

## Minska risken för fall – ha koll på läkemedel, träning och bra mat!

Nestor har under 2022 en satsning som vi kallar ”Förebygg fall”. Under våren anordnar vi bland annat en föreläsning för dig som är senior.

Föreläsningen är gratis och sker digitalt via Teams. Samma föreläsning ges vid två tillfällen:

Torsdag den 21 april 10.00-12:00

Tisdag den 3 maj 10:00-12:00

*Inbjudan gäller för seniorer som bor i Huddinge, Botkyrka, Haninge, Tyresö, Nacka, Värmdö, Nykvarn, Södertälje, Salem och Nynäshamn (Nestors ägarkommuner).*

## Välkommen!

### Föreläsare

Karin Högstedt- projektledare och fysioterapeut  
Helén Lieberman-Ram- samordnare och apotekare  
Linda Nyholm- projektledare och dietist  
Milja Ranung- projektledare och sjuksköterska

Datum: 21 april och 3 maj

Plats: Digitalt på Teams

Avgift: Kostnadsfritt för seniorer från Nestors ägarorganisationer

Anmälan: [www.nestorfou.se/evenemang](http://www.nestorfou.se/evenemang)  
(Välj evenemang här!)

Kontakt: [karin.hogstedt@nestorfou.se](mailto:karin.hogstedt@nestorfou.se)  
tel. 073-6122178