

**Wat biedt onze fysiotherapie nog meer om een actieve leefstijl van senioren te bevorderen?**

**Plusfit**

Een fitness school, speciaal voor 55 plussers.  
Iedere dinsdag en donderdag.

**Silverfit**

Een groepstraining met behulp van een spelcomputer, speciaal voor 65 plussers.  
Iedere dinsdagochtend.

**In Balans**

Een valpreventie cursus om vallen te voorkomen.

**Careyn**

Postbus 9217  
3506 GE Utrecht

[www.careyn.nl](http://www.careyn.nl)

## **Sterke botten**

Een fysiotherapeutisch oefenprogramma en voorlichting voor mensen met osteoporose of een verhoogde kans op osteoporose

# Sterke Botten

*Een fysiotherapeutisch oefenprogramma en voorlichting voor mensen met osteoporose of een verhoogde kans op osteoporose*

## Waarom deze cursus?

Ruim 800 duizend Nederlanders hebben in meer of mindere mate last osteoporose, oftewel botontkalking. Osteoporose verhoogt de kans op botbreuken. Een goede leefstijl en bewegen kunnen die kans verminderen.

## Voor wie is deze cursus?

Voor mensen met de diagnose osteoporose of een verhoogde kans hierop. U heeft hiervoor een verwijzing voor fysiotherapie nodig van uw huisarts of specialist.

## Wat is het doel van de cursus?

- Ontwikkelen van een actieve leefstijl.
- Verbeteren spierkracht, balans en conditie.
- Een aanzet geven tot het verhogen van de botdichtheid/botsterkte of het behouden hiervan.

## Hoe ziet de cursus er uit?

Het programma bestaat uit 10 bijeenkomsten van 1,5 uur.  
Een fysiotherapeut begeleidt de bijeenkomsten.  
De groep bestaat uit 4 tot 6 personen.

U krijgt voorlichting over:

- Osteoporose in het algemeen.
- Voeding.
- Actieve leefstijl.

Tijdens het oefenprogramma werken we aan:

- Botbelasting - intensiteit en frequentie.
- Spierkracht, balans en conditie.
- Oefeningen waar u thuis mee aan de slag kunt.

Vooraf vindt een individuele intake plaats. Mocht tijdens deze intake blijken dat de cursus niet geschikt voor u is, dan kan er naar andere mogelijkheden worden gekeken.

Na afloop van de cursus evalueren we met u persoonlijk de resultaten.

## Wat kost de cursus?

Dat hangt af van de voorwaarden van uw aanvullende verzekering voor de vergoeding van fysiotherapeutische behandelingen.

## Wanneer vindt de cursus plaats?

Bij voldoende aanmeldingen worden data bekend gemaakt.

## Waar vindt de cursus plaats?

De cursus vindt plaats in één van onze zorgcentra in Utrecht Overvecht. Deze centra zijn goed bereikbaar met het openbaar vervoer.

## Aanmelden

Voor aanmelden en meer informatie kunt u contact opnemen met:  
Careyn Advies en Behandelcentrum  
Secretariaat, Claudia Verweij  
T 030 - 2588725 / E c.verweij@aveant.nl