



# CURSUS VALPREVENTIE

## START SEPTEMBER



Poortvliet, de Poorthove  
Trainingsdagen vanaf vrijdag 4  
oktober



**Ascha de Bruijn**  
fysiotherapeut

Meer info en aanmelden (verplicht) via  
[www.jijoptholen.nl/cursusvalpreventie](http://www.jijoptholen.nl/cursusvalpreventie)



**Kim Heijboer**  
Bewegingsagoog

De cursus 'Beweegezeker' is gratis en speciaal voor zelfstandig wonende ouderen vanaf 65 jaar, die bang zijn om te vallen of meer valrisico hebben. De cursus bevat een intake, op vrijdag 27 september, 10 trainingsbijeenkomsten (elke vrijdagochtend 10 uur) en een eindevaluatie.