



clubhuis
de derde helft

**GRATIS
CURSUS**

VALPREVENTIE

BEWEGEN MET VERTROUWEN

LOCATIE CLUBHUIS DE DERDE HELFT
RCL, BLOEMERD 2, LEIDERDORP

TIJD WOENSDAG 09.30 - 10.30 UUR

LES DAGEN 19 OKTOBER T/M 14 DECEMBER
(26 OKTOBER GEEN LES)

INCLUZIO
LEIDERDORP.



Praktijk voor fysiotherapie
Ommedijk

BEWEGEN MET VERTROUWEN!

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Iedere 5 minuten wordt een 65-plusser op de spoedeisende hulp opgenomen omdat hij/zij gevallen is.

Het letsel opgelopen door een valongeluk heeft veel impact. Met onze **GRATIS** cursus willen we valproblematiek een halt toeroepen.

Kom in beweging en meldt u vandaag nog aan! Aanmelden kan per e-mail via jthissen@incluzio.nl of telefonisch op nr. 06-83144982

WAT MAG U VERWACHTEN?

- Naast bewegen ook voorlichting;
- Elke week een gastspreker;
- Samenwerking met lokale partners;
- 8 gratis trainingen;
- 1 terugkombijeenkomst.

PRAKTISCHE INFORMATIE:

- Locatie: Clubhuis RCL: Bloemerd 2, Leiderdorp;
- Tijd: 09.30
- Gemiddelde lesduur 60 minuten;
- Betaling consumpties: pin only.



LEIDERDORP... VOOR ELKAAR!