

Temadag: Faldforebyggelse & Faldteknik.

Torsdag d. 24. oktober & 7. November

kl. 13.00-15.00 sætter vi igen sammen med fysioterapeut, Tove Fink, fra Center for Sundhedsfremme i Varde Kommune fokus på faldforebyggelse og faldteknik.

Indledningsvis vil der blive gennemgået teoretisk viden omkring træning og faldforebyggelse.

Derefter vil vi så vidt muligt lave nogle praktiske øvelser – både som forbyggende og hvis uheldet skulle ske.

Der vil være god mulighed for at blive ”klædt godt på”, da der er tale om et mindre hold.

Tilmelding i Informationen - ”først til mølle” - angiv hvilken dato du ønsker.

Tilmeldingsfrist: Seneste 1 uge før arrangementet.