

# Cursusinformatie

## Organisatie

De cursus 'Beter in balans' is een initiatief van SurPlus en wordt gegeven door één van onze speciaal opgeleide fysiotherapeuten Marieke Stortelers en Eefke Wind, of oefentherapeut Cesar, Samantha den Haak.

## Kosten

De cursus wordt mogelijk vergoed, afhankelijk van uw aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Is dat niet het geval, dan is de bijdrage € 15,- per bijeenkomst.

## Aanmelden

Wilt u meer informatie of wilt u zich direct aanmelden? Neem dan telefonisch contact op met één van de onderstaande, bij SurPlus aangesloten fysiotherapiepraktijken:

- Fysiotherapie Nieuwegein-Zuid ..... tel. (030) 60 62 333
- Gezondheidscentrum de Schans ..... tel. (030) 60 63 111
- Paramedisch Centrum Nieuwegein ..... tel. (030) 60 00 202

Meer informatie over SurPlus kunt u vinden op [www.surplusnieuwegin.nl](http://www.surplusnieuwegin.nl).

*"De neiging om te vallen is afgenomen doordat ik bewuster ben geworden van wat ik kan en in welke situaties ik extra op moet letten."*

**Ed, 66 jaar**

*"Ik voel me een stuk steviger op mijn benen en zekerder van mezelf, ik ben heel blij dat ik aan de cursus ben begonnen."*

**Jenny, 74 jaar**

*"Ik loop prettiger, makkelijker en verder. We hadden ook een leuk groepje; dat stimuleert!"*

**Hetty, 83 jaar**

**SurPlus**  
Samenwerkende Fysiotherapie  
Telefoon (030) 630 37 13  
[info@surplusnieuwegin.nl](mailto:info@surplusnieuwegin.nl)  
[www.surplusnieuwegin.nl](http://www.surplusnieuwegin.nl)

**SurPlus**  
Kwaliteit in beweging

# Beter in balans

## cursus voor ouderen en senioren



## Een opfriscursus voor uw evenwicht

- weer stevig op uw benen staan
- bewuster worden van uw lichaam
- meer zelfverzekerdheid
- weten wat u kunt

**SurPlus**  
Kwaliteit in beweging

# Beter in balans

## herontdek uw evenwicht

**Dertig procent van de 65- plussers in Nederland valt één of meer keer per jaar. Dit percentage loopt snel op met de leeftijd tot wel zestig procent bij mensen van 80 jaar en ouder. Een valpartij kan vervelende gevolgen hebben. Gelukkig kunt u zelf veel doen om de kans op vallen te verkleinen. Dus merkt u dat u wat minder stevig op de benen staat, bent u al eens gevallen of bang om te vallen? Dan is deze cursus een aanrader.**



### Zekerder door het leven

Eén op de twintig valpartijen heeft letsel tot gevolg waarbij vooral een pols- of heupbreuk veel voorkomen. Naast lichamelijk letsel kan vallen echter ook het zelfvertrouwen verminderen en leiden tot verlies van zelfstandigheid. Met de Surplus-cursus 'Beter in balans' leert u de kans op vallen te verkleinen en gaat u weer een stuk zekerder door het leven. De cursus is bedoeld voor iedereen vanaf ±65 jaar die zelf iets wil doen aan een beter evenwicht en minimaal 10 minuten zelfstandig buiten kan lopen.

### **Opbouw**

De cursus bestaat in totaal uit 14 bijeenkomsten opgebouwd uit 3 informatieve bijeenkomsten, 10 trainingen en ter afsluiting naar keuze een proefles Nordic Walking of fitness. Elke bijeenkomst duurt ongeveer 1,5 uur.

### Wat kunt u verwachten?

Tijdens deze cursus leert u hoe u de kans op vallen kunt verkleinen door uw gevoel voor evenwicht te verbeteren. Ook leert u hoe u zich op kunt vangen en weer op kunt staan wanneer u toch een keer uw evenwicht verliest. Want jong of oud, iedereen valt wel eens.

De cursus behandelt eerst de oorzaken van vallen. Dat kan bijvoorbeeld komen door een verminderd gezichtsvermogen, maar ook bepaalde medicijnen kunnen invloed hebben op uw evenwicht. Heel belangrijk bij het voorkomen van vallen is uiteraard het gevoel voor evenwicht en een goede conditie. Met de informatie van de cursus gaat u direct aan de slag. Zo gaat u bijvoorbeeld zelf de veiligheid van uw huis beoordelen.

In de daarop volgende bijeenkomsten doorloopt u een speciaal trainingsprogramma. Onder professionele begeleiding werkt u in een trainingsruimte aan het verbeteren van uw evenwicht. Ook leert u stapsgewijs hoe u een val kunt opvangen.



### **Veilig**

De cursus wordt gegeven in een kleine groep van 6 tot 12 deelnemers waarin u zich snel thuis zult voelen. De trainingen bestaan uit eenvoudige oefeningen die zeer geleidelijk en onder vakkundige begeleiding worden opgebouwd. Voor aanvang van de cursus wordt uw evenwicht uitgebreid getest door een fysiotherapeut en wordt eventueel overlegd met uw huisarts.

*“Een goede balans werkt positief door op het welzijn van ieder mens”*