

Balansera mera

5 oktober kl. 9.00- 12.00

En förmiddag om att förebygga fall



Kom och ta del av den senaste kunskapen om fallrisker och om hur fall kan förebyggas.

- **Mat – Ät näringsriktigt för att inte tappa balansen**
Anja Saletti, dietist och forskare
- **Motion – Balansträna och motionera för att få bättre balans**
Marie Sandström, fysioterapeut
- **Medicin – Se över läkemedel för att inte påverka balansen**
Christina Mörk, geriatriker och allmänläkare
- **FAR – Fysisk aktivitet på recept**
Helena Wallin Eriksson, hälsoplanerare

9.00 - 9.45 Kaffe och utställning

9.45 - 12.00 Föreläsningar börjar

Plats: Grönwallsalen, Akademiska sjukhuset ingång 70

Avgiftsfritt

Anmälan: Senast 26 september via regionförbundets hemsida:

www.regionuppsala.se/balansera