



HELSINGBORG

Balansera mera

En nationell kampanj från Socialstyrelsen

Balansera mera

– träffar som ger tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen

Träffarna arrangeras på Helsingborgs träffpunkter, mötesplatser under 4– 8 oktober 2021.

Aktiviteterna är kostnadsfria. Tänk på att du behöver föranmäla dig till aktiviteterna.



Balansera Mera promenad

Promenad i området, träning med olika balansövningar, under promenaden kommer arbets-eller fysioterapeut från hemsjukvården att prata om fallprevention. Ta på dig kläder efter väder, promenaden är utomhus, oavsett väder. Du behöver föränmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats. Du kan delta på följande:

- 4 oktober 10.00–11.00, träffpunkt Rosengården
- 4 oktober 10.00–11.00, träffpunkt Tågaborg
- 4 oktober 13.30–15.30, mötesplats Närlunda
- 7 oktober 10.00–11.00 , träffpunkt Ringstorp
- 7 oktober 13.30–14.30, träffpunkt Sköldenborg
- 8 oktober 09.30-10.30, träffpunkt Rydebäck
- 8 oktober 10.00–10.45, träffpunkt Söder
- 8 oktober 11.00–12.30, träffpunkt Rosenknoppen

Balansera Mera gymnastik

Gymnastik med olika rörelser som tränar din balans. Gymnastiken kan göras både sittande eller stående. Ta på dig kläder efter väder, gymnastiken är utomhus. Du behöver föränmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats. Du kan delta på följande:

- 4 oktober 13.30–14.15, träffpunkt Påarp
- 4 oktober 13.30–14.30, träffpunkt Sköldenborg
- 6 oktober grupp 1. 10.00–10.45, grupp 2. 11.00–11.45, träffpunkt Rydebäck
- 6 oktober 11.00–12.30, träffpunkt Rosenknoppen
- 6 oktober 13.00–14:00, träffpunkt Ringstorp
- 7 oktober 10.00–10.45, träffpunkt Söder

Utomhusaktivitet tillsammans med Seniorskolan och föreningar

Under dagen har du möjlighet att prova på dans, bordtennis, boule och bågskytte. Föreningar som medverkar är Btk-rekord, Boule alliansen och Hasslarps BK, ett samarbete med Seniorskolan. Ta på dig kläder efter väder då aktiviteterna är utomhus. Ingen föranmälan behövs.

- 5 oktober 13.00–15.00, Idrottoasen, bakom Idrottens hus
- 7 oktober 13.00–16.00, Idrottoasen, bakom Idrottens hus

Kinesisk folkgymnastik

Enkla rörelser och andning för att förbättra cirkulationen i kroppen. Ta på dig kläder efter väder, gymnastiken är utomhus. Du behöver föranmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats. Du kan delta på följande:

- 7 oktober 09.30-10.30, träffpunkt Påarp
- 8 oktober 13.30–14.30, träffpunkt Söder

Föreläsning "Verktyg för en tryggare vardag med lugnt inre välmående"

Föreläsare Thomas Ivan Brilje

Du behöver föranmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats.

- 7/10 14:00-15:00, träffpunkt Ringstorp

Föreläsning "Hitta balansen i kylskåpet, medicinskåpet och med träning och motion"

Föreläsning och tips på enkla balansövningar som du kan göra hemma. Föreläsningen hålls av Anette Andersson, fysioterapeut och Annika Friberg, arbetsterapeut som arbetar i hemsjukvården. Du behöver föränmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats.

- 7 oktober 13.00–14.00, Kulturpunkten Dalhem. Föreläsningen kommer att sändas live på träffpunkternas Instagramkonto @traffpunkterihelsingborg
- 7 oktober 14.30–15.30, träffpunkt Grönkullagatan

Tips på bra mellanmål

Tillsammans med Frida Lindberg får ni tips på bra mellanmål. Under eftermiddagen gör ni tre mellanmål tillsammans och provsmakar. Begränsat antal deltagande, du behöver föränmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats. Du betalar självkostnadspris för fikan.

- 5 oktober 13.30–15.00 på träffpunkt Sköldenborg

Tillsammans med Anki Lindh får ni tips på bra mellanmål, som ni pratar om och provsmakar. Begränsat antal deltagande, du behöver föränmäla dig till träffpunkten för att erhålla en plats. Du betalar självkostnadspris för fikan.

- 7 oktober 14.00- 16.00 på träffpunkt Lyckoträffen

Kontaktuppgifter till träffpunkter och mötesplatser

som deltar under kampanjveckan 4-8 oktober

Träffpunkt Grönkullagatan, Grönkullagatan 41, tel. kontaktperson: 042 – 20 80 61

Träffpunkt Lyckoträffen, OD Krooksgatan 53-55, tel. kontaktperson: 0703-57 65 56

Mötesplats Närlunda, Närlundavägen 13, tel. kontaktperson: 0730 - 95 82 21

Träffpunkt Påarp, Lokföraregatan 20 E, tel. kontaktperson: 042-10 68 74

Ringstorps Träffpunkt & Lunchcafé, Kurirgatan 1, tel. kontaktperson: 042-17 72 72

Träffpunkt Rosengården, Föreningslokalen, Skaragatan 45, tel. kontaktperson: 042-10 67 56

Träffpunkt Rosenknoppen, Planteringsvägen 36, in på gården, tel. kontaktperson: 042-10 67 24

Mötesplats Rydebäck, Rydebäcks centrum Frösögatan 3, tel. kontaktperson: 042-10 44 80

Träffpunkt Sköldenborg, Hebsackersgatan 6, tel. kontaktperson: 042-10 74 30

Träffpunkt Söder, Nedre Holländaregatan 24, tel. kontaktperson: 042-10 68 74

Träffpunkt Tågaborg, Tågagatan 32, tel. kontaktperson: 042-10 44 94

Seniorskolan, Idrottsoasen, Mellersta Stenbocksgatan 14, kontaktperson 0732-31 58 99

Kulturpunkten Dalhem, Dalhem Centrum, tel. kontaktperson: 042- 20 80 59

Helsingborg kontaktcenter

Telefon: 042-10 50 00
E-post: kontaktcenter@helsingborg.se
Besök: Stortorget 17

Post: Helsingborg kontaktcenter
251 89 Helsingborg
helsingborg.se
facebook.com/helsingborgsstad

Våra öppettider

Måndag–onsdag 08.00–17.00
Torsdag 08.00-18.00
Fredag 08.00–17.00
Lördag och söndag stängt

Vård- och omsorgsförvaltningen

Enheten för förebyggande arbete