



Gratis informatiebijeenkomst cursus Blijf in Balans

In samenwerking met WBO, Seniorenraad Best, Ergotherapie Best-Oirschot, Oefentherapie Cesar Best-Oirschot en Voeding en Dieet Best start ThOM-B (Thuis Onbezorgd Mobiel Best) dit najaar een nieuwe groep voor de cursus Blijf in Balans. Doel: het voorkomen van vallen en verbeteren van de balans in het dagelijks bewegen.

Informatiebijeenkomst...

Op 30 augustus 2018, tussen 14.00 en 16.00 uur, vindt er in Bestwijzer een informatiemiddag plaats over de cursus "Blijf in Balans". U krijgt informatie over de risico's op vallen, oorzaken van verminderd evenwicht, een veilige (woon)omgeving en hoe de kans op vallen kleiner gemaakt kan worden. Tevens zal een diëtiste het belang van gezonde voeding toelichten. Deelname aan de informatiemiddag is gratis en verplicht u tot niets.

Blijf in Balans...

De cursus Blijf in balans bestaat uit vier bijeenkomsten van 2,5 uur. Er worden verschillende testen gedaan, zoals een veilig wonen- en een balanstest. De vierde middag is een herhalingsmiddag waarin de testen en oefeningen opnieuw worden gedaan. Zo ziet u zelf de verbeteringen. Het praktijkdeel bestaat uit oefeningen voor balans en ontspanning, versterkende en losmakende oefeningen voor voeten, enkels en benen, tips bij het lopen en het lopen met stok of rollator. Er worden ook thuisopdrachten gegeven. Elke deelnemer krijgt een cursushandleiding waarin alle informatie nog eens rustig nagelezen kan worden en waarin de oefeningen beschreven staan.

Voor wie...

De cursus is bedoeld voor mensen die problemen hebben met hun evenwicht en/of meer moeite met het lopen krijgen. Een goede balans voorkomt vallen en werkt positief door op het welzijn en de gezondheid van ouderen. Daarnaast wordt er uitgelegd hoe u een veilige (woon)omgeving kunt creëren. Iedere oudere, ook degenen die wel goed ter been zijn, heeft voordeel van deze cursus. Een goede balans werkt tenslotte positief door op het welzijn en de gezondheid en voorkomt daarmee dat ouderen vallen.

Door wie...

De cursus wordt gegeven door de professionals van Oefentherapie Cesar Best, Ergotherapie Best-Oirschot (beiden gespecialiseerd op het gebied van valpreventie en aangesloten bij ValNet (www.valnet.info) en Voeding en Dieet Best.

De kosten van de cursus, inclusief boek, bedragen **€ 22,50**. De cursus wordt gegeven op de volgende data: 20 september, 4 oktober, 11 oktober en 8 november 2018 van 14.00 uur tot 16.30 uur in Bestwijzer, Zonnewende 173 Best.

Aanmelden...

Wilt u meer weten, kom dan naar de gratis informatiebijeenkomst op **30 augustus** van 14.00 - 16.00 uur in Bestwijzer. Voor deze bijeenkomst is aanmelden niet nodig. Wilt u zich nu al aanmelden voor de cursus, dan kan dat via het Infopunt van WBO (maandag t/m vrijdag tussen 8.30 tot 12.30 uur) op telefoonnummer 0499-770110.

ThOM-B: daar gaat u meer van horen en zien...

Thuis Onbezorgd Mobiel Best (ThOM-B) is een samenwerkingsverband tussen WBO, Seniorenraad Best, Summa College, Ergotherapie Best-Oirschot, Oefentherapie Cesar Best-Oirschot en Voeding en Dieet Best. Dit samenwerkingsverband is ontstaan uit het project TOM dat vorig jaar heeft gedraaid in Best.

Alle partijen hebben de krachten gebundeld om preventieve activiteiten te organiseren waardoor mensen langer in staat zijn om zelfstandig te kunnen blijven wonen. De cursus Blijf in Balans is daar een voorbeeld van. Momenteel wordt hard gewerkt aan de organisatie van, en informatie over andere activiteiten die ThOM-B oppakt. U hoort of leest daar binnenkort meer over.



Thuis
Onbezorgd
Mobiel in Best

