



Aanmelden
niet nodig

Ik sta sterk

Valpreventie Inlooppreekuur

Kom naar het Valpreventie Inlooppreekuur en stel uw vragen over valpreventie.

Wat kunt u verwachten?

- Gratis kop koffie/thee.
- Laat uw valrisico testen.
- Informatie over wanneer er informatiebijeenkomsten plaatsvinden en cursussen starten.

Data

Vrijdag 17 oktober - Aerdenhout - 11.00 - 12.00 uur
Vrijdag 24 oktober - Bloemendaal - 11.00 - 12.00 uur
Vrijdag 14 november - Aerdenhout - 11.00 - 12.00 uur
Vrijdag 21 november - Bloemendaal - 11.00 - 12.00 uur
Vrijdag 12 december - Aerdenhout - 11.00 - 12.00 uur

Locaties

Aerdenhout: Oscar Mendliklaan 3, 2111 AS Aerdenhout

Bloemendaal: Bloemendaalseweg 125, 2061 CH Bloemendaal

Kunt u niet aanwezig zijn?



Kom dan naar een andere gratis bijeenkomst bij u in de buurt en vraag om advies. Neem contact op met SportSupport of ga naar www.route-gezond.nl/ikstasterk voor een overzicht van alle bijeenkomsten.

SportSupport

E-mail: valpreventie@sportsupport.nl

Telefoon: 06-12902473 (elke werkdag tussen 14:00-16:00)

Dit is wat u ondertussen zelf kunt doen om fit, vitaal en zelfredzaam te blijven:

Tip 1

Beweeg minimaal 30 minuten per dag, inclusief evenwicht- en spierkrachtoefeningen. Dit houdt de conditie op peil.

Tip 2

Ga samen (buiten) bewegen. Dit is gezellig en je motiveert elkaar.

Tip 3

Bekijk de beweegmogelijkheden bij u in de buurt. Ga hiervoor naar de website van de sport-organisatie in uw gemeente of neem contact met ze op.