

Gemeente Hilversum: interventies valpreventie



In dit overzicht zijn interventies opgenomen die bekend zijn binnen 'Voorkom vallen. Beweeg!' Wilt u uw interventie ook opgenomen zien in dit schema? Vul [HIER](#) het formulier in.

Heeft u vragen? Mail dan aan voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl

GGD Gooi en Vechtstreek, Brigit Hamburg en Anja Straathof

Inhoud:

Valpreventie-activiteiten voor ouderen	pagina 1-7	Algemene beweegactiviteiten	pagina 8
<ol style="list-style-type: none"> 1. Screening 2. Mobiliteit: problemen met balans, lopen, spierkracht 3. Valangst 4. Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen 5. Omgevingsfactoren 		6. Algemene beweegactiviteiten voor ouderen	

1. SCREENING https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse					
Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	VALRISICOTEST	Eerste inschatting van risico op vallen	Primair; iedereen die werkt met/voor ouderen Uiteindelijk: 65-plussers	Twee eenvoudige vragen. Bij uitkomst die duidt op risico: verwijzing naar huisarts, die kan verwijzen naar bijv. ergo-/fysiotherapeut voor uitgebreide screening (Valanalyse).	Elke professional, vrijwilliger of mantelzorger
Regio Gooi en Vechtstreek	VALANALYSE	Uitgebreide screening bij oudere thuis	Ouderen die (volgens Valrisicotest) risico lopen	Uitgebreide screening: in kaart brengen van 13 risicofactoren en een advies over te nemen vervolgstappen. Kan worden uitgevoerd door professionals die geschoold zijn., zoals praktijkondersteuner huisarts, thuiszorgmedewerker, wijkverpleegkundige, fysiotherapeut, ergotherapeut en andere (para)medici.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk, (geriatriefysiotherapeut) vanriemsdijk@mtchuizen.com ▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl ▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer ergothuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis

1. SCREENING

<https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse>

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
				Scholing wordt verzorgd vanuit VeiligheidNL	<ul style="list-style-type: none">▪ BEHANDEL- EN ADVIESCENTRUM INOVUM Frieda Verheul (fysiotherapeut) en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) ergo@inovum.nl / www.inovum.nl▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl 035 – 625 64 17

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	IN BALANS Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">- bewust worden van risicofactoren,- beïnvloeden beweggedrag,- verbeteren algehele conditie/mobiliteit- toename zelfvertrouwen/ontspanning	Zelfstandig wonende 65-plussers die enigszins kwetsbaar zijn. Dat blijkt uit o.a. <ul style="list-style-type: none">- zich onzeker voelen tijdens het lopen- bang zijn om te vallen- al vaker zijn gevallen	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweeg oefeningen gericht op: <ul style="list-style-type: none">- algemene fitheid,- spierversterkende oefeningen, balanst raining en- aandacht voor opstaan en lopen. Balanstraining: gebaseerd op Tai Chi	<ul style="list-style-type: none">▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweginterventies/in-balans
Hilversum Wijdmeren	IN BALANS Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: <ul style="list-style-type: none">- bewust worden van risicofactoren,- beïnvloeden van beweggedrag,- verbeteren algehele conditie/mobiliteit- toename zelfvertrouwen/ontspanning.	Zelfstandig wonende 65-plussers die buiten een medische setting (zoals buurtcentra of lokale projecten) hun balans willen verbeteren.	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweeg oefeningen gericht op: <ul style="list-style-type: none">- algemene fitheid,- spierversterkende oefeningen, balanst raining en- aandacht voor opstaan en lopen. Balanstraining: gebaseerd op Tai Chi	<ul style="list-style-type: none">▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweginterventies/in-balans

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum	VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden valgevaarlijke situaties - minder valangst - verbeteren activiteit, mobiliteit en balans.	Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico. In staat om 15 minuten te lopen zonder loophulpmiddel.	Groeps cursus (10x 1,5 uur) met: - hindernisbaan met valgevaarlijke situaties uit dagelijks leven; - sport- en spelvormen voor oefenen veilig voortbewegen in drukke omgeving; - leren van valtechnieken.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl Meer info: www.vallenverledentijd.nl
Hilversum Wijdmeren	VALLEN VERLEDEN TIJD Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden valgevaarlijke situaties - minder valangst - verbeteren activiteit, mobiliteit en balans.	Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico. In staat om 15 minuten te lopen zonder loophulpmiddel.	Groeps cursus (10x 1,5 uur) met: - hindernisbaan met valgevaarlijke situaties uit dagelijks leven; - sport- en spelvormen voor oefenen veilig voortbewegen in drukke omgeving; - leren van valtechnieken.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl / www.fysiodouma.nl Meer info: www.vallenverledentijd.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	OTAGO OEFENPROGRAMMA Groeps cursus of individueel	Doel: Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - verbeteren statisch en dyn. evenwicht, - beenspierkracht, - algemene conditie, - functioneren ADL, - valangst, - zelfvertrouwen bij evenwicht en lopen.	Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Programma is ook zeer geschikt ouderen die al wat kwetsbaar zijn en met name: 80-plussers die al eerder gevallen zijn.	Groepsprogramma: Serie in moeilijkheid toenemende beenspierversterkende en evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het oefenschema wordt individueel afgestemd. <i>OF</i> Thuisoefenprogramma: 6x huisbezoek per jaar, waarvan 1 intake; ca. 11x telefonische monitoring.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl tel. 035 – 625 64 17 ▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl www.vphg.nl ▪ Meer info: www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/beweging/interventies/otago
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS & GEZONDHEIDSCHECK Groeps cursus	Meer zelfvertrouwen Technieken voor opstaan	Ouderen die bang zijn om te vallen en dan niet meer overeind kunnen komen	6 bijeenkomsten van 1 uur. Inhoud: oefeningen voor meer balans, kracht en coördinatie om meer vertrouwen te krijgen in eigen lichaam Begeleiding door fysiotherapeut (ouderenzorg) en oefentherapeut Cesar. Mogelijkheid gratis gezondheids-check	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SPORTREVALIDATIE HILVERSUM Susanne Bus (oefentherapeut Cesar) 035 – 621 78 16 susannebus@sportrevalidatie-hilversum.nl www.sportrevalidatie-hilversum.nl ▪ SPORTLOKAAL, NEDERHORST DEN BERG info@fysiotherapie-nederhorst.nl

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdmeren	VALTRAINING VOOR SENIOREN: VALANGST, LEREN VALBREKEN, VALTRAINING	Leren val op juiste manier op te vangen en zo risico op letsel te verminderen	Ouderen die <ul style="list-style-type: none"> - ca. 15 min. kunnen lopen zonder hulpm.l - redelijk inspanningsvermogen hebben - geen (ernstige) botontkalking 	4 bijeenkomsten. De trainingen worden op een rustige en veilige manier opgebouwd, van lig/zit naar stand, vanuit stand evt. naar beweging. Ieder doet mee op haar/zijn eigen niveau. Valoefeningen met dikke valmatten.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zelfstandig wonende oudere met verhoogd valrisico en/of valangst ▪ Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden 	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): <ul style="list-style-type: none"> - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl / www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl
Hilversum	VALPREVENTIE-TRAINING Groeps cursus	Fysiotherapie in groepsverband, gericht op valpreventie	Zelfstandig wonende ouderen en bewoners van verzorgingshuizen	Groepstherapie (5 deelnemers) gericht op verbetering van balans, spierkracht, mobiliteit. Daarnaast voorlichting en educatie over vallen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl www.fysiodouma.nl
Hilversum	FYSIOFITNESS 60 PLUS	Verbeteren kracht en conditie		1x of 2x per week 1 uur (doorlopend) Inhoud: oefeningen voor verbeteren hart- en longconditie, kracht, coördinatie, balans. Meer energie in dagelijks leven.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SPORTREVALIDATIE HILVERSUM Susanne Bus (oefentherapeut Cesar) 035 – 621 78 16 susannebus@sportrevalidatie-hilversum.nl www.sportrevalidatie-hilversum.nl
Hilversum Wijdmeren	BETER IN BALANS Groeps cursus	Voorkomen van vallen en verminderen valangst	65-plussers die moeite hebben met evenwicht; moeilijker lopen; al eens gevallen zijn of bang zijn	Groepstraining met theorie en praktijkoefeningen (4 lessen van 1 uur) Kosten.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE INOVUM Mw. J. Schuurman (fysiotherapeut) 035 - 588 84 92 fysio@inovum.nl / www.inovum.nl

2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdemeren	(GERIATRIE)- FYSIOTHERAPIE EN ERGOTHERAPIE AAN HUIS	Verminderen kans op vallen; verbeteren veiligheid van de woning	Zelfstandig wonende ouderen die zijn gevallen of verhoogd valrisico hebben	Multidisciplinaire behandeling gericht op het verminderen van (bijna) valincidenten. Hierbij komen alle valrisico's en woonomgeving aan bod.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapeut en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl www.fysiotherapie-eedenburgh.nl ▪ BEHANDEL- EN ADVIESCENTRUM INOVUM Frieda Verheul (fysiotherapeut) en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) 035 - 58 88 447/ ergo@inovum.nl / www.inovum.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	GERIATRIE-FYSIO- THERAPIE AAN HUIS Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: www.ergogooi.nl ; diëtist: www.dieetkunde.nl en logopedist: www.spreektaal.nl	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM www.fysiodouma.nl ▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten), l.denboeft@amaris.nl , r.vanvalderen@amaris.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	VALPOLI TERGOOI ZIEKENHUIS	Diagnosticeren van behandelbare oorzaken van vallen/ mobiliteitsstoornis en opstellen van behandelplan	Mensen met val- en mobiliteitsproblematiek die door huisarts of medisch specialist zijn doorverwezen	Multidisciplinaire analyse (arts, verpleegkundige en fysiotherapeut) in één dag op de dagpoli in Tergooi Blaricum. Anamnese, lichamelijk onderzoek, functioneel onderzoek, hartfilmpje, röntgen-onderzoek en bloedonderzoek. Daarna worden conclusies getrokken en wordt behandelplan opgesteld met adviezen aan de verwijzer. Uitslag is dezelfde dag.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TERGOOI www.tergooi.nl <p>Patiënteninfo: Dag- en valpoli Geriatrie (2016) https://www.tergooi.nl/folder32206.pdf</p> <p>Patiënteninfo: Valpreventie bij ouderen (2016) https://www.tergooi.nl/folder28062.pdf</p>

3. VALANGST

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	ZICHT OP EVENWICHT Groeps cursus	Verminderen van angst om te vallen, gerelateerd aan vermijdingsgedrag en het vergroten van dagelijkse activiteit	Zelfstandig wonende ouderen met valangst bij dagelijkse	- 3 huisbezoeken door fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige - 4 telefoongesprekken voor persoonlijk oefenprogramma. ▪ Voorlichting, groepsgesprekken en training vaardigheden. Elke les doen deelnemers eenvoudige oefeningen.	▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) m.kuijt@vphg.nl / www.vphg.nl Meer info: www.zichtopevenwicht.nl
Hilversum Wijdmeren Kortenhoef Loosdrecht	BETER IN BALANS Groeps cursus	Voorkomen van vallen en verminderen valangst	65-plussers die moeite hebben met evenwicht; moeilijker lopen; al eens gevallen zijn of bang zijn	Groepstraining met theorie en praktijkoefeningen (4 lessen van 1 uur) Kosten.	▪ FYSIOTHERAPIE INOVUM Mw. J. Schuurman (fysiotherapeut) 035 - 588 84 92 fysio@inovum.nl / www.inovum.nl
Hilversum Wijdmeren	VALTRAINING VOOR SENIOREN VALANGST, LEREN VALBREKEN, VALTRAINING	Leren val op juiste manier op te vangen en zo risico op letsel te verminderen	Ouderen die - ca. 15 min. Lopen zonder loophulpmiddel - redelijk inspanningsvermogen hebben - geen botontkalking	4 bijeenkomsten. De trainingen worden op een rustige en veilige manier opgebouwd, van lig/zit naar stand, vanuit stand evt. naar beweging. Ieder doet mee op haar/zijn eigen niveau. Valoefeningen met dikke valmatten.	▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 fysio@eedenburgh.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: www.ergogooi.nl ; diëtist: www.dieetkunde.nl en logopedist: www.spreektaal.nl	▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl / www.fysiodouma.nl ▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten) l.denboeft@amaris.nl , r.vanvalderen@amaris.nl

4. ADL: Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	ERGOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid in woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ERGOTHERAPIE GOOI EN OMSTREKEN info@ergogooi.nl www.ergogooi.nl ▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer ErgoThuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico en/of valangst. - Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden. 	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): <ul style="list-style-type: none"> - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl

5. OMGEVINGSFACTOREN

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: www.ergogooi.nl ; diëtist: www.dieetkunde.nl en logopedist: www.spreektaal.nl	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) frank@fysiodouma.nl www.fysiodouma.nl ▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten) l.denboeft@amaris.nl , r.vanvalderen@amaris.nl
Regio Gooi en Vechtstreek	ERGOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ERGOTHERAPIE GOOI EN OMSTREKEN info@ergogooi.nl www.ergogooi.nl ▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer ErgoThuis@vivium.nl www.vivium.nl/ergotherapie-thuis

5. OMGEVINGSFACTOREN

Hilversum	ERGOTHERAPIE AAN HUIS Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ERGOTHERAPIE INOVUM ergo@inovum.nl ▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH a.langelaar@eedenburgh.nl
Hilversum Wijdmeren	VALPREVENTIE-CURSUS Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfstandig wonende oudere met verhoogd valrisico en/of valangst. - Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden. 	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl

6. Algemene bewegactiviteiten voor ouderen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Noordoost Oost Zuid Zuidwest Centrum	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in alle wijken in Hilversum	Diverse sport- en bewegactiviteiten in boekje: https://jouw.teamsportservice.nl/app/uploads/sites/7/2017/09/Hilversum-A5_Beweegaanbod_boekje_2017.pdf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ COÖRDINATOR BUURTSPOORTCOACHES HILVERSUM Robbert-Jan Boonstra T 035 – 69 21 623 (di & do) E r.boonstra@sportservicehetgooi.nl ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/
Hilversumse Meent	SPORT EN BEWEGEN	Sporten of bewegen, aangepast aan doelgroep	60-plussers in Hilversumse Meent	Diverse sport- en bewegactiviteiten in Bewegboekje 60+: https://jouw.teamsportservice.nl/app/uploads/sites/7/2017/09/Hilversum-A5_Beweegaanbod_boekje_2017.pdf	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BUURTSPOORTCOACH HILVERSUMSE MEENT zie Bewegboekje. Meer info: ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/voor-jou/60-plussers/
Hilversum	FYSIOFITNESS	Verbeteren kracht en conditie	volwassene/ouderen (niet leeftijd gebonden)	In een gezellige groepsles een op maat gemaakt individueel oefenprogramma uitvoeren, onder begeleiding van fysiotherapeut 1-2x per week op ma.-di. en/of vr. Plaats: Amaris Gooizicht in Hilversum	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) j.honing@amaris.nl tel. 035 – 625 64 17