



Selin staat  
sterk door  
oefeningen  
te doen



**IK  
STA  
STERK**

# Hoe sterk sta jij?

Sterk blijven staan kan makkelijk én gezellig zijn! Selin staat sterk door oefeningen te doen. En ze loopt elke week een rondje door de wijk met haar buren. Zo zorgen zij samen dat ze sterk blijven staan. Met wie ga jij sterk 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**

Vraag bij jouw gemeente wat je  
kan doen om sterk te blijven staan.