

Valpreventie

IK STA STERK



Doe de risicotest voor vallen op www.testjevalrisico.nl of scan deze QR-code.

Twijfel je over het antwoord, kies 'ja'.

Laag valrisico

Dat is goed nieuws!

- Blijf in beweging
- Oefen je evenwicht en spieren
- Doe mee met het sport- en beweegaanbod

Benieuwd naar het aanbod specifiek voor 65-plussers? Kijk dan op www.leefasten.nl/beweegactiviteiten

Matig of hoog valrisico

Daar kun je wat aan doen!

- Ga naar een 'Ik sta sterk' informatiebijeenkomst*
- Aanmelden kan via: www.leefasten.nl/ik-sta-sterk
- Deelname is gratis



Het risico kan veranderen.
Doe elk jaar de risicotest voor vallen.

* Bij een informatiebijeenkomst 'ik sta sterk'

- Krijg je informatie over dingen die invloed hebben op vallen.
- Doe je een looptest. De uitkomst van de test bespreek je met een fysiotherapeut.
- De fysiotherapeut verwijst je mogelijk door naar een gratis cursus om je risico op een val te verkleinen.



Vragen of meer informatie? Mail naar: valpreventie@oniswelzijn.nl
Of bel op maandagen van 11.00 uur tot 12.00 uur naar: (0493) 44 12 34