

## Contact

Indien u vragen heeft of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met Gilia Cinjee via:

Telefoonnummer: 0343-511693  
06-27558575

e-mail: [info@oefentherapie-driebergen.nl](mailto:info@oefentherapie-driebergen.nl)

Praktijklocatie:

Gezondheidscentrum De Bosrand  
Arnhemseboven 285a  
3971 HM Driebergen.

Meer informatie over Vitaal ouder worden, de groepslessen en oefentherapie in zijn algemeen kunt u vinden op de volgende websites:

[www.oefentherapie-driebergen.nl](http://www.oefentherapie-driebergen.nl)  
[www.Vvocm.nl](http://www.Vvocm.nl)

*De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht zelf, dat wil zeggen dat de klacht wordt geplaatst in het totaalbeeld van de houding en het bewegen van een cliënt en persoonlijke omstandigheden. De oefentherapeut gaat samen met de patiënt aan de slag en door middel van het regelmatig doen van oefeningen worden houdingen en bewegingen verbeterd.*

Vitaal ouder worden



**Driebergen**

**Tel: 0343-511693**

**Of: 06-27558575**

**Email: [info@oefentherapie-driebergen.nl](mailto:info@oefentherapie-driebergen.nl)  
[www.oefentherapie-driebergen.nl](http://www.oefentherapie-driebergen.nl)**

## Vitaal ouder worden.

Ouder worden gaat vaak gepaard met het verminderen van souplesse, uithoudingsvermogen, evenwicht en soms zelfredzaamheid. Iemand die ouder wordt, is geneigd minder te bewegen omdat de totale energie wat minder wordt of omdat bewegen minder makkelijk gaat dan voorheen. Daarnaast kunnen klachten ontstaan die vaak voorkomen bij ouderen, bijvoorbeeld: reuma, artrose, hart- en vaatproblemen, diabetes (suikerziekte), botontkalking of de ziekte van Parkinson. Wanneer u minder gaat bewegen, kunnen de klachten toenemen. Of andersom gezegd: wanneer u in beweging blijft, kunt u klachten voorkomen en/of verminderen, zodat u niet in een vicieuze cirkel terecht komt.

## Wat doet de Oefentherapeut?

Het is van groot belang dat u blijft bewegen. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan u daarbij helpen! Want ook al is bewegen erg belangrijk, het is nog belangrijker dat u zich houdt aan uw eigen grenzen. De oefeningen en bewegingsadviezen die de oefentherapeut u geeft, worden geïntegreerd in uw dagelijkse activiteiten. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om voldoende en gezond te bewegen, thuis en tijdens hobby's. Zo blijft u actief en wordt u vitaal ouder! Dit zorgt ervoor dat u uw zelfstandigheid behoudt en de regie over uw eigen leven zo lang mogelijk zelf kunt blijven voeren. Oefentherapie is gericht op het behouden en verbeteren van:

- mobiliteit
  - spierkracht
  - conditie
  - evenwichtsgevoel
  - dagelijkse houdingen en bewegingen
- Er zijn speciale behandelprogramma's voor valtraining en valpreventie.

## Groepslessen

Naast individuele therapie bied de praktijk oefentherapie ook groepslessen waarin de bovengenoemde punten:

- mobiliteit
- spierkracht
- conditie
- evenwichtsgevoel
- dagelijkse houdingen en bewegingen zeker aan de orde komen!!!!

(Zie folder groepslessen)

Kom hier geheel vrij blijvend een kijkje nemen.