

## Cursus 'In Balans' vanaf 21 januari 2025

### Leer sterker staan in het Noorddamcentrum

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. Participe Amstelland organiseert daarom voor inwoners van gemeente Amstelveen 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 het Noorddamcentrum  
(Noorddammerweg 1 in Amstelveen)  
start op **dinsdag 21 januari 2025** een  
cursus In Balans.

De lessen zijn op dinsdag van 13.30-14.30 uur én op donderdag van 13.30-14.30 uur .

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

Om mee te kunnen doen, is het nodig dat u uw valrisico heeft laten testen. Lees hierover meer op de volgende pagina.



## Testen van uw valrisico

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

Voor deze cursus is dat onder andere op:

- **Woensdag 20 november 2024** van 10:00-11:30 uur:  
Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1 in Amstelveen
- **Dinsdag 3 december 2024** van 14:00-15:30 uur:  
Noorddamcentrum, Noorddammerweg 1 in Amstelveen

Aansluitend kunt u zich inschrijven voor de cursus.

U kunt ook online een test doen op [www.ikstasterkinamstelland.nl](http://www.ikstasterkinamstelland.nl).



## Meer informatie

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

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

Of kijk op:

[www.participe-amstelland.nu/valpreventie](http://www.participe-amstelland.nu/valpreventie)



## 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.participe-amstelland.nu/valpreventie](http://www.participe-amstelland.nu/valpreventie)



## Inschrijfformulier cursus 'In Balans'

### Noorddamcentrum, start dinsdag 21 januari 2025

Naam: .....

Adres: .....

Postcode: .....

Woonplaats: .....

Geboortedatum: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

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

- Uit mijn test kwam een laag / matig / hoog\* valrisico
- Mijn huisarts/fysiotherapeut/Bewegen op Recept coach\* heeft mij doorverwezen
- Nee

(\*doorhalen wat niet van toepassing is)

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](mailto:cursus@participe.nu)

