



Weer onbezorgd
actief zijn?
**Cursus
valpreventie.**

**Bewegen helpt om
sterker te worden
en vermindert
de kans op vallen.**

mcz.nl

MCZ

Alles voor jouw fitheid.

Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe.

Bent u ook bezorgd om te vallen? Of vermijdt u wel eens activiteiten omdat u bezorgd bent daarbij te vallen, zoals wandelen, traplopen of boodschappen doen?

De cursus valpreventie helpt u om weer onbezorgd actief te zijn.

U bent niet de enige die bezorgd is om te vallen. Ruim de helft van de ouderen is bezorgd om te vallen en vermijdt daardoor activiteiten. Deze bezorgdheid kan bijvoorbeeld komen doordat u zelf bent gevallen of iemand uit uw omgeving heeft zien vallen. U kunt ook bezorgd zijn om te vallen omdat uw gezondheid wat achteruit is gegaan.

Bewegen is gezond!

Mensen die ouder worden gaan vaak minder bewegen. Hoe minder u beweegt, hoe minder sterk uw spieren worden. Door meer te bewegen houdt u uw lichaam in een goede conditie en verbetert uw evenwicht. Dit vermindert weer de kans op vallen.

De cursus valpreventie leert u:

- › minder bezorgd te worden om te vallen
- › uw kans op vallen te verminderen
- › optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden
- › meer te gaan bewegen

Wat houdt de groepscursus in?

- › de cursus bestaat uit negen bijeenkomsten van elk twee uur
- › u deelt uw ervaringen met medecursisten
- › u krijgt tips om risico's op vallen te verminderen
- › onder begeleiding worden eenvoudige oefeningen gedaan

Cursusaanbod 2017

De cursus start in september en eindigt in december.

Dag & tijd

donderdag 14.00 - 16.00 uur

Cursusdata

14, 21 en 28 september

5,12, 19 en 26 oktober

2 november

Herhalingsbijeenkomst op 14 december

Locatie

Buurtcentrum De Semmelstee

Semmelweisstraat 182

9728 NN Groningen

Kosten

De kosten voor de cursus

Zicht op Evenwicht bedragen € 250,- per persoon, inclusief koffie en thee. U kunt een gedeeltelijke vergoeding ontvangen indien u een aanvullende zorgverzekering hebt afgesloten (zorgverzekeraars vergoeden gemiddeld circa € 100,-). U hoeft geen eigen risico te betalen en in principe dient u zelf zorg te dragen voor de declaratie, maar uiteraard kunnen wij u hierbij helpen.

Met eenvoudige oefeningen om de spieren sterker te maken.

Curcus Valpreventie Zicht op Evenwicht

Deze curcus is een onderdeel van het project Zicht op Evenwicht van het Trimbos-instituut en de Universiteit Maastricht.



MCZ Groningen

Sportlaan 2.1
9728 PH Groningen
T 050 5271613
klantenservice@mcz.nl

maandag	07.00 - 21.00
dinsdag	07.00 - 21.00
woensdag	07.00 - 21.00
donderdag	07.00 - 21.00
vrijdag	07.00 - 21.00
zaterdag	08.00 - 13.00
zondag	gesloten

MCZ Haren

Mellenssteeg 41a
9753 HL Haren
T 050 534 72 51

maandag	07.30 - 21.00
dinsdag	08.00 - 18.00
woensdag	08.00 - 18.00
donderdag	08.00 - 21.00
vrijdag	07.30 - 18.00
zaterdag	gesloten
zondag	gesloten