Blijf overeind, daarmee komt u verder!

IN LEUSDEN EN ACHTERVELD WORDEN VAN 13 TOT EN MET 18 JUNI 2022 ACTIVITEITEN AANGEBODEN OM LETTERLIJK OVEREIND TE BLIJVEN.

KIJK IN HET SCHEMA HIERONDER OF IN DE LEUSDENLEEFT-APP BIJ WELKE ACTIVITEITEN U GRATIS AAN KAN SLUITEN.

HOUDT U RUIMTE VRIJ IN UW AGENDA VAN 13 TOT EN MET 18 JUNI OM MEE TE DOEN?

Op afspraak, op alle dagen mogelijk:

Veiligheidsscan bij u thuis, 06-12688639, Wensboom Leusden
Gratis proefles op Reaxing board om balans en reactievermogen te verbeteren, 033-4337341, Nobels Fysiotherapie, Bitterschoten 25, Leusden
Proefles hart for her 033-4320602, 65+, Hamersveldseweg 58a, Leusden
Beweegadvies op maat, 06-3034444, buurtsportcoach Mijam Haagenaar
Gratis Screening valpreventie en advies, 033-7981082, WIJKfysio: Rozengaarde 22b, Leusden

ZO BLIJFT U OVEREIND!

Stichting Eerstelijnszorg Leusden

BENT U 75 JAAR OF OUDER? DOE DAN DEZE TEST!

De test is een snelle manier om erachter te komen of u een grotere kans heeft om te vallen.

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- NEE → Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?
- 1 KEER → Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?
- MEER DAN 1 KEER → Verhoogd valrisico

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- NEE → Normaal valrisico
- JA → Verhoogd valrisico

Normaal valrisico
Kijk wat u zelf kunt doen door middel van de tips op de achterzijde.

Verhoogd valrisico
Maak een afspraak op de huisartsenpraktijk voor een uitgebreide analyse.

BLIJF STAAN!

ZO BLIJFT U OVEREIND!

BEWEGEN
Als bewegen niet vanzelf gaat en er pijnklachten zijn
VRAAG ADVIES BIJ DE FYSIOTHERAPEUT

GENEESMIDDELEN CHECK
Bespreek regelmatig uw medicijngebruik
VRAAG ADVIES BIJ DE APOTHEKER

CHECK UW OGEN
Laat regelmatig uw ogen controleren
DIT KAN GRATIS BIJ EEN OPTICIEN

BLIJF ACTIEF
Volg een bewegings-programma voor balans en spierkracht
VRAAG ADVIES BIJ DE FYSIOTHERAPEUT

MAAK UW HUIS VEILIG
Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislipmat
VRAAG ADVIES BIJ DE ERGOTHERAPEUT

VITAMINE D OP PEIL
Eet gevarieerd met voldoende calcium, ga elke dag naar buiten
VRAAG ADVIES BIJ DE HUISARTS

GEZONDE VOETEN
Draag ook binnen goed steunende schoenen met antislip. Laat bij problemen uw voeten controleren.
VRAAG ADVIES BIJ DE PODOTHERAPEUT

HULP FAMILIE
Praat met familie hoe zij u kunnen steunen
STEUNPUNT MANTELZORG IN HET HUIS VAN LEUSDEN

SPIEREN AANSPANNEN
Duizelig bij het opstaan? Span uw bilspieren aan en wacht tot de duizelig-heid verdwenen is
VRAAG ADVIES BIJ DE FYSIOTHERAPEUT

www.eerstelijnszorgleusden.nl

	Maandag 13 juni 2022	Dinsdag 14 juni 2022	Woensdag 15 juni 2022	Donderdag 16 juni 2022	Vrijdag 17 juni 2022
9.00	9-9.45 Bewegen voor ouderen, 033-4943043, Zwembad Octopus: Bavoortseweg 9, Leusden				
		9.30-10.30 Wandelgroep Hamershof olv buurtsport-coach Theo van Hell, theo@snoleusden.nl, start bij ingang Huis van Leusden	9.30-10.30 Biljarten, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden	9-11.45 Bewegen voor ouderen (60+), 033-4943043, Zwembad Octopus: Bavoortseweg 9, Leusden	
				9.30-12.30 Wandelen vanuit de Bron, 06 13143235, De Bron: Hoefijzer 8, Leusden	
10.00	10-10.45 Bewegen voor ouderen, 033-4943043, Zwembad Octopus: Bavoortseweg 9, Leusden	10-10.45 Stoelyoga, olv Willy Oudejans, 0342-785539, De Oude Bieb: Walter van Amersfoortstraat 52, Achterveld	10-11 Fithockey, 65+, tzsenioren@mhcleusden.nl, MHC Leusden: Schammersteeg , Stoutenburg		10-11 Walking Soccer Leusden, olv buurtsportcoach, info@bscleusden.nl, Roda '46: Bavoortseweg 15. Leusden
	10-11 GALM Outdoor (60+), olv buurtsportcoach, 06-17167540 , LHV: Bavoortseweg 27, Leusden	10-11, Gymfit op muziek, inge@gvimpala.nl, De Deel: Zaaier 60A, Leusden	10-11 Stoelyoga, Yvonne Ruijs, 06-19179672, De Deel: Zaaier 60A, Leusden		10-11 Walking Soccer Achterveld, olv buurtsportcoach, info@bscleusden.nl, SV Achterveld: Klettersteeg 9, Achterveld
		10-11 Fietsles voor volwassenen, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden	10-11 Wandelgroep olv buurtsportcoach, team@ bscleusden.nl, start KorfbalClub Antilopen: Bavoortse-weg 27, Leusden		10-12 Inloop en sjoelen, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden
		10.15-11.00 Floating polo, 55+, 033-4943043, Zwembad Octopus: Bavoortseweg 9, Leusden	10-12 Inloop en sjoelen, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden		
		10.30-11.45 Wandel-beweegFit, wandelen en oefenin-gen, olv buurtsportcoach, 06-3034444, start Maxima's: Máximaplein 7, Leusden-Zuid	10-12 Trim handbal voor vrouwen, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden		
		10-12 Inloop en sjoelen, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden	10.30-12 Tennis voor senioren, twm.peters@ziggo. nl, Sporthal Jan Buining Park, Bavoortseweg 27a, Leusden		
		10-12 Biljarten, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden			
11.00			11-12 Senioren Fit, 65+, 033-4947229, Sport 2000: Hamersveldeseweg 80, Leusden		11-12 Senioren Fit, 65+, 033-4947229, Sport 2000: Hamersveldeseweg 80, Leusden
			11.30-12.30 Stoelyoga, Yvonne Ruijs, 06-19179672, De Deel: Zaaier 60A, Leusden		
	11.30-12.30 GALM Outdoor (60+), olv buurtsport-coach, 06-17167540, LHV: Bavoortseweg 27, Leusden				
13.00	13-13.30 Rollator spreekuur, afstellen of gebruik van rollator, 033-7981082, WIJKFysio: Rozengaarde 22b, Leusden		13.30-14.30 Fitness voor 50+,033 494 5155, Fysiothe-rapie-Leusden.nl: De Hank 4, Leusden-Zuid		
14.00	14-17, Gratis screening, 088-1180500, Podotherapie Rondom: 't Koendert 8, Leusden	14.15-14.45 Tennis op Maat, Mirjam Hagenaar, 06-50060896, LTV Leusden: Valleilaan 3, Leusden		14-15 Fietles voor volwassenen, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden	
		14-15 Sterker mét en zonder schoenen!, voetentrai-ning, Sterk oefentherapie, Larikslaan 2, Leusden. Inschrijven niet verplicht, wel handig: info@sterkoefentherapie.nl / 06-34071414		14.15-14.45 Tennis op Maat, Mirjam Hagenaar, 06-50060896, LTV Leusden: Valleilaan 3, Leusden	
		14-15 Biljarten, 06-13143235, De Bron: Hoefijzer 18, Leusden			14.15-15.30 Yoga voor mensen met chronisch pijn, Yvonne Ruijs, 06-19179672, De Kom: Hamersveldseweg 51, Leusden
		14.15-15.15 Rustige Yoga (55+), Yvonne Ruijs, 06-19179672, De Deel: Zaaier 60A, Leusden	14.45-15.30 Senioren + gym/Plezierig Fit, anja@gvim-pala.nl, Gymzaal Atlas: Biezenkamp 188, Leusden		
15.00			5.30-16.15 Beter (op)staan in huis, 033-7981082, WIJKfysio: Rozengaarde 22b, Leusden		15.45-17.00 Yoga voor mensen met chronisch pijn, Yvonne Ruijs, 06-19179672, De Kom: Hamersveldseweg 51, Leusden
19.00	19.30-20.30 50+ gym, maryse@gvimpala.nl, Gymzaal Atlas: Biezenkamp 188, Leusden	19-20.30 Wandelclub Leusden-Zuid, info@leusdenzet. nl, Antares: Maximaplein 7, Leusden-Zuid		19-20 Adem & Aandacht in Balans, 06-12280589, De Oude Bieb: Walter van Amersfoortstraat 52, Achterveld	

Dit bericht is geplaatst door zorgverleners van Stichting Eerstelijnszorg Leusden, werkgroep valpreventie. Wij wensen u veel plezier bij alle activiteiten. Blijf overeind, daarmee komt u verder!