



ZO 27/4

## BEWEEGWANDELING KRUISKENSBERG

**START- EN EINDE:**  
startbord parking Kruiskensberg

**ROUTE:**  
plannetje aan het startbord

**AFSTAND:**  
1,279 km

## BLIJF IN BEWEGING! Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

Het risico op vallen neemt toe naarmate je ouder wordt. Veel valincidenten kunnen voorkomen worden met eenvoudige maatregelen. Het struikelgevaar in huis wegwerken (tapijten bijvoorbeeld) en voldoende verlichting voorzien. Maar ook regelmatig bewegen zorgt voor een betere stabiliteit!

Tijdens de Week van de Valpreventie (en ook alle andere weken) willen we jou daarom extra stimuleren om te bewegen.

Wil je meer bewegen, maar weet je niet waar te beginnen? Dan zijn de wandelingen in deze folder een goed begin.

Een dagelijkse kleine inspanning met enkel positieve effecten!



Liever  
**opvallen** dan  
**omvallen!**

 Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

# WANDEL MEE

tijdens de week van de valpreventie

Een initiatief van senioren en sport Nijlen.



## BEWEEGWANDELING NIJLEN CENTRUM ZUID

**START- EN EINDE:**  
sportcentrum Nijlen (Gemeentestraat 36A)

**ROUTE:**  
route af te halen in de cafetaria van het sportcentrum

**AFSTAND:**  
3,186 km

**MA 21/4**



## WANDELING KESSELSE HEIDE

**START- EN EINDE:**  
parking Kesselse Heide (Lindekensbaan)

**ROUTE:**  
volg de rode lus

**AFSTAND:**  
3,5 km

**DO 24/4**

## BEWEEGWANDELING KESSEL-DORP

**START- EN EINDE:**  
Woonzorgcentrum Sint-Jozef

**ROUTE:**  
route af te halen in WZC Sint-Jozef

**AFSTAND:**  
1,672 km



**DI 22/4**

## BEWEEGWANDELING KESSEL-STATION

**START- EN EINDE:**  
Café Torennen

**ROUTE:**  
route af te halen in de cafe Torennen

**AFSTAND:**  
3,824 km



**VR 25/4**



## LOOPOMLOOP NIJLEN

**START- EN EINDE:**  
sportcentrum Nijlen (Gemeentestraat 36A)

**ROUTE:**  
volg de pijltjes

**AFSTAND:**  
5 km

**WO 23/4**



**ZA 26/4**

## LOOPOMLOOP KESSEL

**START- EN EINDE:**  
Fort Kessel (via Grote Puttingbaan)

**ROUTE:**  
volg de rode pijltjes

**AFSTAND:**  
4,920 km