

Stå stark, stå säker, förebygg fall

Alla seniorer som är 60 + är välkomna till ett gediget program med fokus på balans, styrketräning och fallprevention.

Alla aktiviteter är kostnadsfria, ingen föranmälan krävs och det bjuds på fika!

2/5 Föreläsning: Hjärnans åldrande och träning

kl. 14 – 15.15, Nathanaelgården, Tierp
Åke Pålshammar, neuropsykolog
Arrangör: Region Uppsala

3/5 Balans och styrketräning

kl. 10-11, Nathanaelgården, Kyrkan, Tierp
Arrangör: Svenska kyrkan

6/5 Balansgympa

kl. 11-12, Gammelgården, Tierp
Arrangör: Svenska kyrkan

7/5 Balansträning med rehab

kl. 10-11, Vendelgården, Örbyhus
Arrangör: Tierps kommun rehab

8/5 Falltrygghet – lär dig falla säkert

kl. 10-11 Judoklubben, Grevegatan 32, Tierp
Arrangör: Judoklubben i Tierp

10/5 Balans och styrketräning

kl. 10-11, Björkens äldrecafé, Tierp
Arrangör: PRO Hållnäs

13/5 Balansera Mera

kl. 11-12, Söderfors församlingshem, Söderfors
Arrangör: PRO Hållnäs

14/5 Enkel gympa

kl. 13.30-14.30, Träff för äldre, Edvalla Hållnäs
Arrangör: Svenska kyrkan

15/5 Balansträning med rehab

kl. 10-11, Gammelgården, Tierp
Arrangör: Tierps kommun rehab

17/5 Balans och styrketräning

kl. 10-11, Björkens äldrecafé, Tierp
Arrangör: PRO Hållnäs

20/5 Föreläsning: Få bättre livskvalitet – matvanor & rörelse

kl. 13-14, Björkens äldrecafé, Tierp
Ida Gråhed, hälsosamordnare
Arrangör: Region Uppsala

21/5 Balansträning med rehab

kl. 10-11, huvudentrén Wesslandia, Karlholm
Arrangör: Tierps kommun rehab

23/5 Balansträning med enkel hinderbana

kl. 11-12, Månkarbogården,
Gunnarbovägen 1, Månkarbo
Arrangör: Region Uppsala

24/5 Balans och styrketräning

kl. 10-11, Björkens äldrecafé, Tierp
Arrangör: Svenska kyrkan

28/5 Balansträning med rehab

kl. 10-11 fotbollsplanen, Söderfors IP, Söderfors
Arrangör: Tierps kommun rehab

29/5 Enkel balansgympa

kl. 10, Pratbubblan, Nöttövägen3, Karlholm
Arrangör: Svenska kyrkan

31/5 Balans och styrketräning

kl. 10-11, Björkens äldrecafé, Tierp
Arrangör: PRO Hållnäs



I samarbete med Tierps kommun rehab, Riksidrottsförbundet, Svenska kyrkan, Björkens äldrecafé, PRO Hållnäs, Judoklubben i Tierp

Vi frågor, kontakta oss på 0293-202 64 eller
halsosamordnare@region uppsala.se

