

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 Legendijk
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 Paulina.nu. Voor meer informatie: organisatie@paulina.nu

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

De cursus valpreventie wordt twee keer in het jaar gegeven en is niet leeftijdsgebonden.

Waar wordt de cursus gegeven?

Er zijn vier locaties op Goeree-Overflakkee waar de cursus gegeven gaat worden.

Indien u wilt weten wanneer de cursus start of wilt u zich aanmelden, neem dan contact op met één van de cursuslocaties of kijk op www.paulina.nu



Een cursus voor wie onbezorgd actief wil zijn



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



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

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



Eenvoudige oefeningen om de spieren sterker te maken