

# Välkommen till



## **Mötesplatsen, Götene Äldrecenter torsdag 15 oktober "Drop in" mellan kl 9.30-12**

Kl 9.30 börjar dagen med 15 minuters information om vikten av bra balans.

Med råd och stöd av sjukgymnaster kan Ni prova på:

- Balansövningar
- Stavgång (stavar finns att låna)

Tipspromenad med fina vinster.

Du får hjälp att kolla Din rullator av tekniker från Hjälpmiddelscenter mellan kl 10-12

*Detta är kostnadsfria aktiviteter*

Kaffe och enklare lunch finns att köpa på Café Helena

Arrangör: SPF Seniorerna Götene-Kinneulle, Äldreomsorgen Götene Kommun, Folkhälsorådet och Götene Rehab och Fysioterapi  
Kontaktperson Ulla Jansson tel 0708-831400

*Med förbehåll av ändring av programmet*