



Stå stadigare i vardagen med Balansera mera

Välkommen till en förmiddag med inspiration och tips för att förebygga fall och hålla dig aktiv. Under tre förmiddagar finns vi på plats runt om i kommunen. Kom förbi och ta del av programmet, träffa oss och prata om sådant som kan underlätta i din vardag. Under alla våra tillfällen erbjuder vi även rollatorservice.

Välkommen på ett av våra tillfällen

- | | |
|---------------------|---|
| 28 september | Skattskär – Träffpunkt, Vårt hus
Klockan 10.00–14.00 |
| 30 september | Viken – Träffpunkt, Resurscentrum
Klockan 10.00–14.00 |
| 2 oktober | Vålberg – Träffpunkt, Sjösala
Klockan 10.00–14.00 |

Program för våra tillfällen

- | | |
|--------------------|---|
| 10.00–10.30 | Mingel
Välkommen! Ta en fika, träffa oss och prata med andra besökare. |
| 10.30–11.30 | Stepping on – så tar du dig upp från golvet
Vad gör du om du ramlar? Vi går igenom tips och enkla övningar för hur du kan ta dig upp från golvet. Du får både praktisk och teoretisk kunskap. |
| 12.00–13.00 | Smarta saker för en enklare vardag
Se och testa smarta produkter som kan bidra till att förebygga fall och underlätta olika moment i vardagen. |



För mer information om Balansera mera kan du skanna QR-koden eller besöka karlstad.se/aktivitetskalender



KARLSTADS KOMMUN