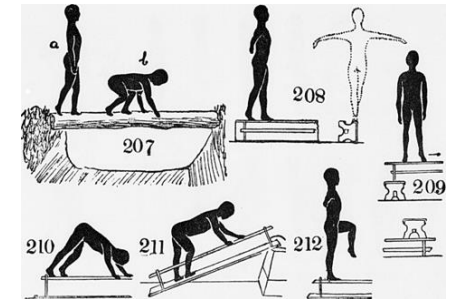


# STAVAST

## SENIOREN - BEWEEGGROEP

- Meer Bewegen voor Ouderen
- Valpreventie
- Houdingsgymnastiek
- Conditie
- Spieren versterken
- Soepeler worden
- Pijn verminderen
- Steviger in de schoenen

- **Voor wie:**  
senioren die steviger en toch soepeler door het leven willen
- **Door wie:**  
Lucy Vismans, oefentherapeute Cesar in Gezondheidscentrum Korte Akkeren
- **Waar:**  
Ontmoetingscentrum De Walvis, Walvisstraat 1 te Gouda\*
- **Wanneer:**  
Iedere maandag om 10.30u. - 11.15u. \*
- **Hoe:**  
staand, zittend, lopend, gedeeltelijk op muziek
- **Kosten:**  
€ 15,- per maand \*



\*tijd, prijs - en plaatswijzigingen voorbehouden

## Info Valpreventie

Wist u dat:

- $\pm 10\%$  van de valongevallen leidt tot verwondingen en  $\pm 3\%$  van de valongevallen leidt tot een heupfractuur?
- Er verschillende oorzaken kunnen zijn, zoals b.v.
  - duizeligheid
  - verminderen van spierkracht en
  - matige conditie
  - bepaalde medicijnen
  - slechter zien en horen
  - gewrichtsslijtage
  - angst
  - verminderd geheugen
  - incontinentie
- \* De meeste valongevallen in en om het huis plaatsvinden

## Info Oefentherapie

Wist u dat:

- Oefentherapie gericht is op gebruik van het HELE lichaam en u kan leren optimaal te functioneren in het dagelijks leven?
- Bewustwording belangrijk is in een proces om iets te veranderen / te verbeteren ?
- U zelf veel kan doen om incidenten met nare gevolgen te voorkomen?

## Info Lucy Vismans

Wist u dat:

- Lucy al meer dan 30 jaar in het vak zit?
- Zij werkzaam is in Gezondheidscentrum Korte Akkeren?
- Dat er van haar niets moet en veel mag?



Aanmelden:

- Gezondheidscentrum Korte Akkeren  
Constantijn Huygensstraat 121 E  
2802 LV Gouda  
06-404.28.459  
[www.oefentherapiepiecesaergouda.nl](http://www.oefentherapiepiecesaergouda.nl)  
[info@oefentherapiepiecesargouda.nl](mailto:info@oefentherapiepiecesargouda.nl)