

# 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](mailto:samenbewegen@hoekschewaardactief.nl).

Rechtstreeks aanmelden kan ook via de website:  
[hoekschewaardactief.nl/samenbewegen](https://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 wekelijkse valpreventietrainingen op verschillende locaties in de Hoeksche Waard. Meld u van te voren aan voor een training!

| Training             | Locatie                           | Start                                                                          |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Vallen Verleden Tijd | De Gravin   Oud-Beijerland        | <b>Let op: 2x per week</b><br>di 17-03-26 - 13.00uur<br>do 19-03-26 - 11.30uur |
| In Balans            | Zomerplein   Puttershoek          | woe 21-01-26 - 13:00uur                                                        |
| In Balans            | Wijkhuis   Numansdorp             | ma 02-02-26 - 14.00uur                                                         |
| In Balans            | Hoge Weide   Strijen              | ma 02-02-26 - 13.30uur                                                         |
| In Balans            | 't Weegje   's-Gravendeel         | di 03-02-26 - 13.00uur                                                         |
| In Balans            | De Munnik   Westmaas              | vr 06-02-26 - 10.00uur                                                         |
| In Balans            | De Polderboom   Goudswaard        | ma 16-02-26 - 10.00uur                                                         |
| In Balans            | Wijckplein   Oud-Beijerland       | do 19-02-26 - 10.30uur                                                         |
| In Balans            | De Passiehoek   Zuid-Beijerland   | vr 27-02-26 - 15.00uur                                                         |
| In Balans            | Rembrandt   Oud-Beijerland        | vr 06-03-26 - 11.30uur                                                         |
| Zicht op Evenwicht   | Fitness Paradise   Oud-Beijerland | vr 23-01-26 - 13.30uur                                                         |