

**Heel Kampen
staat sterk**



www.heelkampenstaatsterk.nl

Hoe sterk staat u?

Verklein uw risico om te vallen



Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kunt u blijven genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn, ook als u ouder wordt. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Gelukkig kunt u zelf veel doen om vallen te voorkomen.



Tips om vallen te voorkomen

Wist u dat de meeste 65-plussers thuis vallen? Dit heeft soms vervelende gevolgen. Met deze tips blijft u veilig op de been. Wat doet u al om een val te voorkomen?



Test uw valrisico

Wil u weten wat uw risico is op vallen? Test het eenvoudig en snel en ontdek wat u kunt doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan.



Overzicht cursussen

In gemeente Kampen bieden wij speciale cursussen aan om uw risico op een val te verkleinen. Bekijk het overzicht op de website.



Beweegaanbod

Blijf bewegen om uw valrisico te verlagen en uw lichaam sterker te maken. Hulp nodig bij het zoeken van een passende activiteit? Bekijk het overzicht via de link op de website.

Meer informatie op www.heelkampenstaatsterk.nl
of neem contact op via info@sportservicekampen.nl of 038 205 31 80