



Gezellig groepje

"Hier in Amsterdam Noord deed ik deze cursus. Ik heb veel geleerd. We hadden een leuke groep van dezelfde leeftijd. Dat was echt gezellig. We zien elkaar nog steeds en wandelen samen."

Orlando Mensingh (68)



Mijn vertrouwen is terug

"Ik wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Daarom deed ik mee aan deze cursus. Ik weet nu waarop ik moet letten. Ik ben 78 jaar, maar ik voel me in mijn hoofd helemaal niet oud. Mijn lijf werkt niet meer zoals vroeger. Na deze cursus durf ik nu weer zelf met de bus naar mijn kleinkinderen en familie te gaan."

Louise de Waal (78)



Het werkt echt!

"Veel ouderen denken dat vallen hoort bij het ouder worden. Uit onderzoek blijkt dat deze cursus de kans op vallen veel kleiner maakt."

*Nathalie van der Velde,
Arts Ouderengeneeskunde, Amsterdam UMC*



Inschrijven of meer informatie

Kijk op onze website: laatjenietvallen.nl
Heeft u vragen? Stuur een e-mail naar valpreventie@teamsportservice.nl of bel via 06 21490648 (maandag en woensdag van 10.00 tot 12.00 uur).



GGD
Amsterdam



In Balans

Hoe goed is uw evenwicht?

Een beter evenwicht en meer vertrouwen in uw lichaam

Verliest u wel eens uw evenwicht?
Of komt u moeilijk uit uw stoel?
Veel ouderen hebben hier last van.

De cursus In Balans helpt u om niet te vallen

Met makkelijke oefeningen wordt u sterker en valt u minder snel.



Voordelen



Minder kans
op vallen



Meer
kracht



Gezonder
lichaam



Zin om naar
buiten te gaan



Meer vertrouwen
om te bewegen



Makkelijker opstaan
uit uw stoel

De cursus wordt gegeven in een groep. Het duurt 13 weken.

De eerste 3 weken krijgt u informatie over bewegen, tips voor thuis en oefeningen.

Daarna gaat u 2 keer per week 1 uur oefenen.
Dat zijn 20 trainingen in 10 weken.

Testen

Aan het begin en aan het einde van de cursus worden testen gedaan. De docent test uw evenwicht en kracht in uw lichaam. Zo kunt u zien of het beter is geworden.

Docent

De docent heeft een speciale opleiding gedaan om deze cursus te geven.