

**Heel Kampen
staat sterk**



Doe mee met de In Balans Valpreventie Training *Een Stap naar Veiligheid en Zelfstandigheid*



Wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen blijven doen? Dan is het juist belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Met het beweegprogramma In Balans verbetert u uw spierkracht en evenwicht. De kans op vallen wordt daarmee kleiner.



Praktische informatie

- In Balans is voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico.
- Groepstraining die gegeven wordt door een fysiotherapeut.
- Programma van 14 weken:
 - 1 informatiebijeenkomst
 - 3 cursusbijeenkomsten van 2 uur, 1x per 2 weken
 - 10 trainingsbijeenkomsten, 2x per week een uur met oefeningen, tests en informatie.
- Cursusboek om thuis te oefenen en na te lezen.
- Kosten worden vergoed door gemeente Kampen, eigen bijdrage €50. Meedoenbon kan ingezet worden.

Deelnemende fysiotherapiepraktijken



- Vera Schoorlemmer geriatrie oefentherapie
- Aalstzorg Fysio- en manuele therapie
- Fysiotherapie Venestraat
- GoedZorg Fysiotherapie
- Argo Fysiotherapie

Meer informatie op www.heelkampenstaatsterk.nl
of neem contact op via info@sportservicekampen.nl of 038 205 31 80