

Valpreventieweek Westelijke Mijnstreek

29 september -
3 oktober

IK
STA
STERK

"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 activiteiten bij u in de buurt!
Ken je iemand voor wie dit interessant
is? Deel deze flyer!

Toelichting activiteiten

De Hulpmiddel-Proeftuin. Ontdek welke hulpmiddelen u kunnen ondersteunen in het dagelijks leven. In deze proeftuin kunt u zelf verschillende hulpmiddelen uitproberen en persoonlijk advies krijgen over wat bij u past.

Test uw valgevaar. Tijdens deze uitgebreide testbatterij voert u praktische oefeningen uit die duidelijk laten zien hoe groot uw valrisico is, met persoonlijk advies voor vervolgstappen.

Helder Zicht, Sterke Stap: Gratis brillen en ogencheck. Een goede balans begint bij goed zien. Tijdens deze gratis ogen- en brillencheck ontdekt u of uw zicht nog optimaal is om veilig en zeker te blijven bewegen.

Veilig op stap: gratis schoen- en loopcheck. Podotherapeuten zijn dé specialisten in voeten, schoenen en lopen. Tijdens dit inloopspreekuur controleren we of uw schoenen nog voldoende steun en veiligheid geven en doen we een korte loopanalyse met de drukmeetplaat.

Toelichting activiteiten

Van Valgevaar naar Veiligheid. In deze bijeenkomsten laten fysiotherapeut samen met andere professionals zien en ervaren welke factoren een rol spelen bij valgevaar.

Leer: Veilig vallen & sterk opstaan. Onder begeleiding van een fysiotherapeut leert u in deze workshop hoe u een val zo veilig mogelijk kunt maken én hoe u weer overeind komt.

Valgevaren Thuis – Zie wat wij zien. Stap binnen in ons nagebootste huis en ervaar zelf waar valgevaren vaak ontstaan. Ontdek samen met de ergotherapeut hoe kleine aanpassingen groot verschil maken voor een veilig en comfortabel thuis.

Stevig op de benen & voeten in balans. Fysiotherapeut en podotherapeut geven voorlichting over stevig staan en goed bewegen. Ook krijgt u een voorproefje van de cursus met praktische oefeningen die direct toepasbaar zijn.

Individueel valspreekuur. Heeft u vragen of zorgen over vallen? Tijdens dit persoonlijke spreekuur krijgt u een korte valrisico-check en advies op maat om veilig en zeker te blijven bewegen.

Gemeente Beek

Seniorenmarkt: Vrijdag 24 oktober 2025; 11.00-16.00 uur bij De Haamen in Beek. Let op: deze activiteit valt buiten de valpreventieweek.

Vragen over een activiteit of aanmelden?

Neem dan contact op met Silvia:

☎ 06-42348136 ✉ Valpreventie@ecsplora.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