



Rijksoverheid

Hoe sterk sta jij?



AI

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent.



Check jouw balans
en bekijk de tips op
testjevalrisico.nl

**IK
STA
STERK**



Rijksoverheid

Hoe sterk sta jij?



AI

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent.



Check jouw balans
en bekijk de tips op
testjevalrisico.nl

**IK
STA
STERK**



Rijksoverheid

Hoe sterk sta jij?



AI

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent.



Check jouw balans
en bekijk de tips op
testjevalrisico.nl

**IK
STA
STERK**

6 tips om **sterk te blijven staan.**



Zorg dat je gezond eet



Laat jaarlijks je medicijnen checken



Oefen 2 keer per week je evenwicht en spieren



Ga jaarlijks op controle bij de opticien



Controleer regelmatig of je woning veilig is



Draag stevige schoenen



Check jouw balans
en bekijk de tips op
testjevalrisico.nl

**IK
STA
STERK**