



THEMAMIDDAG STEVIG STAAN

In het HOËS VAN BREE, Maasbree op 18 april om 14.00 uur.

Blijven genieten van de dagelijkse dingen

Wist u dat de meeste mensen in of rond hun huis vallen? Zij zijn dan vaak voor een lange tijd of zelfs permanent afhankelijk van zorg van anderen.

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Hoe fit bent u op dit moment? En wat kunt u doen om fit te blijven of zelfs fitter te worden?

KBO Maasbree organiseert in samenwerking met diverse professionals (huisarts, Fysiomotion en Ergotherapie Leudal & Peel en Maas) voor alle ouderen op **18 april om 14.00 uur in het Hoës van Bree** in Maasbree een **themamiddag Stevig Staàn**. Op deze themamiddag wordt u geïnformeerd over onder andere valpreventie en de mogelijkheden hier iets aan te kunnen doen. Onderdeel van de middag is tevens een testje om te bekijken hoe u er (fysiek) voor staat. Eén van die mogelijkheden daarna is mogelijk (gratis) meedoen aan de cursus *Stevig Staàn** met als doel dat u de dagelijkse dingen langer kunt blijven doen, uw spierkracht en evenwicht verbetert en u wandelt en beweegt met meer zelfvertrouwen.

Uiteraard wordt voor koffie / thee en iets lekkers gezorgd en zorgen we voor een interessante middag.

* *Stevig Staàn* is bedoeld voor senioren vanaf 65 jaar met een verhoogd valrisico.

Opgave voor de themamiddag is mogelijk **tot en met uiterlijk 11 april 2024**.

Gelieve u aan te melden door de gegevens van onderstaande strookje per e-mail te sturen naar: info@kbomaasbree.nl of dit strookje af te geven bij een van de onder vermelde bestuursleden.

Deze middag is voor iedereen toegankelijk, dus ook voor niet KBO Leden.

Opgave voor de themamiddag valpreventie op 18 april 2024.

Naam: Adres:

Woonplaats: Telefoon:

Email: Aantal personen:

Ingevuld strookje afgeven bij:

Jan Hendriks, De Groenling 4; Truus Haenen, Piet Petersstraat 12; Tiny vd Perre, Tesselmansgoed 14;
Gerrie Vaessen, Dorpsstraat 36