

Stevig staan: veilig bewegen in en om uw huis

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat willen we toch allemaal?

Het valpreventieprogramma 'Stevig Staan' helpt mensen om het risico op vallen te verminderen en zo hun zelfstandigheid en zelfredzaamheid te behouden of zelfs te vergroten. Daarbij is het van belang om in beweging te blijven, want hoe fitter u bent hoe kleiner de kans is op een val.

Daarom wordt er op **donderdag 22 mei** om 10 uur stoelgym in de Huiskamer van Milsbeek gegeven door Olga Flintrop van Gennep Vitaal. U kunt dan ook uw vragen stellen over het programma 'Stevig Staan.'

Op donderdag **11 september** wordt er een vitaliteitsbijeenkomst 'Valpreventie' georganiseerd in het MFA Trefpunt, Kerkstraat 31 van 14.30 tot 16.30 u. Deelname is gratis.

Heeft u vragen? Neem contact op met Dolinda:

☎ 06 82298790

✉ d.wijnhoven@synthese.nl

