

Hur navigerar jag på seniorsidan?

1. Högerpil nedan markerad i gult, innebär att det är en länk till en sida på Danderyds kommuns hemsida, sk. intern sida. När du trycker på den länken är du fortfarande på kommunens hemsida och i samma "fönster".

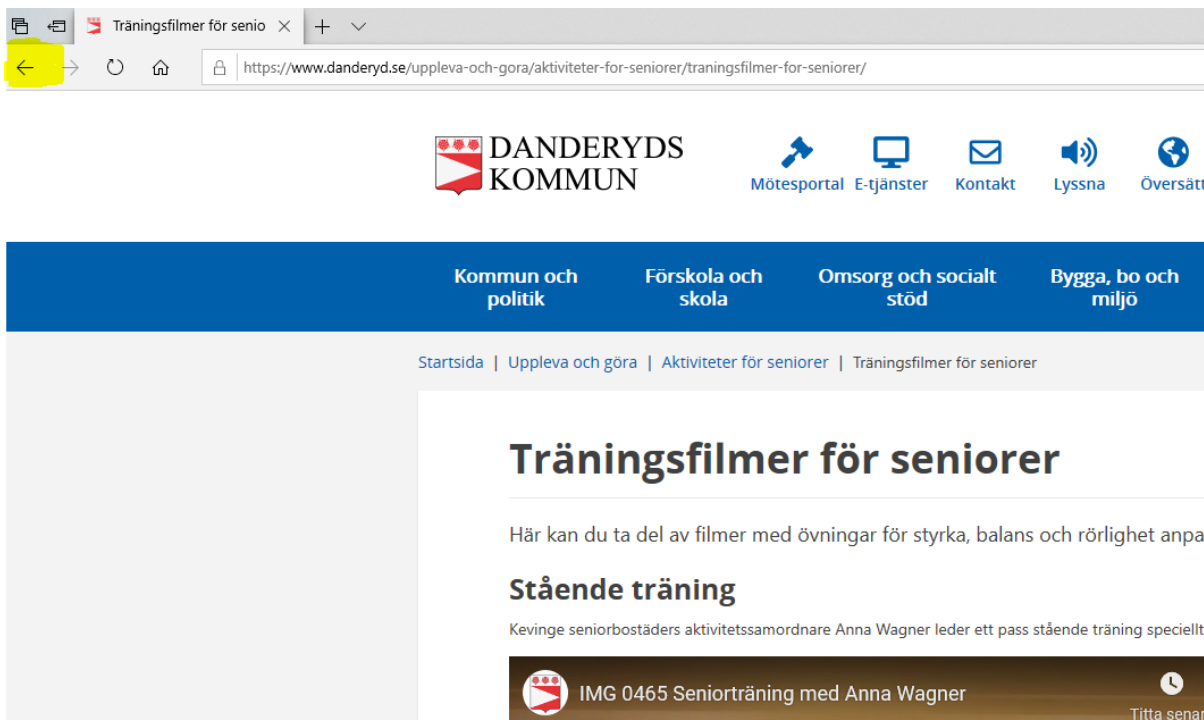
Träning, balans och hälsa

Här kan du ta del av träningsfilmer med Anna Wagner, Keving

 [Träning för seniorer](#)

Bättre balans

2. För att gå tillbaka till seniorsidan för att titta vidare och använda andra länkar använder du pil bakåt nedan markerat i gult.



Träningsfilmer för seniorer

[←](#) [→](#) [↻](#) [🏠](#) [🔒](#) [https://www.danderyd.se/uppleva-och-gora/aktiviteter-for-seniorer/traningsfilmer-for-seniorer/](#)

DANDERYDS KOMMUN

Mötesportal E-tjänster Kontakt Lyssna Översätt

Kommun och politik Förskola och skola Omsorg och socialt stöd Bygga, bo och miljö

Startsida | Uppleva och göra | Aktiviteter för seniorer | Träningsfilmer för seniorer

Träningsfilmer för seniorer

Här kan du ta del av filmer med övningar för styrka, balans och rörlighet anpassade för seniorer.

Stående träning

Kevinge seniorbostäders aktivitetssamordnare Anna Wagner leder ett pass stående träning speciellt anpassat för seniorer.

IMG 0465 Seniorträning med Anna Wagner Titta senare

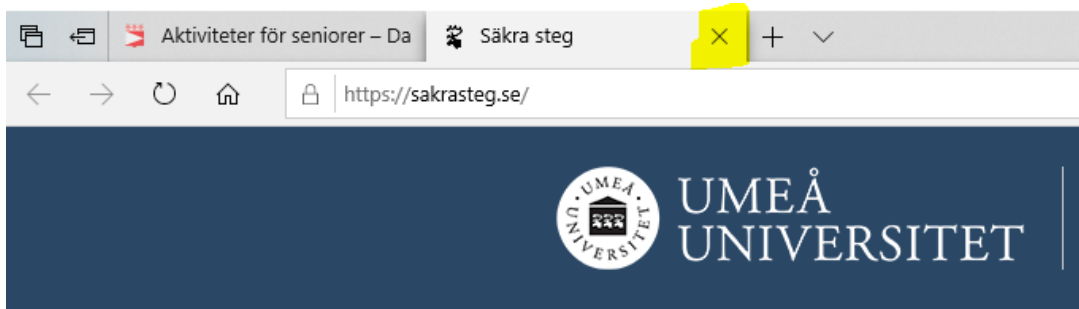
3. Ruta med pil nedan markerad i gult, innebär att det är en länk till en annan hemsida än Danderyds kommuns, sk. extern sida. När du trycker på den länken hamnar du på en annan hemsida och öppnar ett nytt "fönster".

Säkra steg

Förbättra din balans och delta i Umeå universitets forskningsstud



4. För att gå tillbaka till seniorsidan för att titta vidare och använda andra länkar stänger du det öppna fönstret genom att trycka på krysset nedan markerat i gult.



Känner du att bal

Vi söker deltagare till forskningsstudien som undersöker fallolyckor bland äldre personer. Vi vänder oss till personer som har upplevt en försämrad balans det senaste året eller varje månad under ett år, halva gruppen kommer att vara kvinnor. För ett deltagande...