



WEET JIJ OF JIJ EEN VERHOOGD RISICO HEEFT OM TE VALLEN?

Doe de test!

KRUIS HET VOLGENDE AAN:

JA NEE

Ben jij in de afgelopen
12 maanden gevallen?
Ben jij bezorgd om te vallen?
Heb jij moeite met bewegen,
lopen of balans houden?

☐	☐
☐	☐
☐	☐

Nee op alle vragen

Ja op één of meer vragen

Laag valrisico neem deel aan

Verhoogd valrisico

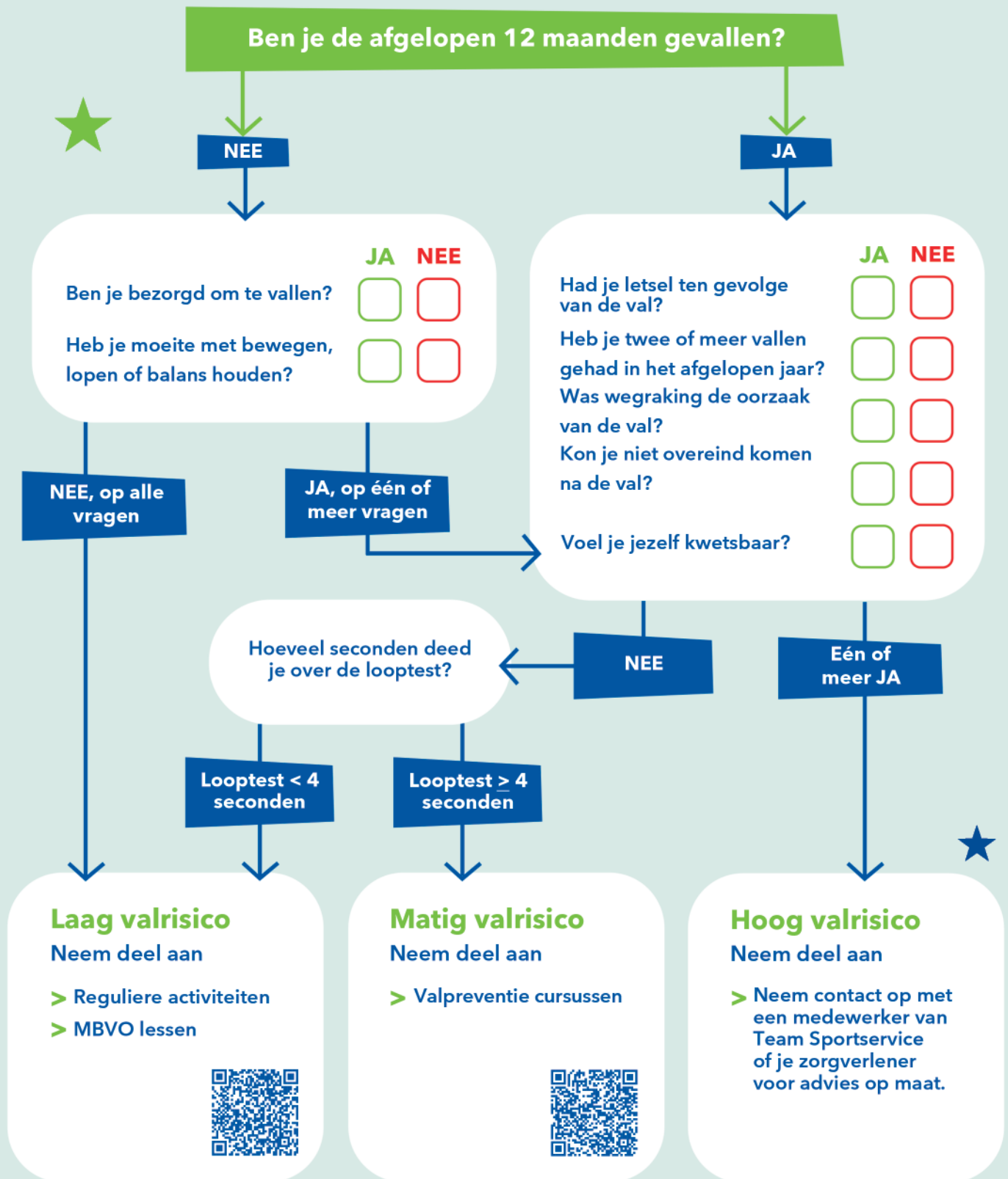
> Reguliere activiteiten
> MBVO lessen



Neem Contact op met Team
Sportservice voor advies
of bel gratis 088 203 7380.

VALRISICOTEST

Volg de pijlen om de vragen te beantwoorden, kies bij twijfel over het antwoord voor 'ja'.



losseheupenclub.nl

★ Voor al het lokale aanbod neem een kijkje op www.ha-meer.nl.
Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk adviesgesprek?
Bel **gratis** en vrijblijvend naar Team Sportservice op **088 203 7380**.

