**Zet 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.

**Inhoudsopgave pg**

* Bewegen voor ouderen 3
* Chinese Tai Chi 4
* Dans - Vitaal met dans 5
* Bewegen in de Buitenlucht 6
* Wandelgroep - de Doorlopers 7
* Wandelen – Sportief 8
* Make a move –Looprecept 9
* Fitness – Anytime Fitness 10
* Fitness – Physiomotion 11
* Fitness – Leuvehaven 12
* Jeu de Boules “Waterstad” 13
* Yoga en Meditatie 14
* Yoga en Mindfulness 15
* Zwemmen - Senioren Fit 16
* Zwemmen - Senioren Zwemmen 17
* Sporten met een beperking 18
* Tips om valrisico te verkleinen 19
* Veilig thuis: huisbezoek door ergotherapeut 20

|  |
| --- |
| 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 bij de contactpersoon.  Een proefles is gratis. |
| **Locatie:** Kipstraat 37 |
| **Docente Mirella Kramer** |

**Contact** Mirella Kramer

 06 – 43 40 68 63

|  |
| --- |
| 4,375 Senior Fitness Vectoren, Illustraties en Clipart - 123RF**Bewegen voor ouderen** |
| **Chinese Tai Chi**  Tai Chi is een Chinese bewegingskunst, die als doel  heeft om de harmonie tussen het lichaam en de  geest te verbeteren. |
| Tai Chi is geschikt voor iedereen.  Op meerdere tijden en locaties:   * Maandagochtend 10:00 – 11:00 uur   Huis van de wijk De Kip   * Maandagmiddag 13:00 – 15:00 uur   Wijkpastoraat West |
|  |
| **Aanmelden + betalen**  U kunt zich aanmelden bij de contactpersoon.  Een proefles is gratis. Daarna betaalt u €3, - per les.  **Locatie:**  Huis van de wijk De Kip - Kipstraat 37  Wijkpastoraat West - Sint Mariastraat 142 |
|  |



**Contact** Anna Hu

 010 - 485 58 98 of

06 - 33 50 11 22 / 06 - 11 18 60 11

**@** perspectiefnl@gmail.com

|  |
| --- |
| **Dans - Vitaal met dans** |
| C:\Users\VVaarten\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Outlook\PIYYH9KG\SKVR-Hester-Blankestijn-J57B2824.jpg  [Afbeeldingsresultaat voor skvr](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjur4WI0sfUAhXHJlAKHa78AygQjRwIBw&url=http://www.skvr.nl/Overig/Dichtbij/Programma_s_en_projecten/Cultuurwerkplaats_Hillesluis.aspx&psig=AFQjCNH-3xMTKwCrmXXlZCYEdjoxsU3Bjw&ust=1497883779988201) |
| 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.  Er is geen danspartner nodig. |
| Donderdag 13:30 – 14:30 |
| **Aanmelden + betalen**  U kunt zich aanmelden bij de zaal. Uw eerste les is gratis. Les kost 2,20 euro per les, met een strippenkaart. |
| **Locatie:** Kipstraat 37 |

**Contact** Bernadet van Winden

 06 – 42 93 11 05

**@** [b.van.winden@skvr.nl](mailto:b.van.winden@skvr.nl)

|  |
| --- |
| **Bewegen in de buitenlucht** |
| https://www.hoogkwartier.nl/wp-content/uploads/2015/06/069_DSC_2703.jpg |
| Tijdens deze leuke en laagdrempelige beweegles wordt er gewerkt aan het verbeteren van de conditie en het versterken van de spieren. Dit onder begeleiding van de buurtsportcoach Daan Blij van wmo radar. |
| Donderdagochtend 11:00 -12:00 uur |
| **Aanmelden + betalen**  U kunt zich aanmelden bij de contactpersoon. De les is gratis. |
| **Locatie:** Park Achterklooster/Kipstraat |

**Contact** Elly Dunk

 010 – 412 74 09

**@** [ellydunk@xs4all.nl](mailto:b.van.winden@skvr.nl)

**Wandelgroep – de Doorlopers**

Een goed begin van uw dag.

Start met een wandeling!

Met wandelgroep:

‘De Doorlopers’

Wandelgroep de doorlopers is een enthousiaste en gezellige wandelaars groep. Deze wandelaars gaan een aantal ochtenden in de week een uurtje wandelen door de straten in het centrum van Rotterdam.

Slecht ter been? Geen probleem!

De wandelroutes zijn rollator vriendelijk.

**Wanneer:** Elke maandag, woensdag en vrijdag om 10:00 uur

**Start vanaf:** Huis van de wijk, Kipstraat 37.

Loopduur circa 60 minuten.

**Aanmelden + betalen**

Aanmelden is niet nodig. U kunt aansluiten wanneer het u uitkomt. De wandelingen zijn gratis en worden afgesloten met een gratis kopje koffie of thee.

**Contact:** Peter van der Wal

 06-21405407  
 **@** [p.wal236@upcmail.nl](mailto:p.wal236@upcmail.nl)

|  |
| --- |
| **Sportief wandelen** |
| [http://www.40days.nl/cb_17.jpg](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwii6uCp_anMAhWMIcAKHQi5DPoQjRwIBw&url=http://www.40days.nl/&psig=AFQjCNGnOT2anTbkhdAd97giiZQHmYGOrQ&ust=1461680224754917) |
| 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**  Vooraf aanmelden. U betaalt per keer € 3,00. |

**Contact** Evert Nekeman

 010 – 209 5059 of 06 – 37 17 69 48

**@** info@40days.nl

|  |
| --- |
| **Make a move – Looprecept** |
| https://i1.wp.com/makeamove.today/2014/wp-content/uploads/2018/04/letswalk.png?resize=576%2C170&ssl=1 |
| Een leuke wandeling voor iedereen, door de mooie omgeving van het Scheepvaartkwartier. |
| Vrijdag 11:30 -12:00 uur |
| **Aanmelden + betalen**  Aanmelden is niet nodig en de wandeling is gratis. |
| **Locatie:** Make a move,Houtlaan 20a |

**Contact Make a move**

010 – 766 00 77



06 – 15 85 23 38

**@** i[nfo@makeamove.today](mailto:info@makeamove.today)

**WWW** [www.makeamove.today](http://www.makeamove.today)

|  |
| --- |
| **Fitness - Groepslessen voor ouderen** |
| H:\2017\Fleur\AnytimeFitness_stand_sign.jpg |
| 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  Donderdagochtend 9:30 - 11:30 uur |
| **Aanmelden + betalen**  Proefles is gratis. Daarna koopt u een strippenkaart voor  €40.- voor 10 lessen. |
| **Locatie:** Anytime Fitness, Burgemeester van Walsumweg 368 |

**Contact** Michel Gonlag

010 – 254 04 35



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

|  |
| --- |
| **Physiomotion – Bewegen voor senioren** |
| [Physiomotion](http://www.physiomotion.nl/) |
| Bewegen voor senioren is een speciaal trainingsprogramma dat de gelegenheid biedt te oefenen onder professionele begeleiding. |
| Physiomotion biedt persoonlijke fitnesstraining en er zijn speciale groepstrainingen voor senioren. |
| **Aanmelden + betalen**  Vooraf aanmelden.  Onbeperkt fitness en groepslessen voor € 35,00 per maand.  Daluren abonnement: € 25,00 per maand (sporten tussen 10:00 – 16:00 uur).  Eenmalig € 60,00 voor Health Performance Scan bij de start. |
| **Locatie:** Physiomotion, 2e Sint Janshof 8 |

**Contact** Physiomotion

 010 – 217 93 40

**@** info@physiomotion.nl

|  |
| --- |
| **Fitness - Leuvehaven** |
| [Fysiotherapie Leuvehaven Logo](https://fysiotherapie-leuvehaven.nl/) |
| Hier kunt u trainen in een rustige omgeving in kleine groepen onder persoonlijke begeleiding. |
| Onder begeleiding van fysiotherapeuten. Zij helpen en ondersteunen met een uitgebreide kennis en ruime ervaring. |
| **Aanmelden + betalen**  Vooraf aanmelden.  1 x per week = € 27,50 per maand  2 x per week = € 55,00 per maand  Strippenkaart voor 10x = € 180,00  Intakekosten = € 25,00 (bij instroom vanuit de fysiopraktijk betaalt u geen inschrijfgeld |
| **Locatie:** Fysiotherapie praktijk Leuvehaven, Vissersdijk 223 |

**Contact** Medisch fitness Leuvehaven

 010 – 411 12 05

**@** info@fysiotherapie-leuvehaven.nl

|  |
| --- |
| **Jeu de Boules “Waterstad”** |
| C:\Users\VVaarten\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\jeux de boules.jpg |
| 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

|  |  |
| --- | --- |
| **naamloos** | **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 € 65,00 voor 10 lessen. |
|  | **Locatie**: Kipstraat 37 |
|  |  |

**Contact** Myrthe van Zutphen

06- 2428 7309



**@** myrte@samtosha-yoga.nl

|  |
| --- |
| **Yoga en Mindfulness** |
| [Image result for bodhi yoga rotterdam](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwisuqrpneHgAhVOJFAKHftiCX4QjRx6BAgBEAU&url=https://www.duurzaamzwanger.nl/bevallingsyoga-2&psig=AOvVaw3m_EOBnAL7cUOSad2JoyU_&ust=1551539661897670) |
| Bodhi yoga heeft Hatha yoga mild lessen voor 55-plussers. |
| De yogalessen voor 55-plussers zijn gericht op het vergroten van de kracht, vitaliteit en souplesse van lichaam en geest. Inspanning wordt afgewisseld met ontspanning. Kracht wordt afgewisseld met souplesse. Beweging met rust. Speciale aandacht voor de beweeglijkheid van de gewrichten en de wervelkolom. Bij alle oefeningen vormt de adem een belangrijke ondersteuning.  **Let op!** De zaal is alleen via een trappetje bereikbaar |
| Donderdag 11:00 -12:15 uur |
| **Aanmelden + betalen**  Vooraf aanmelden.  Deelname kost € 49.- per maand.  Twee proefwerken van 3 proeflessen voor €25,-. |
| **Locatie:** Bodhi – Yoga en Mindfulness, Hoogstraat 29 |

**Contact** Bodhi Yoga en Mindfulness

 010 – 213 08 89

**@** info@centrumbodhi.nl

|  |
| --- |
| **Zwemmen: Senioren Fit** |
| [Afbeeldingsresultaat voor Logo oostelijk zwembad rotterdam](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi1gqe1oMfUAhUKL1AKHSy4AkgQjRwIBw&url=http://www.nederlandsezwembaden.nl/zwemles-vergelijken/zwemles/zwembad-oostelijk-zwembad/&psig=AFQjCNEt9kSLUyWYxXhCrWmIE2Wvk6FE7g&ust=1497870427663434)  **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 € 5.20- per keer. |
| **Locatie:** Oostelijk Zwembad, Gerdesiaweg 480 |

**Contact** Oostelijk Zwembad

 010 – 413 64 44

**www** [www.oostelijkzwembad.nl](http://www.oostelijkzwembad.nl)

|  |
| --- |
| **Zwemmen: Senioren Zwemmen** |
| [Afbeeldingsresultaat voor Oostervant zwemmen voor senioren](https://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjs_ofFo8fUAhUCa1AKHeJmDEQQjRwIBw&url=https://oostervant.nl/tarieven-2&psig=AFQjCNGzHCTr2XUlV5pwYLQd-QAd7LM6Rg&ust=1497871223520466)  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. |
| Dinsdag  11:00 – 15:30 uur Seniorencombi (bowlen, seniorengym, seniorenzwemmen)  12:30 – 13:30 uur Seniorengym  14:00 – 15:30 uur Aquafit senioren  Donderdag  14:00 – 15:30 uur Aquafit senioren |
| **Aanmelden + betalen**  Aanmelden is niet nodig.  U betaalt €7,70 voor Seniorencombi, €3,40 voor de Seniorengym en €6,40 voor Aquafit senioren. |
| **Locatie:** Recreatiecentrum Oostervant, Oostervantstraat 25 |

**Contact**  Recreatiecentrum Oostervant

 010 – 477 21 00

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

|  |
| --- |
| **Sporten met een beperking** |
| cid:image001.jpg@01D14998.D789E450 |
| 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 4 verschillende sporten aan:   * Sport en Spel Groepen * Fitness * 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](mailto:ledenadministratie@rissport.nl)

**Tips om uw valrisico te verkleinen**

1. **Bewegen**

Ter verbetering van uw balans, uw spierkracht en het houdt uw hersens fit.

1. **Maak uw huis veilig**

Zie de volgende pagina.

1. **Check uw geneesmiddelen**

Bespreek uw medicijngebruik met uw huisarts of apotheker.

1. **Ogen checken**

Laat uw ogen regelmatig controleren en een reservebril is voor velen geen overbodige luxe.

1. **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.

1. **Stevige schoenen of pantoffels**

Goed passende schoenen, niet te groot en niet te klein, een ruwe zool en een lage hak.

1. **Vitamine D op peil**

Gebruik dagelijks vitamine d om uw botten sterk te houden.

1. **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.

1. **Valrisico herkennen**

Meldt u zich bij Mieke Melis voor een valrisicotest en of deelname aan de cursus kom in Beweging.

|  |
| --- |
| **Veilig thuis: huisbezoek door ergotherapeut** |
| Drempels, los liggende kleedjes, het ontbreken van verlichting, het zijn allemaal factoren in uw huis die het valrisico vergroten. Een ergotherapeut komt bij u langs op huisbezoek voor [Ergotherapie Rotterdam](https://ergotherapierotterdam.nl/)adviezen om uw woning veiliger te maken. Iedereen wil toch zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen? |
| Op afspraak |
| **Aanmelden + betalen**  U kunt hiervoor contact opnemen met Ergotherapie Rotterdam.  De basisverzekering vergoedt 10 uur ergotherapie per jaar. Deze kosten vallen wel onder het verplicht eigen risico. Houdt daar rekening mee. |
| **Locatie:** Bij u thuis |

**Contact** Dyonne Terreehorst

 06 – 36 07 65 06

**@** dyonne@ergotherapierotterdam.nl