

Valpreventie aanbod

We hebben te maken met een samenleving die ouder wordt. We willen dat ouderen zo lang mogelijk zelfstandig thuiswonen en dat zij de regie over hun eigen leven behouden. Een gezonde leefstijl vergroot de eigen regie en zelfredzaamheid van ouderen. Ook helpt dit bij het uitblijven of verminderen van eenzaamheid en je minder goed kunnen bewegen.

Valpreventie aanbod

Valpreventie

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog sterk en gezond bent. Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig uw ogen laten controleren zijn belangrijk.

Wat is uw risico op vallen? Laat u testen.

Wat is uw risico op vallen? Test het eenvoudig en snel op www.testjevalrisico.nl en ontdek wat u kan doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan. Zo kunt u de dagelijkse dingen blijven doen, zoals boodschappen doen of een bezoek brengen aan familie.

U kunt meer informatie over de Valpreventie trainingen opvragen bij:

- Fysiotherapiepraktijk [Verantwoord Bewegen](#)
- [Mensendieck Praktijk Wormer](#)