

## Activiteiten in de Week van de Valpreventie, Gooi en Vechtstreek (versie 1 oktober 2018)

### Week van de Valpreventie, 1 t/m 7 oktober 2018 HILVERSUM

Datum	locatie	wat?	tijd	waar?	kosten	aanmelden/meer info
Maandag 1 oktober	Hilversumse Meent	Info- bijeenkomst van buurtsportcoach met fysiotherapeut en ergotherapeut	13.30-15u	Wijkcentrum Kruisdam, Meent 5	geen	Buurtsportcoach Anouck <a href="mailto:bsc@hilversumsemeent.nl">bsc@hilversumsemeent.nl</a>
Maandag 1 oktober	Hilversum	Spel DobbelFit en hoe kunt u vallen voorkomen? Balanstraining & wat te doen thuis?	13-30-14.30u 14.30-15.30u	Fysio Douma, De Boomberg, Vaartweg 42	geen	Fysio Douma, 035 -621 68 12
Maandag 1 oktober	Hilversum Oost	Info-bijeenkomst	14-15u ??	Zorgcentrum Gooiers Erf, Van Riebeeckweg 50	geen	Buurtsportcoach Laura <a href="mailto:l.roeijmans@hilverzorg.nl">l.roeijmans@hilverzorg.nl</a>
Dinsdag 2 oktober	Hilversum	Balance Games op de Wii	11-12u	Woonzorgcentrum De Boomberg, Vaartweg 42	€ 1,-	Buurtsportcoach Anouck <a href="mailto:acg.van.horen@hilverzorg.nl">acg.van.horen@hilverzorg.nl</a>
Dinsdag 2 oktober	Hilversum	SeniorenFit (gevolgd door Koffie & Spelletjes)	9.30-10.15u (10.15-11.30u)	Wijkcentrum De Geus, Geuzenweg 84	€ 1,-	Buurtsportcoach Laura <a href="mailto:l.roeijmans@hilverzorg.nl">l.roeijmans@hilverzorg.nl</a>
Dinsdag 2 oktober	Hilversum	Info-bijeenkomst van buurtsportcoach met fysiotherapeut en ergotherapeut	15-16u	Woonzorgcentrum De Boomberg, Vaartweg 42	geen	Buurtsportcoach Anouck <a href="mailto:acg.van.horen@hilverzorg.nl">acg.van.horen@hilverzorg.nl</a>
Woensdag 3 oktober	Hilversum Noord	Info-bijeenkomst en oefeningen	10-11.30u	Titus Brandsma School (naast Lopes Dias), Lopes Diaslaan 87, Hilversum	geen	Buurtsportcoach Miranda <a href="mailto:m.vernooij@hilverzorg.nl">m.vernooij@hilverzorg.nl</a>
Woensdag 3 oktober	Hilversum	Fit blijven en veiligheid in en om uw woning	13-14.30u	Medisch Centrum de Eedenburgh (fysiotherapie), F. van Eedenlaan 13e	geen	MC De Eedenburg (fysiotherapie), 035 – 625 61 61
Donderdag 4 oktober	Hilversum Zuid	Info-bijeenkomst	14-15u	Woonzorgcentrum Egelantier, Egelantierstraat 194	geen	Buurtsportcoach Nathalie <a href="mailto:n.jasper@hilverzorg.nl">n.jasper@hilverzorg.nl</a>
Donderdag 4 oktober	Hilversum	Spel DobbelFit en hoe kunt u vallen voorkomen? Balanstraining & wat te doen thuis?	13-30-14.30u 14.30-15.30u	Fysio Douma, De Boomberg, Vaartweg 42	geen	Fysio Douma, 035 - 621 68 12

Datum	locatie	wat?	tijd	waar?	kosten	aanmelden/meer info
Vrijdag 5 oktober	Hilversum Kerkelanden	<b>Dag van de Valpreventie in Nieuw Kerkelanden</b> - Gratis (proef)sportlessen 65-plus - Gezonde lunch in restaurant - Valpreventiemarkt: Kom binnenvallen	10-16u 12 u 14-17u	Woonzorgcentrum Nieuw Kerkelanden (HilverZorg), Franciscusweg 137	geen	Mark Tor, fysiotherapeut <a href="mailto:mtor@fitwell.nl">mtor@fitwell.nl</a>  Buurtsportcoach Marie-José <a href="mailto:mj.bruins@hilverzorg.nl">mj.bruins@hilverzorg.nl</a>

### Week van de Valpreventie, 1 t/m 7 oktober 2018 GOOISE MEREN

Datum	locatie	wat?	tijd	waar	kosten	aanmelden/meer info
Maandag 1 oktober	Naarden	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	10.30-12u	Wijkcentrum Schakel, Kolonel Verveerstraat 74	geen	Buurtsportcoach Caroline, <a href="mailto:c.kempkes@buurtsportcoachgooisemer.nl">c.kempkes@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Maandag 1 oktober	Bussum	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	13.30-15u	Wijkcentrum Spieghelwijk, Iepenlaan 354a	geen	Buurtsportcoach Patrick, <a href="mailto:p.compter@buurtsportcoachgooisemer.nl">p.compter@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Maandag 1 oktober	Naarden	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	14-15.30u	Wijkcentrum Bellefleur, Mackaylaan 11a	geen	Buurtsportcoach Caroline, <a href="mailto:c.kempkes@buurtsportcoachgooisemer.nl">c.kempkes@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Woensdag 3 oktober	Bussum	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	14-15.30u	Achter de Linde, Godelinde-dwarsstraat 34	geen	Buurtsportcoach Patrick, <a href="mailto:p.compter@buurtsportcoachgooisemer.nl">p.compter@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Donderdag 4 oktober	Naarden	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	11-12.30u	Ravelijn, Generaal Kraijenhoflaan 76	geen	Buurtsportcoach Caroline, <a href="mailto:c.kempkes@buurtsportcoachgooisemer.nl">c.kempkes@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Donderdag 4 oktober	Bussum	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	13.30-15u	Wijkcentrum Palmpit, Koekoeklaan 3	geen	Buurtsportcoach Anouck, <a href="mailto:a.dingemans@buurtsportcoachgooisemer.nl">a.dingemans@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Vrijdag 5 oktober	Muiderberg	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	9.30-11u	Ontmoetingscentrum De Steeg	geen	Buurtsportcoach Olga, <a href="mailto:o.spil@buurtsportcoachgooisemer.nl">o.spil@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Vrijdag 5 oktober	Bussum Zuid	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	10-11.30u	Uitwijk, Dr. Schaepmanlaan 10	geen	Buurtsportcoach Anouck en Patrick, <a href="mailto:a.dingemans@buurtsportcoachgooisemer.nl">a.dingemans@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>
Vrijdag 5 oktober	Naarden	Actieve informatie-bijeenkomst met spel en bewegen	15-16.30u	Flank, Naarderheem, Amersfoortsestraatweg 1	geen	Buurtsportcoach Sebastiaan, <a href="mailto:s.dutmer@buurtsportcoachgooisemer.nl">s.dutmer@buurtsportcoachgooisemer.nl</a>

Datum	locatie	wat?	tijd	waar	kosten	aanmelden/meer info
Vrijdag 5 oktober	Naarden	Actieve informatie-bijeenkomst: muziek, quiz met prijsjes en een hapje en een drankje	15-17 u	Amaris de Verste, Kon. Wilhelminalaan 1	geen	Specialist valpreventie Marjolein Kuit Valprentei Het Gooi <a href="mailto:m.kuijt@vphg.nl">m.kuijt@vphg.nl</a>
Zaterdag 6 oktober	Gooise Meren	<b>Seniorenmarkt</b> Informatie, demonstraties, lezingen en workshops	9.30-15u	Gemeentehuis Gooise Meren, Brinklaan 35	geen	Seniorenraad Gooise Meren, <a href="http://www.seniorenraadgooisemeren.nl/seniorenmarkt-2018/">www.seniorenraadgooisemeren.nl/seniorenmarkt-2018/</a> e-mail: <a href="mailto:seniorenmarkt2018@gmail.com">seniorenmarkt2018@gmail.com</a>

### Week van de Valpreventie, 1 t/m 7 oktober 2018 HUIZEN

Datum	plaats	wat?	tijd	waar	kosten	aanmelden/meer info
Dinsdag 2 oktober	Huizen	Weerbaarheid Senioren (elke dinsdag in de even weken)	11-12u	Osorezu Budo Sporten, Trekkerweg3b, Huizen	€ 2,-	Osorezu budo en Buurtsportcoach Huizen, Robert Starreveld, 06 - 1527 6036
Dinsdag 2 oktober	Huizen	KWIEK beweegroute rond gebouw van MTC Huizen: eenvoudige oefeningen langs straatmeubilair in de buurt. Na afloop koffie drinken	11-12u	MTC Huizen, Arie de Waalstraat 2a, Huizen		Buurtsportcoach Rubin Vos, <a href="mailto:info@outvit.nl">info@outvit.nl</a>
Donderdag 4 oktober	Huizen	KWIEK beweegroute in winkel- centrum Oostermeent: eenvoudige oefeningen langs straatmeubilair in de buurt. Na afloop koffie drinken	11-12u	Wooncentrum de Rustmaat, Monnickskamp 20, Huizen		Buurtsportcoach Rubin Vos, <a href="mailto:info@outvit.nl">info@outvit.nl</a>

Week van de Valpreventie, 1 t/m 7 oktober 2018 WIJDEMEREN						
datum	plaats	wat?	tijd	waar	kosten	aanmelden/meer info
Hele week	Wijdemerren	Op afspraak: Valanalyse. We doen verschillende testen, gericht op het voorkomen van vallen	Op afspraak	Afhankelijk van afspraak met professional	geen	Aanmelden: 035 – 588 84 47
Maandag 1 oktober	Loosdrecht	Les 1 (van 20) oefentherapie met afwisselende oefeningen voor balans en vallen voorkomen. Ook conditie opbouwen op leuke, actieve manier	11.15-12.15u	3-Luik, Acacialaan 2	€ 125,=	Bianca de Graaf-Spierings, Oefentherapie Cesar Loosdrecht 035 – 588 90 61 <a href="mailto:info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl">info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a>
Dinsdag 2 oktober	's Gravenland	Bewegen in de buitenlucht onder begeleiding van een oefentherapeut	10.30u	Bezoekerscentrum Natuurmonumenten	geen	Susanne Renkema, Zorg voor Bewegen, 06 - 2530 8201, <a href="mailto:s.renkema@planet.nl">s.renkema@planet.nl</a>
Dinsdag 2 oktober	Loosdrecht	Gezond en veilig blijven fietsen: praktische tips, welke fiets kiezen, wat doen als fietsen moeilijker wordt?	14.30-16.30u	Beukenhof, Nieuw Loosdrechtsedijk 24	geen	Frieda Verheul en Anuschka Langelaar, , 035 – 588 84 47 <a href="mailto:a.langelaar@inovum.nl">a.langelaar@inovum.nl</a>
Woensdag 3 oktober	Loosdrecht	Beter in Balans, korte interactieve voorlichting met het spel DobbelFit	10.30-11.30u	Emtinckhof (Grand Café), Eikenlaan 51	geen	Frieda Verheul en Anuschka Langelaar, 035 – 588 84 47 <a href="mailto:f.verheul@inovum.nl">f.verheul@inovum.nl</a>
Donderdag 4 oktober	Kortenhoef	Beter in Balans, kort interactieve voorlichting met het spel DobbelFit	10.15-11.15u	Veenstaete, Oudergaarde 1	geen	Frieda Verheul en Anuschka Langelaar, 035 – 588 84 47 <a href="mailto:f.verheul@inovum.nl">f.verheul@inovum.nl</a>
Donderdag 4 oktober	's Gravenland	Bewegen in de buitenlucht onder begeleiding van een oefentherapeut	10.30u	Bezoekerscentrum Natuurmonumenten	geen	Susanne Renkema, Zorg voor Bewegen, 06 - 2530 8201, <a href="mailto:s.renkema@planet.nl">s.renkema@planet.nl</a>