

Vallen verleden tijd!

Valpreventieprogramma

Die vervelende scheve stoeptegels, natte bladeren in het bos, net iets te gehaast de trap af. Zowel binnen- als buitenshuis zijn er veel situaties waarbij u kunt vallen met alle gevolgen van dien.

Dit valpreventieprogramma is ontwikkeld voor mensen die in het verleden gevallen zijn en/of bang zijn om te vallen. Tijdens de cursus leert u in een kleine groep (6-8 deelnemers) de juiste manier van vallen en krijgt u oefeningen die uw balans verbeteren. Dit wordt op een gezellige en speelse manier gedaan.

Door het volgen van deze cursus neemt de kans op een valincident met 40% af.



Voor wie:

Bent u bang om te vallen, onvast ter been of in het verleden al eens gevallen, dan komt u in aanmerking voor deelname, mits

- U ouder bent dan 55 jaar
- U 15 minuten kunt lopen zonder hulpmiddelen
- U geen botontkalking heeft of aandoeningen waardoor u zich niet mag inspannen

Dit jaar starten de cursussen eind april en begin september op woensdagmiddag

**Locatie: Dependance Fysiotherapie Theunissen
Burg. v/d Braakplein, Beers**

Duur: 10 groepslessen van 1,5 uur + een begin- en eindmeting

Kosten: 360,- Euro + 2 behandelingen uit het aanvullende pakket van uw zorgverzekering

De meeste zorgverzekeraars vergoeden bij een aanvullende verzekering (een deel van) het bedrag.

Voor meer informatie en aanmelding neem contact op met onze praktijk.

Lena Fedders

Fysio- en Manuele Therapie P.M.J. Theunissen B.V.

0485 321 869 / fysiotherapietheunissen@gmail.com