



Integraal Bewegprogramma



Het Integraal Bewegprogramma is een programma ter bevordering van de zelfredzaamheid van ouderen en wordt gesubsidieerd door de Gemeente Heerde.

Vitaal ouder worden

Belangrijk is dat mensen bij het ouder worden zo lang mogelijk fit blijven. Fit zijn gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar u deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor u zich zinvol voelt.

Voor ouderen is bewegen net als voor iedereen een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Sporten en bewegen is een manier om contacten op te doen, om eenzaamheid tegen te gaan, een leuke dag te hebben en het

helpt om fit en mentaal gezond te blijven. Bewegen en sporten dragen bij aan een verminderd beroep op de zorg. Het kan bijdragen aan het voorkomen van een verhoogd valrisico en dat u langer zelfstandig thuis kunt blijven wonen.

Gecombineerde Leefstijlinterventie

Bij ouderen met obesitas/overgewicht wordt vooral het accent gelegd op de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI). Daarbij is de combinatie van gezonde voeding en leefpatroon erg belangrijk. Bewust bewegen is daarom essentieel.



Valpreventie

Het voorkomen van een val is belangrijk voor de kwaliteit van leven, zelfredzaamheid en langer thuis wonen. 33% van alle 65-plussers komt jaarlijks ten val. Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser in het ziekenhuis door een val. Door deel te nemen aan het Integraal Bewegingprogramma / Valpreventieprogramma daalt dit risico aannemelijk.

We zien dat men in het dagelijks leven minder beweegt en daardoor ook minder mobiel wordt. Veel handelingen in het algemeen dagelijks leven die voorheen normaal waren, worden steeds moeilijker om zelfstandig te blijven doen. Denk daarbij aan het aan- en uitkleden, maar ook aan het uitvoeren van bijvoorbeeld huishoudelijke taken.

Met bewegen kunt u aandacht geven aan het versterken van uw spieren en het mobiel houden van uw gewrichten. Hierdoor kunt u langer zelfstandig thuis blijven wonen, uw zelfredzaamheid / ADL vergroten en uw kwaliteit van leven verbeteren.

Wat houdt het Integraal Bewegingprogramma in?

- ▶ Een screening aan huis, inclusief een 0-meting.
- ▶ Het aanbod van het thuisoefenprogramma Otago met kracht- en balansoefeningen.
- ▶ Deelname aan een groepsprogramma van 10 weken, bestaande uit oefeningen voor kracht, uithoudingsvermogen en balans.
- ▶ Tevens krijgt u een 4-tal voorlichtingen met medewerking van specialisten GLI / Leefstijlcoaching, ergotherapie (woning-aanpassingen / hulpmiddelen), voeding en WMO.
- ▶ Tot slot volgt er een eindmeting en wordt u actief begeleid naar een structureel beweegaanbod, passend bij uw situatie en wensen!

Kosten

Uw eigen bijdrage om deel te nemen aan het programma bedraagt € 30,00.

De overige kosten worden geheel voor rekening genomen door de gemeente Heerde.

Wat is Algemeen Dagelijks Leven (ADL)?



Valpreventie cursus

Met de Valpreventie cursus kunt u een enorme verbetering van uw spierkracht en evenwicht bereiken. De kans om te vallen wordt daarmee kleiner. Deelname aan de cursus maakt dat u letterlijk steviger in uw schoenen staat. Bovendien verbetert uw algehele conditie, zodat een actiever dagelijks leven binnen handbereik komt.

Voorwaarden voor deelname aan het Integraal Bewegingprogramma

- ▶ U bent in staat zelfstandig het thuisoefenprogramma te kunnen volgen/uitvoeren
- ▶ U bent thuiswonend
- ▶ Uw bent ouder dan 60 jaar
- ▶ U kunt (eventueel met hulpmiddel) minimaal 30 meter zelfstandig lopen
- ▶ U bent gemotiveerd om het gehele programma te volbrengen



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

2026.03



**Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde**
SPECIALISTEN IN BEWEGEN

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

Brinklaan 15 - 8181 EA Heerde

☎ (0578) 69 63 63

info@fysioheerde.nl

fysioheerde.nl

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST