



Bewust krachtig (be)staan

Jaarlijks organiseert de stad een gratis groepsprogramma valpreventie 'bewust krachtig (be)staan'. Je leert handige tips, die je zelfvertrouwen bij het Wbewegen zullen vergroten.

Wie kan deelnemen?

Thuiswonende 65-plussers die zelfstandig of met een hulpmiddel wandelen.

Welke thema's komen aan bod?

- Spierkracht, evenwicht en mobiliteit
- Schoenen
- Omgevingsveiligheid
- Veiligheid en openbare plaatsen
- Zicht
- Zelfvertrouwen
- Vitamine D & calcium
- Medicatie

Praktisch

Schrijf je nu in voor de volgende reeks van 13 oktober tot 24 november, telkens op maandag van 9 tot 11 uur aan het Sociaal Huis. Inschrijven via senioren@ninove.be of 054 50 50 50.

Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten.](#)

Contact

• Team senioren

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T **054 50 50 50**
- o senioren@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 16:00 (na afspraak)

Morgen open van 08:30 tot 16:00 (na afspraak)

[Alle informatie](#)