

Als botten en spieren protesteren

Gezond ouder worden!

Veel mensen blijven tot op hoge leeftijd gezond. Toch zijn er op een bepaald moment verouderingsverschijnselen, zoals gewrichtsslijtage (artrose), botontkalking (osteoporose) en rugklachten. Tijdens de cursus 'Als botten en spieren protesteren' leren ouderen wat ze kunnen doen om beperkingen in houding en beweging te voorkomen of te verminderen.

■ Doelstelling

De cursus leert 55-plussers wat ze kunnen doen aan het voorkomen en verminderen van algemene verouderingsklachten als artrose, osteoporose en nek- en rugklachten.

■ Werkwijze

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten met een informatief en praktisch gedeelte. Tijdens het informatieve gedeelte leren deelnemers over de achtergronden van veelvoorkomende ouderdomsklachten. Het praktische gedeelte bestaat uit het leren van een aantal gevarieerde oefeningen om lenigheid, ontspanning en coördinatievermogen te verbeteren. Deelnemers ontvangen een cursusboek met informatie en de uitleg van de oefeningen. Daarnaast wordt ingegaan op de mogelijkheden tot bewegen in groepsverband in de directe omgeving.

■ Contact

Wilt u in uw gemeente een cursus 'Als botten en spieren protesteren' organiseren, neem dan contact op met Anouk Bloembergen van Sportservice Flevoland via bloembergen@sportflevo.nl of 0320 – 25 11 13.