



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Bent u ouder dan 70 en hecht u belang aan uw zelfredzaamheid? Dan is dit bewegingsprogramma misschien iets voor u!

'Fit en in Balans' is een preventieprogramma waarbij de nadruk ligt op activiteiten van het dagelijks leven en valpreventie.

Naast een verbetering van uw conditie, mobiliteit en evenwicht krijgt u heel wat bruikbaar advies mee.

U leert vallen voorkomen en wat u kan doen als u dan toch ten val komt.

Met dit programma leert u zich veiliger bewegen in de ruimte, krijgt u meer zelfvertrouwen, en wordt de kans op vallen verkleind

Fit en in balans

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

Voorwaarden:

- ▶ u kan zich zelfstandig verplaatsen.
- ▶ u heeft geen aandoening waardoor u zich niet mag inspannen

Praktisch:

- ▶ 2x/week, 8 weken lang
- ▶ Sportieve kledij
- ▶ Intake op afspraak



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen

Dagziekenhuis geriatric

T +32 (0)9 224 83 63

Dagziekenhuis.geriatric@janpalfijngent.be

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be