

Bewegen is leven

Bewegen is leven, als je kunt gezond kunt bewegen en blijven bewegen is het leven veel aangenamer dan stilzitten of niet in beweging kunnen komen.

Soms is het bewegen moeilijk of beperkt mogelijk.

Dat wil niet altijd zeggen dat er niets meer aan te doen is. Met een beetje hulp van onze fysiotherapeuten kan er gekeken worden of het mogelijk is om beter te kunnen bewegen en meer mogelijkheden te ontwikkelen om gezond te kunnen bewegen.



Senioren Oefengroep van FysioWalrave

De senioren oefengroep van FysioWalrave is bedoeld voor mensen met een beweegprobleem bij slijtage (artrose), reumatische aandoeningen en neurologische aandoeningen.

Onder begeleiding van onze fysiotherapeuten kunt u een programma volgen van 3 maanden waarbij u 2 x per week 1 uur oefent om het bewegen te verbeteren.

Voor aanvang worden er een aantal testen afgenomen om de gezondheidssituatie in kaart te brengen en een

inventarisatie te maken van de beoogde doelen voor het beweegprogramma.

Gedurende de 3 maanden wordt het programma uitgevoerd en na afloop zullen de testen en uitslagen geëvalueerd worden met de deelnemer.

Gezelligheid en beweegplezier

Het is belangrijk om in een ontspannende en gezellige sfeer te oefenen. De deelnemers leren elkaar ook wat beter kennen en kunnen elkaar stimuleren als het een beetje minder gaat. Het plezier van bewegen is erg belangrijk. Gezellig oefenen en werken aan je gezondheid is veel leuker en zo willen wij dat bij FysioWalrave ook voor u mogelijk maken.

Wanneer kunt u deelnemen?

U kunt deelnemen als u zelfstandig naar de praktijk kunt komen en het programma goed uit kunt voeren. In een intakegesprek zullen we daar ook aandacht aan besteden.

Deelnemers die meer gebaad zijn bij een individuele behandeling zullen wij adviseren hierover.

De groepen bestaan uit maximaal 6 deelnemers.

U kunt het senioren oefenprogramma eenmaal per jaar bij ons doen op kosten van de zorgverzekering. U dient hiervoor een aanvullende verzekering te hebben die de kosten voor fysiotherapie dekt.

Om deel te kunnen nemen heeft u een verwijfsbrief voor de Senioren Oefengroep nodig van de huisarts.

Tips bij artrose en reumatische aandoeningen:

- Begin de dag met oefeningen en beweeg regelmatig gedurende de dag
- Vermijd overgewicht
- Vermijd zware belasting als traplopen, hurken, knielen, hardlopen
- Draag schoenen die voldoende steun bieden
- Verander regelmatig van houding
- Vermijd langdurige eenzijdige belasting, zoals lange autoritten
- Rust roest!

Tips bij neurologische aandoeningen:

- Begin de dag met oefeningen om de stijfheid te verminderen
- Beweeg regelmatig gedurende de dag om de conditie te onderhouden
- Wandelen is een goede beweging
- Een hobby kan de willekeurige bewegingen stimuleren



Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten begeleiden u in de oefengroep om een zo optimaal resultaat te kunnen behalen.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl



SENIOREN OEFENGROEP

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw aanvullende ziektekostenverzekering. Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeringen.

