



KBO Afdeling Gilze

**Secretariaat
Kerkstraat 81
5126 GB Gilze**

www.KBO-Gilze.nl

**KvK nr. 40260856
NL90RABO011 66 12 126**

Informatiemiddag Valpreventie.

Op maandagmiddag 18 februari wordt er in het Trefpunt in Gilze een informatiemiddag georganiseerd rondom het thema "valpreventie".

Deze bijeenkomst is bedoeld voor ouderen, ook als u nog goed ter been bent.

Vallen is helaas de belangrijkste oorzaak van lichamelijk letsel bij ouderen. Om zelfstandig de dagelijkse dingen te kunnen blijven doen, is het belangrijk dat u sterk en stevig op de benen blijft staan.

Op deze middag komen Fysiotherapeuten Mirthe van Gestel en Ingrid Veroude van Fysiotherapie Gilze toelichting geven op factoren die een rol spelen bij het ontstaan van valongelukken;

Valpreventie gaat niet alleen over bewegen en balans, ook het belang van gezonde voeding en onveilige situaties in en rondom het huis zullen onder andere aangekaart worden.

Het zal een interactieve middag worden waarin uitleg gegeven wordt, maar waar we ook actief aan de slag gaan met oefeningen die voor iedereen uit te voeren zijn. Tevens kunt u een rollator check laten doen, staat hij goed op hoogte, werken de remmen nog goed enz.

Kunt u deze middag niet aanwezig zijn, dan kunt u voor meer informatie over de valpreventie, altijd contact opnemen met de praktijk. 0161-234932, www.fysiotherapiegilze.nl

We zien u graag op maandagmiddag 18 februari om 14.00. U bent welkom vanaf 13.30 uur. Tijdens de pauze wordt er koffie of thee geschonken.

**fysio
therapie
gilze**

