

Balansera mera!

Fallpreventionsveckan vecka 40
i Katrineholm.

Med förebyggande insatser kan många fallolyckor förhindras.

Kampanjveckan fokuserar på hur vi själva kan minimera risken för att falla.

Under veckan kommer du att få tips och råd kring hur du kan förhindra fallolyckor i vardagen. *Balansera mera* har tre teman: mat, motion och medicin.

Varje år faller närmare
70 000

personer så illa att de
behöver läggas in på
sjukhus för vård.

Varje år dör drygt

1 000

personer av fall.

47 000

av de som faller är 65 år
eller äldre.

Program

Måndag 30 september

Prova på Qi Gong

**Måndag klockan 08.30–09.15
samt 11.15–12.00**

Med Qi Gongens lugna rörelser tränar du balans, koordination samtidigt som du tar ut rörligheten i hela kroppen. Begränsat antal platser. Först till kvarn.

Plats: Pensionärernas hus,
Djulögatan 51.

**Träna din balans!
Kom och testa utegym!**

Måndag klockan 10

Hälsoutvecklare Annica Pettersson finns på plats och visar hur utegymmet kan användas.

Plats: Furulidens aktivitetspark,
Eriksbergsvägen 36 A.

Tisdag 1 oktober

**Minimera din risk att falla – mat,
motion och medicin**

Tisdag klockan 10–11

Föreläsning om hur du minimerar din risk att falla. Föreläsare är Maria Isaksson, dietist, Emma Anglér, sjuksköterska och Lise-Lotte Normi, sjukgymnast. Fixar-Malte finns på plats och

informerar om sin verksamhet.
Först till kvarn, 30 platser.

Plats: Anhörigcentralen,
Drottninggatan 21. Hörslinga finns.

Hälsotorget på ICA Maxi!

Tisdag klockan 14–16

Hälsoutvecklare Eva-Lena Kohn, Region Sörmland, finns på plats på ICA Maxi. Få tips på vad goda levnadsvanor innebär samt hur du minskar risken för fallskador.

Plats: ICA Maxi Katrineholm,
Starrvägen 17.

I samarbete med:

Onsdag 2 oktober

Rullatorkafé

Onsdag klockan 9–12

Få din rullator servad, bedömd eller kanske utbytt samtidigt som du njuter av fika. Sjukgymnast och hjälpmedelstekniker finns på plats och de ger tips och råd kring hur du kan förebygga fall. Drop in.

Plats: Kullbergsska sjukhuset, Djulögatan 66. Målpunkt C. Ingång huvudentré därefter vänster i glasgången.

Torsdag 3 oktober

Tips och råd kring hur du kan förebygga fall

Torsdag klockan 11.30–13.00

Dietist, sjukgymnast och sjuksköterska finns på plats och ger tips och råd kring hur du minimerar din risk att falla.

Plats: Igelkottens matsal, Västgötagatan 18.

”Vem hjälper farmor när hon blivit berusad?”

Torsdag klockan 16–17

En föreläsning om alkohol och äldre av Per Leimar, IOGT-NTO, om den senaste forskarrapporten ”Alkohol och Äldre”. Mercur Öppenvård finns på plats och informerar om sin verksamhet kring rådgivning i alkohol-, spel- och drogfrågor för vuxna samt stöd för dig som är anhörig.

Först till kvarn, 80 platser
Plats: Kulturhuset Ängeln, hörsalen. Djulögatan 27. Hörslinga finns.

Fredag 4 oktober

”Sitt inte stilla - då ökar risken att trilla”

Fredag klockan 10–11

Föreläsning om fallförebyggande balansträning med Marina Arkkukangas, doktor i vårdvetenskap. Fixar-Malte finns på plats och informerar om sin verksamhet. Först till kvarn, 80 platser.

Plats: Kulturhuset Ängeln, hörsalen. Djulögatan 27. Hörslinga finns.

Har du frågor om veckan?

Kontakta samordnare, kommunstrateg Karin Nordén, karin.norden@katrineholm.se, 0150-570 21.

Prova på sittgympa!

Fredag klockan 12.15–13.00 och 13.30–14.15

Gympa där alla kan delta efter egen förmåga. Här tränas muskler och rörlighet, balans och smidighet. Först till kvarn. Begränsat antal platser.

Plats: Pensionärernas hus, Djulögatan 51.

Träna din balans!

Kom och testa utegym!

Fredag klockan 14

Hälsoutvecklare Annica Pettersson visar hur utegymmet kan användas.

Plats: Strandgården, Halvergatan 3.

Hela veckan:

Vårdcentralerna Linden, Nävertorp och Vår

Vårdcentral, uppmärksammar veckan och delar ut informationsmaterial.

Hälsotorget på Kullbergsska sjukhuset uppmärksammar veckan och delar ut informationsmaterial.

Apoteken i Katrineholm

uppmärksammar veckan och informerar och delar ut broschyren ”Riskerar du att falla på grund av dina mediciner”.

Kontaktcenter delar ut information om fallpreventionsveckan

Träna på utomhusgym:

Runtom i Katrineholm finns det

10 stycken utomhusgym som är gratis att använda:

- Stadsparken
- Furulidens aktivitetspark
- Strandgården
- Nyhemsskolan
- Djulö
- Valla Idrottsplats
- Julita/Äsköping
- Strångsjö
- Bie
- Björkvik

Alla aktiviteter är tillgängliga för dig med rullstol eller andra hjuldrivna hjälpmedel. Alla aktiviteter är öppna för alla och gratis.