



Vad kan Du tänka på och göra för att minska risken att ramla och skada dig?

**Kom till seniorernas mötesplats i Hemse för tips och kunskap.
Plats: Hagagatan 30 (Vårdcentrum)**

**Måndag 2 oktober
10.00**

Kristin Hjorth Stenström, rörelsesamordnare, erbjuder balansgympa och balanstester.

**Måndag 2 oktober
13.30**

Nina Berg, sjukgymnast, ger tips och råd på vad man kan göra i sin hemmiljö för att minska risken att falla.

**Torsdag 5 oktober
13.30**

Liza Vikström, näringsfysiolog och personlig tränare från Jump sudret, kommer och pratar träning och fysisk aktivitet.

Det är kostnadsfritt och vi bjuder på kaffe!

Välkommen och ta gärna med en vän!