

Torsdag forts.

Information om Sandras piruettklubb

Sandra Eriksson informerar

Biståndsbedömda insatser

Information om hur du ansöker om insats från kommunen och om handlägningsprocessen

Övrigt torsdag i kommunen

Ingen anmälan

Prova-på Soft-gympa

Tid och plats: kl. 10.00 i Brottarhallen, Tomtbergavägen 3 i Östhammar i samverkan med Friskis&Svettis. Kontakt: Lena Ericson 0173-864 85

Balansera på promenaden- anpassad för alla!

Gemensam promenad längs med Vallonstigen med RSMH Vallonerna. Tid och plats: kl. 13.00 vid Knutmassomuséet på Bruksgatan 4 i Gimo. Kontakt: RSMH Vallonerna 0173-400 48

Fysisk aktivitet och balansträning

Rollatorrally med tipspromenad. Alla är välkomna, med eller utan rollator! Fysioterapeut Mikaela Wiberg och sjukgymnast Jenny Wegmüller ger råd och tips på hur du kan träna balansen.

Tid och plats: kl. 14.00 på Edsvägen 16 i Östhammar

Fredag 5 oktober kl. 13.00 på Anhörigcentrum

Anmälan!

Demenssjukdomar och fallolyckor

Anette Frode, MAS och Birgitta Norberg, sjuksköterska

Prova-på-pass Yoga

Du behöver ingen matta eller ombyte. I samarbete med Friskis&Svettis.

Kontakt: Lena Ericson 0173-864 85

En tryggare tillvaro med larm

Information av kommunens larmsamordnare

Övrigt fredag i kommunen

Ingen anmälan

Fysisk aktivitet och balansträning

Rollatorrally med tipspromenad. Alla är välkomna, med eller utan rollator! Fysioterapeut Mikaela Wiberg och sjukgymnast Jenny Wegmüller ger råd och tips på hur du kan träna balansen.

Tid och plats: kl. 14.00 på Sjötorget vid gamla brandstationen i Östhammar

Balansera-mera-veckan 2018

Det finns mycket du kan göra för att förhindra en fallolycka! Vi uppmärksammar Socialstyrelsens nationella kampanj Balansera mera genom att erbjuda dig i Östhammars kommun olika aktiviteter som alla på något vis kan leda till en knopp och kropp i bättre balans. Alla aktiviteter är kostnadsfria. I samband med några aktiviteter serveras fika till självkostnadspris. Anmälan till Elin Zetterberg 0173-862 89 sker på förhand till vissa aktiviteter, se nedan. Anhörigcentrum finns på Lasarettsvägen 1 i Östhammar. Boktips om hur du kan förebygga fallolyckor hittar du på ditt lokala bibliotek. Välkommen!

Måndag 1 oktober kl. 13.00 på Anhörigcentrum

Anmälan!

Falloolyckor och medicinens påverkan

Föreläsning med läkare Stig Hydmark, i samverkan med Region Uppsala.

Förebyggande hembesök

Eva Jutoft

Anhörigstöd

Anhörigkonsulenter Åsa Karlström och Eva Jutoft

Sociala aktiviteter med Frivillighandtaget

Samordnare Susanne Wahlstrand

Sociala aktiviteter

Diakon Carin Gustavsson, i samverkan med Svenska kyrkan

Övrigt måndag i kommunen

Ingen anmälan

Prova-på cirkelpass med Sandras Piruettklubb

Tid och plats: kl. 19.00 i Gamla gymnasalen Hargshamn

Kontakt: Sandra Eriksson 073-568 03 15



Måndag forts.

Prova-på gymnastik för kvinnor

Tid och plats: kl. 10.45 i Sven Perssonhallen Öregrund, Öregrunds gymnastikförening. Kontakt: Margareta Eriksson tel. 0173-330 18

Kom och var med på sittande dans!

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Tid och plats: kl. 13.00 på Parkvägen 7-9 i Österbybruk

Tisdag 2 oktober kl. 13.00 på Anhörigcentrum Anmälan!

Behåll balansen med kognitivt stöd

Arbetsterapeuter Moa Eriksson och Madeleine Olofsson Tolofari, i samverkan med Region Uppsala.



Syn, hörsel och balans

Kommunens syn- och hörselinstruktör och ordförande SRF Östhammar.

Med rätt skor minskar du risken att falla!

Skohandlare Ebba kommer och berättar om vad som är bra att tänka på, när du handlar skor.

Enkla hjälpmedel

Under eftermiddagen visar Focus i centrum hjälpmedel som kan underlätta din vardag

Övrigt tisdag i kommunen Ingen anmälan

Prova-på Soft-gymna

Tid och plats: kl. 10.00 i Brottarhallen, Tomtbergavägen 3, Östhammar i samverkan med Friskis&Svettis. Kontakt: Lena Ericson 0173-864 85

Prova-på Yoga på stol

Passar alla åldrar och alla kroppar! Tid och plats: kl. 10.00–11.00 i Församlingsgården, Drottninggatan 17, Östhammar i samverkan med Svenska kyrkan..

Kontakt: Elin Scott 076-167 03 00.

Skivor till kaffet med rörelse med Frivillighandtaget

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Tid och plats: kl. 13.30 på Edsvägen 16, Östhammar

Tisdag forts.

Prova-på Yoga på matta med Svenska kyrkan

Kom som du är! Tid och plats: kl. 18.15 i Öregrunds kyrka, Kyrkogatan 11.

Kontakt: Elin Scott 076-167 03 00

Onsdag 3 oktober kl. 13.00 på Anhörigcentrum Anmälan!

Rollatorrally med tipspromenad

OBS! Alla är välkomna, med eller utan rollator! I samverkan med SRF och kommunens Dagliga verksamhet.



Kliv inte upp på pallen! Ring Fixartjänsten

Information från Kommunservice Conny Rehn och Tommy Persson

Information och Prova-på Softgymna

Ombyte behövs ej. I samarbete med Friskis&Svettis.

Övrigt onsdag i kommunen Ingen anmälan

Balansera promenaden med både motion och umgänge

Vi avslutar med en kort andakt tillsammans. Arrangör: Svenska kyrkan.

Tid och plats: kl. 10.00 i Österbybruks kyrka

Kontakt: Kerstin Jansson 0295-24 40 60

Var med och delta i Parkvägsloppet med tipspromenad!

Sjukgymnast Pia berättar om vikten av att upprätthålla en god balans.

Tid och plats: kl. 13.00 på Parkvägen 7-9, Österbybruk

Prova-på gympapass med Sandras Piruettklubb

Tid och plats: kl. 18.30 i Gamla gymnasalen Hargshamn

Kontakt: Sandra Eriksson 073-568 03 15

Torsdag 4 oktober på Anhörigcentrum Anmälan!

Pinngymna kl. 10.30

I samverkan med Neuroförbundet

Bra mat på äldre dar (OBS! Start kl. 13:00)

Sjuksköterska Lena Kamf, i samverkan med Öregrunds Vårdcentral

