



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

**Kom till seniorernas mötesplats på Gråbo för tips och kunskap.
Plats: Gråbo Torg 3**

**Onsdag 4 oktober
13.00**

Sofie Kristoferson, sjukgymnast, kommer och pratar om fysisk aktivitet och träning, samt vad man själv kan göra i sin hemmiljö för att minska risken att falla.

**Torsdag 5 oktober
13.30**

Distriktsköterska från Visby Norr kommer och berättar om levnadsvanemottagningen, och hur de jobbar för att minska risken för att falla.

Det är kostnadsfritt och vi bjuder på kaffe!

Välkommen och ta gärna med en vän!