

Lingewaal Fit, Veilig & Vitaal Activiteiten 2017

Vallen?
Voor mij geen struikelblok!



*Fit en vitaal blijven als u ouder wordt?
Zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen?
Voorkomen dat u valt?*

*Voor alle senioren 65+ in Lingewaal
Neem ook uw buur, familielid of vriend(in) mee!
Samen doen is gezellig!!*



Informatie-ochtend Vitaliteit

Dorps huis De Lindehof Spijk: dinsdag 24 oktober 10.30 - 12.00 uur

Over bewegen, voorkomen van vallen, woontips, fit blijven, voeding en medicatie.

U krijgt informatie en kunt vragen stellen.

De fysiotherapeut, woonadviseur, diëtiste en wijkverpleegkundige zijn aanwezig.

Wilt u advies over gebruik van uw rollator of stok? Ook dat kan!

De koffie en thee staan voor u klaar!



Aanmelden niet nodig. Wij starten om 10.30 uur, wilt u dan aanwezig zijn.

Doe de Fittest!

Dorps huis De Krakeling, Heukelum: vrijdag 3 november 10.00 - 12.00 uur

Dorps huis De Poort, Herwijnen: donderdag 9 november 10.00 - 12.00 uur

Hoe fit bent u eigenlijk? In 8 eenvoudige testjes krijgt u een beeld van uw fitheid.

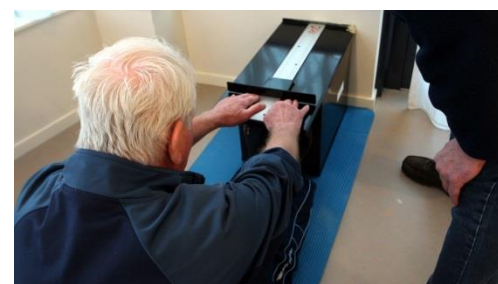
Na afloop krijgt u een (beweeg)advies van de fysiotherapeut.

De fittest is ook geschikt voor diegene die niet of nauwelijks dagelijks beweegt of moeite heeft met lopen.

De koffie en thee staan voor u klaar!

Aanmelden niet nodig. U bent welkom op een tijdstip tussen 10.00 en 12.00 uur.

Graag makkelijke schoenen dragen.



Beweeg-cursus In Balans

Dorps huis De Koels, Vuren: vanaf 15 november,

woensdagochtend 10.00 - 11.00 en vrijdagmiddag 15.00 - 16.00 uur

Wie goed in balans is staat steviger op de benen!

Het doel van de cursus is het voorkomen van valongevallen en verbeteren van evenwicht. De cursus bestaat uit 24 bijeenkomsten.

De fysiotherapeut kijkt of u voor de cursus in aanmerking komt (op basis van criteria).



Informatiefolder en inschrijfformulier bij Procure fysiotherapie,
Fysiotherapie Asperen, het sociaal team, de huisarts, Welzijn Lingewaal.

meer veerkracht,
langer thuis
FNO

Meer informatie over de activiteiten?
Neem contact op met Welzijn Lingewaal
Christine den Hartog, ouderenadviseur tel. 0345 - 616610
Heeft u geen vervoer? Neem dan ook met haar contact op.