

Niet vallen kan je leren



Nieuw in Midden Groningen

Valpreventie

Als je ouder wordt sta je minder stevig op je benen. Je staat bijvoorbeeld moeilijk op uit een stoel. Of je voelt je soms even duizelig. Je kunt dan sneller vallen.

Cursus

In de gemeente Midden Groningen is een cursus waar je leert om niet te vallen.

Samen met anderen leer je balans te houden en je leert goed bewegen.

Je helpt elkaar om oefeningen te doen.

Je krijgt dan sterkere benen en een beter evenwicht.

Je krijgt ook een boekje met oefeningen voor thuis.

De cursus heet: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago

Cursus in de buurt

Ook bij jou in de buurt is er een cursus.

Dit is bij:

Fysiotherapiepraktijk Hoogezand, Van Kasteel Fysiotherapie en Fysiotherapie Menterwolde.

De fysiotherapeut werkt samen met de welzijnscoach en de buurtsportcoach van de gemeente.

Vergoeding

Als je een Menzis Garant Verzorgd verzekering hebt dan is de cursus gratis.

Heb je een andere verzekering dan is er mogelijk een eigen bijdrage.

Vraag informatie bij de fysiotherapeut.

Het eigen risico wordt niet aangesproken.