

DRECHTMAX

VITALITEITS- EN VALPREVENTIE-PROGRAMMA'S VOOR PLUSSEERS

DORDRECHT – Samenwerkende fysiotherapie praktijken bieden per maart 2017 onder de naam DrechtMax op verschillende locaties in de wijken Stadspolders, Dubbeldam en Sterrenburg een programma aan voor eenzame en kwetsbare ouderen. De activiteiten bestaan uit vitaliteit- en valpreventie programma's. Het aanbieden van kracht- en conditietrainingen in een gezellige 65+ groep zal invloed hebben op eenzaamheid en kwetsbaarheid. Deelname aan een valpreventie programma verkleint het valrisico. De gemeente Dordrecht ondersteunt het project financieel.

Eenzaamheid en kwetsbaarheid onder ouderen zijn thema's die de laatste tijd steeds actueler worden binnen gemeentes in Nederland. De samenwerkende fysiotherapiepraktijken uit Dordrecht Oost willen de eenzaamheid en kwetsbaarheid onder ouderen verminderen. Sport en bewegen kan als (preventief) middel ingezet worden om deze sociale problemen te verminderen of, op lange termijn, te verhelpen. Het vitaliteitsprogramma is gericht op het bevorderen van sociaal contact, maar ook op het verbeteren van de conditie en kracht. Fysieke activiteit vermindert het risico op het ontstaan van hart- en vaatziekten, verbetert de lichaamssamenstelling en de gezondheid van de botten. Daarnaast bevordert bewegen de vitaliteit van ouderen en vermindert het de kans op vallen. Medio 2017 zullen er tevens diverse valpreventieprogramma's worden aangeboden. Doel van dit initiatief is om oude-

ren in gemeente Dordrecht zo lang als mogelijk zelfstandig en op eigen kracht te laten deelnemen aan de maatschappij en eenzaamheid te bestrijden en het valrisico te verkleinen.











Deelname

Bent u 65 jaar of ouder, voelt u zich wel eens eenzaam of voelt u zich niet fit en loopt u risico om te vallen? Vindt u het fijn om hier

in groepsverband iets aan te doen? Dan kunt u gaan deelnemen aan één van de vitaliteits- en/of valpreventieprogramma's. Deze programma's zijn per maart 2017 van start gegaan bij diverse fysiotherapiepraktijken die deelnemen aan DrechtMax. Voor aanmelding en meer informatie over de tijden en prijzen kunt u contact opnemen met één van de deelnemende fysiotherapie praktijken.



VITALITEITSPROGRAMMA (WEKELIJKS PROGRAMMA) & VALPREVENTIE (10 BIJeenKOMSTEN)

PRAKTIJK	ADRES	WIJK	VITALITEIT	VALPREVENTIE	LOGO
Vitaliz	Koningstraat 290, 3319 PH Dordrecht 078-6160202	Dubbeldam	Vrijdag 13:00 uur		
Fysiotherapie Dubbeldam	Dubbelsteijnlaan Oost 160, 3319 EG Dordrecht 078-6160536	Dubbeldam	Woensdag 13.30 uur Woensdag 14:30 uur		
Het Parkhuis	Haaswijkweg-Oost 69, 3319 GB Dordrecht 078-6220000	Dubbeldam	Dinsdag 15.00 uur Woensdag 15:00 uur Donderdag 09:00 uur		
Balanz Fysiotherapie	Bamendaweg 36, 3319 GS Dordrecht 078-6163033	Dubbeldam Stadspolders	Dinsdag 13.30 uur Donderdag 13:30 uur	Start 2 okt. 2017	
Van Wensen & De Jongh	Nieuwe Noordpolderweg 1, 3312 AD Dordrecht 078-6453385	Stadspolders	Donderdag 11.30 uur		
Crabbehoff	Groen van Prinstererweg 38, 3317 SP Dordrecht 078-6528783	Crabbehoff	Maandag 08:30 uur Maandag 15:00 uur Dinsdag 08:30 uur Dinsdag 15:00 uur Dinsdag 16:00 uur Woensdag 08:30 uur Woensdag 15:00 uur Vrijdag 08:30 uur		
Fysique Fysiotherapie	Blaauwweg 551, 3328 XN Dordrecht 078-6511395	Sterrenburg	Maandag 14:00 uur Woensdag 14:00 uur Vrijdag 14:00 uur		
Fysiotherapie Schuilenburg	Schuilenburg 92, 3328 CB Dordrecht 078-6177145	Sterrenburg	Woensdag 11.30 uur Vrijdag 14:00 uur	Start 2 okt. 2017	
Fysiotherapie Sterrenburg	Dalmeyerplein 12, 3318 CB Dordrecht 078-6180449	Sterrenburg	Woensdag 11.00 uur Vrijdag 14:00 uur		
Fysioooo	Albert Schweitzerplaats 4, 3318 AS Dordrecht 078-6541257	Sterrenburg	Maandag 15.00 uur Woensdag 15.00 uur		
Vitaliz	Dalmeijerplein 80, 3318 DA Dordrecht 078-6160202	Sterrenburg	Dinsdag 15:30 uur Vrijdag 13:00 uur		