



Balansera Mera

Programblad 2023

Välkommen att ta del av våra aktiviteter under Balansera-mera veckan - tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen.

Under hela veckan bjuds det på olika aktiviteter och föreläsningar. Några exempel är hur du lär dig falla på rätt sätt, kostråd, gå-fotboll och olika danspass, gympapass samt tips och råd kring syn och hörsel för att förebygga fall. Alla pass är gratis och kräver ingen föranmälan.

Välkommen!



Måndag 2 oktober - Balansera mera

Träffpunkt Edsberg

Måndag 2 oktober

Ribbingsväg 62

Kick-off

Tid: 10.00-10.15

Judo4Balance

Tid: 10.15

Lär dig falla på ett säkert sätt.

Föreläsning och praktisk träning med svenska judoförbundet.

Fallprevention med fixartjänst och digital coach

Tid: 11.30

Föreläsning samt möjlighet att få digital hjälp på plats. Med Mustafa, fixartjänst och digital coach.

Lunch

Tid: 12.00. Medtag egen lunch.

Gå-fotboll

Tid: 13.00

Samling på Edsbergs sportfält

Obs! Ställs in vid dåligt väder

Pingis/Boule/Yetitablet

Tid: 13.00

Vi spelar pingis, inomhusboule eller Yeti tablet.

Fika

Tid: 14.00

Cirkelträning för bättre balans

Tid: 14.30 - 15.00

Kom och prova på olika övningar för din styrka, balans och rörlighet med Helena, hälso-pedagog.

Fler aktiviteter

Stolsgympa/Styrka & Balansträning

Tid: 10.00-10.40

Plats: Snickarbacken, Sjöberg

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anette

Balanspass till härlig musik

Tid: 11.00-11.40

Plats: Friskis & Svettis,

Stinsen södra ingången

Arrangör/ledare: Friskis & Svettis, Lena Ålander

Stolsgympa/Styrka & Balansträning

Tid: 12.30-13.10

Plats: Rotebrokyrkan, Rotebro

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anette

Gympapass

Tid: 14.05-14.50

Plats: Nya Edsbergshallen,

Edsbergs centrum

Arrangör: Sollentuna seniorgymnastik, SSG

Medicinsk Qigong (ute)

Tid: 15.30-16.25

Plats: Edsvik/Oxstallet, Edsbergsparken

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Ingela

Tisdag 3 oktober - Balansera mera

Träffpunkt Malmgården

Tisdag 3 oktober
Malmvägen 12 A

Välkommen till dagens aktiviteter

Tid: 10.00–10.15

Balansträning med gympapass och avslappning

Tid: 10.15–10.45

Med Liselotte, aktivitetssamordnare.

Föreläsning om kost och fallprevention

Tid: 11.00–12.00

ÄTUP föreläser om vilka näringsbehov som förändras med åren och hur du som senior kan påverka din hälsa. Naturlig prevention av undernäring.

Lunch

Tid: 12.00. Medtag egen lunch.

Afro-inspirerad dans till trumma

Tid: 13.00–13.30

Kom och rör dig till afrikansk musik. Vi tränar balans och låter oss inspireras av afro-inspirerad dans. Med Karin, hälsopedagog.

Fallprevention med fixartjänst och digital coach

Tid: 13.30

Föreläsning samt möjlighet att få digital hjälp på plats med Mustafa, fixartjänst och digital coach.

Fika

Tid: 14.00

Gå-fotboll

Tid: 14.30

Vi samlas i Malmparken.

Obs! Ställs in vid dåligt väder.

Boule och tipspromenad med rörelser i Malmparken

Tid: 14.30

Obs! Vid dåligt väder är vi inomhus.

Fler aktiviteter

BungyPump/stavgång (ute)

Tid: 09.30–10.20

Plats: Edsvik/Duvslaget, Edsbergsparken

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anita

Hälsogympa

Tid: 11.00–11.45

Plats: Eriksbergsskolan, Helenelund

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anita

Fallträning med information och praktik

Tid: 11.30–12.15

Plats: Friskis & Svettis, Stinsen södra ingången

Arrangör/ledare: Friskis & Svettis, Lena Ålander m. fl.

Dans/Jazz & Balett

Tid: 13.00–13.55

Plats: Nya Edsbergshallen, Edsbergs centrum

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Sabine

Stolsgympa/Styrka & Balansträning

Tid: 14.30–15.10

Plats: Nya Edsbergshallen, Edsbergs centrum

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anette

Onsdag 4 oktober - Balansera mera

Träffpunkt Norrviken

Onsdag 4 oktober

Sjöängsvägen 21, Norrvikens företagspark

Fler aktiviteter

Välkommen till dagens aktiviteter

Tid: 10.00 - 10.15

Balansträning med gympapass och avslappning

Tid: 10.15 - 10.45

Med Marie, aktivitetssamordnare.

Föreläsning om syn- och hörsel och fallprevention

Tid: 11.00 - 11.30

Med Helena, syn- & hörselkonsulent.

Inspirationsrum

Tid: 11.30 - 12.00

Visning av smarta prylar och hjälpmedel som underlättar din vardag med Lotte, aktivitetssamordnare och Helena, hälsopedagog.

Lunch

Tid: 12.00. Medtag egen lunch.

Zumba

Tid: 13.00 - 13.30

Kom och prova på enkla danssteg som utförs till varierande musik. Med Karin, hälsopedagog.

Fallprevention med fixartjänst och digital coach

Tid: 13.30 - 14.00

Föreläsning samt möjlighet att få digital hjälp på plats med Mustafa, fixartjänst och digital coach.

Fika. Tid: 14.00

Stavgång i grupp

Tid: 14.30

Gåstavar finns att låna. Obs! Ställs in vid dåligt väder.

Qigong/Tipspromenad

Tid: 14.30

Gympapass

Tid: 11.05-11.50

Plats: Nya Rotebrohallen, Rotebro

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anette/Karin

Linedance

Tid: 12.30-13.25

Plats: Arena Rotebro, Rotebro C

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Marlene

Bänkgympa (ute)

Tid: 14.10-14.50

Plats: Edsvik (vid utegym), Edsbergsparken

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Anette

Torsdag 5 oktober - Balansera mera

Träffpunkt Turebergs allé

Torsdag 5 oktober
Turebergs allé 16

Fler aktiviteter

Välkommen till dagens aktiviteter

Tid: 10.00 - 10.15

Balansträning med gympapass och avslappning

Tid: 10.15 - 10.45

Med Carina, aktivitetsansvarig.

Föreläsning om kognitiv sjukdom kopplad till balans

Tid: 11.00 - 12-00

Demenssjuksköterska Natalie Alrenius föreläser.

Lunch

Tid: 12.00. Medtag egen lunch.

Gammeldans till levande musik

Tid: kl.13.00–14.00

Kom och dansa gammeldans till levande musik av Dahls band med Eva, aktivitets-samordnare.

Obs! Begränsat antal.

Fika

Tid: 14.00

Fallprevention med fixartjänst och digital coach

Tid: 14.30

Föreläsning samt möjlighet att få digital hjälp på plats med Mustafa, fixartjänst och digital coach.

Information om volontärverksamhet

Tid: 15.00

Med Eva Ahlenius, volontärsamordnare.

Balanspass för nybörjare

Tid: 10.00–10.40

Plats: Friskis & Svettis,
Stinsen södra ingången
Arrangör/ledare: Friskis & Svettis,
Lena Ålander

Stolsgympa/Dans & Balans

Tid: 11.00–11.40

Plats: Nya Edsbergshallen, Edsbergs C
Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik,
SSG, Sabine

Gympapass: Rygg & nackträning

Tid: 14.10–14.55

Plats: Arena Satelliten, Sollentuna C
Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik,
SSG, Kicki

Fredag 6 oktober - Balansera mera

Träffpunkt Helenelund

Fredag 6 oktober
Stupvägen 1

Fler aktiviteter

Välkommen till dagens aktiviteter

Tid: 10.00 - 10.15

Föreläsning om fallprevention

Tid: 10.15 -10.45

Med Caroline och Karin, hälsopedagoger.

Balansträning med gympapass och avslappning

Tid: 11.00 - 11.30

Med Karin, hälsopedagog.

Fallprevention med fixartjänst och digital coach

Tid: 11.30

Föreläsning samt möjlighet att få digital hjälp på plats med Mustafa, fixartjänst och digital coach.

Lunch

Tid: 12.00. Medtag egen lunch.

Line dance

Tid: 13.00–13.30

Med Marianne Hagius.

Salsa uppvisning

Tid: 13.55

Fika

Tid: 14.00

Avslut med mingel

Tid: 14.30–15.30

Styrketräning/Cirkelträning

Tid: 09.30-10.25

Plats: Mind2Muscle Stinsen, Häggvik

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Ingela

Zumba/Dansmix

Tid: 11.15–12.10

Plats: Arena Rotebro, Rotebro

Arrangör/ledare: Sollentuna seniorgymnastik, SSG, Weronie/Marlene