



GEZOND OUDER WORDEN IN EINDHOVEN

Volg een gratis training valpreventie
in jouw wijk



EINDHOVEN



Veel mensen willen graag actief blijven en zelfstandig wonen. Dat gaat niet altijd vanzelf. Een kleine misstap in huis kan grote gevolgen hebben. Gelukkig kun je daar zelf iets aan doen. Door te bewegen, werk je aan je kracht en balans. Zodat je sterk, zeker en zelfstandig de toekomst in gaat. De lat ligt zo hoog als je zelf wilt.

Gratis valpreventietraining in Eindhoven

Ben je 65 jaar of ouder en woon je in Eindhoven? Dan kun je meedoen aan een gratis training om vallen te voorkomen. Je leert veilig bewegen en je balans verbeteren. De lessen worden gegeven door ervaren fysiotherapeuten.

Wat levert het jou op?

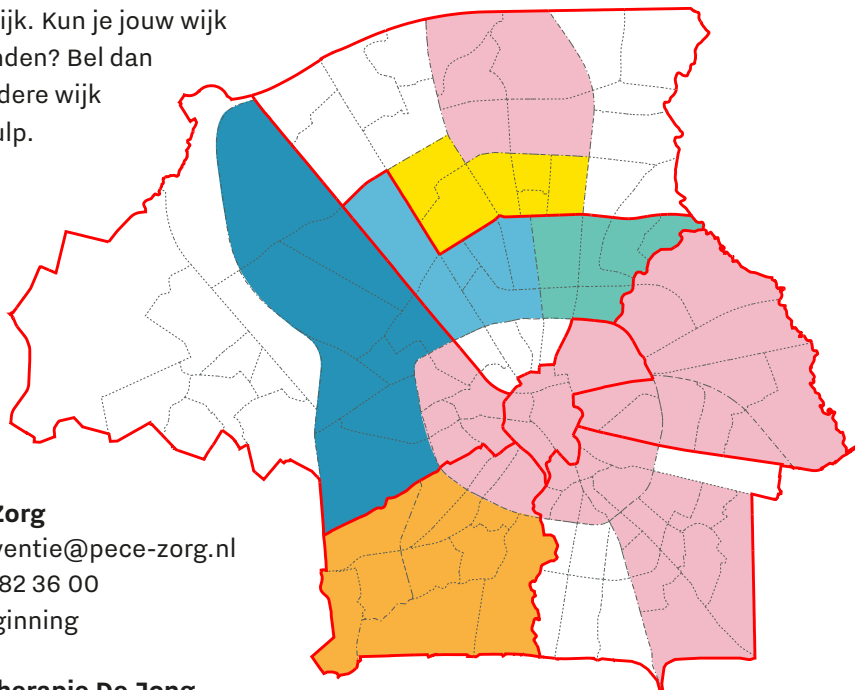
- **Meer zelfvertrouwen.** Je leert hoe je beter kunt omgaan met vallen.
- **Groter bewustzijn.** Je herkent sneller situaties waarin je kunt vallen.
- **Handige technieken:** Je oefent wat je kunt doen als je valt.
- **Gezelligheid en begeleiding:** Je doet het samen met anderen, onder begeleiding van professionals.

Goed om te weten

- **Deelname is gratis** voor inwoners van Eindhoven.
- **Er zijn verschillende trainingen**, afgestemd op jouw niveau.
- **Verspreid over heel Eindhoven.** Bij jou in de buurt. Beperkt aantal plaatsen, neem contact op voor meer informatie.

Waar kun je meedoen?

Neem contact op met de organisatie in jouw wijk. Kun je jouw wijk niet vinden? Bel dan een andere wijk voor hulp.



PECE Zorg

valpreventie@pece-zorg.nl
(085) 782 36 00

- Ontginning

Fysiotherapie De Jong

valpreventie@fysiotherapiedejong.nl
(040) 244 40 53

- Erp

Fysiotherapie Zuiderpark

info@fysiotherapiezuiderpark.nl
(040) 298 89 08

- Gestelse Ontginning
- Oud-Gestel

Stroomzand De Ring International

deringinternational.fysiotherapie@stroomz.nl
040 7116 140

- Begijnenbroek

Stroomzand Strijp

strijp.fysiotherapie@stroomz.nl
040 7116 940

- Halve Maan

B-Fysic

valpreventie@b-fysic.nl
(085) 210 49 10

- Aanschot
- Centrum
- De Laak
- Doornakkers
- Oud-Tongelre
- Oud-Stratum
- Oud-Strijp
- Putten
- Rozenknopje/
Gestel binnen de Ring

Wat zeggen deelnemers?

“Ik voel me zekerder als ik buiten loop.”

“Het was fijn om dit samen met anderen te doen.”

“De begeleiding was top!”

De vijf organisaties:



Fysiotherapie  de Jong



Heb je vragen of wil je meer weten?

Bezoek: eindhoven.nl/gezondouder

Of neem contact op met de aanbieder in jouw wijk.



EINDHOVEN