

Hoe stevig staat u?

- Valpreventie trainingen
- Beweegadvies
- Ontmoeten

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.



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 30-09-25 - 13.15uur do 02-10-25 - 11.30uur
Vallen Verleden Tijd	PMC Hoeksche Waard Klaaswaal	ma 29-09-25 - 10.00uur do 02-10-25 - 10.00uur
In Balans	De Swaensvoet Nieuw-Beijerland	di 21-10-25 - 10.00uur
In Balans	Rembrandt Oud-Beijerland	vr 26-09-25 - 11.30uur
In Balans	Sporthal Duyvesteyn Maasdam	woe 08-10-25 - 11.00uur
In Balans	't Weegje 's-Gravendeel	di 23-09-25 - 13.00uur
In Balans	Hoge Weide Strijen	ma 22-09-25 - 13.30uur
In Balans	De Open Waard Oud-Beijerland	do 09-10-25 - 10.30uur
In Balans	FysioFitt Zuid-Beijerland	vr 03-10-25 - 15.00uur
In Balans	Sporthal De Tienvoet Heinenoord	woe 15-10-25 - 14.00uur
Zicht op Evenwicht	Fitness Paradise Oud-Beijerland	vr 17-10-25 - 13.30uur