



Hoe stevig staat u?

- Valpreventie trainingen
- Bewegeadvies
- 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 hogere leeftijd. U krijgt een betere conditie en voelt uzelf lichamelijk en geestelijk fitter. Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven én verkleint het de kans op vallen. Het is dus van 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	PMC Hoeksche Waard Klaaswaal	Let op: 2x per week di 29-09-26 - 13.30 uur do 01-10-26 - 10.00 uur
In Balans	Zomerplein Puttershoek	vrij 10-07-26 - 12.00 uur
In Balans	Sporthal Duyvestein Maasdam	di 04-08-26 - 13.00 uur
In Balans	Numansdorphuis Numansdorp	di 01-09-26 - 10.00 uur
In Balans	Hoeksteen Nieuw-Beijerland	ma 07-09-26 - 14.00 uur
In Balans	Boxing Company Oud-Beijerland	do 10-09-26 - 11.00 uur
In Balans	Hoge Weide Strijen	di 15-09-26 - 13.30 uur
In Balans	PMC Hoeksche Waard Klaaswaal	wo 30-09-26 - 10.00 uur
Zicht op Evenwicht	Fitness Paradise Oud-Beijerland	vrij 16-10-26 13.30 uur