

Zicht op evenwicht

Een cursus voor wie
onbezorgd actief wil zijn



Goeree
Overflakkee
MIJN EILAND!

Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe. Bent u ook bezorgd om te vallen? Of vermijdt u wel eens activiteiten omdat u bezorgd bent daarbij te vallen, zoals wandelen, traplopen of boodschappen doen?

De cursus Zicht op Evenwicht helpt u om weer onbezorgd actief te zijn.

*Bewegen helpt
om sterker te
worden en
vermindert de
kans op vallen*



U bent niet de enige die bezorgd is om te vallen

Ruim de helft van de ouderen is bezorgd om te vallen en vermijdt daardoor activiteiten. Deze bezorgdheid kan bijvoorbeeld komen doordat u zelf bent gevallen of iemand uit uw omgeving heeft zien vallen. U kunt ook bezorgd zijn om te vallen omdat uw gezondheid wat achteruit is gegaan.

Bewegen is gezond!

Mensen die ouder worden gaan vaak minder bewegen. Hoe minder u beweegt, hoe minder sterk uw spieren worden. Door meer te bewegen houdt u uw lichaam in een goede conditie en verbetert uw evenwicht. Dit vermindert weer de kans op vallen.



De cursus Zicht op Evenwicht leert u:

- Minder bezorgd te worden om te vallen
- Uw kans op vallen te verminderen
- Optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden
- Meer te gaan bewegen

*Eenvoudige
oefeningen
om de spieren
sterker te maken*

Wat houdt de groepscursus in?

- De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van elk 2 uur
- U deelt uw ervaringen met medecursisten
- U krijgt tips om risico's op vallen te verminderen
- Onder begeleiding worden eenvoudige oefeningen gedaan

Voor meer informatie en aanmelden:

Locatie Dirksland

Careyn, praktijk erGO

06-10557185 / 06-10557184

ergo.stellendam@careyn.nl

Locatie Middelharnis

Fysiotherapie Rob van der Heiden

06-15227109

info@fysioheiden.nl

Locatie Ooltgensplaat

Ergo Oostflakkee

06-20892892

ellen@ergotherapie-oostflakkee.nl

Locatie Goedereede/Ouddorp

Fysiotherapie Lagendijk

0187-498555

info@therapie-goeree.nl

Vervoer

U komt met eigen vervoer naar één van bovenstaande locaties.

Lukt dat niet, dan helpen wij u graag.

Neem contact op met Ilze Timmers van Paulina.nu voor meer informatie:

organisatie@paulina.nu

of 06-82598210.

Meld u aan voor een cursus bij u in de buurt:

De cursus valpreventie start vanaf oktober 2019 en is niet leeftijdsgebonden. Er wordt een kleine bijdrage gevraagd om de onkosten te vergoeden.

Waar wordt de cursus gegeven?

Er zijn vier locaties op Goeree-Overflakkee waar de cursus gegeven gaat worden. Neem voor meer informatie en om aan te melden contact op met één van de cursuslocaties of kijk op www.paulina.nu.



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction



Het Trimbos-instituut en de Universiteit Maastricht bevorderen het aanbieden van de cursus Zicht op Evenwicht in Nederland.