



CURSUS VALPREVENTIE

START JANUARI



Poortvliet, de Poorthove
Trainingsdagen vanaf vrijdag 17
januari



Ascha de Bruijn
fysiotherapeut

Meer info en aanmelden (verplicht) via
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 10 januari, 10 trainingsbijeenkomsten (elke vrijdagochtend 10.15 uur) en een eindevaluatie.