

Blijf Gaan en Staan!

Wilt u werken aan uw mobiliteit, stabiliteit en vitaliteit? Doe de test en ontdek welk aanbod bij u past!

- > Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
- > Bent u bezorgd om te vallen?
- > Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Nee	Ja
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nee op alle vragen?

✓ Laag valrisico

> **Cursus Fit&Vitaal**

Een gezellige groepstraining met oefeningen om vallen te voorkomen.

> **Kennisdeler**

Informatiebijeenkomst over hoe u kunt blijven gaan en staan

> **Sport- en beweegaanbod**

Meld je aan bij sport- en beweegaanbod bij u in de buurt

Ja op 1 of meer vragen?

! Verhoogd valrisico

> **Kennisdeler**

Informatiebijeenkomst over hoe u kunt blijven gaan en staan

> **Balanscursus**

Een gezellige cursus vol handige oefeningen, tests en informatie over bewegen.

Aanmelden en meer informatie

Op de website www.momenz.nl/blijfgaanenstaan kunt u aanmelden en leest u meer informatie. Lukt het niet om via de website aan te melden? Mail dan naar gezondheid@momenz.nl of bel naar **0346 - 29 07 10** (ma - do tussen 9.00 - 12.00u)

Kennisdeler Blijf gaan en staan!

! Verhoogd valrisico

✓ Laag valrisico

Deelname is GRATIS

BREUKELEN

Datum: maandag 15 april

Tijd: 14.30 - 16.00u

Locatie: 't Kikkerfort

Trainer: Vechtstreek Fysiotherapie

MAARSSENBROEK

Datum: donderdag 11 april

Tijd: 13.15 - 14.45u

Locatie: MFA Safari

Trainer: Centrum voor Fysiotherapie en manuele therapie

MAARSSENDORP

Datum: maandag 15 april

Tijd: 10.00 - 11.30u

Locatie: Dorpshuis Maarssen

Trainer: Fysiotherapie Van Hattem

KOCKENGEN

Datum: maandag 15 april

Tijd: 10.30 - 12.00u

Locatie: Overdorp

Trainer: Fysiotherapie Beelen

Fit & Vitaal

Kosten voor de cursus (5 bijeenkomsten) zijn € 15,00.

✓ Laag valrisico

LOENEN

Datum: vanaf dinsdag 2 april

Tijd: 9.00 - 10.00u

Locatie: Kyosan

Trainer: Sanne Bernhart, Kyosan

NIGTEVECHT

Datum: vanaf maandag 8 april

Tijd: 13.00 - 14.00u

Locatie: Dorpshuis Nigtevecht

Trainer: Willem van Lindenberg

BREUKELEN

Datum: vanaf woensdag 3 april

Tijd: 14.00 - 15.00u

Locatie: 't Kikkerfort

Trainer: Annette Kroon

