

Samen Fit en Veilig

Voor alleenstaande senioren: sociale veiligheid, valpreventie en zelfstandig wonen.

“Samen Fit en Veilig” is een uniek project voor alleenstaande senioren uit gemeente Son en Breugel, gericht op het bevorderen van fitheid en veiligheid. Het project draagt bij aan het langer zelfstandig kunnen wonen.

Wat houdt het project in?

- **Sociale veiligheid via WhatsApp**

Via een WhatsApp-groep blijft u in contact met andere gelijkgestemde deelnemers en kijkt u naar elkaar om. Zo weet u altijd dat er iemand is die op u let en vice versa!

- **Training balans en spierkracht**

Met eenvoudige oefeningen trainen we balans en spierkracht om fit te blijven en de kans op vallen te verkleinen.



Langer zelfstandig wonen

Door sociale veiligheid en valpreventie kunt u langer op een veilige manier in uw eigen woning blijven wonen.



gemeente
son en breugel



de Linden
MEDISCH CENTRUM



Huisartsenpraktijk
Rijnlaan

DE ST  P naar
gezonder



Samen Fit en Veilig

Heeft u interesse om deel te nemen of heeft u andere vragen?

Neem dan contact op met projectleider Els van Schijndel:
Telefoon: 06-81135691

E-mail: samenfitenveilig@gmail.com

Deelname is gratis. Het project wordt gefinancierd door de gemeente Son en Breugel.

Samen zorgen we ervoor dat u Fit en Veilig blijft!

