Alphen Vitaal
Cantharel 10
2403 RA Alphen aan den Rijn

Hoe hebben wij uw gegevens verkregen en hoe gaan wij hiermee om?

Voor het versturen van deze brief hebben wij uw naam en adresgegevens ontvangen van de gemeente Alphen aan den Rijn. De gemeente heeft deze gegevens uit de Basisregistratie Personen (BRP) verstrekt aan Stichting Alphen Vitaal. Dit kan en mag de gemeente alleen doen als dit past binnen wet- en regelgeving. Dit is getoetst en mocht de gemeente doen voor dit doel.
Wij gebruiken uw gegevens uitsluitend waarvoor uw gegevens zijn verstrekt: *Wij informeren inwoners van 65 jaar en ouder over het* ***buurtonderzoek valrisico.***
Wij hebben geen andere persoonsgegevens van u ontvangen dan die voor dit doel noodzakelijk zijn. Uw gegevens zijn en worden niet voor andere doeleinden gebruikt.



Uw uitnodiging voor het gratis

Buurtonderzoek *Valrisico*

Veel inwoners gingen u al voor



Beste inwoner,

Wij hopen dat het goed met u gaat.
Alphen Vitaal zet zich als maatschappelijke organisatie elke dag in voor de gezondheid en vitaliteit van inwoners uit de gemeente Alphen aan den Rijn. Vaak lukt dat mensen prima zelf. Soms is extra steun fijn – en daar helpen wij graag bij.

Ouder worden kan betekenen dat bewegen moeilijker gaat of dat u sneller uit balans raakt. Daardoor kunt u eerder vallen, met vervelende gevolgen.

Wij willen u graag twee manieren aanbieden om **inzicht te krijgen in uw gezondheid en uw risico op vallen.** Op de pagina hiernaast kunt u lezen wat u kunt doen.

Ook kunnen we u helpen bij het vinden van een passende manier om in beweging te blijven en stevig op de benen te staan. Het werkt heel eenvoudig en wij helpen u graag. **Dit is gratis voor u.**

Heeft u vragen of weet u niet waar te beginnen?
Neem dan contact op met coördinator vitaal ouder worden Djim Kromhout.
Telefoon: 0172 33 22 11
E-mail: d.kromhout@alphenvitaal.nl

Wij hopen dat u de test thuis doet of dat we u ontmoeten bij het testmoment.

Team Alphen Vitaal

Optie 1: Doe thuis een test

→ Wanneer het u uitkomt

Via onze website kunt u een korte test invullen. Daarmee krijgt u inzicht in uw risico op een val. De test kunt u doen via deze website:

alphenvitaal.nl/valrisico of scan de QR-code.

Optie 2: Kom naar het gratis testmoment

→ Aanmelden is niet nodig

Vindt u het lastig om zelf de test te doen?
Of praat u liever met iemand over bewegen en gezondheid?
Dan bent u welkom bij een testmoment in de buurt.

Tijdens de test stellen we enkele vragen en doen we eenvoudige oefeningen. Zo krijgt u advies over balans en valrisico.
De test wordt uitgevoerd door buurtsportcoaches, ouderenwerkers en zorgverleners. Na de test krijgt u een persoonlijk advies, afgestemd op uw wensen en mogelijkheden.

Aarlanderveen
Dorpshuis
Dorpsstraat 53
11/12/2026
Tussen 13.30 en 17.00 uur

Zwammerdam
De Ontmoeting
Buitendorpstraat 5
1/1/2026
Tussen 00.00 en 00.00 uur