

# Gezondheidstest voor wijkbewoners van 70+ jaar, Leiden Centrum

Donderdagmiddag 28 mei van 13.00u – 17.00u  
in Nieuw Pancrat, Middelstegracht 85, Leiden

## Gratis testmiddag



Metingen: bloeddruk, spier- en vetmassa, bloedsuiker



Knijpkracht: een test als indicator voor de kracht in uw lijf



Balanstesten: oefeningen om uw evenwicht te beoordelen



Mentaal welzijn: inzicht in kansen voor een goede mentale gezondheid



Advies: over passende zorg en leefstijl om uw gezondheid te ondersteunen

Opgeven via een mail naar  
wijkcoördinator Petra de Jong via:  
[info@gezondleiden.nl](mailto:info@gezondleiden.nl)



**Meld je snel aan, er kunnen maximaal  
50 inwoners getest worden!**