

DRECHTMAX

FITHEIDS- EN VALPREVENTIE-PROGRAMMA'S VOOR 65-PLUSSERS

DORDRECHT – Samenwerkende fysiotherapiepraktijken bieden op verschillende locaties in gemeente Dordrecht, onder de naam 'DrechtMax', programma's aan voor kwetsbare ouderen. De programma's bestaan uit fitheids- en valpreventieprogramma's. Het aanbieden van kracht- en conditietrainingen in een gezellige groep zal een positieve invloed hebben op de eenzaamheid en kwetsbaarheid.

De samenwerkende fysiotherapiepraktijken willen de komende jaren de eenzaamheid en kwetsbaarheid onder ouderen verminderen. Sport en bewegen kan als (preventief) middel ingezet worden om kwetsbaarheid te verminderen of, op lange termijn, te verhelpen. Het fitheidsprogramma zal gericht zijn op het verbeteren van de conditie, kracht en balans, maar ook op het bevorderen van sociaal contact. Fysieke activiteit vermindert het risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten, verbetert de lichaamssamenstelling en de gezondheid van de botten. Naast de fitheidsprogramma's worden er ook valpreventieprogramma's aangeboden, waarbij de nadruk ligt op het trainen van balans, evenwicht en coördinatie. Bewegen bevordert

de vitaliteit van ouderen en vermindert de kans op vallen. Doel van dit initiatief is om ouderen in gemeente Dordrecht zo lang mogelijk zelfstandig en op eigen kracht te laten deelnemen aan de maatschappij, kwetsbaarheid te verminderen en het valrisico te verkleinen.

Bent u 65 jaar of ouder, voelt u zich niet fit en/of loopt

u risico om te vallen? Vindt u het fijn om hier in groepsverband iets aan te veranderen? Dan vindt u het wellicht gezellig om deel te nemen aan één van de fitheids- en/of valpreventieprogramma's. Voor aanmelding of meer informatie over de tijden en prijzen kunt u contact opnemen met één van deze deelnemende fysiotherapiepraktijken.



FITHEIDSPROGRAMMA (WEKELIJKS PROGRAMMA) & VALPREVENTIE (10 BIJEENKOMSTEN)

PRAKTIJK	ADRES	WIJK	FITHEID	VALPREVENTIE	LOGO
Vitaliz	Dalmeijerplein 80, 3318 DA Dordrecht 078-6160202	Sterrenburg	Dinsdag 15:30 uur Vrijdag 09:30 uur		
Vitaliz	Koningstraat 290, 3319 PH Dordrecht 078-6160202	Dubbeldam	Vrijdag 13:00 uur		
Fysiotherapie Dubbeldam	Gravensingel 1009, 3319 EV Dordrecht 078-6160536	Dubbeldam	Woensdag 13:00 uur Woensdag 14:00 uur		
Het Parkhuis	Haaswijkweg-Oost 69A, 3319 GB Dordrecht 078-6220000	Dubbeldam	Dinsdag 15:00 uur Donderdag 09:00 uur	Donderdag 5 april 15:15 - 16:45 uur	
Balanz Fysiotherapie	Bamendaweg 36, 3319 GS Dordrecht 078-6163033	Dubbeldam Stadspolders	Dinsdag 13:30 uur Donderdag 13:30 uur	Start Maandag 9 april	
Crabbehoff	Groen van Prinstererweg 38, 3317 SP Dordrecht 078-6528783	Crabbehoff	Maandag 08:30 uur Woensdag 15:00 uur Andere tijden in overleg	Start Dinsdag 24 april 13:30 - 15:00 uur	
Fysique Fysiotherapie	Blaauwweg 551, 3328 XN Dordrecht 078-6511395	Sterrenburg	Maandag 14:30 uur Donderdag 14:30 uur		
Fysiotherapie Schuilenburg	Schuilenburg 92, 3328 CB Dordrecht 078-6177145	Sterrenburg	Woensdag 11.30 uur Vrijdag 14:00 uur	Start Maandag 9 april	
Fysiotherapie Sterrenburg	Dalmeyerplein 12, 3318 CB Dordrecht 078-6180449	Sterrenburg	Maandag 14:00 uur Woensdag 13:00 uur Vrijdag 14:00 uur		
Fysiotherapie Stationsplein	Stationsplein 17, 3311 JV Dordrecht 078-6142622	Centrum	Dinsdag 10.30 uur Donderdag 15:30 uur		
Fysiotherapie Eureka	Burgemeester de Raadtsingel 91F, 3311 JG Dordrecht, 078-6143796	Centrum	Maandag 09:30 uur Vrijdag 09:30 uur		
Fysiotherapie Plein 1940-1945	Plein 1940 - 1945, 3313 CV Dordrecht 078-6135927	Staart	Op afspraak		
Fysiotherapie Spaans & Van Leeuwen	Erasmuslaan 62, 3314 AD Dordrecht 078-6138960	Krispijn	Maandag 09:30 uur Donderdag 14:00 uur		
Voorneveld Fysiotherapie	Jacob Marisstraat 70, 3314 TK Dordrecht 078-6133505	Krispijn	Vanaf 6 maart Dinsdag 15:00 uur		