



**zelfstandig en zeker op de been**

# **cursus In Balans, doet u mee?**

Ook als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt in uw omgeving.

Deelname aan de cursus In Balans maakt dat u steviger op uw benen staat en minder kans heeft om te vallen. Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

## **Weer zelfvertrouwen**

“Na een val op straat werd ik steeds banger om alleen naar buiten te gaan. Dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen. Ik weet nu waarop ik moet letten en doe iedere dag een aantal evenwichts- en spieroefeningen. Met een gerust hart durf ik weer zelf naar mijn dochter en kleinkinderen te gaan.”

Mevrouw Kuiper (77)

In balans is een onderdeel van “Blijf in je Kracht” een gezamenlijk project van gezondheidszorg en welzijn in Renkum en Heelsum om het 65-plusser makkelijker te maken om langdurig comfortabel thuis te blijven wonen.

**Vragen over de cursus In Balans in Renkum of wilt u uzelf aanmelden?**

Fysiotherapie de Waag

Molenweg 24

6871 WX Renkum

Telefoon nummer: 0317- 312852

E-mail: [ftdewaag@hetnet.nl](mailto:ftdewaag@hetnet.nl)

Website: [www.fysiotherapiedewaag.nl](http://www.fysiotherapiedewaag.nl)

Fysiotherapeut: Ellen van der Hoek



**Eigen niveau en tempo**

In Balans is een groepscursus van twaalf weken. U krijgt informatie over bewegen en evenwicht, doet praktische oefeningen op uw eigen niveau en in uw eigen tempo. In de oefeningen is er aandacht voor balans, verplaatsen van het lichaamsgewicht en veiligheid in uw omgeving. U leert niet hoe te vallen, maar leert om in balans te blijven, U ontwikkelt sterkere benen en verbetert uw evenwichtsgevoel.

Bij de cursus hoort een cursusboek waarin alle oefeningen duidelijk zijn beschreven en in beeld gebracht met foto's zodat u de opdrachten thuis ook kan uitvoeren en na de cursus de oefeningen gemakkelijk kan terugzien.