

De **Week van de Valpreventie** focust dit jaar op het belang van **bewegen**, waaronder regelmatig 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 of een uitgestippelde wandeling?

- Op <https://www.puurs-sint-amands.be/mooiste-plekjes> vind je alvast een paar tips.
- Tragewegenwandeling Liezele - Oppuurs
<https://www.dagvandetrageweg.be/activiteiten/tragewegenwandeling-liezele-oppuurs>

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>.



puurs-sint-amands



zorgbedrijf
Klein-Brabant

puurs-sint-amands



Wandel je mee?

*Samen in beweging tijdens
Week van de Valpreventie
24 - 30 april 2023*



puurs-sint-amands



zorgbedrijf
Klein-Brabant

puurs-sint-amands

Rustpunten Oppuurs

1. Sportsite
Kattestraat
2890 Puurs-Sint-Amands

2. Wandelen langs spoorweg
2890 Puurs-Sint-Amands

