

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

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

TIRSDAG OG ONSDAG

kan du desuden
høre om:

Faldforebyggende
træningstilbud v.
Center for
Faldforebyggelse

Tryghedsskabende
teknologier v.
Velfærdsteknologi og
Hjælpemidler

Hvil – gratis søvnapp v.
Velfærdsteknologi og
Hjælpemidler

GENLYD - digital
oplagstavle for
fællesskaber
(Onsdag d. 18. kl. 12-13)