

Kom je ook?

Testdag

Stevig op de Been

Uithuizermeeden



Vallen? Het kan gebeuren, maar liever niet. Kom naar de testdag Stevig op de Been en ontdek wat je zélf kunt doen om vallen te voorkomen – zowel fysiek als in je leefomgeving. Laat je valrisico testen en ontvang informatie over het In Balans programma. Je kunt tussen **13:00 - 17:00** op elk gewenst moment langskomen om je te laten testen. Daarnaast is er een programma waar je aan deel kunt nemen.

Programma

- **13:00-14:00** - Seniorenles in combinatie met InBalans (promotie- en voorbeeldles)
Maximaal 12 deelnemers. Aanmelden is verplicht.
- **14:00 - 14:30** koffiemoment
- **14:30 - 15:00** presentatie InBalans
Vrij toegankelijk, aanmelden niet nodig.
- **15:00 - 16:00** Seniorenles in combinatie met InBalans (promotie- en voorbeeldles)
Maximaal 12 deelnemers. Aanmelden is verplicht.
- **16:00 - 16:30** koffiemoment
- **16:30 - 17:00** presentatie InBalans
Vrij toegankelijk, aanmelden niet nodig.

Waar: Sportcentrum De Oude Fabriek, Meidoornweg 5, 9982 GN Uithuizermeeden

Wanneer: maandag 7 september 2026

Tijd: 13:00 - 17:00

Voor wie: Iedereen is welkom! Aanmelding alleen nodig voor de Seniorenles in combinatie met InBalans

Kosten: gratis, de koffie en thee staat klaar!



Jasper Zuidema

In Balans-docent

Sportcentrum De Oude Fabriek

E jasper@sportcentrumdeoudefabriek.nl

T [06-57275107](tel:06-57275107)

W www.sportcentrumdeoudefabriek.nl

