

Seniorvecka 3-7 oktober 2016

Måndag 3 oktober

13.00–13.40 Gospel med sångfåglarna PRO

13.45–14.45 Fyrens sångfåglar – Sjung för hälsan – under ledning av Ewa Grahn-Rosell

15.00–15.30 Trygghetslarm informerar om trygghetskameror

Tisdag 4 oktober

13.00–15.30 Cafémینگel för anhöriga

13.30–14.30 Konsten att orka – egenvård. Föreläsning av Roland Fransson leg. sjukgymnast

15.00–15.30 Trygghetslarm informerar om trygghetskameror

Onsdag 5 oktober

Nationell kampanjvecka för att förhindra fallolyckor.

10.00 Miniseminarie med fysioterapeuter om motion. Hur kan man stärka muskler och bibehålla god balans. Teori och tips på övningar.

11.00 Miniseminarie om mat med Anita Sandström, sjuksköterska och ordförande i Osteoporosföreningen i Norrbotten. Hon berättar om matens betydelse för att förebygga fall. Det finns möjlighet för frågor efter föreläsningen.

13.00 Testa din balans och benstyrka. Fysioterapeuterna testar din balans och benstyrka samt ger tips och råd.

14.00 Uppvisning av linedance med Lineladies.

Fixarn i finns tillgänglig för frågor mellan 13.00–15.00. Hur kan han hjälpa dig att fallsäkra ditt hem?

Arbetsterapeuter finns på plats och kan informera dig om hjälpmedel som kan förebygga fall.

Hjälpmiddelsbutiken från Piteå "Boende livet ut" visar och säljer olika hjälpmedel.

Torsdag 6 oktober

10.00–15.00 Astma och allergiföreningens lotteri

13.00–13.30 Trygghetslarm informerar om trygghetskameror

14.00–14.30 Teater Apropå

14.30–16.00 Kom och måla seniortavlan

Fredag 7 oktober

Mötesplats Forsbacka, Råneå

13.00–13.30 Margaretha Asplund, enhetschef nattpatrullen, informerar om trygghetskamera

13.30-14.00 Nationell kampanjvecka för att förhindra fallolyckor. Balansera mera.

Från 13.30 hålls miniseminarie med fysioterapeuter om motion. Hur kan man stärka muskler och bibehålla god balans. Teori och tips på övningar.

Fallsäkra ditt hem. Arbetsterapeut finns på plats och informerar dig om hjälpmedel som kan förebygga fall.

Fixarn finns tillgänglig för frågor.

Välkommen till
Resurscentrum Fyren
Lulsundsgatan 42