

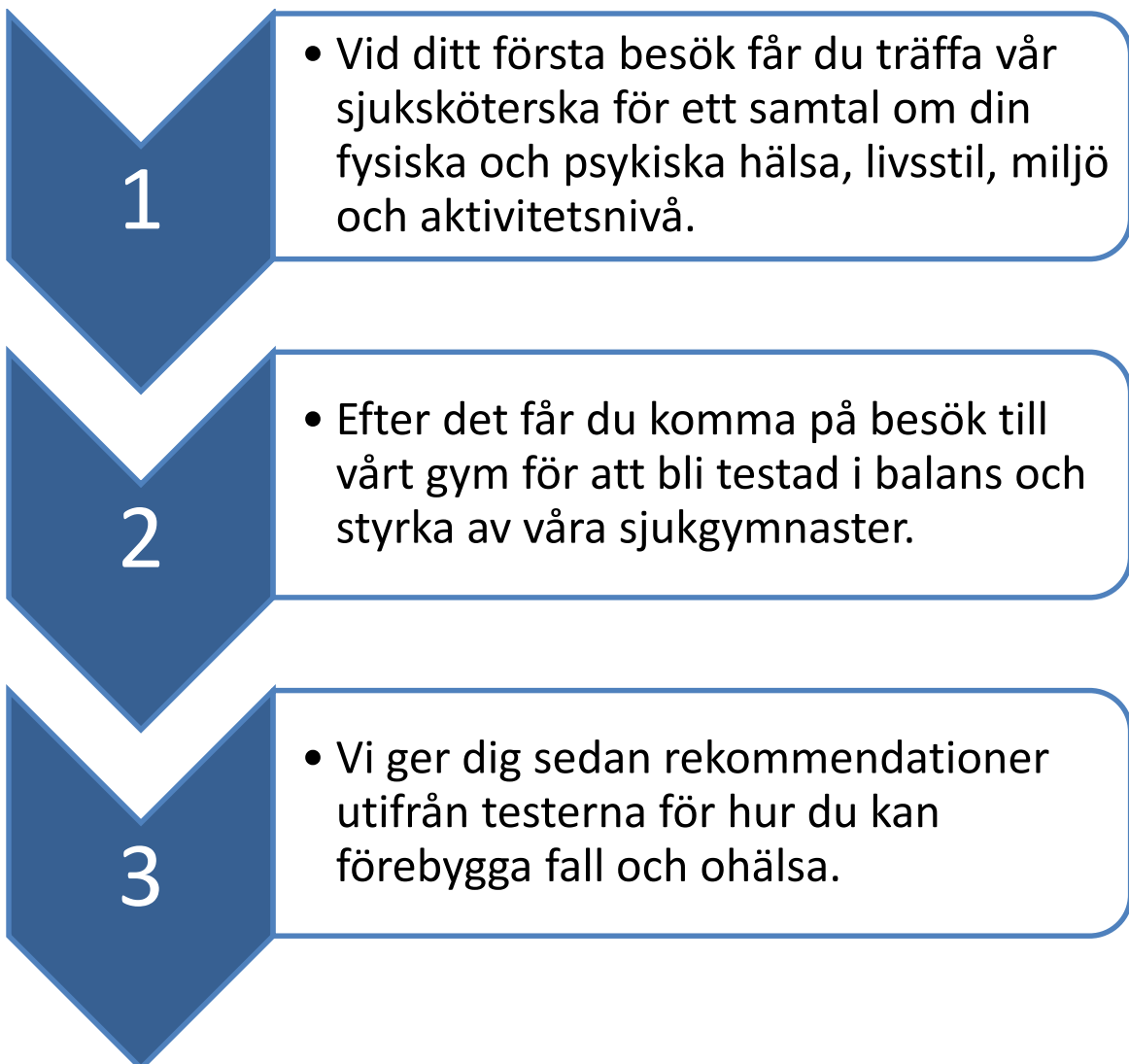
Nu kan Du som är 65 år och äldre besöka nyöppnade



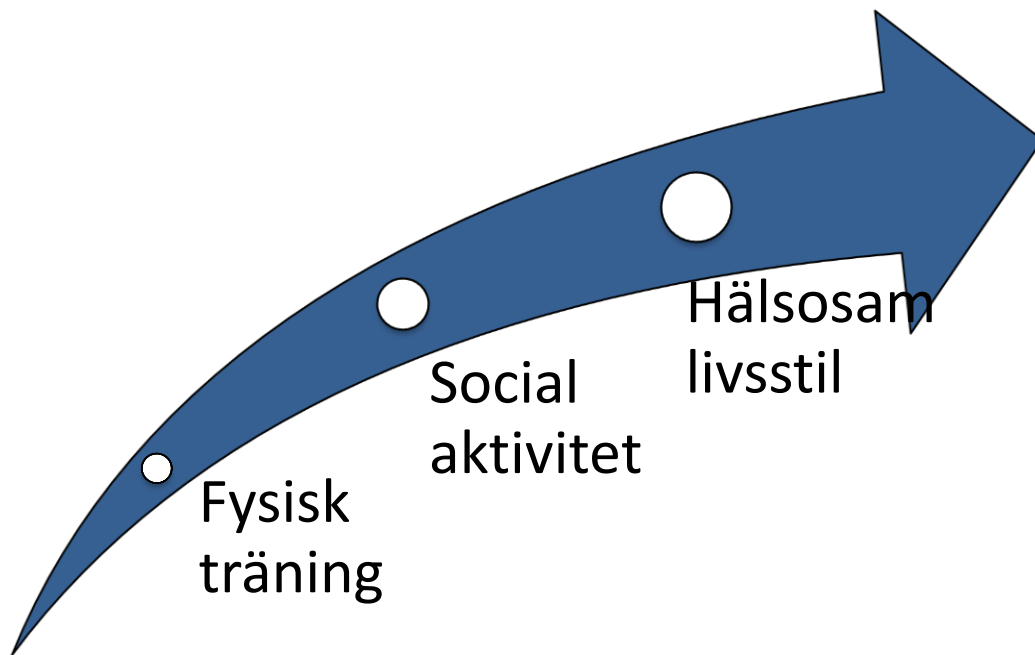
- en förebyggande verksamhet i
Nacka kommun.

EKEN står för Egen Kraft och Energi!

Forskning visar att det aldrig är för sent att börja träna och leva ett hälsosammare liv. Vi vill erbjuda seniorer i Nacka kommun att under trygga och säkra former öka möjligheten till en bättre hälsa och framför allt, minska risken för fallskador.



EKEN har ett nära samarbete med forskningsäten i Sverige och Norden. Forskning om fall bland äldre har visat att två av de faktorer som minskar fallrisken mest är träning av benstyrka och balans. Därför kommer de allra flesta som söker sig till EKEN att erbjudas att vara med i någon av våra träningsgrupper där vi fokuserar just på detta.



En träningsperiod varar i 20 veckor och vi träffas i vårt moderna och välutrustade gym 2 gånger per vecka. Förutom att förbättra deltagarnas benstyrka och balans blir denna gruppträning även en social aktivitet och ett hälsosamt sätt att umgås med nya bekantskaper.

Låter detta intressant?

Ring då och boka en tid för ditt

hälsosamtal med vår sjuksköterska.

Telefontid under helgfria måndagar och fredagar klockan 09:00-10:00.

070-431 99 78

Välkommen till EKEN!



Nacka seniorcenter Ektorp, Ektorpsvägen 17-19, 13145 NACKA



Nacka Seniorcenter