

Cursus 'Blijf op de been'

Nu is het zo dat 1 op de 3 thuiswonende 65-plussers minimaal 1 maal per jaar valt. De gevolgen hiervan zijn vaak niet alleen lichamelijk (botbreuken, kneuzingen en snijwonden), maar vaak ook psychosociaal (valangst, verlies van zelfvertrouwen, sociaal isolement en een grotere zorgafhankelijkheid).

Hoe kun je je balans verbeteren, op een goede manier vallen en natuurlijk weer veilig opstaan? Dit leer je allemaal tijdens de 6 weken durende cursus 'Blijf op de been' bij Advies & BewegingsCentrum Maassen. De cursus bestaat uit diverse onderdelen van balustraining tot het aanleren van valtechnieken.

Deze cursus is niet alleen bedoeld voor ouderen, maar ook, zeker gezien het preventieve karakter, voor de actieve senior.



Tijdens de eerste afspraak wordt u individueel getest door Chantal Aengenend of Shardi Duijf, zij zijn beiden geriatriefysiotherapeut. Daarna zullen er 10 bijeenkomsten van 1 uur zijn met ongeveer 6 deelnemers. Deze cursus is geheel gratis middels o.a. financiële vergoeding vanuit WMO gelden Gemeente Boxmeer en vergoeding vanuit het aanvullend pakket van uw zorgverzekering.

De bijeenkomsten zijn op maandag en donderdag van 16.00 tot 17.00 uur aan de Rembrandt van Rijnstraat 3 te Boxmeer. Wilt u meer informatie neem dan vrijblijvend contact met ons op.

Rembrandt van Rijnstraat 3

5831 BA Boxmeer

T 0485 52 33 00

info@abcmaassen.nl

www.abcmaassen.nl