

## Maak een stap vooruit.

Dat het goed is om dagelijks te bewegen, dat hoeven wij u niet te zeggen. Bewegen versterkt uw spieren en uw balans en zorgt ervoor dat uw hersenen beter functioneren: u blijft alerter. Bewegen is de belangrijkste manier om uw risico op vallen te verkleinen en daarmee zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen.

Samen met anderen in beweging zijn, maakt het leuker en u houdt het makkelijker vol. Daarom bieden wij u dit boekje aan met veel verschillende manieren om die stap te zetten.

Kom in beweging! Gewoon doen.

### Contact

Mieke Melis  
Coördinator cursus valpreventie



06 – 11 38 41 40



mmelis@wmoradar.nl

-----

### Contact

Veronique Vaarten,  
Coördinator project valpreventie



06 – 46 27 24 09



v.vaarten@wmoradar.nl

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>pg</b>
• Bewegemaatjes	3
• Bewegen voor ouderen	4
• Pilates	5
• Dans - Dans en conditie les	6
• Dans - Vitaal met dans	7
• Dans - Dance for Health	8
• Fit het voorjaar / najaar in	9
• Fitness	10
• Jeu de boules	11
• Koersbal	12
• Tai Chi	13
• Wandelen - Looprecept	14
• Wandelen - Cultureel	15
• Wandelen: - Loopfiets	16
• Wandelen - Sportief	17
• Yoga en Meditatie	18
• Zwemmen - Senioren Fit	19
• Zwemmen - Senioren Zwemmen	20
• Sporten met een Beperking	21
• Veilig thuis: huisbezoek door ergotherapeut	22

## Beweegmaatjes – Avant Sanare



Beweegmaatjes is een manier om samen in beweging te komen. Als u zich voorneemt om te bewegen en het komt er maar niet van, dan kan een beweegmaatje u stimuleren. Ook na ziekte of wanneer u een beperking heeft kan het fijn zijn met een maatje te bewegen.

U krijgt een persoonlijk maatje dat samen met u gaat sporten: wandelen, fietsen, yoga, fitness etc. U maakt vooraf kennis om te kijken of het klikt.

### **Aanmelden + betalen**

U kunt zich aanmelden bij Ellen Zoetmulder.

Samen wandelen of fietsen is gratis. Eventuele kosten voor een sportschool betaalt u zelf.

**Locatie:** Uw maatje haalt u aan huis op.

### **Contact**

Ellen Zoetmulder



06 – 53 72 49 71



e.zoetmulder@avantsanare.nl

## Bewegen voor ouderen

Soepeler maken van gewrichten en spieren en verbetering van balans en houding.

Bewegen voor ouderen is geschikt voor iedereen, ook voor mensen met een rollator of stok.

Dinsdag

10.30 - 11.00 uur

11.00 - 11.30 uur

### Aanmelden + betalen

U kunt zich aanmelden aan de zaal of bij de contactpersoon. De kosten zijn € 45 voor 14 lessen. Een proefles is gratis.

**Locatie:** Kipstraat 37



**Docente Marion Cohen**

### Contact

Marion Cohen



06 – 42 34 78 98



mjc.organisatie@gmail.com

## Pilates

Pilates helpt het versterken van de spieren van de onderrug en de bekkenbodem. Het voorkomt rugproblemen en bekkeninstabiliteit.

Pilates is geschikt voor iedereen ongeacht conditie en leeftijd.

Dinsdagochtend 11.30 - 12.00 uur

### **Aanmelden + betalen**

U kunt zich aanmelden aan de zaal of bij de contactpersoon.  
De kosten zijn € 45, voor 14 lessen. Een proefles is gratis.



**Contact** Marion Cohen



06 – 42 34 78 98



mjc.organisatie@gmail.com

## Dans / Conditie les voor volwassenen



Waar je blij en fit van wordt!

Danstijlen:

- Afrikaanse dans, Hiphop, streetdance
- Poppin' n lockin', buikdans, housedance

Voor volwassenen: alleenstaande moeders

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 50+, maar er zijn ook dames van 28 en van 76 jaar geweest die meededen.

Vrijdag ochtend 9.15 - 10.15 uur

### Aanmelden + betalen

Een strippen kaart voor acht lessen kost € 40 en deze is drie maanden geldig.

**Locatie:** Kipstraat 37

Speciale aandacht voor lichamelijke problemen zoals bijvoorbeeld rug-en knieklachten.

**Contact**

Mieke Tady



06 – 42 20 25 51



mikoseja@xs4all.nl

## Dans - Vitaal met dans



Bewegen houdt uw lichaam fit en uw hersenen actief. Door leuke muziek wordt het een plezierige activiteit. Een deskundige docent zorgt voor kwaliteit en passende oefeningen.

Donderdagochtend 11.30 – 12.30 uur

### **Aanmelden + betalen**

U kunt zich aanmelden bij de zaal. Uw eerste les is gratis. Daarna koopt u een strippenkaart voor € 30,00.

**Locatie:** Oostmolensteijn, Oostplein 252

Geen danspartner nodig.

**Contact** Bernadet van Winden



010 – 271 8412



b.van.winden@skvr.nl

## Dans - Dance for health



Deze speciale dans – en bewegingsles is ontwikkeld door de stichting Dance for Health voor iedereen die zich gezonder en fitter wil voelen.

In de lessen wordt gewerkt met een combinatie van kennis en ervaring uit de moderne dans, klassiek ballet en fysiotherapie.

Donderdag 15.00 – 16.00 uur

### **Aanmelden + betalen**

Aanmelden kan via de website of telefonisch.

Kosten zijn € 35,- per maand. Je kunt ook samen met je partner, zoon/dochter, of mantelzorger komen met het speciale partnerlidmaatschap voor € 55,- per maand.

**Locatie:** Havenpolikliniek, Haringvliet 2  
fysiotherapie oefenzaal, kamer 5522.

**Contact** Stichting Dance for Health



06 – 33 08 14 39



[www.danceforhealth.nl](http://www.danceforhealth.nl)



# Fit het voorjaar in - Fit het najaar in

**Anders Ouder Worden**  
Stadsdriehoek



Buiten in Beweging, op het Achterklooster, onder deskundige begeleiding van Soesila Lala. Start twee keer per jaar.

Woensdagochtend 11.00 – 12.00 uur  
Steeds een reeks van 6 lessen.

## **Aanmelden + betalen**

Informatie over startdata + betalen bij Elly Dunk. U betaalt € 5,00 voor 6 lessen, inclusief een kopje koffie na afloop.

**Locatie:** verzamelen op Kipstraat 37

**Contact** Elly Dunk



010 – 412 74 09



ellydunk@xs4all.nl

## Fitness - Groepslessen voor ouderen



Groepsles voor ouderen in sportschool onder deskundige begeleiding. Anytime is een kleinschalige, moderne sportschool waar alles gelijkvloers is. De sportschool is ook toegankelijk wanneer u slecht ter been bent.

U traint zo lang u dat prettig vindt, dat kan 30 minuten zijn maar mag ook anderhalf uur zijn. Maakt u gebruik van een rollator of loopt u met een stok, ook dan kunt u meedoen. De groepslessen worden voor iedereen op maat aangepast.

Dinsdagochtend 9.30 - 11.30 uur

### **Aanmelden + betalen**

Proefles is gratis. Daarna koopt u een strippenkaart voor € 40,00 voor 10 lessen.

**Locatie:** Burgemeester van Walsumweg 368

### **Contact**



Michel Gonlag

010 – 254 04 35

### **WWW**

[www.anytimefitness.nl](http://www.anytimefitness.nl)

## Jeu de Boules



Balspel, buiten. De grote Jeu de Boules ballen gooien, zo dicht mogelijk bij het kleine balletje.

Volwassenen, alle leeftijden.

Dinsdagavond vanaf 19.00 uur

Donderdagavond vanaf 19.00 uur

Van half april tot half september

### **Aanmelden + betalen**

U kunt zich aanmelden tijdens de spelavond.

U betaalt € 30,00 per seizoen, dit is inclusief drankjes en 3 toernooien.

**Locatie:** Valkenhof

**Contact** Elly Dunk



010 – 412 7409



ellydunk@xs4all.nl

## Koersbal

# Koersbal

Balspel binnen, op een mat.

Voor ouderen, 55 +

Vrijdag 11.00 u - 12.30u

### **Aanmelden + betalen**

U kunt zich aanmelden op de clubochtend. Deelname is gratis.

**Locatie:** Kipstraat 37

**Contact**            A. Koster



010 – 414 2505



tonykoster@live.nl

## Tai Chi



Tai Chi is een Chinese bewegingskunst die tot doel heeft de harmonie tussen lichaam en geest te verbeteren. Heilzaam bij chronische vermoeidheid en geestelijke overbelasting.

Voor jong en oud, tot op heel hoge leeftijd te beoefenen  
Maandagochtend 10.00 – 11.00 uur

Verschillende danslessen voor dames  
Maandag 11.00 – 15.00 uur

### **Aanmelden + betalen**

U kunt gratis een proefles volgen.  
Daarna betaalt u € 3,00 per keer.

**Locatie:** Kipstraat 37

**Contact**            Anna Hu



06 – 33 50 11 22 of 06 – 11 18 60 11



perspectiefnl@gmail.com

**WWW**

www.perspectiefcn.nl

## Wandelen - Looprecept



Gezondheidscentrum Mariastraat wil de gezonde gewoonte van een stukje lopen stimuleren, door iedere vraag een half uur te lopen met elkaar. Medewerkers van de huisartsenpraktijk zullen mee lopen en de wandeling door de wijk begeleiden.

Vrijdag 12:00 – 12:30 uur

### **Aanmelden**

U hoeft zich niet van te voren aan te melden, u kunt gewoon aansluiten.

### **Verzamelplaats:**

Gezondheidscentrum Mariastraat, Sint Mariastraat 75

### **Contact**

Gezondheidscentrum Mariastraat



010 – 436 55 30

# Wandelen – Culturele Wandeling



Spirit 55+ organiseert maandelijks een culturele wandeling met bezoek aan een museum of cultureel evenement.

We passen ons aan....hoeveel en hoever de deelnemers kunnen en willen lopen: soms maken we – tevens – gebruik van het openbaar vervoer.

Iedere eerste zondag van de maand 13.00 – 17.00 uur

## Aanmelden + Betalen

Enmaal aanmelden, dan ontvangt u vooraf de flyer met informatie. De eigen bijdrage is minimaal of gratis.

## Locatie

Start: meestal vanaf de hal Joost Banckertsplaats, net om de hoek vanuit de Aert van Nesstraat (naast het restaurant Gauchos).

**Contact** Joop Roijers



06 – 20 91 40 32 (of 06-24 84 96 02)



info@spirit55plus.nl

**WWW**

www.spirit55plus.nl

## Wandelen – met de Alinker loopfiets



De Alinker is een aparte. Het is de enige loopfiets op 3 wielen. De Alinker is hierdoor heel geschikt ter vervanging van de rollator en voor mensen voor wie fietsen met trappers geen optie meer is. Om de Alinker makkelijk mee te nemen, is hij standaard opvouwbaar.

### **Aanmelden voor een proefrit**

Op aanvraag kunt u gratis proefrijden op de fiets.

Huurprijs per week is € 75,00

**Locatie:** De fiets komt naar u toe.

**Contact** Manja Ellenbroek



06 – 10 94 94 01



info@daretocare.nl

**www**

www.daretocare.nl



# Sportief wandelen



Eén uur stevig wandelen

Voor iedereen die de conditie wil verbeteren

Op meerdere tijden en locaties:

- Dinsdagochtend 11.00 - 12.00 uur  
Park bij de Euromast
- Maandagmiddag 13.30 - 14.30 uur  
Charlois
- Woensdagavond 20.15 - 21.15 uur  
Kralingse bos
- Donderdagochtend 9.15 - 10.15 uur  
Nesselande

## **Aanmelden + betalen**

Voraf aanmelden

U betaalt per keer € 3,00

**Contact** Evert Nekeman



010 – 209 5059 of 06 – 37 17 69 48



info@40days.nl



## Yoga en meditatie

Houdingen en ademhalingsoefeningen om meer in evenwicht te zijn met jezelf en met je omgeving.

Voor alle leeftijden

Donderdag

Groep 1: 9.30 - 10.30 uur

Groep 2: 10.45 - 11.45 uur

### **Aanmelden + betalen**

Graag vooraf aanmelden.

U kunt een eerste proefles gratis deelnemen.

Daarna betaalt u € 50,00 voor 10 lessen.

**Locatie:** Kipstraat 37

### **Contact**

Marianne de Die



010 - 2937 873 of 06 - 2163 2614



[mariannededie@hotmail.com](mailto:mariannededie@hotmail.com)

## Zwemmen: Senioren Fit



OOSTELIJK ZWEMBAD

### Oostelijk Zwembad

Seniorenfit is gymnastiek in het water. Het is goed voor het behoud van soepele spieren, botten en gewrichten. Voordeel van bewegen in het water is dat de schokbelasting op uw gewrichten minimaal is.

Er wordt geoefend onder deskundige begeleiding. Ieder kan hierbij zijn eigen tempo kiezen. Zwemdiploma niet nodig.

Indien u een zwemdiploma heeft kunt tijdens het Senioren Fit uur ook in het diepe bad banen trekken.

Vrijdag 14.00 - 15.15 uur

#### **Aanmelden + betalen**

Aanmelden is niet nodig. U betaalt € 4,60 per keer.

**Contact** Oostelijk Zwembad, Gerdesiaweg 480



010 – 413 64 44



[www.oostelijkzembad.nl](http://www.oostelijkzembad.nl)

## Zwemmen: Senioren Zwemmen



Recreatiecentrum Oostervant

Wie regelmatig beweegt blijft langer mobiel. Het sporten in water heeft veel voordelen. Door de opwaartse druk van het water is de schokbelasting minimaal. Je spieren, botten en gewrichten blijven lekker soepel.

U kunt het seniorenzwemmen combineren met Fifty Fit, groepslessen. Onder begeleiding doet u oefeningen in het ondiepe deel van het zwembad. Zwemdiploma niet nodig.

Het zwembad biedt ook een bubbelbad, een stoombad en een gezellige bar.

Dinsdag 14.00 - 15.30 uur Seniorenzwemmen + Fifty Fit  
Donderdag 14.00 - 15.30 uur Seniorenzwemmen + Fifty Fit

Aanmelden en betalen

Aanmelden is niet nodig.

Als 65-plusser betaalt u € 4,55; met Rotterdampas € 4,35.

**Contact** Recreatiecentrum Oostervant  
Oostervantstraat 25



010 – 477 21 00



[www.oostervant.nl](http://www.oostervant.nl)

## Sporten met een beperking



Omdat het belangrijk is dat iedereen kan sporten, biedt RIS sport aan voor mensen met een beperking. Elk lid kan één uur per week sporten. Sporten gebeurt onder deskundige begeleiding en in een veilige omgeving.

RIS biedt 5 verschillende sporten aan:

- Hart trimmen
- Fitness
- Wheelchairrugby
- Yoga
- Zwemmen

### **Aanmelden + betalen**

Aanmelden via de ledenadministratie, zie hieronder.

Deelname kost tussen de € 130 en € 190 per jaar. Wanneer u later instroomt betaalt u minder. Twee proeflessen zijn gratis.

**Locatie:** Rijndam, Westersingel 300

**Contact**                      Ledenadministratie



06 – 45 46 41 61



ledenadministratie@rissport.nl

## Veilig thuis: huisbezoek door ergotherapeut

Drempels, los liggende kledjes, het ontbreken van verlichting, het zijn allemaal factoren in uw huis die het valrisico vergroten. Ergotherapeute Merel van der Sar komt bij u langs op huisbezoek voor adviezen om uw woning veiliger te maken. Iedereen wil toch zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen?



Op afspraak

### **Aanmelden + betalen**

U kunt zich aanmelden bij Merel van der Sar.

Het huisbezoek wordt u gratis aangeboden door wmo radar. Kosten voor eventuele aanpassingen in huis zijn voor eigen rekening.

**Locatie:** Bij u thuis

**Contact** Merel van der Sar



06 – 54 96 72 91



mvdsar@wmoradar.nl

## Tips om uw valrisico te verkleinen

- 1. Bewegen**  
Ter verbetering van uw balans, uw spierkracht en het houdt uw hersens fit
- 2. Maak uw huis veilig**  
Zie de volgende pagina
- 3. Check uw geneesmiddelen**  
Bespreek uw medicijngebruik met uw huisarts of apotheker
- 4. Ogen checken**  
Laat uw ogen regelmatig controleren en een reservebril is voor velen geen overbodige luxe
- 5. Steun van vrienden of familie**  
Vrienden of familie kunnen samen met u iets actiefs doen of u helpen bij het veiliger maken van uw huis.
- 6. Stevige schoenen of pantoffels**  
Goed passende schoenen, niet te groot en niet te klein, een ruwe zool en een lage hak.
- 7. Vitamine D op peil**  
Gebruik dagelijks vitamine d om uw botten sterk te houden
- 8. Spieren aanspannen**  
Duizeligheid of draaierigheid bij het opstaan: span uw spieren rustig aan voor u op staat, sta langzaam op en houdt u daarbij vast.
- 9. Valrisico herkennen**  
Meldt u zich bij Mieke Melis voor een valrisicotest en of deelname aan de cursus kom in Beweging