

Cursus In Balans

Veiliger, fitter en langer zelfstandig

De kans op vallen neemt bij 65-plussers toe. Gelukkig kunt u zelf veel doen om deze kans een stuk kleiner te maken. Met de cursus 'In Balans' maakt u een goed begin.

- Informatie over valrisico's;
- Balans- en reiktest;
- Praktische vaardigheden oefenen;
- Veiligheid in en om uw woning;
- Een cursusboek met tips en oefeningen.

Voorlichtingsbijeenkomst

Donderdag 9 november 2023

Tijd: 15.00 uur

Les 1

Donderdag 30 november

Tijd: 15.00 - 16.30 uur

Les 2

Donderdag 7 december

Tijd: 15.00 - 16.30 uur

Les 3

Donderdag 14 december

Tijd: 15.00 - 16.30 uur



Locatie

Wijkcentrum de Spinne

Joseph Lunslaan 7, Goes

Meer informatie of aanmelden

Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met:

Judith Menheere (SMWO)

 06-52824303

 j.menheere@smwo.nl

Kosten

De cursus 'In Balans' bestaat uit drie lessen en kost € 14,00.

De voorlichtingsbijeenkomst is gratis.