

# Cursus 'Langer zelfstandig thuis'

**Start donderdag 24 mei 2018**

Ouderen willen en moeten soms (door veranderde wet- en regelgeving) steeds langer zelfstandig thuis blijven wonen. Zij willen graag hun leven in eigen hand houden. Belangrijk is dat ouderen veilig langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Deze cursus omvat **4 bijeenkomsten** van een uur met de volgende inhoud:

- Tips en weetjes om uw huis seniorenproof te maken
- Balans, evenwicht en spierversterkende oefeningen
- Aandacht en invloed van medicijn gebruik
- Veilig bewegen

**Voor wie:** Senioren die nog zelfstandig wonen

**Waar en wanneer:**

- In : **Dienstencentrum De Reehorst**, Poelruit 12, Reeuwijk
- Op: **24 en 31 mei, 7 juni en 5 juli**
- Tijd: **10.00-11.00 uur.**

Na afloop drinken we een kopje koffie met elkaar.

**Door:** Nelly Pijper, oefentherapeut Cesar, valdocent en thuiszorgtherapeut

**Aanbieding: nu voor €15 i.p.v. €22,50**

**Aanmelden vóór 23 mei:**

**Per e-mail** : [dereehorst@zorgpartners.nl](mailto:dereehorst@zorgpartners.nl)

**Door te bellen naar** : **De Reehorst (0182 – 393222)**

van maandag tot en met vrijdag van 09.00 – 11.30 uur.

**Door op te geven bij** : **coördinator Dienstencentrum Mithra Falter**

op dinsdag – en vrijdagochtend.