

Uw huisartsen, apothekers, fysio- en ergotherapeuten organiseren samen een **gratis**

INFORMATIEAVOND

dinsdag 27 november 2018

Valpreventie: hoe blijft u op de been?

Onderzoek toont aan dat het trainen van kracht, mobiliteit en balans daadwerkelijk het risico op vallen doet afnemen. Ook is aangetoond dat mensen die regelmatig bewegen zich gezonder en gelukkiger voelen.



Inhoud van de avond

Om langer zelfstandig te blijven en thuis te kunnen wonen is het belangrijk vallen te voorkomen. We gaan deze avond met een fysio- en ergotherapeut, apotheker en huisarts uitgebreid in op hoe u op de been kunt blijven.

Praktisch

En we blijven zeker niet zitten deze avond! Na de pauze kan er geoefend worden met opstaan en lopen over diverse ondergronden. Uiteraard is er dan ook ruim de gelegenheid voor het stellen van vragen.

Datum

Dinsdag 27 november 2018

Tijd

19.00 uur - 21.15 uur

Locatie

Huisartsenpraktijk 't Steyn
Eiteren 15
3401 PS IJsselstein

Gratis aanmelden

U kunt zich opgeven door een mail te sturen aan huisartsenzorgijsselstein@gmail.com. Vermeld daarbij uw naam, telefoonnummer en huisartsenpraktijk. U ontvangt een bevestiging per mail.

**Wij zien uw aanmelding
graag tegemoet!**

huisartsenzorgijsselstein@gmail.com