



## Håll dig på benen och ramla inte!

SPF Strömstararna och judoklubben IK Västra Mölndal samarbetar i Mölndals stads projekt Fler friska år för att minska och förebygga fallolyckor, samarbetet sker i en studiecirkel.

Vi vänder oss till dig som är 65 år och äldre. Studiecirkeln är kostnadsfri och kräver inget medlemskap hos ovanstående föreningar. Föreläsningar varvas med träning i studiecirkeln. Vi går igenom riskfaktorer och åtgärder för att förhindra/minska fallolyckor hos äldre samtidigt som vi tränar balans, styrka och fallteknik så vi kan undvika skador. Vi bjuder på fika mellan föreläsningarna och träningen. Fullständigt program delas ut vid första tillfället.

Tid: Klockan 13-15 med start tisdag 31 okt och 9 tisdagar framöver, sista tillfället är den 19 december.

Lokal: Pinnharvsgatan 11 Mölndal (ingång ca 20m till vänster om Hemköp ner för trappan under lastbryggan)

Anmälan senast 27 okt till;

Studieförbundet Vuxenskolan Mölndal

Anna-Karin Feragen

Mail [anna-karin.feragen@sv.se](mailto:anna-karin.feragen@sv.se)

Tel 031-87 47 46 tel. tid måndag-torsdag kl. 10-14

**Varmt välkomna!**

Läs mer på respektive förenings hemsida

[SPF Strömstararna](#)

[IK Västra Mölndal](#)

