



In Balans - valpreventie

Doe mee met het valpreventieprogramma In Balans. Velen gingen u met succes voor. Deelnemers geven na afloop aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben en steviger op hun benen staan. Ook hebben ze minder kans om te vallen.

Maandag 12 september 2022 start een nieuwe groep van het valpreventieprogramma 'In Balans'. Het programma is bedoeld voor mensen die 65 jaar of ouder zijn, nog zelfstandig wonen en zich onzeker op de been voelen tijdens het lopen, bang zijn om te vallen en/of al vaker zijn gevallen.

Tijdens de bijeenkomsten (combinatie theorie en praktijk) leert u steviger op uw benen te staan en in balans te blijven. U krijgt informatie hoe u vallen kunt voorkomen en u ontwikkelt sterkere benen en verbetert uw evenwichtsgevoel. De bijeenkomsten worden begeleid door een ervaren fysiotherapeut. Na afloop kunt u nog gezellig een kop koffie of thee blijven drinken.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Op maandag 5 september 2022 is van 9.30-11.00 uur een **informatiebijeenkomst** in het Brediushonk.



Informatie beweegprogramma In Balans

Lessen: 10 praktijklessen + werkboek
Locatie: Brediushonk, Kievitstraat 40, Woerden
Dag en tijd: Maandag van 9.30 uur – 10.30 uur (data volgen)
Kosten: €120,- per persoon

→ Informatiebijeenkomst is op maandag 5 september van 9.30-11.00 uur in het Brediushonk. **Voor de informatiebijeenkomst is vooraf aanmelden verplicht**

Voor aanmelding of meer informatie, kunt u contact opnemen met Maarten Stiggelbout van het Beweegteam via mail: maarten@beweegteamwoerden.nl of telefoon: 06 – 3444 3230.