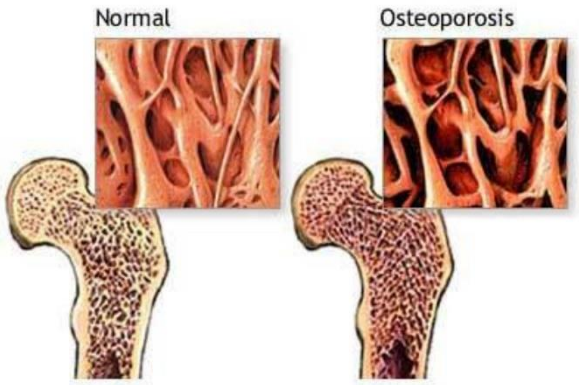
LIVSGNISTAN



OSTEOPOROS, benskörhet - Vad är det?

Jenny Forsberg, specialistfysioterapeut i primärvård, reder ut begreppet för oss.

Hur kan vi förebygga fall och frakturer?

Vi provar olika övningar tillsammans i rörelsepausen

Onsdagen den 25 oktober träffs vi i Livsgnistans lokal i Karlslund, Gäddestavägen 7, klockan 13-15.

Vi lyssnar på föreläsningen, prövar olika övningar och fikar tillsammans.

Du är varmt välkommen!

"I region Örebro län har fysioterapeuterna startat Osteoporosskolor i hela länet för att öka kunskapen om Osteoporos och hur vi kan träna balans och styrka för att kunna vara fysiskt aktiva.

Det är aldrig försent att börja träna och all rörelse är bra. Föreläsningen ger information om risk- och friskfaktorer, egenvård och hälsosamma levnadsvanor."

I samarbete med sensus