

Bij u in de wijk:

Inschrijven of meer informatie?

Kijk op www.Laatenietvallen.nl
of schrijf u in bij een erkende docent in de buurt.

Kosten

GGD Amsterdam ondersteunt deze trainingen financieel. Uw eigen bijdrage is nu € 45,- per persoon voor het gehele traject, bestaande uit 4 bijeenkomsten en 20 trainingen. Informeer bij uw verzekeraar of u de kosten vergoed krijgt.

Wees er snel bij. Beperkte plaatsen.

**X GGD
X Amsterdam
X**

veiligheid  nl

**Laat je niet
vallen**

Schrijf u nu in voor de groepstraining In Balans!



**Laat je niet
vallen**

Vallen kunt u voorkomen met de In Balans trainingen. Woont u nog zelfstandig thuis maar merkt u bij dagelijkse bezigheden dat u uw balans dreigt te verliezen? Of heeft u bijvoorbeeld moeite met opstaan vanuit uw stoel? Voor veel ouderen zijn dit herkenbare situaties. Met eenvoudige oefeningen kunt u zichzelf sterker maken én uw evenwicht verbeteren. U staat letterlijk steviger op uw benen.

GOED IN BALANS & ZEKER VAN UZELF!

- ★ meer vertrouwen in eigen lichaam en kracht
- ★ minder angst om naar buiten te gaan
- ★ makkelijker opstaan vanaf stoel én grond
- ★ betere conditie
- ★ minder kans op vallen

Het werkt echt!

“Veel ouderen denken dat vallen er nu eenmaal bijhoort. Met deze groeps-training versterkt u spieren en leert u beter balans te houden. Onderzoek laat zien dat u met deze training de kans op vallen aanzienlijk verkleint.”
Nathalie van de Velde,
internist ouderengeneeskunde



Weer zelfvertrouwen

“Ik wil zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en heb daarom meegedaan aan de training In Balans. Ik weet nu waarop ik moet letten. Ik ben 78 jaar maar ik voel me in mijn hoofd helemaal niet oud. Ik merk wel dat mijn lijf niet altijd meewerkt zoals vroeger. Met een gerust hart durf ik ook weer zelf met de bus naar kleinkinderen te gaan.”

Louise de Waal (78)



Gezellig groepje

“Hier in Amsterdam Noord heb ik meegedaan aan de training In Balans. Heb veel geleerd en we hadden bovendien een leuke groep met allemaal leeftijdsgenoten. Dat was echt gezellig. We zien elkaar nog steeds en wandelen soms samen.”

Orlando Mensingh (68)



20 groepstrainingen

We starten met een informatiebijeenkomst, u kunt dan zelf bepalen of de cursus bij u past. Daarna volgen drie bijeenkomsten waar u oefeningen en informatie over bewegen en evenwicht krijgt. Vervolgens starten de trainingen. Aan het begin en aan het einde van de trainingsperiode worden verschillende testen afgenomen om te zien hoe het met uw balans en conditie is gesteld. Zo kunt u zien wat u heeft bereikt met de cursus. De trainingsperiode bestaat uit 20 trainingen in 10 weken (2 keer per week).

- ★ Praktische oefeningen
- ★ U krijgt sterkere benen
- ★ U verbetert uw evenwichtsgevoel
- ★ U leert om in balans te blijven en steviger op de benen te staan
- ★ Speciaal opgeleide trainers
- ★ Cursusboek met oefeningen voor thuis