



**IK  
STA  
STERK**

# Hoe sterk sta jij?

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Test eenvoudig jouw risico op vallen en ontdek wat jij kan doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan.

Waarom wil jij sterk blijven staan?

*De test duurt  
maximaal 3 minuten*



Test jouw risico op vallen  
via [www.hoe-sterk-sta-ik.nl](http://www.hoe-sterk-sta-ik.nl)

**IK  
STA  
STERK**