

De **Week van de Valpreventie** focust dit jaar op het belang van **wandelen**. Zo veel mogelijk inwoners aan het wandelen krijgen, daar gaan we samen voor!

Wandelen is de makkelijkste en goedkoopste manier om te bewegen. En het is heel goed voor je gezondheid. 10.000 stappen per dag is ideaal voor volwassenen. Maar staar je niet blind op dat cijfer. Elke stap telt! En stappen kan je overal: op het werk, thuis, tijdens verplaatsingen, in je vrije tijd,...

Stippel zelf je route uit op basis van de mogelijke rustpunten. Nog meer leuke plekjes in de buurt? Op onze website <https://www.puurs-sint-amands.be/mooiste-plekjes> vind je alvast een paar tips. Of vraag er naar in je lokaal dienstencentrum.

Leuke wandeling gemaakt? **Deel je foto's** en wandeling zeker op onze facebook- of instagrampagina!

Meer weten over de week van de valpreventie? Of de andere wandelingen ontdekken? Surf naar <https://www.puurs-sint-amands.be/week-van-de-valpreventie-bewegen>.

Dorst gekregen in Breendonk?

Je kan bij onderstaande rustpunten terecht voor een drankje.

2. Lokaal dienstencentrum Paepenheide
Tijdens de openingsuren is iedereen welkom voor een drankje en een babbeltje.

Openingsuren:

- Maandag, woensdag en donderdag: 10u-17u
- Dinsdag en vrijdag : 11u30 – 17u

3. Assistentiewoningen Botanic

Openingsuren:

- Maandag tot vrijdag: 9u-17u
- Zondag 28 april: 10u – 17u


puurs-sint-amands


zorgbedrijf
Klein-Brabant



Wandel je mee?

*Samen wandelen tijdens
Week van de Valpreventie
22 – 28 april 2024
Breendonk*

 puurs-sint-amands




zorgbedrijf
Klein-Brabant


Rustpunten Breendonk

1. Sportsite Vrijhals
Vrijhalsweg 15
2870 Puurs-Sint-Amands
03 203 27 00
info@puursam.be

2. LDC Paepenheide
Beenhouwerstraat 3
2870 Puurs-Sint-Amands
03 203 27 74
dienstencentra@puursam.be

3. GAW Botanic
Molenheide 58-60
2870 Puurs-Sint-Amands
03 431 31 32

