

# Samenwerken aan het voorkomen van vallen

Wist je dat de meeste valpartijen in en rond het huis gebeuren? Een val kan serieuze gevolgen hebben, maar gelukkig kun je zelf veel doen om het risico te verkleinen!

**Doe mee aan onze 12-weekse cursussen voor 65-plussers** en werk samen met fysiotherapeuten en buurtsportcoaches aan je spierkracht, balans en coördinatie.

En het leukste? Na de oefeningen kun je gezellig een kopje koffie drinken en ervaringen delen met anderen. Bekijk hiernaast de cursussen die binnenkort starten.

Aanmelden is verplicht en kan via de fysiotherapiepraktijken. De kosten bedragen €2,00 per les.

**Hoe hoog is jouw kans op vallen?**  
Test het op [www.testjevalrisico.nl](http://www.testjevalrisico.nl)



**sun  
enz**

## Cursussen startend in september 2025

| Praktijk                                                | Start cursus            | Tijd      | Locatie                            | Opgeven via     |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|------------------------------------|-----------------|
| <b>Medifit   Centrum voor Sport &amp; Fysiotherapie</b> | Dinsdag<br>9 september  | 13:00 uur | Van Lyndenlaan 7,<br>Beetsterzwaag | 0512 - 38 39 08 |
| <b>Fysio 0512</b>                                       | Maandag<br>15 september | 10:30 uur | Sportlaan 2,<br>Drachten           | 0512 - 53 75 06 |
| <b>FysioStaete</b>                                      | Dinsdag<br>16 september | 10:00 uur | Weibuorren 14,<br>Ureterp          | 0512 - 30 22 56 |
| <b>Fitaal Fysiotherapie   Drachten</b>                  | Dinsdag<br>23 september | 13:00 uur | Sportlaan 1a,<br>Drachten          | 0512 - 54 11 58 |

Bekijk alle aangesloten fysiotherapiepraktijken op onze website. Staat jouw wijk of dorp er niet tussen? Informeer dan naar de mogelijkheden door contact op te nemen via [info@sunenz.nl](mailto:info@sunenz.nl)

**Meer informatie?**  
Scan de QR-code of kijk op:  
[www.sunenz.nl/valpreventie](http://www.sunenz.nl/valpreventie)

