

# Valpreventie.

## Voorkom vallen en blijf bewegen!

### Minder vallen door meer bewegen. Een unieke valpreventiecursus voor 65-plussers

- Bent u 65 jaar of ouder?
- Wilt u ervaren dat bewegen niet alleen uw spieren versterkt maar ook uw geest?
- Vindt u het leuk om andere ouderen te ontmoeten?
- Vraagt u zich wel eens af of uw medicijnen het risico op vallen vergroten?
- Bent u nieuwsgierig naar uw sport- en beweegmogelijkheden in Overschie?

Zet dan nu de stap en meldt u aan voor de cursus Valpreventie!



# Maak een stap vooruit.

## Gewoon doen!

De opbouw van de bijeenkomsten is iedere keer hetzelfde: eerst theorie en daarna een half uur bewegen. U wordt ontvangen door onze gastvrouw Constance van der Woude. Dit alles onder professionele en enthousiaste begeleiding van Marjan Merbis (sportdocente) of Willemjan Daas (fysiotherapeut) en Johan Leenders (wijkverpleegkundige Laurens). Ook wanneer u niet van sport houdt en nooit aan sport heeft gedaan, is deze cursus voor u geschikt. Voor ouderen die met een stok of rollator lopen, wordt het bewegen aangepast. De volgende onderwerpen komen (onder andere) aan bod:

- ✓ Voeten & schoenen
- ✓ Zicht & gehoor
- ✓ Veiligheid in huis
- ✓ Hulpmiddelen
- ✓ Voeding & beweging

**De cursus heeft 8 gezellige en zinvolle bijeenkomsten en een herhalingsles**  
**U betaalt slechts €20,- voor de hele cursus, dit is inclusief informatiemap voor thuis.**

**Locatie:** Bethelkerk, Oranjestraat 6, 3043 TN Rotterdam

### Wanneer/tijd?

Cursus 1: 10:00 – 11:00 uur

Cursus 2: 11:30 – 12:30 uur

**Vragen of meer weten?** Neem contact op met seniorencoach Babet Blom via telefoonnummer 06 11 20 54 94 of mail naar: [bblom@wmoradar.nl](mailto:bblom@wmoradar.nl).