

# VOELT WANDELEN ALS BERGBEKLIMMEN VOOR JOU?



**Het Vlaams Otago  
oefenprogramma voor 65+'ers  
helpt je vooruit!**



- + Langer zelfstandig thuiswonen**
- + Individueel of in groep bewegen**
- + Begeleiding op maat**
- + Meer zelfvertrouwen bij dagelijkse activiteiten**

Vind een erkende  
VL-Otago instructeur  
bij jou in de buurt via  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



**Vlaanderen**  
is zorg

**Valpreventie.be**  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen