

# STEVIG STAAN



**Doe  
gratis  
mee**

## **Veilig bewegen in en om uw huis**

Bent u 65 jaar of ouder en woont u in Noord-Limburg?  
Blijf langer fit, zelfstandig thuis wonen én genieten van het  
leven met het gratis beweegprogramma van Stevig Staàn.

# BLIJVEN GENIETEN VAN DE DAGELIJKSE DINGEN

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?

## Sterk en stevig in uw schoenen

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. Daar willen we als Stevig Staan graag iets aan doen. Samen met fysiotherapeuten en bewegcoaches uit Noord-Limburg bieden we u daarom het programma Stevig Staan aan. Dit programma bestaat uit een informatiebijeenkomst, persoonlijk advies over vallen en een beweegcursus op maat. In de cursus werkt u aan uw spierkracht, coördinatie en balans waardoor het risico op vallen afneemt.

## Activiteit bij u in de buurt:

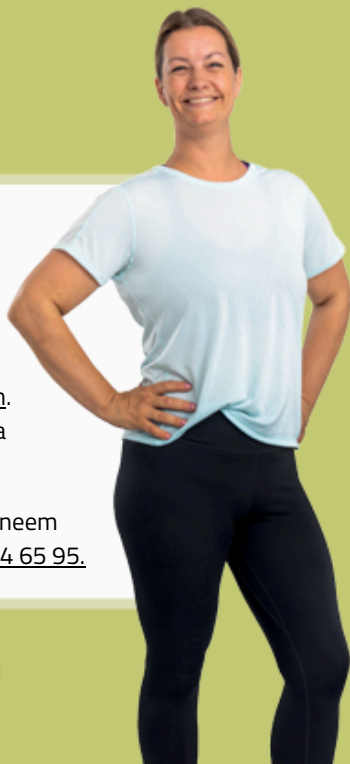
### Vitaliteitsbijeenkomst Bergen

Vrijdag 19 juni van 10:00 tot 12:00 uur  
Ontmoetingscentrum Bergen (Murseltseweg 4,  
5854 CW Bergen)

### Aanmelden?

U kunt zich aanmelden via [www.negen.nl/aanmelden](http://www.negen.nl/aanmelden).  
Lukt het aanmelden niet? Neem gerust contact op via  
[077-205 83 08](tel:077-2058308).

Kijk voor meer informatie op [www.stevigstaan.nu](http://www.stevigstaan.nu) of neem contact op met beweegmakelaar Martijn via [06-83 04 65 95](tel:06-83046595).



Bekijk de agenda op [www.stevigstaan.nu](http://www.stevigstaan.nu)