

STEVIG STAAN



Doe
gratis
mee

Veilig bewegen in en om uw huis

Bent u 70 jaar of ouder en woont u in Noord-Limburg?
Blijf langer fit, zelfstandig thuis wonen én genieten van het
leven met het gratis beweegprogramma van Stevig Staan.

BLIJVEN GENIETEN VAN DE DAGELIJKSE DINGEN

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Hoe fit bent u op dit moment? En wat kunt u doen om fit te blijven of zelfs fitter te worden?

Sterk en stevig in uw schoenen

Wist u dat de meeste mensen in of rond hun huis vallen? Zij zijn dan vaak voor een lange tijd of zelfs permanent afhankelijk van zorg van anderen. Daar willen we als Stevig Staan graag iets aan doen. Samen met fysiotherapeuten en beweegcoaches uit Noord-Limburg bieden we u daarom het programma Stevig Staan aan. Dit programma bestaat uit een informatiebijeenkomst, persoonlijk advies over vallen en een beweegcursus op maat. In de cursus werkt u aan uw spierkracht, coördinatie en balans waardoor het risico op vallen afneemt.

Activiteit bij u in de buurt:

Vitaliteits Bijeenkomst Stevig Staan Beesel Donderdag 2 maart van 14:00 - 16:00

Locatie: Eetcafé De Troubadour, Markt 7, 5954 BH Beesel

Aanmelden: mail buurtsportcoach@binnensportbeesel.nl of bel 06 134 187 93 (bereikbaar op maand. tussen 10.00 uur en 13.00 uur)



Ouderenvereniging
Beesel

Bekijk de agenda op www.stevigstaan.nu

