

Bent u wel eens gevallen?
Bent u bezorgd om te vallen?
Moeite met lopen, bewegen of balans?

**IK
STA
STERK**

Valpreventie Heerle/Moerstraten

Vallen is één van de grootste gezondheidsrisico's bij het ouder worden. Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp als gevolg van een val. Gelukkig kunt u zelf veel doen om valincidenten te voorkomen! Wilt u weten hoe?

Meld u zich aan voor de informatiebijeenkomst!

Wanneer: dinsdag 3 februari 2026

Hoe laat: 13.00uur tot 15.00uur

Waar: De Schalm, Herelsestraat 100, Heerle

Tijdens de bijeenkomst krijgt u informatie over risicofactoren en de cursus. Daarnaast voert u enkele testen uit en ontvangt u advies op basis van een valrisico-inschatting. Mogelijk kunt u vanaf 10 februari al starten met de cursus in De Schalm.

**Deelname is gratis.
Aanmelden verplicht!**

De valpreventiecursus

De valpreventiecursus bestaat uit 10 bijeenkomsten in groepsverband, waarbij u wekelijks traint en informatie krijgt over valrisicofactoren.

- Iedere dinsdag van 10 februari t/m 21 april, 13.30-14.30.
- In De Schalm, Herelsestraat 100, Heerle.
- Begeleiding door een gecertificeerd fysiotherapeut van FysioActio.
- U gaat niet werkelijk vallen. U traint om dit te voorkomen.
- Er is een beperkte deelname, op basis van het valrisico.
- Deelname aan de informatiebijeenkomst is verplicht. Is dit niet mogelijk, neem dan contact op.

**Scan de QR-code om
direct aan te melden:**



Vragen of liever persoonlijk contact?:

Sjoerd van den Berge

06-31281880 / s.v.d.berge@ssnb.nl

Bereikbaar van maandag t/m donderdag van 8:00 uur - 17:00 uur