

THEMAMIDDAG

Beter op de Been



Wist u dat 65-plussers gemiddeld drie keer per jaar vallen? Vallen kan zeer ingrijpende gevolgen hebben. Daarom is het belangrijk dat u goed op uw benen staat!

In samenwerking met De Omring organiseert de Seniorenraad StedeBroec de themamiddag Beter op de Been waarin u wordt geïnformeerd over de oorzaken van vallen en de risico's daarvan. Maar ook hoe u dit kunt voorkomen. U gaat deze middag ook zelf aan de slag! Met wat praktische oefeningen krijgt u uitleg over wat u kunt doen om te werken aan een betere stabiliteit, conditie en spierkracht.

Het wordt weer een leerzame en leuke middag.

Beter op de Been wordt gegeven op 29 januari in buurthuis De Stek in Grootebroek. Entree is gratis, de zaal gaat open om 13.30 uur en we starten om 14.00 uur. Thee of koffie in de pauze wordt u aangeboden door de Seniorenraad.