

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 Dinsdag 21 april 2026
van 11 tot 12.30 uur

LOCATIE LDC In Kompanie
Itterbeeksebaan 208, 1701 Dilbeek

PRIJS CM-leden, Okra Sport+ leden, bezoekers LDC: €15
CM-leden met VT of arbeidsongeschiktheid: €7
Niet-leden: €20

Dilbeek
LDC In Kompanie



Meer info en inschrijven?
www.cm.be/agenda
02 246 67 80

