



Hoe stevig staat u?

- Valpreventie trainingen
- Bewegadvies
- Ontmoeten



Samen Bewegen in de Hoeksche Waard

Bewegen is goed voor de fysieke, sociale en emotionele gezondheid, ook op oudere leeftijd. U krijgt een betere conditie en voelt uzelf lichamelijk en geestelijk fitter. Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven en verkleint het de kans op vallen. Het is dus van grote meerwaarde om balans-, coördinatie- en spierversterkende oefeningen te blijven trainen. Het programma Samen Bewegen helpt u daarbij!

Heeft u een verhoogd valrisico? De komende periode starten er weer nieuwe valpreventieve beweeginterventies op verschillende locaties in de Hoeksche Waard. Deelname is kosteloos.

Training	Waar	Wanneer
Vallen Verleden Tijd	PMC Hoeksche Waard Klaaswaal	03-03-25 t/m 03-04-25
Vallen Verleden Tijd	De Gravin Oud-Beijerland	18-03-25 t/m 17-04-25
In Balans	De Polderboom Goudswaard	20-01-25 t/m 31-03-25
In Balans	FysioFitt Zuid-Beijerland	28-02-25 t/m 09-05-25
In Balans	't Huys te Hoecke Puttershoek	06-02-25 t/m 17-04-25
In Balans	Boezem&Co Oud-Beijerland	29-01-25 t/m 23-04-25
In Balans	Up Social Club Oud-Beijerland	04-03-25 t/m 13-05-25

Bent u geïnteresseerd in deelname of wilt u weten of u een laag of verhoogd valrisico heeft? Neem dan contact op met Hoeksche Waard Actief via 0186-685802 of mail naar samenbewegen@hoekschewaardactief.nl.

Rechtstreeks aanmelden kan ook via de website: hoekschewaardactief.nl/samenbewegen.