



Bewegteam
Het Hogeland

Startweek Valpreventie Het Hogeland

Blijf Stevig op de Been!

Langer vitaal en zelfstandig blijven?
Doe dan mee aan de Startweek Valpreventie!
Tijdens deze week organiseren we verschillende activiteiten
rondom valpreventie en vitaal ouder worden.

Kijk voor meer informatie op de achterkant of op
www.hogelandbeweegt.nl/valpreventie



Zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven met behoud van eigen regie. Wie wil dat niet? Daarom organiseert de werkgroep Stevig op de Been in samenwerking met Hunsingoheerd en partners de **Startweek Valpreventie** in gemeente Het Hogeland. Start met uw persoonlijke en fysieke omgeving zo in te richten dat vallen zoveel mogelijk voorkomen wordt.

Programma

Maandag 14 april

13.00 - 16.00 uur:

Spelmiddag voor inwoners van Hunsingoheerd

Met mogelijkheid om onder begeleiding van professionals uw valrisico te testen.

Dinsdag 15 april

13.00 -16.00 uur:

Informatiemarkt voor inwoners van de gemeente. Vrije inloop!

Locatie: Hunsingoheerd, Dingeweg 2 Uithuizen. Met onder andere:

- Mogelijkheid om valrisico te testen
- Aanwezigheid Lietmeijer Tweewielers met diverse fietsmodellen
- Kennisdeling Vitaal ouder worden door meerdere organisaties

Donderdag 17 april Doortrappendag in Uithuizen

(10.30-16.00 uur)

10.30 uur:

Voorlichting e-bike door fietsersbond
(ook interessant voor mensen met gewone fiets)

12.30 uur:

Lunchmogelijkheid. Bijdrage: 5 euro

13.30 uur:

Groepsfietstocht in de omgeving van Uithuizen

Afstand: tussen de 25 en 30 km

Deelnemen aan de Doortappendag?

Mail naar Silvan Reilman.



Meer informatie?

Neem contact op met:

Silvan Reilman

s.reilman@hvdsg.nl

06-45493864

