

FIT op de been blijven

Bewegen om vallen te voorkomen

Fit op de been blijven

Een trainingsprogramma voor ouderen met een verhoogd risico op vallen.

Waarom?

Vallen en struikelen komt veel voor bij ouderen. In Nederland valt iedere 6 minuten een 65-plusser dusdanig dat behandeling op een Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis noodzakelijk is.

Training van het evenwicht én het verbeteren van de spierkracht in de benen is uiterst zinvol om vallen te voorkomen. Hierdoor vermindert ook de angst voor het vallen en daardoor de kans om iets te breken.

Wat houdt het programma in?

Het trainingsprogramma bestaat uit 5 lessen van 1 uur, gedurende 5 weken.

De lessen worden gegeven in de oefenzaal van GC Drie Meren. Tijdens de cursus zal er aandacht zijn voor lenigheid, kracht, coördinatie en balans. In de laatste les wordt er een hindernisparcours afgelegd.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor zowel mensen die willen voorkomen dat ze zullen gaan vallen, als voor mensen die al eens gevallen zijn.

‘Fit op de been blijven’ is geschikt voor alle ouderen die in groepsverband willen werken aan het verbeteren van het houdings-, bewegings- en evenwichtsgevoel.

Door wie?

De docenten van de cursus zijn Betty van Maris en/of Lenka Kerstens. Zij hebben een opleiding gevolgd om deze cursus te kunnen geven.

Kosten

De actuele tarieven zijn te vinden op de website: www.gchaarlemmermeer.nl

Veel zorgverzekeraars hebben een vergoeding voor preventieve cursussen opgenomen in hun aanvullende polissen. U kunt hierover informatie vragen bij uw zorgverzekeraar. Hiernaast bestaat er ook de regeling “Haarlemmermeer doet mee”, een tegemoetkoming in de kosten door de Gemeente, uitgevoerd door MeerWaarde. Dit is een regeling, bedoeld voor mensen met een minimuminkomen. Voor meer informatie over deze regeling kunt u bellen met 023-5698888.

Waar worden de lessen gegeven?

In de oefenzaal van Gezondheidscentrum Drie Meren, Hankstraat 1, 2134 DT in Hoofddorp.

Wanneer?

De cursus vindt doorgang bij aanmelding van minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers. Bij voldoende aanmeldingen wordt een groep gestart. De lessen zullen op vrijdagmiddag plaatsvinden.

Interesse?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de assistentes van de fysiotherapie (023-5540610 of fysio@gchaarlemmermeer.nl).

Aanmelden

Aanmelden voor 'Fit op de been blijven' kan via de assistente van de fysiotherapie via 023-5540610 (maandag t/m donderdag van 8.00 uur tot 15.00 uur en vrijdag van 8.00 uur tot 12.00 uur)

U kunt zich ook aanmelden via de website www.gchaarlemmermeer.nl/fysiotherapie.

De cursus **Fit op de been blijven** wordt gegeven in Gezondheidscentrum Drie Meren door :

- Betty van Maris fysiotherapeut
- Lenka Kerstens fysiotherapeut

Februari 2019

Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren
Hankstraat 1
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande
Waddenweg 1
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos
Muiderbos 212
2134 SZ Hoofddorp

Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer: 023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.
een mail sturen naar:
fysio@gchaarlemmermeer.nl
afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl
Informatie en online aanmelden via de website:
www.gchaarlemmermeer.nl
www.afspraakfysio.nl

