

Söderköping - tisdag 4 oktober

Äldredagen

Sporthallen Vikingen, kl. 10.00-13.00

- 10.00-11.00 Socialnämndens ordförande Tuula Ravan-
der och ställföreträdande räddningschef
Ulf Lago hälsar välkomna
- 11.00-11.30 *Kost för äldre.* Annika Sandberg,
Geria vårdcentral
- 11.30-12.00 Sittgympa med tips om olika balansövningar

Samarbete mellan Söderköpings kommun och Räddnings-
tjänsten Östra Götaland. Det blir också information om
hjärt- och lungräddning samt servering av kaffe och bulle.
Alla över 65 år får dessutom var sitt par broddar.

Valdemarsvik - torsdag 6 oktober

Balansera mera

Karbasen, matsalen, kl. 10.15-12.00

Under några timmar på förmiddagen kommer en arbetste-
rapeut och en sjukgymnast att berätta om hur du undviker
att ramla. Besökare får också information om hjälpmedel
och möjlighet finns att göra ett balanstest. Det kommer
även att ordnas en tipspromenad och bjudas på fika.



Balansera mera

Den 3 till 9 oktober pågår den nationella kampanjen Balansera mera, som samordnas av Socialstyrelsen. Målet är att antalet fallolyckor bland äldre ska minska. Årets tema under den fallförebyggande veckan är mat, motion och mediciner. Tillsammans med fyra kommuner i de östra länsdelarna kraftsamlar Region Östergötland för att fler äldre ska hitta balansen. I den här foldern presenteras veckans aktiviteter.



Norrköping - onsdag 5 oktober

Håll dig på benen!

Spiralen i city och Vilbergen centrum, kl. 10.00-12.00

Norrköpings kommun och Räddningstjänsten Östra Gö-taland är på plats för att prata med personer över 65 år om säkerhet, motion och stöd från kommunen. Representanter från Friskis & Svettis och Korpen visar hur du tränar upp din balans. Det kommer även att delas ut broddar och kylskåps-magneter. ICA Spiralen och ICA Vilbergen bjuder på fika.

Föreläsningar om balans

Förvaltningshuset Rosen, Trädgårdsgatan 21

13.30-14.30 *Ditt liv i balans.* Margareta Lundberg, specialistläkare, geriatriska kliniken Vrinnevisjukhuset

14.30-15.00 *Fika*

15.00-15.30 *Energi för balans.* Amanda Nilsson, dietist, geriatriska kliniken Vrinnevisjukhuset

15.30-16.00 *Motion- och balansträning för äldre.* Maria Laitalainen Törnudd, sjukgymnast, Rehab Öst

16.00 Fallgruppen svarar på frågor

Norrköping - måndag 3, onsdag 5 och fredag 7 oktober

Testa balansen!

Huvudentrén, Vrinnevisjukhuset kl. 10.00-12.00, 13.00-15.00

Ställ frågor till vårdpersonal i Region Östergötland om balans och hur fallolyckor kan undvikas. Besökare erbjuds även att gå en kort tipspromenad och att göra ett balans-test där var och en utgår från sin egen nivå. Vid informationsdisken går det också att få en rabattkupong med ett erbjudande om kaffe och smörgås på Lindahls konditori på sjukhuset.

Finspång - måndag 3 oktober till fredag 7 oktober

Föredrag om balans

Träffpunkterna Ankaret/Högby, kl. 10.30-11.30, och Östermalm, kl. 13.00-14.00.

Samarbete mellan kommunen och Närsjukvården i Finspång. Arbetsterapeuter, sjukgymnaster, dietist och sjuk-sköterska närvarar olika dagar. Det bjuds på fika varje dag. Informationsmaterial om balans finns även att hämta på Närsjukvården i Finspång, Arena Grosvad och Aktivcenter.

Måndag *Checklista och hjälpmedel.* Även bostads-anpassning, diagnoser och fixartjänst tas upp.

Tisdag *Läkemedel.* Här diskuteras riskgrupper, bi-verkningar och årlig kontroll av läkemedel, samt apotekens service och D-vitamin.

Onsdag *Rörelse- och balansträning.* Ta dig upp från golv, träna balans och balanstest/styrketest.

Torsdag *Om kostens vikt för god hälsa.* Tallriks-underlägg som visar en normalportion delas ut.

Fredag *D-vitaminsdag med ägg och ansjovis.* Anhörigstöd och säkerhet i vardagen diskuteras.

Träffpunkten Storängsgården

Tisdag, kl. 13.00-14.00

Läkemedel på finska.