Stepping On

En kurs som stödjer dig att ta kontroll över din hälsa, minskar din fallrisk och ökar dina möjligheter till ett aktivt och självständigt liv.

Stepping On passar dig som:

- är 65 år och äldre
- är rädd för att ramla eller ha ramlat nyligen
- klarar att gå självständigt med/utan gånghjälpmedel
- är intresserad av att fortsätta kunna genomföra det du vill på ett säkert sätt

Att vara självständig och aktiv är något som är viktigt för många. Om man ramlar och blir skadad kan det påverka möjligheten att själv välja hur man vill leva sitt liv.

Du själv kan göra mycket för att förhindra att en olycka sker.

Nu finns det möjlighet att delta i programmet Stepping On och minska din risk för att råka ut för ett fall.

Hur går det till?

Gruppen träffas en gång i veckan under sju veckor, varje tillfälle är cirka två timmar. I kursen ingår träning av styrka och balans, genomgång av inom- och utomhusmiljö, syn och ögonhälsa och medicinhantering.

Aktuell kurs

Veckodagar: måndag eftermiddag

Datum: Börjar i januari

Plats: PH-Center

Kostnad: 20 kr/gång (för fika)

Anmälan görs till: Kommunrehab 0590-613 80 vardagar 8:00-9:00

Senast den: 12 december

Betalning: Kontant

Praktisk information: Vi kommer höra av oss i början av året och meddela om du blivit utvald till kursen och ge mer information.

Filipstads kommun