

HOE STEVIG STA JIJ?

Wie een dagje ouder wordt, kan zelf veel doen om fit, gezond en zelfredzaam te blijven.



STA JIJ NOG STEVIG?

Is het antwoord op één van de vragen 'JA' ?

- ✓ Ben je het afgelopen jaar gevallen?
- ✓ Heb je moeite met bewegen, opstaan of balans houden?
- ✓ Ben je bang om te vallen?

Maak het bespreekbaar met je huisarts!