



Välkommen till kursen

Falltrygghet för äldre

- förebygg fall och lär dig falla rätt

FOTO: Hanna McKay Bildbyrå

Ludvika Judoklubb, RF-SISU Dalarna och äldreomsorgen erbjuder tillsammans denna kurs för alla våra 65+ innevånare i Smedjebackens kommun.

Vill ni läsa mer om utbildningen så hittar ni info här:
www.judo.se/fallprevention

Tid: 24 september kl 10.00-11.00, tio tillfällen, avslutning 26 november.

Plats: Smedjehallen (Herosfältet)

Kursinstruktör: Mats Weiland och Tommy Nilsson, cert. instruktörer Judo4balance.

Kostnad: 300kr/person (försäkring och medlemskap ingår).

Anmälan: Senast den 17 september till: Karin Boström telefon: 070-664 54 60 eller epost: karin.bostrom@rfsisu.se alt. via denna länk: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1522586>
Begränsat antal platser så först till kvarn gäller!

Viktigt! Ange namn, personnummer (12 siffror), telefonnummer vid anmälan.

Fakta:

Det sker 270 000 fallolyckor i Sverige varje år, 70 000 behöver sjukhusvård och 1 500 avlider. Fyra personer över 65 år dör varje dag på grund av fallolyckor.

Det ska vi ändra på!

”Med stigande ålder får vi sämre balans, långsammare muskler och blir svagare. Det gör att vi inte hinner parera om något plötsligt händer och har lättare att falla. Många som varit med om en fallolycka vittnar om hur rädslan för att falla igen har begränsat deras liv. Med rätt träning kan individen åter ta kontroll över sin kropp och stärka tilliten till sin egen förmåga”, förklarar Julia Hamilton, instruktör och konceptutvecklare för Judo4Balance.



Dalarna

