

UITHOORN

voor elkaar

Cursus 'In Balans' november 2024

Leer sterker staan in Bilderdijkhof

Bent u 65 jaar of ouder en wilt u ook op hogere leeftijd zelfstandig wonen en leven? En blijven sporten, wandelen, dansen of kamperen? Dan is het belangrijk om te voorkomen dat u valt. Uithoorn voor Elkaar organiseert daarom voor inwoners van gemeente Uithoorn de cursus In Balans. Dat doen we onder het motto 'Ik sta sterk in Amstelland'.

Met eenvoudige oefeningen die u tijdens de cursus leert, wordt u sterker én verbetert u uw evenwicht.

De cursus is bedoeld voor zelfstandig wonende mensen van 65+ die:

- moeite hebben met bewegen, lopen of balans houden,
- die afgelopen jaar zijn gevallen,
- óf bang zijn om te vallen.

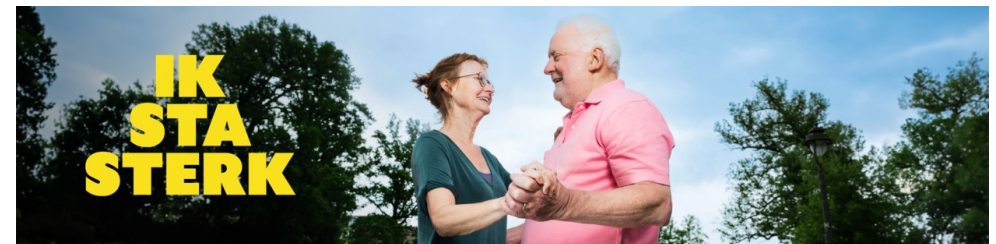
De cursus duurt 10 weken, met een start- en eindbijeenkomst. U heeft twee keer per week een les.

In **Bilderdijkhof** (Bilderdijkhof 1 in Uithoorn) starten op **25 en 29 november** twee cursussen In Balans.

De lessen zijn op:

- Start 25-11-2024: maandag van 9:30 tot 10:30 uur en vrijdag van 14:15 tot 15:15 uur.
- Start 29-11-2024: maandag van 10:30 tot 11:30 uur en vrijdag van 15:15 tot 16:15 uur

Er zijn **geen** kosten aan verbonden en u krijgt een lesboek.



Testen van uw valrisico

Om er zeker van te zijn dat de cursus In Balans voor u de juiste oplossing is, nemen we graag vooraf een kleine test af. Voor deze cursussen is dat op:

- **Vitaliteitsbijeenkomst** op woensdag 13 november 2024 09:30 tot 13:00 uur in De Schutse, De Merodelaan 1, in Uithoorn. Zie ook: www.uithoornvoorelkaar.nu/vitaliteitsbijeenkomst

Aansluitend kunt u zich inschrijven voor een cursus.

U kunt ook online een test doen op www.ikstasterkinamstelland.nl.



Meer informatie

Als u meer informatie wilt, kunt u bellen naar het cursusbureau van Participe Amstelland:

020-5430441 (dinsdag - vrijdag van 09.30-13:30 uur) of stuur een e-mail naar cursus@participe.nu

Of kijk op:

www.uithoornvoorelkaar.nu/valpreventie

UITHOORN
voor elkaar

Nog 5 tips om sterk te blijven staan



Controleer je medicijnen



Eet lekker en gezond



Controleer je ogen



Zorg voor goed passende schoenen



Voorkom dat je thuis valt

www.uithoornvoorelkaar.nu/valpreventie



Inschrijfformulier cursus 'In Balans'

Bilderdijkhof - start 25 of 29 november 2024

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Geboortedatum:

Telefoon:

E-mail:

Heeft u de **valrisicotest** gedaan of bent u doorverwezen?

(*doorhalen wat niet van toepassing is)

- Uit mijn test kwam een laag / matig / hoog* valrisico
- Mijn huisarts / fysiotherapeut* heeft mij doorverwezen
- Nee, ik heb geen valrisicotest gedaan

Voor welke cursus wilt u zich inschrijven?

- Start maandag 25 november 2024
- Start vrijdag 29 november 2024

U kunt dit formulier opsturen naar Participe Amstelland, Cursusbureau, Dr. Willem Dreesweg 2, 1185 VB Amstelveen

Of maak een foto en stuur deze naar cursus@participe.nu