

Trygghet och livslust

program 4 oktober 2018



Välkommen till äldreveckans evenemang för Trygghet och livslust 1-5 oktober!

Ur programmet på Vårdcentralen Aroma torsdagen 4 oktober: Föreläsningar om benskörhet och mat för glädje och hälsa, screening osteoporos, lär dig falla rätt, genomgång av TRX-band för hemmaträning och visning av vårt fina gym.

Kaffe med tilltugg serveras under dagen,

Välkomna!

Föreläsningar torsdag 4 oktober

Hur vet jag att jag är benskör?

Plats: Konferensrum Vårdcentralen Aroma

Kl 10-10.20

Föreläsare: Margareta Lindahl Osteoporosförbundet

Kl 14-14.20

Föreläsare Agneta Uhr, dietist

Gör testet Frax – ett test för att identifiera risken att drabbas av fraktur relaterat till benskörhet.

Mat för glädje och hälsa!

Kostrådgivare föreläser om kost ur ett hälsoperspektiv.

Plats: Konferensrum Vårdcentralen Aroma

Kl 10.45-11.05

Kl 14.30-15.00

Föreläsare: Theresia Bohman Käck, sjuksköterska/kostrådgivare

Detta händer på gymmet

Lär dig falla rätt – fallteknik

Plats: Gymmet Vårdcentralen Aroma

Kl 11.15-14, cirka 30 minuter löpande start

Instruktör: Sjukgymnast samt Vetlanda

Jujitsuklubb, Peder Gustafsson

Genomgång TRX-band

Så kan du träna med TRX-band. Sjukgymnast och TRX-instruktör visar dig ett nytt sätt att träna hemma.

Plats: Gymmet Vårdcentralen Aroma

Kl 10-15, drop in

Instruktör: Robert Wärf, sjukgymnast

Visning av gymmet

Plats: Gymmet Vårdcentralen Aroma

Kl 10-15, drop in

Sjukgymnaster förevisar gymmet



Testa dig!

Screening osteoporos

Gör testet Frax – ett test för att identifiera risken att drabbas av fraktur relaterat till benskörhet.

Plats: Grupprum vid väntrummet Vårdcentralen Aroma

Kl 10-15, drop in

Testen utförs av Agneta Uhr, Margareta Lindahl från Osteoporosförbundet