

Balansera mera

*Balansera mera – Tips och råd för
att förhindra fallolyckor i vardagen –
en nationell kampanj 3-9 oktober.*

Tema: Mat, Motion, Mediciner



Välkommen till Kuling Rehab och Hälsa

*Ingen föranmälan krävs!
Kostnadsfritt!*

(Vi finns på Lysekils sjukhus)

Tisdag 4 oktober

- 12.30** Dietist föreläser om "Balansera mera med mat"
- 13.00 -14.00** Våra fysioterapeuter testar din balans samt ger tips och råd om träning som förbättrar och förebygger nedsatt balans. Våra arbetsterapeuter ger tips och råd om hur du gör din vardag säkrare för att förhindra fallolyckor
- 14.00** Tipspromenad och gemensamt avslut.