

Ik sta sterk in Tilburg, voorkom een val



Wilt u minder kans hebben om te vallen of wilt u weten hoe groot uw valrisico is?

Kom dan op donderdagmiddag 2 oktober van 14:00 tot 16:30 uur naar MFA Het Kruispunt in Tilburg.

De gemeente Tilburg organiseert een gezellige en leerzame middag speciaal voor 65-plussers. Deelname is gratis.

Wat kunt u doen?

- **Doe een test en ontvang persoonlijk advies:** U loopt (kan ook met wandelstok of rollator) over een speciale 'smartfloor' en krijgt inzicht in uw valrisico. Daarbij krijgt u tips en advies van een beweegcoach.
- **Praat met deskundigen:** er zijn meerdere professionals aanwezig zoals fysiotherapeuten, een ergotherapeut en podotherapeut.
- **Doe mee aan een korte workshop:** leer eenvoudige balans- en beweegoefeningen die u helpen om uw spieren en botten sterker te maken. U krijgt de oefeningen op papier mee, zodat u er thuis zelfstandig mee aan de slag kunt blijven.

Drink een gratis kopje koffie en maak een praatje met andere bezoekers.

Aanmelden

Laat ons weten of u komt. Aanmelden kan via de QR-code of deze link: <https://bit.ly/ikstasterkintilburg>

Lukt het niet om u online aan te melden? Geen probleem! U mag ook gewoon binnenlopen op de dag zelf. Heeft u nog vragen, stuur een e-mail naar fitenvitaal@tilburg.nl

Waar en wanneer

Locatie:

Wijkcentrum MFA Het Kruispunt, Sinopelstraat 1, 5044 KP in Tilburg (West)

De locatie is goed toegankelijk voor mensen met een rollator of rolstoel.

Parkeren aan de achterzijde van het pand is gratis.

Tijd: Donderdag 2 oktober van 14:00u tot 16:30u

Deze middag wordt mogelijk gemaakt door:

Gemeente Tilburg, GGD Hart voor Brabant, Sportbedrijf Tilburg en Seniorennetwerk Tilburg

