

Valpreventieweek

29 september - 3 oktober 2025

“Dankzij de valpreventiecursus durf ik weer zelfstandig mijn boodschappen te doen!”
~deelnemer valpreventiecursus

Blijf sterk staan

Valpreventie gaat niet alleen over veiligheid, maar ook over het behouden van uw zelfstandigheid, energie en plezier in het dagelijks leven. Samen met fysiotherapeuten, ergotherapeuten en andere professionals biedt Ecsplora een breed programma met bijeenkomsten en activiteiten. Zo ontdekt u hoe u stap voor stap vitaal en zelfverzekerd ouder kunt worden. Herkent u zich hierin? Bekijk de onderstaande activiteiten bij u in de buurt!



ECSPLORE
ONDERDEEL VAN MIK & PIW GROEP

Gemeente
Sittard-Geleen
Born

Vragen over een activiteit of aanmelden?

Neem dan contact op met Silvia:

☎ 06-42348136 ✉ Valpreventie@ecsplore.nl

“Gemeente **Stein**

Activiteiten in de Westelijke Mijnstreek rondom Valpreventie en vitaal ouder worden

Maandag 29-9-25	Dinsdag 30-9-25	Woensdag 1-10-25	Donderdag 2-10-25	Vrijdag 3-10-25
Test uw valgevaar 14.00 - 15.00 uur PMC Oud-Geleen Pastoor Vonckenstraat 83, Geleen	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-18.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-18.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-21.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard	Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck 9.30-18.00 uur Gijsen Optiek, Tempelplein 15, Sittard
Van Valgevaar naar Veiligheid & Test uw valgevaar 14.00-16.00 uur FysioVision, Wagenerstraat 157 Geleen	De Hulpmiddel-Proeftuin 10.00-17.00 uur Ergocompleet & Mobiliteitswereld Rijksweg Zuid 212, Sittard	Leer: Veilig vallen & sterk opstaan 10-12 uur Fysiotherapie Urmond. Buurthuis Urmonderplein 43	Valgevaren Thuis – Zie wat wij zien 11.00-14.00 uur Ergotherapie Martens Aelserhof 49, Elsloo	Individueel valspreekuur 11.00-12.00 uur Medisport Fysiotherapie, Parkweg 5, Born
Van Valgevaar naar Veiligheid Veilig vallen & sterk opstaan 14.30-16.30 uur FysioSittard, Frans Erensstraat 12B, Sittard	Leer: Veilig vallen & sterk opstaan 12.00-14.00 uur Intens Fit & Fysio, Rijksweg Zuid 204, Sittard	Van Valgevaar naar Veiligheid 14.30-16.30 uur FysioQ & ErgoQ Smithlaan 91, Sittard	Individueel valspreekuur 13.00-14.00 uur Medisport Fysiotherapie, Norbertijnenstraat 77A, Geleen	Van Valgevaar naar Veiligheid 15.30-16.30 uur PMC Oud-Geleen Pastoor Vonckenstraat 83, Geleen
Stevig op de benen & voeten in balans 16.00-18.00 uur Fysiotherapie Snijders & Rondon Podotherapie, Bergenkenstraat 11, Stein			Veilig op stap: gratis schoen- en loopcheck 14.00 - 17.00 Rondon Podotherapie Parijsboulevard 345, Sittard	

Alle activiteiten zijn gratis. Meld u snel aan – vol = vol!
Meer info en contactgegevens vindt u op de achterkant.

blijfsterkstaan.nl

