

'Laat je niet vallen' en 'Doortrappen' in Centrum

Het afgelopen jaar vielen 38.000 65-plussers in Amsterdam. Een val is vervelend en kan veel invloed hebben op de kwaliteit van leven. Met de Amsterdamse aanpak 'Laat je niet vallen' gaan de GGD en het Stadsdeel Centrum meer aandacht vragen voor het thema. Wat kunt u zelf doen om vallen te voorkomen? Waarom is bewegen zo belangrijk? Waar kan ik een valpreventie cursus volgen? Op deze en nog veel meer vragen kunt u op veel plekken bij u in de buurt een antwoord krijgen. Op maandagochtend 25 november 2019 zijn we met een gratis voorlichtingsbijeenkomst bij u in de buurt.

Voorlichtingsbijeenkomst

Speciaal voor het **Stadsdorp Grachten en straatjes** wordt een voorlichtingsbijeenkomst over het voorkomen van vallen gegeven. Komt u in uw omgeving ouderen tegen die vallen of bijna vallen? Wilt u meer weten over de risico's van vallen? In wijkcentrum D'oude Stad vertelt Ergotherapeut Maxime van Dalen u deze middag alles over:

- Waarom val je eerder als je ouder bent?
- Hoe kun je dit voorkomen?
- Welke adviezen kun je aan je buurman of buurvrouw geven? (en zijn misschien ook wel handig voor u zelf.)
- Hoe blijf je veilig fietsen tot je 100^e?

Voor wie?

Datum en locatie

- Maandag 25 november
- Wijkcentrum D'oude Stad
- Van 11:00 – 13:00

Kijk voor meer tips en adviezen op www.laatjenietvallen.nl