

HEEFT U EEN VERHOOGD RISICO OM TE VALLEN?

Doe de test!

KRUIS HET VOLGENDE AAN:

NEE JA

Bent u in de afgelopen
12 maanden gevallen?

Bent u bezorgd om te vallen?

Heeft u moeite met bewegen,
lopen of balans houden?

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico

Hoog valrisico

VERHOOGD VALRISICO:

Kom naar de gratis informatiebijeenkomst. Zie voor meer informatie de achterkant van deze flyer.

Vragen of meer informatie? Neem contact op met:

Buurtsportcoach Britt Holtz-Hendrikse via
bholtz@teamsportservice.nl of 06 - 81 57 19 98.

WEGEN
VIJF
HEE
REN
LAN
DEN

Team
Sportservice

INFORMATIEBIJENKOMSTEN

Tijdens de gratis informatiebijeenkomst leert u hoe u de kans op een val zo klein mogelijk kunt maken, krijgt u uitleg over de verschillende valpreventiecurssussen en bekijkt u samen met een professional uw balans. Bent u benieuwd wanneer de informatiebijeenkomsten zijn? Bekijk de planning hieronder.



WANNEER & WAAR

| | | | |
|------------|---------------------|---------------------|----------------------------|
| Vianen | Woensdag 8 januari | 10.45 tot 12.45 uur | Hof van Batenstein |
| Leerdam | Donderdag 9 januari | 13.15 tot 15.15 uur | Praktijk de Wiel |
| Vianen | Vrijdag 10 januari | 13.15 tot 15.15 uur | Helsdingen Sport & Cultuur |
| Leerbroek | Maandag 13 januari | 10.15 tot 12.15 uur | De Schakel |
| Leerdam | Maandag 13 januari | 13.30 tot 15.30 uur | Leerdam Sport |
| Zijderveld | Maandag 20 januari | 14.00 tot 16.00 uur | De Krooshof |

AANMELDEN

Meld u aan via onze website
www.teamsportservice.nl/vijfheerenlanden/valpreventie
Of scan de QR-code.

