



Rijksoverheid



**Samen genieten**  
van spelen met  
de kleinkinderen

**IK  
STA  
STERK**

Samen wil je zo lang mogelijk blijven genieten van de kleine dingen.  
Een val van jou of je partner kan dit in één klap veranderen.  
**Doe samen de test en krijg tips om vallen te voorkomen.**



Doe de test voor  
handige tips!





# Hoe **sterk** sta jij? En je partner?

*“Toen mijn man laatst viel  
was dat flink schrikken.  
De test gaf ons handige  
én leuke tips: nu doen we  
bijvoorbeeld een  
balansoefening tijdens  
het tandenpoetsen!”*

## IK STA STERK

Makkelijk, leuk  
én in 3 minuten klaar!



Doe samen de test op  
**[www.testjevalrisico.nl](http://www.testjevalrisico.nl)**