



## DOE MEE MET HET BEWEEGPROGRAMMA

### HOUTEN IN BALANS!

Houten in Balans wordt aanbevolen door huisartsen en fysiotherapeuten uit alle medische centra in Houten en Schalkwijk.

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Dit betekent stevig op uw benen staan en hierop kunnen vertrouwen. Wie goed in balans is, is zekerder van zichzelf. Met het beweegprogramma **Houten in Balans** kunt u een goede verbetering van uw spierkracht en evenwicht bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de cursus **Houten in Balans** maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

#### Praktische informatie en oefeningen

**Houten in Balans** is een groepscursus en bestaat uit:

- Eén informatiebijeenkomst
- Drie cursusbijeenkomsten
- Wekelijkse trainingsbijeenkomsten.

## Deskundige begeleiding en handig cursusboek.

Een specifiek geschoolde fysiotherapeut geeft de cursus **Houten in Balans**. Deze zal u op uw eigen niveau begeleiden. In het cursusboek kunt u de behandelde onderwerpen rustig nalezen. Alle oefeningen staan hierin duidelijk beschreven en worden in beeld gebracht met foto's.



In 2019 starten de volgende valpreventiecurssussen **Houten in Balans**:

**18 maart** Medisch Centrum Molenzoom, contact opnemen met fysiotherapie de Molen, tel. 030 6378283

**7 okt.** Medisch Centrum Hofspoor, contact opnemen met fysiotherapie Hofspoor, tel. 030 63 42807.

Deze cursus wordt u aangeboden door de **Gemeente Houten**, in deze cursus wordt een eigen bijdrage gevraagd van €35,00.

Ook bij ZorgSpectrum wordt een valpreventie cursus gegeven. Contactpersoon voor fysiotherapie ZorgSpectrum is Judith Meijerink, tel. 0612060686

*"Na een val op straat werd ik steeds banger, dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen."*

*"Ik wandel nu twee keer per week met andere leeftijdsgenoten, die heb ik leren kennen bij het beweegprogramma In Balans."*

Meer informatie over de valpreventie cursus In Balans vindt u op de website [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).