

# Gezond actief: voorkom vallen



V.U. Bart De Ruyscher – Haachtsesteenweg 579, postbus 40, 1031 Brussel - ©CM 2025

## Beweegsessie met gezonde lunch

In deze workshop werk je aan je spieren, botten en evenwicht met oefeningen onder begeleiding van Okra Sport+. Je krijgt ook tips over valpreventie en sluit af met een gezonde lunch vol voeding die goed is voor je spieren en botten.

### DATUM & LOCATIE

29 april 2026

van 11 tot 12.30 uur

Buurtgezondheidscentrum De Restel

Eduard Dompasstraat 75 3570 Alken

**PRIJS** 15 euro



**Meer info en  
inschrijven?**  
[www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)