

Bättre balans för dig som är senior i Farsta

Nationell kampanjvecka den 28/9-2/10

Plats: Aktivitetshuset, Munkforsplan 45 (vid T-bana Farsta centrum)

Måndag 28 september

11.00 och 13.00 Prova på gymnastik

Tisdag 29 september

10.30 - 11.30 Hur gör man för att inte falla?

11.30 - 12.00 Träningsmöjligheter på Friskis & Svettis

12.00 - 13.00 Tipspromenad med prisutdelning – vi bjuder på fika!

13.00 - 14.00 "Äta för balans"

Onsdag 30 september

10.30 - 11.30 Hur gör man för att inte falla?

11.30 - 12.00 Träningsmöjligheter på Friskis & Svettis

12.00 - 13.00 Tipspromenad med prisutdelning – vi bjuder på fika!

13.00 - 14.00 "Tunga vikter gör livet lättare för seniorer"

14.15 - 14.45 Vad händer på Farsta sim- och idrottshall?

Fredag 2 oktober

10 - 11 Prova på Qigong

Det här händer också under veckan

Utställare och informationsmaterial: Varsam, NordiCare, Friskis&Svettis, Primärvårdsrehab Farsta, Farsta sim- och idrottshall, heminstruktör för syn och hörsel.

Prova på aktiviteter: Farsta sim- och idrottshall och Friskis&Svettis erbjuder "prova på aktiviteter" under hela veckan!

Huvudarrangör av kampanjveckan är Myndigheten för samhällskydd och beredskap. Veckan samordnas av Farsta stadsdelsförvaltning i samarbete Friskis & Svettis och Farsta sim- och idrottshall.



Stockholms
stad

stockholm.se/farsta