



IK STA STERK



↪ Hoe gaat het met
jouw evenwicht?

Train je spieren en voorkom vallen

Door je evenwicht en spieren
te trainen, voel je je zeker en
blijf je sterk staan.

Nog 5 tips om sterk te blijven staan



Controleer je medicijnen



Eet lekker en gezond



Controleer je ogen



Zorg voor goed passende schoenen



Voorkom dat je thuis valt



Test jouw risico op vallen
via www.hoe-sterk-sta-ik.nl

**IK
STA
STERK**

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