

Praktische informatie en aanmelden

Aanmelden is eenvoudig!

Neem contact met ons op en zet de eerste stap naar een veiliger leven:

- **Bel:** 0113-342925
- **Mail:** jeroenhoondert@fysiokapelle.nl
- **Kom langs:**
Biezelingsestraat 7 - 4421 BL Kapelle



Jeroen Hoondert,
gespecialiseerd Otago-therapeut

Meer informatie over het OTAGO-programma?

Kijk dan eens op de website:

www.veiligheid.nl/kennisaanbod/interventie/oefenprogramma-otago

Samen bouwen aan een veiligere toekomst!

Wacht niet langer – elke dag is een kans om sterker en veiliger te worden.

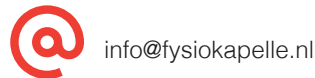
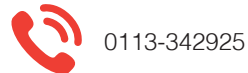
Neem contact met ons op en start vandaag nog!

MEER INFORMATIE

Wilt u meer informatie over onze praktijk of fysiotherapie?

Kijk dan eens op onze website www.fysiokapelle.nl

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak:



Kijk ook eens op onze facebookpagina & instagram.



Houd de regie over uw bewegingen en geniet met vertrouwen van uw dagelijkse leven!



Blijf in beweging,
blijf veilig!
Ontdek het
Otago
valpreventie
programma.

Groepspraktijk
FysioKapelle
www.fysiokapelle.nl

Nieuwe Kerkstraat 4a • 4421 KA Biezelingse
Biezelingsestraat 7 • 4421 BL Kapelle • 0113342925
www.fysiokapelle.nl • info@fysiokapelle.nl

VALPREVENTIE

Vallen is een groeiend probleem – en wij kunnen samen het verschil maken!

Wist u dat één op de drie ouderen jaarlijks valt? De gevolgen kunnen ingrijpend zijn: blessures, ziekenhuisopnames en zelfs verlies van zelfstandigheid. Maar er is goed nieuws! Met gerichte oefeningen en begeleiding kunt u het risico op vallen aanzienlijk verkleinen. Het OTAGO-valpreventieprogramma helpt u sterker, zekerder en veiliger te bewegen, zodat u volop van het leven kunt blijven genieten.

Wij bij FysioKappelle nemen vallen serieus

Bij FysioKappelle begrijpen we hoe belangrijk het is om zelfstandig en veilig te kunnen bewegen, ongeacht uw leeftijd. Daarom hebben wij ons gespecialiseerd in valpreventie. Met het OTAGO-valpreventieprogramma bieden wij een oplossing die écht werkt. Samen zorgen we ervoor dat u met meer vertrouwen door het leven gaat. Uw veiligheid is onze prioriteit!

Wat is het OTAGO-valpreventieprogramma?

Het OTAGO-programma is een speciaal ontwikkeld beweegprogramma voor ouderen. Het combineert eenvoudige maar effectieve kracht- en balansoefeningen met praktische tips om vallen te voorkomen. Onze fysiotherapeuten begeleiden u stap voor stap en zorgen ervoor dat het programma volledig is afgestemd op uw situatie.

Waarom zou u meedoen?

- **Voel u sterker en zekerder:** Verbeter uw balans en bouw kracht op.
- **Meer vrijheid:** Beweeg zonder angst om te vallen.

- **Een actievere levensstijl:** Geniet van dagelijkse activiteiten en sociale momenten.
- **Bewezen effectief:** OTAGO helpt het risico op vallen met maar liefst 35% te verminderen!

Voor wie is het geschikt?

- Voor iedereen van 65 jaar en ouder die sterker en veiliger wil bewegen.
- Voor wie onzeker is bij het lopen of bang is om te vallen.
- Voor wie actief wil blijven en zelfstandig wil blijven wonen.

Hoe werkt het programma?

- **'Samen worden we sterker':** Onze fysiotherapeut geeft gedurende 12 weken begeleiding in groepsverband.
- **Persoonlijke aanpak:** Onze fysiotherapeut maakt een oefenschema op maat.
- **Oefeningen voor thuis:** Eenvoudig te volgen bewegingen die u op uw eigen tempo kunt doen. Deze huiswerk oefeningen staan uitgelegd in uw persoonlijke oefenmap.
- **Regelmatige evaluatie:** Samen houden we uw vooruitgang bij en passen we uw programma aan.

Kosten en vergoedingen:

OTAGO kan worden vergoed via uw zorgverzekering. Bel ons om te bespreken wat dit voor u betekent.

Ervaring OTAGO deelnemer:

"Ik voel mij echt veel zekerder op de been. Ik merk dat ik minder angst heb om te vallen, makkelijker de trap op loop en een boodschapje haal. Ik vind het ook zo fijn dat er echt wordt gekeken naar wat ik persoonlijk aankan."



Laat vandaag nog zien dat u de regie pakt!

Doe mee en ervaar zelf hoe OTAGO u kan helpen sterker en veiliger te bewegen. Laat niets u tegenhouden om actief en zelfstandig te blijven!