

## Steviger op de benen en beter in balans!

***In het kader van valpreventie start de cursus 'Blijf in Balans' met een nieuwe groep waarvoor u zich kunt aanmelden!***

### **De cursus**

Er zijn vier bijeenkomsten van 2,5 uur. Er worden verschillende testen gedaan, zoals een veilig wonen- en een balanstest. De vierde ochtend is een herhalingsochtend waarin de testen en oefeningen opnieuw worden gedaan. Zo zien de deelnemers 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.

De cursus is bedoeld voor mensen die problemen hebben met het 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. 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.

De cursus wordt gegeven door docenten van oefentherapie Cesar en Willem de Koning (ergotherapeut), gespecialiseerd op het gebied van valpreventie en aangesloten bij ValNet ([www.valnet.info](http://www.valnet.info)). Ook Judy van de Schoot van Balanspodotherapie en Suzanne Blom, diëtiste, zullen iets over hun specialisatie vertellen.

De kosten, inclusief boek, bedragen € 22,50 (via automatische incasso).

De cursus wordt gegeven op de volgende data:

Vrijdag	30 september 2022	1 <sup>e</sup> cursus Blijf in Balans van	09.30 - 12.00 uur
Vrijdag	07 oktober 2022	2 <sup>e</sup> cursus Blijf in Balans van	09.30 - 12.00 uur
Vrijdag	14 oktober 2022	3 <sup>e</sup> cursus Blijf in Balans van	09.30 - 12.00 uur
Vrijdag	11 november 2022	Terugkomdag Blijf in Balans van	09.30 - 12.00 uur

Alle bijeenkomsten zijn in Kadans, Sint Jozefstraat 1, Best

Wilt u zich graag aanmelden voor de cursus of heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met het Infopunt van LEVBest (geopend van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 12.30 uur) op telefoonnummer 0499-770110 of via e-mail [infopuntbest@levgroep.nl](mailto:infopuntbest@levgroep.nl)

Hartelijke groeten,

Carla van Heugten

Klantondersteuner LEVBest

T:06-30715898/0499-770110

Bezoekadres: Bestwijzer Zonnewende 173/5683 AB/Best

Werkdagen: Ma t/m vrij 8.30-13.30/m.u.v.di