

# Stevig Staan Horst

## Wat is het?

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat willen we toch allemaal? Gewoon de dagelijkse dingen blijven doen, zoals de boodschappen of een bezoekje aan familie of vrienden. Het valpreventieprogramma Stevig Staan helpt om het risico op vallen te verminderen en zo hun zelfstandigheid te behouden of zelfs te vergroten.

## Hoe werkt het?

U kunt meedoen met Stevig Staan als u:

- 65 jaar of ouder bent;
- thuis woont;
- 3 minuten met of zonder hulpmiddel kunt lopen;
- het afgelopen jaar bang bent geweest om te vallen, of gevallen bent.

## Kosten?

Deelname aan Stevig Staan = GRATIS!

## Informatiebijeenkomst

**Op maandag 2 september van 15.00 – 17.00** organiseren we een eerste bijeenkomst bij 't Gasthoês in Horst. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u breed informatie over het thema valpreventie. Door het testformulier op de achterkant van deze brief in te vullen en mee te nemen, kunnen wij een betere inschatting maken welke evt. vervolgstap uiteindelijk het beste bij u past.

## Vervoer?

Mocht u moeilijk ter been zijn en niet in de mogelijkheid zijn om zelfstandig naar 't Gasthoês te komen vermeld dit dan bij uw aanmelding. Dan kijken wij hoe u toch naar de bijeenkomst kunt komen.

**Meer informatie?** Voor meer informatie kijk op de website [www.stevigstaan.nu](http://www.stevigstaan.nu) of neem contact op met de projectleider Maloe Janssen: 0682756064 of [maloe@negen.nl](mailto:maloe@negen.nl)

## AANMELDEN

1. Bellen naar Hay Baeten (KBO); 077-3984104
2. Per mail bij Hay Baeten (KBO): [hayenjeanne@kpnmail.nl](mailto:hayenjeanne@kpnmail.nl)
3. Via de website: [www.horstaandemaas.nl/stevig-staan](http://www.horstaandemaas.nl/stevig-staan)

**LET OP! VOL=VOL**

**Ook niet leden van de KBO zijn van harte welkom!**