



Wijkcentrum Stervoorde 070 - 757 92 00
 Dr. H.J. van Mooklaan 1 info@welzijn-rijswijk.nl
 2286 BA Rijswijk www.welzijn-rijswijk.nl

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Maar hoe doen we dat? Spiermassa neemt af, botten worden minder stevig en onze gewrichten worden minder soepel. Dat kan er allemaal voor zorgen dat we sneller vallen. Een val kan veel impact hebben op de zelfredzaamheid, het thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven.

Door te bewegen:

- Blijf je fit en vrolijk;
- Houd je je geheugen en concentratievermogen op peil;
- Verklein je het risico om te vallen; en
- Kom je in contact met anderen.



Beweeg jij genoeg?

Beweegrichtlijnen

- Bewegen is goed, maar meer bewegen is beter.
- Beweeg minstens 2,5 uur per week matig intensief.
- Doe minstens 2 x per week wat oefeningen om de spierkracht te behouden.
- Combineer dit met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Maak van meer bewegen een gewoonte:

- Neem de trap in plaats van de roltrap of de lift. Traplopen is een heel goede oefening om je beenspieren te trainen.
- Doe elke dag mee met het tv-programma 'Nederland in Beweging'. Het programma is elke ochtend op de televisie op NPO1.
- Ga eens een extra blokje om als je naar de winkel gaat. Of stap een halte eerder uit de bus en wandel het laatste stukje.

Feiten en cijfers valongevallen

Wat weet jij over vallen? Check je kennis!



- Vallen is bij 65-plussers de grootste oorzaak van bezoeken aan de Spoedeisende Hulp (SEH).



- Elke 4 minuten belandt er één 65-plusser op de SEH na een val.
- Bij verkeersongelukken is dat één 65-plusser per 16 minuten.

Wist je dat

- De meeste 65-plussers in en om het huis vallen.
- Mensen vaak bang zijn om opnieuw te vallen en daardoor situaties of activiteiten mijden.
- Naarmate we ouder worden onze spiermassa afneemt. Dit proces begint al rond het 30ste levensjaar.
- Gezonde voeding een belangrijke rol speelt om de afname van de spiermassa te vertragen.
- Afgelopen jaar 55% van de 65-plussers na een val werd behandeld voor een botbreuk.



Ziekenhuisopnames na valongevallen 65- plussers
 Landelijke gemiddelde per 10.000 inwoners



Nederland: **135**
 Rijswijk: **177**

Routekaart

IS JE VALRISICO LAAG?

Kijk dan bij het reguliere beweegaanbod naar een activiteit die bij je past en kom zo veel mogelijk tegemoet aan de beweegrichtlijnen.

IS JE VALRISICO MATIG?

Door tijdelijk deel te nemen aan een aangepast beweegprogramma, leer je vaardigheden om jouw balans en spierkracht te verbeteren en het risico op vallen te verlagen. Daarna kun je deelnemen aan een passende activiteit uit het reguliere beweegaanbod om zo je balans en spierkracht te onderhouden.

IS JE VALRISICO HOOG?

Dan nodigen we je uit voor een uitgebreide Valanalyse. Met behulp van vragen en testjes brengen we de oorzaken van het hoge valrisico in kaart. Denk bijvoorbeeld aan spierkracht, schoeisel of medicijngebruik. Daarna ontvang je een advies op maat voor de juiste hulp en ondersteuning.

AGENDA

04 OKTOBER

Gratis proefles beginnerscursus Tai Chi.

Voor deelnemers bijeenkomst
 Hoe stevig sta jij?
 13:45 uur, Wijkcentrum Stervoorde

28 NOVEMBER

Informatiebijeenkomst
 Sta stevig met gezonde voeding

09.30 - 11.30 uur
 Wijkcentrum Stervoorde

Ooievaarspas

Ooievaarspas



De Ooievaarspas is een gratis pas voor mensen met een laag inkomen. Met de Ooievaarspas kun je leuke dingen doen in Rijswijk. Bijvoorbeeld sporten, naar een concert gaan en een cursus volgen. Zo zijn er veel sporten waaraan je kunt deelnemen met 50% korting. Heb je hulp nodig met aanvragen? De Formulierenbrigade van Welzijn Rijswijk kan je hierbij helpen. Bel ze voor een afspraak met 070-757 92 00.

Ooievaarspas, maakt meedoen mogelijk.



Sportaanbod

TAI CHI VOOR EEN GOEDE BALANS

Tai Chi is een zachte bewegingsvorm afkomstig uit China die voor iedereen geschikt is. Het verbetert je balans, soepelheid, houding, coördinatie. In september/oktober start de nieuwe beginnerscursus Tai Chi en kun je deelnemen aan een gratis proefles. **Reageer direct, want dit is de laatste kans dit jaar. Bel of mail voor meer informatie Marianne Koot, 070 – 394 87 86, m.c.koot@hotmail.com. Kosten 7,50 per maand.**

VALTECHNIKEN MET JUDO

Zou een valtraining iets voor jou kunnen zijn? Dat horen we graag van jou!

Wil je je graag zekerder voelen als je beweegt? Dan kan een valtraining zinvol zijn. Onder deskundige begeleiding leer je stapsgewijs hoe je veilig kunt vallen en weer opstaan. Mocht je onverhoopt ten val komen, dan val je dankzij deze technieken op een veiligere manier en verklein je de kans op botbreuken.

*Alleen bij voldoende belangstelling kunnen we deze training verzorgen. Dus heb je interesse? Laat dit dan vóór 21 oktober aan ons weten via 070 – 557 92 00 of seniorenadvies@welzijn-rijswijk.nl
We laten snel daarna wat van ons horen!*

Aandachtpunten als je meer wilt gaan bewegen

1. Kies een activiteit die goed bij je past.

- Op www.happyfitrijswijk.nl staan veel activiteiten waarvan de meeste gratis zijn.
- Op www.sportraadrijswijk.nl vind je het aanbod van de meeste verenigingen in Rijswijk.

2. Durf om hulp te vragen.
Vind je het spannend om de eerste stap te zetten? En vind je het fijn als iemand met je meekijkt? Of denk je dat je het niet kunt betalen? Neem dan contact op met de beweegmakelaar of Seniorenadviseur.
**Seniorenadviseur Welzijn Rijswijk:
070 – 757 9200**

3. Loop niet meteen te hard van stapel.
Wees niet te streng voor jezelf en bouw het langzaam op. Alles begint met een eerste stap!

Activiteiten

WIJKCENTRUM STERVOORDE

DR. H.J VAN MOOKLAAN 1

GEZOND NATUUR WANDELEN

Donderdag: start om 19.00 uur
Info: www.gezondnatuurwandelen.nl

WANDELEN STERVOORDE

Vanaf Wijkcentrum Stervoorde wandelen we een uur met een gezellige groep. Iedereen kan deelnemen ongeacht je niveau of wandeltempo.
Donderdag: 19.00 – 20.00 uur
Info: www.happyfitrijswijk.nl

SENIORENGYM

Als we warm gedraaid zijn, gaan we cardio-oefeningen doen, aan onze conditie werken of een dans doen.
Donderdag: 13.00 – 14.00 en 14.00 – 15.00 uur
Vrijdag: 9.00 – 10.00 uur, 10.00 – 11.00 uur en 11.00 en 12.00 uur
Info: Anny Ruijgt, 015 – 262 54 00
anny.ruijgt@gmail.com
www.2binshape.com

LINE DANCE

Woensdag: 13.30 – 15.30 uur
Info: VBS, 070 – 394 63 63

TAI CHI

Een bewegingsvorm uit China. Geschikt voor iedereen. Goed voor de balans van lichaam en geest.
Vrijdag: 13.45 – 17.00 uur
Aansluiten nieuwe beginnerscursus kan alleen nog op 4 oktober (gratis proefles)
Info: VBS, Marianne Koot, m.c.koot@hotmail.com

WIJKCENTRUM TER WERVE

MEESTER D. FOCKSTRAAT 4

YOGA

Ontspan je geest, versterk je lichaam en verbeter je flexibiliteit.
Donderdag: 13:30 – 16:45 uur
Vrijdag: 09.00 – 10.00 uur
Info: Docente Carla Mahabier, 06 – 20 94 38 56

ZWEMBAD DE SCHILP

SCHAAPWEG 4

AQUA VITAAL

Gezellig bewegen met anderen.
Dinsdag en vrijdag.
Diverse tijden/groepen.
Info: 070 – 336 47 00, www.optisport.nl/
[zwembad-de-schilp-rijswijk](http://zwembad-de-schilp-rijswijk.nl)

RVC CELERITAS

SCHAAPWEG 2

WALKING FOOTBALL

Voor mannen en vrouwen vanaf +/- 60 jaar.
Dinsdag: 19.00 – 20.00 uur
Info: RCV Celeritas, info@rvcceleritas.nl

TRAINEN ONDER BEGELEIDING

BIOCH/VAN DER LANS

GEZONDHEIDSCENTRUM HET KRUISPUNT
Dr. H.J. van Mooklaan 33 F
070 – 396 39 78, info@biochvanderlans.nl
www.biochvanderlansfysiotherapie.nl

BEWEEGGROEPEN

Je krijgt les van een ervaren instructeur die je begeleidt tijdens het bewegen. Met name geschikt voor mensen die langere tijd weinig bewogen hebben.
Maandag: 10.00 – 11.00 en 13.00 – 14.00 uur
Dinsdag: 17.00 – 18.00 uur
Woensdag: 14.00 – 15.00, 15.00 – 16.00, 16.00 – 17.00 en 18.30 – 19.30 uur

STOELYOGA

Aangepaste yoga-houdingen voor op een stoel. Door de houding te vertragen en te vereenvoudigen, zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen.
Vrijdag: 13.00 – 14.00 en 14.00 – 15.00 uur

MEDISCHE FITNESS

Zowel cardio- als krachtoefeningen. Zeer geschikt voor mensen die iets meer begeleiding nodig hebben dan in de sportschool.
1 tot 3 x per week. Diverse mogelijkheden.

FYSIO SOLUTIONS

NIJVERHEIDSSTRAAT 68
070 – 415 00 21,
info@fysiosolutions.nl
www.fysiosolutions.nl

FYSIOTRAINING

Tijden in overleg met de fysiotherapeut.

GROEPSTRaining FIT EN VITAAL

In klein groepsverband. Gericht op spierversterking en conditieverbetering. Bij mooi weer kunnen we naar buiten.
Maandag: 16.00 – 17.00 uur
Dinsdag: 10.00 – 11.00 uur
Donderdag: 10.30 – 11.30 en 15.30 – 16.30 uur

PILATES

Pilates helpt om je lichaam sterker en soepeler te maken.
Dinsdag: 19.00 – 20.00 uur
Woensdag: 10.00 – 11.00 uur

BODYTEC

Een pijnvrije en makkelijke manier van krachttraining. Geschikt voor jong en oud. Tijdstip in overleg. Zowel overdag als in de avond.

FYSIOTHERAPIE & TRAINING KLAROENSTRAAT

KLAROENSTRAAT 117
070 – 785 34 32,
info@fysiotherapieklaroenstraat.nl
www.fysiotherapieklaroenstraat.nl

SENIOREN GYM

Voor mensen die fit en vitaal ouder willen worden. Er wordt gewerkt aan kracht, lenigheid, balans, coördinatie en ontspanning.
Dinsdag: 10.20 uur. Wil je meedoen? Neem contact op voor een proefles.

FIT IN 50 DAYS RIJSWIJK

Gedurende 50 dagen, gaan we fysiek aan de slag. Denk daarbij je uithoudingsvermogen, je kracht, je coördinatie, je snelheid en je lenigheid. De trainingen vinden buiten plaats in het Wilhelmina park in Rijswijk.
Zaterdag: 08.30 uur tot 10.00 uur
Woensdag: 18.30 uur tot 20.00 uur.

FYSIOTOTAAL

GENERAAL SPOORLAAN 62 (GEBOUW STEENVOORDE)
070 – 396 83 92, praktijk@fysiototaal.net
www.fysiototaal.net

MEDISCHE TRAININGSTHERAPIE EN FITNESS

Verantwoord bewegen onder deskundige begeleiding waarbij de focus ligt op conditie en belastbaarheid.
Maandag: 17.00 – 19.00 uur
Dinsdag: 08.00 – 09.00 en 17.00 – 19.00 uur
Donderdag: 17.00 – 19.00 uur
Vrijdag: 08.00 – 09.30 en 17.00 – 19.00 uur.

PUUR FITNESS

ZWEMBAD DE SCHILP, SCHAAPSWEG 4
070 – 250 58 50,
mail@puurfitnessrijswijk.nl
www.puurfitnessrijswijk.nl

OUDEREN FITNESS

Begeleide fitness voor ouderen. Binnen.
Maandag t/m vrijdag: 11.00 – 12.00 uur



Vergeet niet om je aan te melden voor de bijeenkomst Sta stevig met gezonde voeding op 28 november.

Deelname is gratis.
Bel of mail 070 – 757 92 00
seniorenadvies@welzijn-rijswijk.nl