

Doe de valrisico test

Iedereen kent wel iemand die eens is gevallen. Met alle gevolgen van dien. Maar erbij stilstaan dat je zelf ook kunt vallen, dat doe je niet zo snel. Toch kan het ook u gebeuren!

Gelukkig kunt u er zelf veel aan doen om te voorkomen dat u valt. Test of u risico loopt om te vallen en kom naar de valpreventietest die samen door de fysiotherapie van de Waadwente ZuidOostZorg en de Stichting Welzijn Het Bolwerk georganiseerd wordt.

Waar: Birdaarderstraatweg 68, 9101 DA Dokkum

Wanneer: 17 november 13:30 – 17:00 uur

Voor wie is de test bedoeld?

De valrisico-check is voor mensen die merken dat ze meer moeite beginnen te krijgen met lopen, al eens gevallen zijn, of bang zijn om te vallen. En daar zelf wat aan willen doen.

TIP!

De Fietsbond is aanwezig deze middag om u tips te geven over veilig op de fiets.

Fietst u nog regelmatig, kom dan op de fiets.



**DE RIVM REGELS T.A.V.
CORONA
WORDEN TIJDENS DEZE
TEST NAGELEefd**

OPGAVE KAN TOT 13 NOVEMBER BIJ:

Stichting Welzijn Het
Bolwerk
Tel. 0519-292223 of
Mail:
info@het-bolwerk.eu

**Vooraf ontvangt u een
brief met het tijdstip
waarop uw test plaats
vindt.**

VERVOLG

Bij valrisico kunt u
vervolgens deelnemen
aan de cursus In balans
om steviger te blijven
staan.

