

INHOUD: Gratis valscreening
Gastvrouwen/Heren gezocht!
Broodbakworkshops in 2026

Gratis valscreening in samenwerking met LIJV Fysiotherapie!

Je denkt dat vallen jou niet overkomt?

Dat denken de meeste, maar toch belandt er elke vijf minuten (!) een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp door een val. Meld je nu aan voor een gratis val-analyse, gratis en zonder gedoe weet je in ca. 15 minuten hoe je er écht voor staat.

Een val heeft vaak serieuze gevolgen: gebroken botten, hersenletsel, een lange

revalidatie of soms zelfs blijvend verlies van zelfstandigheid. Ook fitte, actieve mensen vallen. Soms juist omdat je met het ouder worden niet altijd merkt dat je balans of spierkracht achteruitgaat.



Misschien herken je het wel:

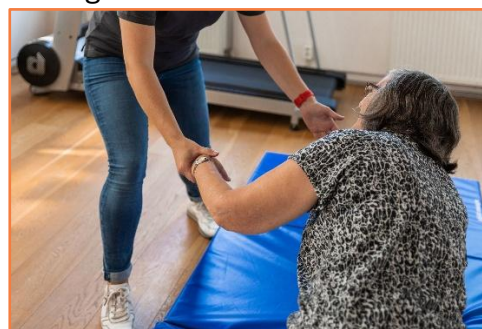
- je voelt je prima, maar merkt dat je net wat minder stabiel bent op ongelijk terrein;
- je pakt je 'voor de zekerheid' ergens aan vast bij het opstaan;
- je loopt iets voorzichtiger dan vroeger, zonder dat je er echt bij stilstaat.

Dat zijn de eerste signalen, die samen het risico op een val vergroten.

Maar je kunt tijdig in actie komen!

Hobby Centrum Boxtel organiseert samen met Fysiotherapie LIJV op woensdag 22 oktober tussen 09:00 en 12:00 uur een gratis val-analyse.

In zo'n 15 minuten en zonder gedoe ontdek je hoe je er echt voor staat. Je loopt over een zogenaamde 'Smartfloor', een vloer met slimme sensoren die je evenwicht, loopritme en spierkracht meten.



Daarna krijg je meteen een duidelijk en persoonlijk advies van de fysiotherapeut die de test heeft afgenomen:

- test je balans en kracht;
- krijg praktische tips om stabiel en veilig te blijven bewegen en
- neem de regie over je gezondheid, vóórdat je valt.

Inschrijving is verplicht!

Dus meld je aan voor je gratis test, die gehouden wordt in de beweegzaal van Hobby Centrum Boxtel op woensdagochtend 22 oktober a.s..

Bij: secretariaat@lijv.nl of bel: 085-006 4880

Wacht niet tot het misgaat, maar kom nu in actie!

Gezocht: gastvrouwen/gastheren



Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die één ochtend of middag per week als gastvrouw/-heer het eerste aanspreekpunt willen zijn voor onze deelnemers en begeleiders.

Zij/hij ontvangt de gasten, zorgt voor koffie/thee en draagt in belangrijke mate bij aan een warme en gastvrije sfeer. Een hele leuke manier om er even tussen uit te zijn en

in een andere omgeving allerlei mensen te ontmoeten.

Wil je meer weten ? Bel geheel vrijblijvend met Elly van Dulmen op 0411-210 355

Broodbakworkshops vanaf 2026

Als Hobby Centrum Boxtel stoppen we per 2026 met onze succesvolle broodbakworkshops onder leiding van Marieke Dijkshoorn. Door het steeds intensievere gebruik van onze hobbyruimte is deze niet langer geschikt om er ook broodbakworkshops te geven. We hebben nog drie workshops op de agenda staan en wel op 11 oktober, 15 november en 20 december (allen volgeboekt) en daarna 'verhuizen' de bakworkshops.

In onze zoektocht naar een alternatieve invulling zijn we in gesprek gekomen met D'n Liempdsen Herd, waar ze zelfs een speciaal authentiek bakhuisje hebben op het achtererf van hun ontmoetings- en bezoekerscentrum.

Het broodbakken is een van de belangrijkste activiteiten van D'n Liempdsen Herd en daarom zullen de broodbakworkshops daar goed terecht komen.

Binnenkort zullen we alle nadere informatie hierover op onze website vermelden, zodat geïnteresseerden weten hoe en wanneer men zich kan aanmelden in Liempde voor de workshops brood (en aanverwanten) bakken.

