

Valpreventie:

De meeste Nederlanders willen het liefst zo lang mogelijk thuis blijven wonen, dit is in Beringe niet anders. Gewoon de dagelijkse dingen blijven doen, zoals de boodschappen, met kleinkinderen spelen of een bezoekje aan familie of vrienden. Eigen regie en zelfredzaamheid staan voorop.

Vallen is één van de grootste problemen en risico's voor 65-plussers.

Het programma Stevig Staan helpt 65-plussers om het risico op een val te verminderen, en om de zelfstandigheid te vergroten of te behouden.

Gratis valpreventie cursus voor 65+ers die weer In Balans willen komen.

De cursus is gericht op het versterken van je evenwicht, conditie, spierkracht en zelfvertrouwen. Bewegen wordt weer plezierig gemaakt. Het is valrisico verlagend met praktische tips voor het dagelijks leven.

Wilt u zich graag aanmelden voor het Stevig Staan project? Dat kan als u voldoet aan de volgende eisen:

- U bent 65+ jaar en woont nog thuis;
- U kunt nog 15 minuten met of zonder hulpmiddel te lopen.
- U voelt zich onzekerder of angstiger het afgelopen jaar bij lopen en bewegen.

Dus ken of ben jij iemand (65+) uit Beringe die geïnteresseerd is, meer informatie wil of wil deelnemen aan een cursus neemt u dan contact op met Rian Peeten via r.peeten@vorkmeer.nl / 06-57389950.

 Zeker als iemand het afgelopen jaar gevallen is, gestruikeld of onzeker is geworden om te lopen. Laat ze dan hun voordeel hiermee doen.

Praktische info In Balans

De cursus duurt in totaal 12 weken en start 23 februari op maandag (11.30) en woensdag(13.30):

- 📌 In de eerste 2 weken ontvangt u meer informatie over bewegen en balans.
- 📌 In week 3 start de training. Deze bestaat uit 2 keer per week een uur trainen. U krijgt oefeningen ter verbetering van de balans, spierkracht en conditie. De bewegingen zijn vloeiend, soepel en langzaam.

U kunt ook altijd meer informatie vragen bij Robin van Beter Bewegen Fysiopraktijk of u daar al direct aanmelden.

