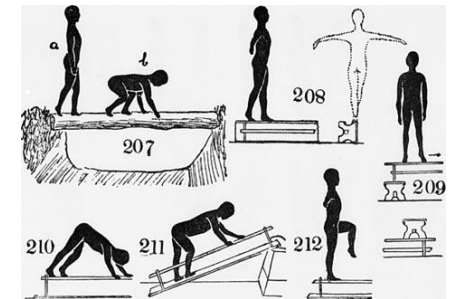


STAVAST

SENIOREN - BEWEEGGROEP

- Meer Bewegen voor Ouderen
- Valpreventie
- Houdings-gymnastiek
- Conditie
- Spieren versterken
- Soepeler worden
- Pijn verminderen
- Steviger in de schoenen
- Gezamenlijk koffie van 10.45-11.00u

- **Voor wie:**
senioren die steviger en toch soepeler door het leven willen
- **Door wie:**
Lucy Vismans, oefentherapeute Cesar in Gezondheidscentrum Korte Akkeren
- **Waar:**
Ontmoetingscentrum De Walvis, Walvisstraat 1 te Gouda*
- **Wanneer:**
Iedere maandag om 10.00u. en 11.00u. */**
- **Hoe:**
staand, zittend, lopend, gedeeltelijk op muziek
- **Kosten:**
€ 15,- per maand *



*tijd, prijs - en plaaswijzigingen
Voorbehouden
** we oefenen 3 kwartier

Info Valpreventie

Wist u dat:

- $\pm 10\%$ van de valongevallen leidt tot verwondingen en $\pm 3\%$ van de valongevallen leidt tot een heupfractuur?
- Er verschillende oorzaken kunnen zijn, zoals b.v.
 - duizeligheid
 - verminderen van spierkracht en
 - matige conditie
 - bepaalde medicijnen
 - slechter zien en horen
 - gewrichtsslijtage
 - angst
 - verminderd geheugen
 - incontinentie
- * De meeste valongevallen in en om het huis plaatsvinden

Info Oefentherapie

Wist u dat:

- Oefentherapie gericht is op gebruik van het HELE lichaam en u kan leren optimaal te functioneren in het dagelijks leven?
- Bewustwording belangrijk is in een proces om iets te veranderen / te verbeteren ?
- U zelf veel kan doen om incidenten met nare gevolgen te voorkomen?

Info Lucy Vismans

Wist u dat:

- Lucy al meer dan 30 jaar in het vak zit?
- Zij werkzaam is in Gezondheidscentrum Korte Akkeren?
- Dat er van haar niets moet en veel mag?



Aanmelden:

- Gezondheidscentrum Korte Akkeren
Constantijn Huygensstraat 121 E
2802 LV Gouda
06-404.28.459
www.oefentherapiepiecesaergouda.nl
info@oefentherapiepiecesargouda.nl