

# Blijf op de been met onze valpreventie bijeenkomst!



Het einde van de zomer nadert en we gaan weer richting de herfst- en winterperiode. Dat betekent vaak gladheid door natte bladeren, sneeuw en ijsel waardoor er helaas vaak valpartijen ontstaan. Maar ook in huis kunnen er situaties ontstaan waardoor u sneller ten val komt. Om u hier goed op te wijzen en inzicht te geven over de valrisico's, organiseert Fysiotherapie Wooldersteen in samenwerking met Kracht Ergotherapie, tijdens de landelijke week van de valpreventie informatieve bijeenkomsten rondom dit thema. Deze worden u geheel kosteloos aangeboden.

## Waar?

### Woensdag 29 september

Appartementencomplex De Kloksteen, ontmoetingscentrum Vertierkwartier  
Wilderinksstraat 5, 7555 DS, Hengelo

## Programma en tijden

- 14.15 uur: Inloop met koffie en thee.
- 14.30 uur: Start bijeenkomst met introductie door Fysiotherapie Wooldersteen.
- 15.00 uur: Interactieve middag waarbij geheel vrijblijvend loop- en krachttesten en diverse testen op valrisico's uitgevoerd kunnen worden. Tevens kunnen wij u deze middag wijzen op mogelijkheden om fit en vitaal te blijven en kunt u een rollatorcheck laten uitvoeren.
- 16.30 uur: Afsluiting bijeenkomst met goodiebag.

## Anmelden

Het is niet nodig om u voor deze bijeenkomst aan te melden. Voor meer informatie kan u bellen met ons telefoonnummer **074 291 64 71** of door het sturen van een mailtje naar [fysiotherapie@wooldersteen.nl](mailto:fysiotherapie@wooldersteen.nl)



**Valpreventieweek**  
Hup, in de benen!

FYSIO  
THERAPIE  
WOOLDER  
STEEN



**kracht**