

Till föreningar och distrikt i Civilförsvarsförbundet

## **Fallveckan Bättre balans 28 september – 4 oktober 2015**

[www.msb.se/battrebalans](http://www.msb.se/battrebalans)

MSB samordnar och genomför kampanjveckan Bättre balans – Goda vanor för en friskare och säkrare vardag. Civilförsvarsförbundet deltar i kampanjen, som är inspirerad av FN:s internationella äldredag och som utökats från en dag till en vecka. För Civilförsvarsförbundet kan Fallveckan Bättre balans bidra till att fler personer får veta att vi finns och att vi vill bidra till en ökad trygghet.

**Årets tema är Träning/aktivitet.** Alla organisationer som vill arbeta för att minska äldres fallolyckor genom att motivera dem till träning och att finna aktiviteter som kan engagera till fortsatt träning är välkomna att delta i kampanjen. Och det finns ingen aktivitet som är för liten eller för stor.

Det är redan nu många regioner, kommuner och organisationer som kommer att delta i årets kampanj. Genom er medverkan når vi ut med information och rådgivning till de äldre. Samordna er gärna lokalt. (region, landsting, myndigheter, kommunens olika förvaltningar, civilförsvarsföreningar och pensionärsorganisationer m fl.)

**Slutmålgrupp för årets kampanj är främst äldre i eget boende, anhöriga och vårdpersonal.**

### **Material**

Det finns en hel del material att beställa och/eller ladda ner direkt på kampanjsidan. När ni bestämt vilken/vilka aktivitet(er) ni ska genomföra kan ni beställa materialet direkt på <https://www.msb.se/sv/Forebyggande/Aldres-sakerhet/Kampanjen-Battre-balans/Kampanjmaterial/>

Idékatalog

Broschyr

Vykort "8 goda vanor"

Vykort "promenad"

Affischer

Checklista - Säkerhet i hemmet

Hemövningar

Banners

Tipspromenad

Rollup

Powerpoint

Logotyper

Kampanjmaterialet är kostnadsfritt, men frakt/porto kostar och faktureras.

Civilförsvarsförbundet kommer därför att beställa en del material till förbundskansliet för att

sedan distribuera det till distrikt/verksamhetsledare i mitten av augusti. Önskar ni beställa mera material kan det beställas på kampanjsidan innan månadsskiftet augusti/september. Kostnader för frakt/porto tillkommer. Materialet kan också laddas ner och skrivas ut direkt från webben.

## **Aktiviteter**

I tipskatalogen för Bättre balans finns tips på aktiviteter som kan arrangeras i samband med kampanjen. Bättre balans-aktiviteter lämpliga för Civilförsvarsförbundet kan vara:

Arrangera en föreningsträff på temat fallförebyggande under kampanjveckan

Dela ut gratismaterial, såsom vykort mm

eller checklistan för äldre

Arrangera tipspromenad

Arrangera träningspass

Arrangera frågesport

Balansträning/tävling, stå på ett ben

Arrangera motionsdans/musik

Visa film/bildspel som finns på [www.msb.se/battrebalans](http://www.msb.se/battrebalans)

Ordna seminarium/föreläsning/tävling/aktivitet tillsammans med någon samarbetspartner.

Registrera gärna era aktiviteter på er egen hemsida men också på kampanjsidan [www.msb.se/battrebalans](http://www.msb.se/battrebalans) så syns vi bättre i olika sammanhang.

## **Samarbete**

Det är givetvis bra om vi kan finna samarbetspartners i kampanjarbetet. I tipskatalogen finns möjliga samarbetspartners listade. Vad finns på er ort? Kommun, studieförbund, apotek, folkhögskolor, gymanläggningar, affärer, pensionärsföreningar, aktiva seniorer, religiösa samfund mm är några exempel på potentiella samarbetspartners. På

<https://www.msb.se/sv/Forebyggande/Aldres-sakerhet/Kampanjen-Battre-balans/Regioner-som-deltar-2015/> finns lista över samtliga regioner och organisationer som deltagit i planeringen av kampanjveckan.

## **Frågor/information?**

Kontakta verksamhetsledare i er region eller verksamhetsutvecklare Yvonne Norrgård, [yvonne.norrgard@civil.se](mailto:yvonne.norrgard@civil.se)

Lycka till och trevlig sommar!

