



In Balans valpreventie

In Balans is een landelijk programma voor thuiswonende ouderen (65 jaar en ouder) met een verhoogd valrisico. Tijdens In Balans gaat u in kleine groep, en onder begeleiding van een fysiotherapeut, aan de slag met praktische oefeningen om de kans op een val zo klein mogelijk te maken.

Zelfstandig en zeker op de been met de cursus In Balans

Ook als u ouder wordt, wilt u graag zoveel mogelijk dingen zelf blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt. Met het beweegprogramma In Balans verbeteren we uw spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Bovendien verbetert uw conditie, dagelijkse dingen zoals boodschappen doen en familiebezoek worden zo weer makkelijker.

Maar liefst 61% minder kans om te vallen:

- ✓ Bewustwording risico's
- ✓ Verbeteren balans
- ✓ Mobiliteit vergroten
- ✓ Zelfvertrouwen creëren

Praktische informatie en oefeningen

In Balans is een groepstraining en wordt gegeven door een speciaal getrainde fysiotherapeut van Fitplan. Het programma duurt in totaal veertien weken:

- Informatiebijeenkomst (1,5 uur)
- 3 cursusbijeenkomsten (2 uur per keer)
- 10 weken trainingsbijeenkomsten (2x per week 1 uur)

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken voert u praktische oefeningen uit op uw eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi en zijn erop gericht om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De trainer geeft u ook tips om thuis aan te werken.



“Na een val werd ik bang om alleen naar buiten te gaan. Dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen. Ik weet nu waarop ik moet letten en doe iedere dag een aantal oefeningen. Nu durf ik zelf weer op bezoek te gaan bij mijn dochter.” - Mevrouw Hoekstra (77)

Stevig Staan Fryslân

Het programma In Balans is landelijk erkend en bewezen effectief.

De kosten worden daarom vergoed vanuit het project Stevig Staan Fryslân, een initiatief van de overheid. Bent u 65 jaar of ouder en woont u in de gemeente Súdwest-Fryslân of Leeuwarden, dan bent u van harte welkom bij de informatiebijeenkomst van het beweegprogramma In Balans.

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

STEVIGSTAAN

Start In Balans valpreventie bij Fitplan

> Informatiebijeenkomst Sneek:
Maandag

26 februari
om 13.30 uur

> Informatiebijeenkomst Leeuwarden:
Donderdag

29 februari
om 14.30 uur

Het programma zelf start in de 2^e week van maart.

Doe ook mee met In Balans!

Vragen of deelnemen? Neem dan contact op met onze vestiging in Sneek of Leeuwarden.



Contactgegevens

Fitplan Leeuwarden

Orionweg 47 - Leeuwarden
T. 058 - 266 83 20

Fitplan Sneek

Simmerdyk 2 - Sneek
T. 0515 - 78 56 47

info@fitplan.nl

www.fitplan.nl

BEZOEK ONZE
WEBSITE OF KOM
EENS LANGS VOOR
MEER INFORMATIE!