

---

## Balansella - senior aktivitet (1)

Fallolyckornas antal har ökat kraftigt de senaste 25-35 åren. När äldre faller är cirka 60 procent \_\_\_\_\_ fallen

förorsakade \_\_\_\_\_ yrsel, balanssvårigheter och muskelsvaghet.

Det är viktigt att äldres styrka, rörlighet och balansförmåga tränas och bibehålls upp \_\_\_\_\_ hög ålder. Det finns många bevis \_\_\_\_\_ att det \_\_\_\_\_ fysisk aktivitet och träning går att förbättra funktionsförmågan \_\_\_\_\_ äldre.

Balansella är ett balansträningsprogram som är anpassat för seniorer och ingår \_\_\_\_\_ Folkhälsans hälsofrämjande program Mimosel. Målsättningen \_\_\_\_\_ kursen är att informera \_\_\_\_\_ hur balanssystemet fungerar, lära \_\_\_\_\_ koordinations- och balansövningar och \_\_\_\_\_ så sätt minska risken \_\_\_\_\_ fallolyckor

## Alternativ

i, med, om, ut, på, för, av, hos