

Hoe stevig staat u?

- Valpreventie trainingen
- Bewegeadvies
- Ontmoeten

Wilt u deelnemen of 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



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 valpreventietrainingen op verschillende locaties in de Hoeksche Waard. Meld u van te voren aan voor een training!

Training	Waar	Wanneer
Vallen Verleden Tijd	De Gravin Oud-Beijerland	di 22-04-25 - 13.15uur do 24-04-25 - 11.30uur
In Balans	Buurthuis Me Mekaer Strijen	do 10-04-25 - 13.15uur
In Balans	Numansdorpshuis Numansdorp	ma 28-04-25 - 13.00uur
In Balans	Verenigingsgebouw Mookhoek Mookhoek	do 24-04-25 - 14:30uur
In Balans	't Huys te Hoecke Puttershoek	di 29-04-25 - 11.30uur
In Balans	Boezem&Co Oud-Beijerland	woe 30-04-25 - 11.00uur
In Balans	De Open Waard Oud-Beijerland	do 08-05-25 - 10.30uur
Zicht op Evenwicht	Fitness Paradise Oud-Beijerland	vr 02-05-25 - 13.30uur

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.