

FIT EN GEZOND OUD WORDEN!!

Uitnodiging Informatieavond thema Valpreventie

Beste leden,

Fit en gezond oud worden, wie wil dat nu niet?

In de media is er momenteel veel aandacht voor het onderwerp valpreventie bij ouderen. Veel gemeenten in Nederland bieden cursussen aan om het valrisico bij ouderen te verminderen. Zo ook de gemeente Tholen. U heeft hier ongetwijfeld ook iets over gelezen. Heeft u zich ook afgevraagd of het misschien iets voor u is, maar twijfelt u? Óf denkt u dat het meer voor échte ouderen bedoeld is? Toch laten de cijfers een ander beeld zien. Gemiddeld valt elke 5 minuten een 65-plusser. Voorkomen is dus beter dan genezen!

Daarom organiseert Anna Zorgt deze laagdrempelige informatieavond voor u.

U kunt kennismaken met Martijn Brooijmans van Fysiotherapie de Smisse. Hij zal verder ingaan op het thema valpreventie en vertellen over de cursus Beweegzeker die vanuit zijn praktijk wordt aangeboden. Inmiddels hebben de eerste 2 groepen deelnemers deze cursus afgerond en ook zij komen aan het woord om hun positieve ervaringen met u te delen.

Naast het informatieve programma gaat u ook zelf actief aan de slag deze avond. Hoe precies? Dat verklappen we nog niet. Wel kunnen we beloven dat het een gezellige en interactieve avond wordt. **U komt toch ook?**

Datum : Dinsdagavond 2 april 2024
Tijd : 19:30 – 21:30 uur
Locatie : ANNAHOF, Havenplein 41 (zaal open vanaf 19:15)
Kosten : GRATIS

Meld u snel aan, want: VOL = VOL

Aanmelden kan tot en met 26 maart 2024 per:

e-mail : vrijwilligerscoordinator@anna-zorgt.nl
telefoon : 0166-657011

Kunt u niet zelfstandig naar deze activiteit komen, dan kunnen wij ervoor zorgen dat u door een vrijwilliger gebracht en gehaald wordt. **Wilt u dit doorgeven bij uw aanmelding?**
De onkostenvergoeding voor het ophalen en thuisbrengen bedraagt € 1,00.

Wij hopen dat deze avond een aanzet mag geven tot het fit en gezond ouder worden van onze leden.

Met vriendelijke groet,
Activiteitencommissie Anna Zorgt
Willy, Miranda, Gerda en Elna