

Preliminärt program för seminariet:

## FallFitness och träning för äldre, 2 okt

### Fallprevention

Tid: 09.00-09.30

Ansvarig: Marina Arkkukangas

Innehåll: Ett globalt, nationellt och regionalt perspektiv på fallprevention med statistik från Sörmland. Upptäck hur vi har arbetat med forskningsprojektet FallFitness och ta del av de preliminära resultaten från studien.

### Träning för äldre

Tid: 09.35-10.15

Ansvarig: Michail Tonkonogi

Innehåll: Ta del av varför träning är viktigt och olika typer av träningsformer

### FallFitness träning och utbildning

Tid: 10.20-10.45

Ansvariga: Karin Strömqvist Båathe och Julia Hamilton

Innehåll: Passa på att ta del av praktiska exempel på FallFitness-träningen utbildningen av licensierade FallFitness instruktörer

### Tre snabba frågor!

Tid: 10.45-11.00 Alla medverkande deltar!