

IK STA STERK! EN JIJ?

BLIJF STERK, STABIEL EN ZELFSTANDIG

Wil jij steviger op je benen staan en het risico op vallen verkleinen? Kom dan vrijblijvend naar één van onze voorlichtingsmomenten.

VOORLICHTINGSMOMENTEN

BEUSICHEM

Datum: 26 - 02 - 2026

Tijd: 11.00

Locatie: Hof van Beusichem
Burgemeester Hommesstraat

BUREN

Datum: 03 - 03 - 2026

Tijd: 10.30

Locatie: Tennisvereniging Buren
Plantsoen 3, Buren

ZOELEN

Datum: 24 - 02 - 2026

Tijd: 10.30

Locatie: Dorpshuis "De oude school"
Kerkstraat 10, Zoelen

KERK-AVEZAATH

Datum: 04 - 03 - 2026

Tijd: 14.30

Locatie: Voetbalvereniging Teisterbanders
Dorpsstraat 35, Kerk-Avezaath

AANMELDEN OF INFORMATIE?

Na de voorlichtingsmomenten worden er valpreventie cursussen aangeboden. Tijdens de cursus werkt u aan balans, spierkracht en zelfvertrouwen, zodat u zich zekerder voelt in het dagelijks bewegen.

Wilt u deelnemen of meer weten over de valpreventie?

Aanmelden kan via:

✉ info@vitas-fysiotherapie.nl

☎ 0345- 501618

B U R E N
BEWEEGT!



WAT IS JOUW VALRISICO?

Om het risico op vallen in kaart te brengen, vragen we u enkele korte vragen over uw gezondheid en dagelijkse activiteiten. U kunt deze van tevoren invullen.

DOE DE TEST EN VOORKOM VALLLEN

JA

NEE

Ben je de afgelopen 12 maanden gevallen

☐☐

Ben je bezorgd om te vallen?

☐☐

Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden?

☐☐

Nee op alle vragen → laag valrisico

Ja, op één of meerdere vragen → verhoogd valrisico