



# Falltrygghet för äldre

## En fallförebyggande träning

Varje år faller över 100 000 personer, 65 år eller äldre, så illa att de behöver besöka specialistvården. Mer än 1 000 dödsfall per år orsakas av fallolyckor. Med specialanpassad träning kan vi minska både det personliga lidandet och kostnaderna för samhället.

Nacka Judoklubb erbjuder träning inom Svenska judoförbundets program *Judo4Balance* som är utvecklad av en expertgrupp med läkare, arbetsterapeuter och sjukgymnaster i samverkan med Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna.

Fokus på träning ligger på:

- Styrka
- Balans
- Fallteknik



Träningen är utvecklande och framför allt kul!

För mer information om fallträning och kommande kursstart

- Besök vår hemsida: [www.nackajudo.se](http://www.nackajudo.se), eller
- Skicka e-post till [judo4balance@nackajudo.se](mailto:judo4balance@nackajudo.se)



[www.nackajudo.se](http://www.nackajudo.se)

