



Vitaal ouder worden? Blijf op de been!

Door ouderdom verliezen we allemaal snelheid, verlaagd onze botdichtheid en worden we strammer. Daar is helaas niks aan te doen en niet leuk.

Daar wilt u nu niet aan denken en daar hoeft het nu ook niet over te gaan! Veel belangrijker is, dat aan de hand van een meting besproken kan worden, wat u kunt doen om zolang mogelijk stevig te staan en op de been te blijven om vallen te voorkomen.

Gemeenten hebben vanuit het Rijk de taak gekregen aan valpreventie te doen bij de inwoners van 65 jaar of ouder, om erger leed te voorkomen. Move! is samen met o.a. de huisarts, ergotherapie en diëtiste verantwoordelijk voor de uitvoering.

Alvast wat tips:

Blijf in beweging! Regelmatige lichaamsbeweging zoals wandelen, zwemmen en lichte krachttraining, kan helpen de spierkracht en flexibiliteit te behouden. Als het nodig is kunt u een speciale training bij Move! volgen: **“In balans”**. Deze is gratis en wordt gesubsidieerd vanuit de gemeente. De eerste groep is eind 2024 afgerond, de tweede groep is nu bezig.

Kies voor slim en veilig advies. Dankzij een slimme techniek in een loopmat kunt u op een veilige en leuke manier laten testen bij Move! hoe stabiel u zich voortbeweegt. Staat u zo sterk als u denkt? En zo niet, wat kunt u dan doen? De zogenaamde **“Smart-Floor”** is geschikt voor iedereen. Door het registeren via een enkelband van de staplengte, stapfrequentie en loopsnelheid, die opgevangen worden door sensoren in de mat, kan de fysiotherapeut van Move! op basis van het risicoprofiel dat daaruit volgt, een advies geven. De test is ook geschikt wanneer u gebruikt maakt van een rollator of orthopedische schoenen.

Zorg voor veiligheid is huis. Kies voor Woongemak. Zorg er voor dat uw huis vrij is van obstakels, zoals losliggende kabels en matjes. Meer tips vindt u op www.woongemakiskinderspel.nl.

Doe een medicatie check. Sommige medicijnen kunnen duizeligheid of vermindering van balans veroorzaken. Bespreek dit met uw huisarts, specialist of apotheek.

Zet stevige stappen met goede voeding. Gezonde voeding draagt bij aan sterke botten en spieren. Een diëtiste kunt u daarbij helpen.

Ook weten hoe stevig u staat en hoe soepel u loopt?

De **“Smart-Floor”** ligt bij Move! weer voor u klaar op **18 maart van 14.30-15.30u**. Dit kan met of zonder verwijzing van uw huisarts of specialist.

Dit keer doen we dat op inschrijving om het goed te laten verlopen. Mocht het te druk worden (meer dan 20 aanmeldingen), dan start een tweede groep van 16.00-17.00u.

U kunt u opgeven door te bellen naar Move! 0251-314447 of loop gewoon even binnen!
U bent van harte welkom!

Move! sterk in beweging
Churchillplein 1
1921 ET Akersloot 0251-314447