



Bewegen voor ouderen met medewerking van Fysio Heerde

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Regelmatig bewegen helpt om spieren en gewrichten soepel te houden, uw evenwicht te verbeteren en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Bovendien verkleint het de kans op vallen.



Bij Fysiotherapeutisch Centrum Heerde vinden we dat bewegen niet alleen gezond moet zijn, maar ook leuk en gezellig. Daarom bieden wij verschillende beweegactiviteiten aan voor ouderen.

U beweegt in kleine groepen, onder professionele begeleiding en altijd op uw eigen tempo en niveau. Of u nu al actief bent of (opnieuw) wilt beginnen: er is altijd een groep die bij u past.

Beweeggroep 70+

- Waar** Kinderfysioruimte, Brinklaan 9 (begane grond, ingang Muevo)
- Tijd** Dinsdag van 10.00-11.00 uur
- Met wie** Fysio Heerde (Erna)
- Kosten** € 3,00 per keer (strippenkaart 10x = € 30,00) via Stichting Mens kom in Beweging
- Doel** Oefeningen voor kracht, balans en valpreventie, afgewisseld met spel. Inclusief koffiemoment.



De Beweegtuin

- Waar** Beweegtuin Brinkhoven
- Tijd** Maandag van 10.30-11.30 uur
Donderdag van 14.00-15.00 uur
- Met wie** Fysio Heerde (Loek)
- Kosten** € 3,00 per keer (strippenkaart 10x = € 30,00), via Stichting Mens kom in Beweging
- Doel** Buiten bewegen in de frisse lucht, met aandacht voor conditie, spierkracht en evenwicht.



EGYM / FysioSport

- Waar** Sportzaal Fysio Heerde
Wanneer Maandag t/m zaterdag (65+ groepen in de ochtend)
Met wie Fitcoaches Fysio Heerde
Kosten Vanaf € 54,50 per maand
Doel Bewegen/ krachtoefeningen met een persoonlijk programma (zelfstandig en/of groep).



Integraal Bewegingprogramma (10 weken)

- Waar** Brinkhoven (woensdag) of Parkstaete Wapenveld (donderdag)
Tijd Woensdag of donderdag van 10.00-11.30 uur
Met wie Fysio Heerde / Fysiocentrum d'Olde Bank
Kosten € 30,00 eigen bijdrage, daarnaast subsidie van Gemeente Heerde
Doel Samen werken aan kracht, balans en sociale contacten. Voor een actief leven en langer zelfstandig thuis wonen.



Valpreventie cursus (10 weken)

- Waar** Fysio Heerde
Tijd U wordt op de wachtlijst geplaatst en gebeld zodra een nieuwe groep start
Met wie Fysio Heerde (Erna)
Kosten Nog niet bekend voor 2026



Bewegen op Recept

De praktijkondersteuner huisartsen (POH) ouderen (Kristel Klok) kan u verwijzen naar de geriatriefysiotherapeut van Fysio Heerde. Samen bekijken we wat het beste bij u past. Dit kan een thuisoefenprogramma, een bewegegroep of fysiotherapie zijn.



Bewegegroepen voor bewoners (niet vrij toegankelijk)

- Waar** Huiskamer gym Brinkhoven op woensdag van 11.00-11.30 uur
Waar Bewegegroep De Herbergier op dinsdag van 11.00-11.30 uur
Waar Bewegegroep De Zeven Morgen op donderdag van 10.30-11.30 uur
Kosten € 3,00 per keer (strippenkaart 10x = € 30,00) via Stichting Mens kom in Beweging



Meedoen?

U bent van harte welkom! Ervaring is niet nodig. Ook met een wandelstok of rollator kunt u meedoen. Bel Fysio Heerde of loop gerust even binnen. *Samen blijven we in beweging!*

Heeft u behoefte aan advies op maat? Wij helpen u graag.

2026.02