

INFORMATIEBIJENKOMST VALPREVENTIE OUDORP



Behoud vitaliteit en zelfstandigheid
Adviezen over (het voorkomen van) vallen
Gecertificeerde In Balans-docenten
Balans- en krachttraining

We krijgen op den duur allemaal te maken met balansproblemen. Om te voorkomen dat dit leidt tot een valincident is het wijs om op tijd te gaan werken aan het verbeteren en onderhouden van de balans. Valincidenten komen steeds vaker voor. Naast de lichamelijke ongemakken die dit oplevert, blijkt dat mensen hierdoor onzeker worden en zich belemmerd voelen in het leiden van een zo actief en zelfstandig mogelijk leven. Een goede balans verkleint de kans op vallen aanzienlijk. In Oudorp start in maart 2018 een groepstraining In Balans.

Wilt u meer weten over deze groepstraining, kom dan naar één van de volgende informatiebijeenkomsten:

Dinsdag 13 februari om 14.30 uur in Wijkcentrum De Oever
Woensdag 14 februari om 10.00 uur in De Oldeburgh

Tijdens de bijeenkomst krijgt u verdere informatie over de groepstraining In Balans en is voldoende ruimte om uw vragen te stellen. Ook uw burens, kennissen en familieleden zijn van harte welkom!

Aanmelden voor de informatiebijeenkomst kan via de receptie van Wijkcentrum De Oever:
Via 072-5117311 of info@voormekaaroudorp.nl.

Mocht vervoer voor u een probleem zijn, dan denken wij graag met u mee! Neem gerust contact op met de receptie van wijkcentrum De Oever.

