

Sta sterk



Hulpzoeker
Westland 

Helpt bij
het vinden
van hulp

www.hulpzoekerwestland.nl
of bel: 14 0174

U vindt dit toch ook belangrijk?

- › Zo lang mogelijk gezond blijven
- › Zelfstandig zijn en wonen
- › Genieten en leuke dingen doen

Dit kan veranderen als u valt.

U kunt dit voorkomen door:

- › Het trainen van spieren en balans
- › Gezond eten
- › Regelmatig uw ogen laten controleren
- › Goed passende schoenen te dragen
- › Het volgen van een valpreventie training

Meer informatie?

Ga naar www.hulpzoekerwestland.nl/stasterk
of neem contact op via mail of telefoon met
edboer@gemeentewestland.nl / 14 0174

Hulpzoeker
Westland 

Helpt bij
het vinden
van hulp