



# IK STA STERK



Hoe gaat het met  
jouw evenwicht?

## Train je spieren en voorkom vallen

Door je evenwicht en spieren  
te trainen, voel je je zeker en  
blijf je sterker staan.



# Voorkom vallen

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond blijven en de dagelijkse dingen blijven doen. Zoals boodschappen doen, een bezoek brengen aan familie, op stap met de kleinkinderen of de hond uitlaten. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Door goed in beweging te blijven en uw spieren en balans te trainen bij een sportgroep of thuis.



## Cursus valpreventie

Er zijn speciale cursussen om de kans op vallen te verkleinen. In een groep van ongeveer 10 personen krijgt u informatie, tips en doet u speciale oefeningen. Hierdoor voelt u zich sterker, zekerder en zelfstandiger. De gezelligheid krijgt u er gratis bij! In onze gemeente worden er verschillende cursussen aangeboden. Deze worden gegeven door fysiotherapeuten en sportleiders. Deelname is 20 euro voor de hele cursus en u krijgt er een lekker kopje koffie of thee bij. De cursus duurt 7 tot 13 weken.



Test uw risico op vallen  
via [www.hoesterkstaik.nl](http://www.hoesterkstaik.nl)

**IK  
STA  
STERK**

## Meer weten of meedoen?

Wilt u meer weten over de cursussen of meedoen? Vraag het aan de fysiotherapeut in het dorp of neem contact op met:

Anne Marie Heidstra : 06 25 33 15 18 - [aheidstra@scala-welzijn](mailto:aheidstra@scala-welzijn.nl) of  
Jan de Jonge : 06 25 33 74 47 - [jdejonge@scala-welzijn.nl](mailto:jdejonge@scala-welzijn.nl)  
Stichting Scala : 0516 - 567 220

