



Beweggroep 'Fit & vitaal 65+'

Ouder worden kan allerlei lichamelijke veranderingen en beperkingen met zich mee brengen. Zo kunt u meer moeite krijgen met het opstaan uit uw stoel, verminderd evenwicht, minder soepel kunnen bewegen. Ook kunt u beperkingen ervaren bij allerlei dagelijkse bewegingen zoals het opstaan en gaan zitten, lopen, fietsen, aan- en uitkleden, traplopen en huishoudelijke taken. Door de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning(WMO) is het moeilijker geworden om hulp in huis te krijgen. Verwacht wordt dat u de taken veel langer zelfstandig of met behulp van vrienden, familie en kennissen kunt uitvoeren. Het is dan ook van groot belang dat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven functioneren.

Om ervoor te zorgen dat u zo lang mogelijk fit en vitaal blijft, is de beweggroep 'Fit & vitaal 65+' opgestart onder begeleiding van een ouderen-oefentherapeut Mensendieck, Debbie Verkleij. Tijdens de wekelijkse beweggroep wordt gewerkt aan het verbeteren van spierkracht, uithoudingsvermogen, mobiliteit en stabiliteit. Daarnaast wordt er geoefend met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Inhoud en kosten

De beweggroep Fit & Vitaal 65+ is elke maandagochtend van 10:00 tot 11:00 uur, waarbij er 45 minuten actief wordt bewogen en het laatste kwartier gezellig met elkaar een kopje thee of koffie gedronken wordt. De groep bestaat uit maximaal 6 personen zodat er voldoende tijd en ruimte is voor persoonlijke aandacht en begeleiding.

De kosten voor de beweggroep bedragen €27,50 per maand. Deze kosten worden niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Aanmelden

Voor meer informatie of om u aan te melden, kunt u contact opnemen door een email te sturen naar debbieverkleij@cesarenschede.nl of telefonisch via 06-21833550.