

# Åpne fallforebyggende gruppetreninger

*Fallforebyggende gruppetrening med fokus på styrke og balanse*

**For hvem:** Eldre i Hamar Kommune

**Hvor og når:**

- Finsalsenteret, hver dag kl 12.30. Oppmøte ved dagsenteret eller på Åker fysikalske
- Prestrudsenteret, mandag kl. 10.45. Oppmøte i resepsjonen eller på fysio-salen
- Velferden starter hver tirsdag kl 10.00. fra og med 8. Januar.

Tilbudet er gratis.

