

# BALANCEDAGE PÅ MARSELISBORGCENTRET

ET LIV I BALANCE - uden fald

## TORSDAG D. 12. SEPTEMBER

Kl. 13.30-15.00 Kan du holde balancen?

– en introduktion til balanceruter i MarselisborgParken  
I samarbejde med Langenæs Kulturfestival sættes fokus på forskellige ruter med fokus på balance

Sted: Lysthuset i MarselisborgParken



Det er gratis at deltage  
Deltag i de oplæg du finder  
interessant  
Ingen tilmelding  
Vi serverer kaffe og te

## TIRSDAG D. 17. SEPTEMBER

Kl. 10.00-10.45 Bekymring for at falde

Hvad gør det ved os og hvad skal vi være opmærksomme på?  
Oplægsholdere: Institut for Psykologi

Kl. 11.00-11.45 Svimmelhed og faldrisiko

Hvorfor bliver vi svimle og kan det passe at vi skal leve med det?  
Oplægsholder: Fysioterapeut fra Faldklinikken, AUH

Kl. 13.00-13.45 Ernæring – Pas på dine muskler

Oplægsholder: Klinisk diætist, Aarhus Kommune

Kl. 14.00-14.45 Mærk din balance

Inspiration til balancetræning. Hvad kan du selv gøre?  
Undervisere: Center for faldforebyggelse, Aarhus Kommune

Sted: Evald Krogs Gade 9, 1. sal

## TIRSDAG OG ONSDAG

kan du desuden  
høre om:

Faldforebyggende  
træningstilbud v.  
Center for  
Faldforebyggelse

Tryghedsskabende  
teknologier v.  
Velfærdsteknologi og  
Hjælpemidler

Hvil – gratis søvnappl v.  
Velfærdsteknologi og  
Hjælpemidler

## ONSDAG D. 18. SEPTEMBER

Kl. 11.15-12.00 Syn og faldrisiko

Synets betydning for balancen og aktiviteter i hverdagen.  
Oplægsholdere: Center for specialrådgivning, Aarhus Kommune

Kl. 13.00-13.45 Hvordan kommer jeg op efter fald?

Workshop med teknikker og ideer. Prøv det af i sikre omgivelser.  
Undervisere: Center for faldforebyggelse, Aarhus Kommune

Kl. 14.00-14.45 Fiduser til gode fødder

Fødderne er vores fundament til en god balance.  
Kom og hør mere om hvordan du holder dine fødder sunde!  
Oplægsholdere: Bandagist fra Ortos og Center for faldforebyggelse

Sted: Evald Krogs Gade 9, 1. sal