



SHG Gezondheidscentrum Houtwijk organiseert samen met VOOR Welzijn:

De cursus

Op de been blijven!

Bent u minder mobiel dan vroeger? Merkt u dat u kracht verliest? Of bent u bang om te vallen? Dan is de cursus 'Op de been blijven!' wat voor u. In vijf bijeenkomsten leert u wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen. De cursus helpt om langer veilig thuis te kunnen blijven wonen.

Ook krijgt u bij twee bijeenkomsten informatie en tips over goede voeding. De laatste bijeenkomst sluiten we af met een gezamenlijke lunch.

Gratis voorlichtingsmiddag op dinsdag 14 april

U kunt vrijblijvend kennismaken met de cursus 'Op de been blijven!' tijdens de **gratis voorlichtingsmiddag**.

Wanneer? **Dinsdag 14 april van 12.00 - 14.00 uur**

Waar? **Wijkcentrum Bokkefort, Dr. H. E. van Gelderlaan 260-262, Den Haag**

Heeft u interesse? Dan kunt u zich na afloop inschrijven voor de cursus.



Gezondheidscentrum
Houtwijk

Voor
welzijn

Cursus 'Op de been blijven!'

Bij voldoende aanmeldingen start de cursus op **dinsdag 28 april van 12.00 - 14.00 uur in wijkcentrum Bokkefort.**

De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur.

De cursusdagen zijn:

- Dinsdag 28 april van 12.00 - 14.00 uur
- Dinsdag 12 mei van 12.00 - 14.00 uur
- Dinsdag 19 mei van 12.00 - 14.00 uur
- Dinsdag 26 mei van 12.00 - 14.00 uur
- Dinsdag 2 juni van 12.00 - 14.00 uur (incl. lunch)

De kosten voor de gehele cursus zijn €10,- per deelnemer, te voldoen bij de eerste cursusbijeenkomst.

De cursus is voor ouderen vanaf 65 jaar.

Wat leert u?

Onze trainer en fysiotherapeute Rianne van der Klaauw-Lingeman vertelt u alles over het ontstaan van vallen, zoals medicijngebruik, problemen met zien, een verminderde conditie en gevoel voor evenwicht. U leert ook wat u zelf kunt doen om vallen te voorkomen. In de cursus komen veiligheid in huis, speciale balans verbeterende oefeningen en tal van adviezen en tips aan de orde.

Diëtiste Dorinde van Herk wordt twee keer uitgenodigd om u meer te vertellen over goede voeding. Zij zal ook een gezamenlijke lunch verzorgen.

Aanmelding en vragen

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Amber Bosman, beleidsmedewerker bij SHG, tel. 070 - 388 8500 of abosman@shg.nl.



Gezondheidscentrum
Houtwijk

Voor
welzijn