

## Välkommen på utbildning i FallFitness!

*För äldre personer kan ett fall få allvarliga konsekvenser. Men med rätt typ av träning kan risken för fall minskas, och om ett fall ändå sker kan skadorna bli mindre allvarliga.*

FallFitness är ett strukturerat träningsprogram med tydlig progression, vilket gör det enkelt att följa både för deltagare och för dig som leder träningen. Det unika med programmet är att det också innehåller fallteknik, något som inte lärs ut inom vården idag, men som kan vara avgörande för att minska skador vid fall.

Utbildningen ger dig som fysioterapeut ett konkret verktyg för att arbeta systematiskt med fallprevention. Programmet är ett vetenskapligt utvärderat, multikomponentprogram, som kombinerar teori med praktiska moment – direkt tillämpbara i ditt dagliga arbete.

### Datum & Tider:

**Pass 1:** 21 oktober kl. 9.30–16.00

**Pass 2:** 28 oktober kl. 9.30–16.00

### Plats

Hotel Malmköping, Malmköping, vi rekommenderar samåkning eller buss. [>hitta](#)

### Om utbildningen

Utbildningen sträcker sig över två dagar på plats i Malmköping och ger dig fördjupad kunskap inom fallprevention och träning för äldre. Du får både teoretisk och praktisk erfarenhet, samt möjlighet att ta Fallborgarmärket. Lunch och fika ingår.

### Innehåll

- Introduktion i fallprevention och träning för äldre personer
- Praktisk träning
- Ledarskap, träningsupplägg inklusive Powerträning och fallteknik
- Material och kurslitteratur
- Tester och fallborgarmärket

**Bindande anmälan:** Anmäl senast den första september via [>Anmälningsformuläret](#).

Det krävs minst 15 deltagare för att utbildningen ska genomföras. Maxantal är 20 deltagare.

Utbildningen är gratis, men eftersom den innebär en kostnad för arrangören, är anmälan bindande. En avgift på 1000 kr tas ut vid avanmälan efter den 18 september. Om du har frågor, mejla

[marina.arkkukangas@fou.sormland.se](mailto:marina.arkkukangas@fou.sormland.se).

### Varmt välkommen!

/Marina Arkkukangas, docent i vårdvetenskap, sjukgymnast

Michail Tonkonogi, Professor i Medicinsk Vetenskap

Karin Strömqvist Bååthe, doktorand omställningen till Nära vård, judoinstruktör med svart bälte

Julia Hamilton, specialistsjukgymnast inom äldres hälsa