



Fysiotherapie

Ridderkerk-Bernisse-Klaverweide

Functioneel Trainen voor Ouderen

Fit en zelfstandig blijven door trainen van alledaagse activiteiten!



Bent of kent u iemand die moeite krijgt met de alledaagse activiteiten

cursus start in september

Samen langer in beweging

Gezellig sporten voor meer vertrouwen,
hèt feelgood moment van iedere week

12 weken trainen
Professionele begeleiding
Oefenprogramma op maat
Samen in een groep

Wat is het ?

Dit is een 12 weken durend beweegprogramma gericht op het verbeteren van alledaagse handelingen zoals boodschappen doen, trap lopen en de was ophangen. Tijdens dit beweegprogramma traint u 2 keer per week in onze oefenzaal.

Het is een preventief programma dat zich richt op het voorkomen van problemen in het dagelijks leven.

De training wordt gegeven in een groep van 6 deelnemers onder begeleiding van een daarvoor gecertificeerde fysiotherapeut. Er wordt in tweetallen geoefend waarbij de deelnemers om en om de verschillende oefeningen uitvoeren.

Het programma wordt speciaal voor u op maat gemaakt met persoonlijke doelstellingen. Daarnaast zullen de oefeningen zich ook op de algehele conditie en kracht richten.

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor ouderen vanaf 70 jaar die nog zelfstandig thuis wonen en beginnen te merken dat de alledaagse activiteiten wat moeilijker gaan worden.

In de praktijk blijkt vaak dat ouderen pas naar de fysiotherapeut of huisarts gaan op het moment dat er problemen worden ondervonden in het dagelijks leven door fysieke ongemakken. Dit programma heeft als doel deze problemen voor te blijven en ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

Door wie?

Deze cursus wordt gegeven door een hiervoor opgeleide fysiotherapeut. Op maandag zal dat Martine van Zon en op donderdag Ineke Lotgering zijn. Zij hebben beiden de cursus voor het geven van deze vorm van training gevolgd.

Is het iets voor u?

Woont u nog zelfstandig thuis en wilt u dat graag blijven doen? Dan is dit programma wellicht iets voor u. Niet alleen wanneer u al problemen ondervindt in het dagelijks leven, maar juist ook wanneer u nog geen problemen ondervindt, is dit programma geschikt voor u. Wilt u weten welke mogelijkheden er voor u zijn? Neem dan contact op via telefoon (3864343) of mail (voorburch@fysiotherapieridderkerk.nl)

Wanneer?

Start van de cursus op maandag 19 september 2016

Tijden: maandag en donderdags van 10.30 tot 11.30 uur

Locatie: oefenzaal fysiotherapie de Mantel

Kosten en aanmelding

De totale kosten voor dit programma bedraagt € 60,00 per deelnemer.

Voor dit bedrag traint u 12 weken lang, 2 keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut. Dat is dus € 2,50 per training.

Wanneer u zich aanmeldt volgt eerst een intake met de fysiotherapeut.

Tijdens deze intake zal een fitscan plaatsvinden waarin uw startniveau wordt bepaald. Aan de hand van deze fitscan en de intake zal het programma voor u worden samengesteld.