Uitnodiging: Valpreventie en informatie

Bent u vanwege het thuiszitten door de corona uit balans, zijn de spieren wat verzwakt of heeft u behoefte om lekker te bewegen, neem dan deel aan de driedaagse balans cursus. Deze cursus is bedoeld voor mensen van 55 plus tot 100 jaar oud. Het is ook mogelijk om deel te nemen aan de cursus als u loopt met rollator of wandelstok. Tijdens deze cursus krijgt u oefeningen op de balans te verbeteren en de spieren te versterken.

Deze cursus wordt verzorgd door samenwerking met GGD Amsterdam en het RCOAK fonds.

Woensdag 19 augustus 12:45 start om 13.00 tot 14.00 uur

Woensdag 26 augustus 12:45 start om 13.00 tot 14.00 uur

Woensdag 09 september 12:45 start om 13.00 tot 14.00 uur

U wordt door een professionele fysiotherapeute, Charlotte Schoordijk begeleidt.

Plaats: Gebouw van ProFor
Hogevecht 187B
1102 HJ Amsterdam Zuidoost

Wij hopen u allen te mogen begroeten.

Met vriendelijke groet,

Lucia Martis,
Stichting ProFor.

Hogevecht 187B 1102 HJ Amsterdam, tel 020-6902626 www.profor.nl L.martis@profor.nl
ABN-AMRO NL38ABNA040.22.66.927

GGD Amsterdam

RCOAK
Roomsch Catholijk Oude Armen Kantoor

ProFor

Invitación: prevención e información de caídas

Si estás desequilibrado debido a la corona por estar sentado mucho en casa, los músculos están algo debilitados o necesitas moverte, participa en el curso de equilibrio de tres días. Este curso está diseñado para personas de más de 55 a 100 años. También es posible participar en el curso si caminas con andador o bastón. Durante este curso recibirás ejercicios para mejorar el equilibrio y fortalecer los músculos.
Este curso es proporcionado por la colaboración con GGD Amsterdam y el fondo RCOAK.

Miércoles 19 de agosto a las 12:45 p.m. comienza de 1:00 p.m.-2:00 p.m.
Miércoles 26 de agosto a las 12:45 p.m. comienza de 1:00 p.m.-2:00 p.m.
Miércoles 09 de septiembre 12:45 p.m. comienza de la 1:00 p.m. a las 2:00 p.m.

Será guiado por una fisioterapeuta profesional, Charlotte Schoordijk.

Edificio de ProFor
Hogevecht 187B
1102 HJ Ámsterdam sureste

Esperamos darles la bienvenida a todos.

Sinceramente,

Lucía Martis, ProFor.