

Hjortnäs - Sunnanängs informationsblad via nätet.

Hjortnäs Handel galleri 26 juni - 28 augusti.

Utställning med Marianne Lindberg De Geer. Hundår.

Öppen onsdag – söndag 12.00 – 17.00, under augusti fredag – söndag 12.00–17.00 samt efter överenskommelse.

[Se affischen för utställningen här.](#) [Mer info på hemsidan](#)

Här kommer ett balans test ni kan gör hemma.

Att kunna hålla balansen är bra vid arbete i trädgården, klättra på en stege, gå i skogen, dansa på bryggan mm.

Balansen är viktig för att undvika att falla. Det finns studier på detta och det forskarna gjorde var att mäta hur länge i snitt olika åldersgrupper kunde stå på ett ben med ögonen öppna och när de blundande. För att på så sätt finna ut vad som kan anses normalt för varje åldersgrupp.

För att göra testet så behöver du stå på ett ben med armarna längs sidorna och ta tiden. Du stoppar tiden så snart du börjar vingla, sätter ner foten eller behöver använda armarna för att balansera dig. Ta sen och jämför din tid med din ålder på listan här nedanför. Ha gärna sällskap när du testar balansen.

Ålder	Med öppna ögon Antal sekunder	Med stängda ögon Antal sekunder
Under 40	45	15
40-49	42	13
50-59	41	8
60-69	32	4
70-79	22	3
80-99	9	2

Källa Arbetsmijöforum.se

Boulespel sommaren 2022

Måndagar kl.16.00 – 18.30

Boulebanan vid Hjortnäs Brygga.

Tag med egna klot (det finns även klot att låna).

Tag med eget fika.

Välkomna önskar

Hjortnäs - Sunnanängs Byamän