

IK STA STERK

Train je spieren en voorkom vallen



Door je
evenwicht
en spieren te
trainen, voel je
je zeker en
blijf je sterk
staan.

Infobijeenkomst Valpreventie

- 11 maart: Het Wooldhuis Heino
- 2 juni: Buurtcentrum de Buut Raalte

Aanmelden: sportbedrijfraalte.nl/valpreventie



Welke
oefeningen
doe jij al?



**Sportbedrijf
Raalte**

www.sportbedrijfraalte.nl/valpreventie

Nog 5 tips om sterk te blijven staan



Laat je medicijnen controleren

Slik je medicijnen? Sommige medicijnen (of combinaties van medicijnen) zorgen dat je je duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat je trager reageert. Daardoor is de kans groter dat je valt.



Eet lekker en gezond

Als je lekker en gezond eet, krijg je goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.



Laat je ogen controleren

Laat elk jaar je ogen controleren door een optometrist of oogarts en volg de adviezen op. Waarom? Goed zien draagt bij aan een beter evenwicht.



Zorg voor goed passende schoenen

Wist je dat je voeten veranderen als je ouder wordt? Een goed passende schoen verkleint de kans op een val. Controleer daarom je schoenen! Passen ze nog goed?



Voorkom dat je thuis valt

Je kunt je huis een stuk veiliger maken. Met soms maar een paar kleine aanpassingen voorkom je een val.

Aanmelden voor de infobijeenkomsten of uw valrisico testen?

Ga naar sportbedrijfraalte.nl/valpreventie of neem contact op met buurtsportcoach Wilma Mars. Mail naar wilma.mars@sportbedrijfraalte.nl of bel 06 – 86 89 29 46 / 0572 – 760 600.

sportbedrijfraalte.nl/valpreventie



Voor iedereen in beweging

