

Gezond actief: voorkom vallen



Beweegsessie met gezonde lunch

We weten allemaal dat gezonde voeding en beweging belangrijk zijn. Maar wist je dat ze ook helpen om vallen te voorkomen? Sterke spieren, gezonde botten en een goed evenwicht maken de kans op een val kleiner — én beperken de gevolgen als je toch valt.

Tijdens deze workshop begeleidt een vrijwilliger-lesgever van Okra Sport+ je bij eenvoudige oefeningen die je spieren, botten en evenwicht versterken. Vooraf krijg je heldere info over valrisico's en waar je op kan letten in het dagelijks leven.

Na de sessie geniet je van een gezonde lunch. Daarbij ligt de focus op voeding die goed is voor je spieren en botten.



DATUM Woensdag 18 maart 2026

Van 11 tot 12.30 uur

LOCATIE LDC Balderhuys

Pastorijstraat 2 A, 2590 Berlaar

PRIJS Basisprijs: €15

Personen met VT of arbeidsongeschiktheid: €7



Meer info en inschrijven?

www.cm.be/agenda

02 246 67 80

