

IK STA STERK

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn.

Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent.

VALPREVENTIE IN GEMEENTE ROOSENDAAL

WEL EENS GEVALLEN?

BEZORGD OM TE VALLEN?

MOEITE MET LOPEN, BEWEGEN OF BALANS?

Kun je één van de vragen met "JA" beantwoorden?

Dan is een valpreventiecursus mogelijk iets voor jou.

KOM NAAR EEN INFORMATIEBIJEENKOMST EN ONTVANG EEN VALRISICO-INSCHATTING

Heb je een verhoogd valrisico? Dan is een valpreventie-cursus aan te raden.

CURSUS VALPREVENTIE

- Gedurende 10 weken, onder begeleiding van een gecertificeerd trainer
- Betrokkenheid van de buurtsportcoach
- Trainen van spierkracht, balans en conditie
- Inzicht vergroten over risicofactoren, wat je kunt doen om het risico te verkleinen en het belang van (blijven) bewegen

NAZORG EN TERUGKOMDAG

- De buurtsportcoach ondersteunt je waar nodig om ook na de cursus in beweging te blijven
- Een terugkomdag na een half jaar

VALPREVENTIE IN GEMEENTE ROOSENDAAL

DEELNAME IS GRATIS!

MEER INFORMATIE?

Scan de QR-code hieronder of ga naar
www.ssnb.nl/roosendaal-valpreventie



**IK
STA
STERK**

Heb je vragen?
Neem dan contact met mij op!

Femke Raats

Regisseur Valpreventie

f.raats@ssnb.nl

SSNB 
TEAM NB

 Gemeente
Roosendaal

