Fitplan
Sport-medisch centrum

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 beweeg-programma 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

In Balans is erkend door het Centrum Gezond Leven van het RIVM

www.fitplan.nl

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)

Start In Balans valpreventie bij Fitplan

> Informatiebijeenkomst Sneek:
Dinsdag
2 september
om 14.30 uur

> Informatiebijeenkomst Leeuwarden:
Dinsdag
9 september
om 13.00 uur

Het programma start in week 36. De exacte dagen en tijden worden tijdens de voorlichting gecommuniceerd.

Doe ook mee met In Balans!

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

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

BEZOEK ONZE WEBSITE OF KOM EENS LANGS VOOR MEER INFORMATIE!

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