

**Balansera  
mera**

## Välkommen till Tegelbruket



**Torsdag 4 oktober klockan 9-16**  
**Lertagsgatan 2, Örebro**

**Balansera mera** är en del av den nationella fallkampanjen. Vi uppmärksammar hur du kan minska risken att falla genom enkla åtgärder. Information finns även på: [socialstyrelsen.se/balanseramera](https://socialstyrelsen.se/balanseramera)

## Aktiviteter och hålltider

Under dagen har du möjlighet att prova på och lära dig mer om vikten av balans, styrka och kondition för att undvika fallskador.

Börja dagen med **qi-gong** och avsluta med **Dermot Clemengers dansinspiration** följt av dans till **Lars Holmberg Swing band**.

Däremellan finns möjlighet att ta del av flera aktiviteter, seminarier och besöka minimässan

Alla kan delta då aktiviteterna anpassas till olika nivåer av vana och förmåga.

Tid	Programpunkt	Medverkande
9.00	Balansera mera öppnar	
09.30 - 10.30	Senior-Qi gong	Kristina Hildingsdotter
10.45 - 11.15	Seminarie: Bra mat för aktiva seniorer	Stina Engelheart, nutritionist Örebro kommun
11.20 - 12.00	Information om fallträning med praktiska övningar	Björn Nyberg, Frövi judo
12.10 - 12.40	Information om träning för seniorer med praktiska inslag från boxning	Kamran Kabinejad, Örebro boxningsklubb
12.50 - 13.20	Information om träning för äldre med praktiska inslag av cirkelgym	Jenny Forsberg, fysioterapeut Karla vårdcentral
13.30 - 14.00	Seminarier: Sund mun – sund kropp!	Marie Rådström, folktandvårdens folkhälsoenhet och kunskapscentrum äldres munhälsa
14.00 - 15.00	Dansinspiration	Dermot Clemenger, Nerikes dansinstitut
15.00 - 16.00	Dans	Lars Holmberg Swing band
16.00	Balansera mera avslutas	

Med reservation för ändringar

**Dermot Clemenger** är ett bekant ansikte efter sina 10 säsonger som jurymedlem i TV4's Lets Dance. Dermot driver Nerikes Dansinstitut i Örebro samt Dansstudion Hallsberg. Med över 140 kurser i veckan har han en dansstil för alla.



## Minimässa 9.00–14.00

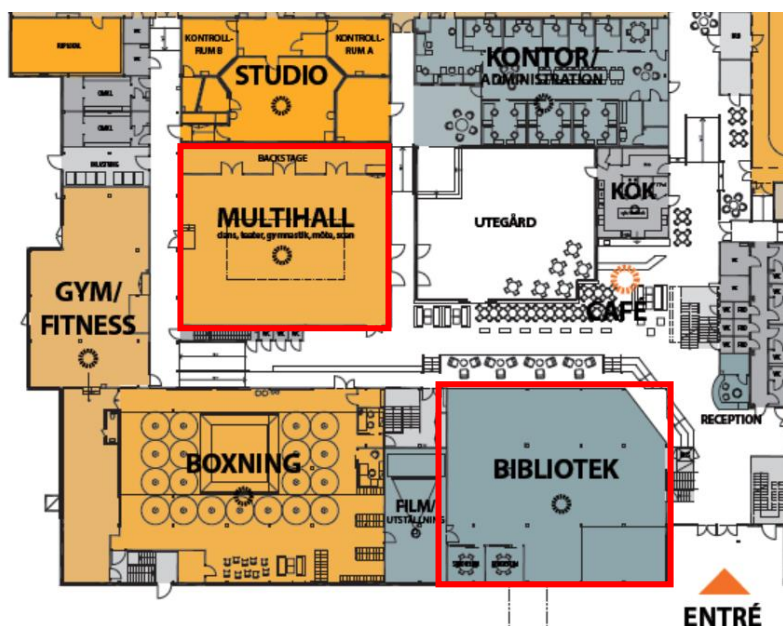
Besök minimässan för råd och tips kring din hälsa, balans och rörelse från medverkande utställare. Du kan också testa din balans, få tips om balansträning och göra ett enkelt hörseltest! Gå gärna vår tipspromenad med chans att vinna fina priser!

- Apoteket AB
- Folk tandvårdens folkhälsoenhet
- Frövi judo
- Fysioterapeuter från vårdcentral
- Tobakspreventiva enheten
- Vaccinationsinformation
- Frivilligsamordnare
- Seniorlotsar
- Syn- och hörselinstruktörer
- Studieförbundet Sensus
- Studieförbundet vuxenskolan
- Örebro läns idrottsförbund
- Med flera

## Praktisk information

För- och eftermiddagsfika kan köpas för 20 kr, endast kontanter. Lunch kan köpas i Tegelbrukets restaurang.

## Tegelbruket - lokaler



Arrangemanget äger huvudsakligen rum i biblioteket och multihallen, rödmarkerat på kartan.

## Tillgänglighet

Lokalerna som används är i markplan, till utställningen i biblioteket finns ramp och hiss. I multihallen finns hörslinga. Är du i behov av teckenspråkstolkning, skrivtolkning eller syntolkning – Skicka då mail till [servicecenter@orebro.se](mailto:servicecenter@orebro.se) och nämn ditt intresse samt vilken typ av tolk du behöver.