

Module 1:

Mobiliteit, doelmatig bewegen en balans.



Module 1. Motorisch lopen en keren met rekken en strekken. (Ouder worden maakt het lichaam klein en voorovergebogen).

Module 2:

Zitten, opstaan en 'omhoog' komen.



Module 2. Overheen stappen, zitten en opstaan, oppakken en op de grond zitten

Module 3:

Zowel voorkomen van vallen als leren te vallen.



Module 3. Het voorkomen van vallen en aanleren om voorover vallen te voorkomen. Voorwaartse val en de achterwaartse val. Bedenk dat veel ouderen meer naar voren vallen dan achterover.

Module 3 zal alleen in beeld komen als de groep/ ouder daaraantoe is.

Succesverhaal:

Door een cursist uit 2018;

“In de eerste plaats wil ik je met dit verhaal laten weten dat mijn man de ziekte van Alzheimer en Parkinson heeft en ik mantelzorg ben van mijn man.

*Tijdens een informatiebijeenkomst kregen wij de indruk jij ons kan helpen met **Zeker Bewegen**, vandaar dat ik ons beiden heb opgegeven.*

Je begrijpt als je ouder wordt dan wordt het bewegen ook stram en als je geen voorbeeld krijgt wordt het alleen maar slechter.

Na 5 lessen hebben zowel mijn man als ik een zeer positief gevoel van wat wij hebben geleerd.

Mijn man oefent elke dag de opgegeven oefeningen en ook de stijve houding is soepeler geworden. Het is heel bijzonder dat had ik niet verwacht!

*Wij hopen dat er nog vervolgcursussen worden gegeven want wij willen graag doorgaan met **Zeker Bewegen**.*

Ook de manier waarop jij de cursussen geeft, is voor een ieder duidelijk en makkelijk te begrijpen.”

Krijg uw bewegingsvrijheid terug!

Denkt u ook weleens: “Ik heb vroeger veel bewogen maar het komt er niet meer van” of: “Als ik zo moet zitten, dan kom ik niet meer overeind”? Of misschien bent u weleens bang om te vallen?

‘**Zeker Bewegen**’ is een korte cursus van 6 lessen voor ouderen die veel ongemak ervaren tijdens het lopen, moeilijk kunnen opstaan en bang zijn om te vallen. Bedenk dat angst alles blokkeert. Zoals: “ik denk niet dat ik dat kan, of dat is niets voor mij”. Nagenoeg ieder mens kan op zijn of haar manier nieuwe technieken aanleren afhankelijk van wat bij hem of haar past. Denk aan zitten en opstaan, maar ook doelmatig bewegen zonder angst te hebben om te vallen.

Naarmate we ouder worden besteden we minder aandacht aan onze houding, spieren en gewrichten. Door ‘**Zeker Bewegen**’ gaat dat veranderen. U gaat zich fitter en veiliger voelen!



De cursus wordt gegeven door Rolf Tijssen in samenwerking met Mens en Welzijn Voorst.

Iets voor u?

Elke cursus start met een geheel vrijblijvende (en gratis) voorlichtings-bijeenkomst. Hierin krijgt meer informatie over de cursus en maakt u kennis met Rolf Tijssen. Rolf heeft de afgelopen 2 jaar vele ouderen getraind in hun mobiliteit en hoe om te gaan met beperkingen en angsten.

We hebben de intentie om de cursus aan te bieden in de verschillende kernen van de gemeente Voorst, echter zijn we hierbij wel afhankelijk van het aantal aanmeldingen of de cursus daadwerkelijk door gaat. Gedurende 6 weken zijn er vervolgens 6 lessen, op een vast tijdstip in de week.

Geïnteresseerd geraakt? U leest meer over deze cursus op onze website: www.mensenwelzijn.nl of neem contact op met Guus Kroes, Buurtsportcoach van Mens en Welzijn Voorst.

Tel.: 06 - 40 10 36 11

E-mail: g.kroes@mensenwelzijn.nl

De cursus van 6 lessen kost slechts € 30,-.

‘Zeker Bewegen’

Veilig bewegen, vallen en weer opstaan!



“Rolf Tijssen gaat met ons op zoektocht met de dingen die je wel kunt. Een dankbaar gebaar met positieve gevoelens. Niet kunnen bestaat niet! Iedereen kan zijn doel bereiken. Het is maar wat je zelf wenst te doen.”

De cursus **Zeker Bewegen** geeft u uw bewegingsvrijheid terug!



mens en welzijn Voorst