

**In Balans wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten.**

Het beweegprogramma In Balans is geschikt voor zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder die een matig tot verhoogd valrisico hebben. Het programma is vooral bedoeld voor ouderen die enigszins kwetsbaar zijn.

**Dit programma wordt momenteel alleen gegeven in Limmen.**

Voor meer informatie of wanneer u vragen heeft kunt u contact opnemen met onze praktijk.



### Adresgegevens

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T: 072-5331266

Zonnedauw 2  
1906 HA Limmen  
T: **072-5053219**

Dorpspraktijk  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T: 0251-650269

E-mail: [info@fysiodth.nl](mailto:info@fysiodth.nl)

Website: [www.fysiodth.nl](http://www.fysiodth.nl)

### Openingstijden van de praktijk

	Heiloo	Limmen	Castricum
<b>Ma</b>	07.30-19.00	08.00-18.30	07.30-18.00
<b>Di</b>	07.30-18.00	08.00-18.30	08.00-18.00
<b>Wo</b>	07.30-20.30	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Do</b>	07.30-18.30	08.00-18.30	07.30-18.00
<b>Vrij</b>	07.30-18.00	08.00-18.00	07.30-18.00
<b>Za</b>	gesloten	08.30-13.00	gesloten

Betalingsvoorwaarden zie de website.

**Voor het maken of wijzigen van afspraken bij voorkeur bellen tussen 08.30-13.00 uur.**

## Beweegprogramma In Balans!



**FYSIOTHERAPIE**

Donker | Tromp | Hilbers

Heiloo  
Limmen  
Castricum

Januari 2025

Als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Juist daarom is het belangrijk dat u zich veilig en vertrouwd voelt met uw lichaam. Met het bewegingsprogramma In Balans verbetert uw spierkracht en evenwicht. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Uw algehele conditie verbetert, zodat u langer de dagelijkse dingen kunt blijven doen, zoals boodschappen en bezoeken aan familie of vrienden. Bovendien leert u nieuwe mensen kennen.

In Balans is een valpreventieprogramma voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder met een matig of verhoogd valrisico. Voor meer informatie over uw valrisico vragen wij u om contact op te nemen met de praktijk.

117.000  
65-plussers belanden jaarlijks op de spoedeisende hulp na een val

Tijdens In Balans gaan ouderen in een groep, en onder begeleiding van een fysiotherapeut aan de slag om de kans op vallen zo klein mogelijk te maken. Deelnemers geven na afloop aan dat ze meer zelfvertrouwen hebben en steviger op hun benen staan.

## Praktische informatie

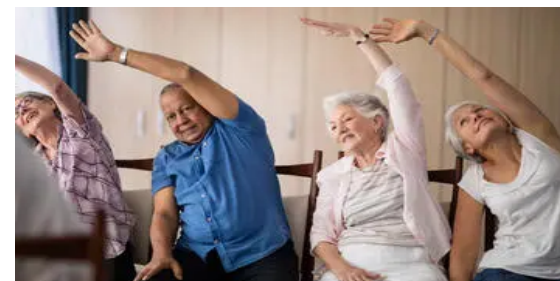
In Balans bestaat uit drie voorlichtingsbijeenkomsten en een beweegprogramma, bestaand uit tien weken twee keer per week bewegen. Het programma bestaat uit:

- Een intakegesprek (30 minuten)
- 2 keer per week een trainingsbijeenkomst van 1 uur (gedurende 10 weken)
- Drie keer een cursusbijeenkomst van 1 uur
- Onderzoek en testen: één keer aan het begin en één keer aan het einde van het programma
- Evaluatiegesprek (30 minuten)

De cursusbijeenkomsten bestaan uit oefeningen, tests en informatie over bewegen, evenwicht en valrisico. De bijeenkomsten bestaan uit oefeningen op basis van Tai Chi en zijn gericht op het verbeteren van fitheid, evenwicht en spierkracht. De fysiotherapeut geeft u tips hoe u hier thuis aan kunt werken. Tijdens de cursusbijeenkomsten worden een diëtist en een ergotherapeut uitgenodigd, die waardevolle tips delen over het voorkomen van vallen.

De cursus In Balans wordt volledig vergoed door de BUCH-gemeenten mits u in aanmerking komt. Uw *In Balans* therapeut zal dat door middel van een intakegesprek vaststellen. Het cursusboek betaalt u zelf en kost €10 (contant te voldoen bij de eerste les).

Voor de meest recente informatie over de vergoeding van de cursus In Balans, adviseren wij u om contact op te nemen met de praktijk. Zij kunnen u informeren over de vergoedingsmogelijkheden en eventuele eisen waaraan moet worden voldaan.

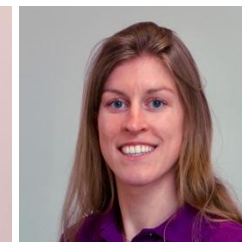


## Deskundige begeleiding

Marjolein Knaap en Mariska Schuurmans geven de cursus *In Balans*. Deze fysiotherapeuten zijn speciaal getraind om de cursus te geven. De therapeuten zullen u op uw eigen niveau begeleiden. Tijdens de eerste bijeenkomst ontvangt u een cursusboek (prijs €10). Hierin kunt u de behandelde onderwerpen rustig nalezen. Alle oefeningen staan hier duidelijk beschreven en worden in beeld gebracht met foto's. Zo kunt u tijdens de cursusperiode de opdrachten thuis uitvoeren en na de cursusperiode de oefeningen gemakkelijk terugzien.



Marjolein Knaap



Mariska Schuurmans