

Valpreventie

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Maar met het ouder worden neemt de kans op een val toe. Een val kan grote gevolgen hebben. Daarom organiseert Welzijn Rijswijk, samen met lokale partners, bijeenkomsten, beweeglessen en andere activiteiten gericht op valpreventie. Ontdek wat u zelf kunt doen om in balans te blijven!

Valpreventie begint bij Welzijn Rijswijk

Wij zijn het startpunt voor iedereen die vitaal en zelfstandig wil blijven. Valpreventie gaat niet alleen over bewegen, maar ook over gezonde voeding, een veilige woning en praktische aanpassingen. Bij ons ontdek je waar jouw valrisico ligt en wat je kunt doen om zelfstandig, sterk en zeker te blijven. Samen kijken we wat bij jou past en verwijzen we je door naar passende activiteiten, beweeglessen of ondersteuning. Wil je weten hoe stevig jij staat of direct aan de slag met valpreventie? Neem contact met ons op.

Hoe staat het met jouw valrisico?

Op www.testjevalrisico.nl ontdek je met een korte test hoe groot jouw valrisico is. Met een paar vragen krijg je direct inzicht in je persoonlijke situatie en handige tips om vallen te voorkomen. Ook zie je meteen welke mogelijkheden er in Rijswijk zijn om aan de slag te gaan. Kom je er niet helemaal uit? Neem dan contact met ons op, wij kijken graag met je mee.

Blijf in beweging

Door regelmatig te bewegen blijf je fit en verklein je de kans op vallen. De beweegrichtlijnen helpen je je gezondheid op peil te houden. In Rijswijk is er voor iedereen iets: van wandelen tot yoga, van fitness tot senioren gym. Vind je kiezen lastig? De Beweegmakelaar denkt graag met je mee: beweegmakelaar@sportiefplus.nl of 06-34390307.

Beweegrichtlijnen

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

Beweegaanbod in Rijswijk

Wijkcentrum Stervoorde

Dr. H.J. van Mooklaan 1

Gezond natuur wandelen

Info: www.gezondnatuurwandelen.nl

Wandelen Stervoorde

We wandelen een uur met een gezellige groep. Iedereen kan deelnemen ongeacht je niveau of wandeltempo. Info: www.happyfitrijswijk.nl

Seniorengym

Als we warm gedraaid zijn, gaan we cardio-oefeningen doen, aan onze conditie werken of een dans doen. Info: 015 – 262 54 00, anny.ruijgt@gmail.com

Line Dance

Info: VBS, 070 – 394 63 63

Tai Chi

Een bewegingsvorm uit China. Geschikt voor iedereen. Goed voor de balans van lichaam en geest. Info: Marianne Koot, m.c.koot@hotmail.com

Wijkcentrum Te Werve

Meester D. Fockstraat 4

Yoga

Info: Carla Mahabier 06 – 209 438 56

BC Randstad

De Bruyn Kopsstraat 1

Badminton (65+)

Info: voorzitter@bcrandstad.nl, www.bcrandstad.nl

RVC Celeritas

Schaapweg 2

Walking football

Voor mannen en vrouwen vanaf +/- 60 jaar. Info: ceesenank@gmail.com, 06-11240580

Refleks Korfbalvereniging

Schaapweg 4

Bowls – Een relaxte, gezellige variant op jeu de boules voor senioren. Info: info@refleks.nl

Zwembad de Schilp

Schaapweg 4

Aqua Vitaal

Gezellig bewegen met anderen.

Aqua Sixties / Zwementie

Bewegen in het water op muziek.

070 – 336 47 00, www.optisport.nl

Bioch/van der Lans Fysiotherapie

Gezondheidscentrum Het Kruispunt

Dr. H.J. van Mooklaan 33 F

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.

Stoelyoga

Aangepaste yoga-houdingen voor op een stoel. Door de houding te vertragen en te vereenvoudigen, zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen.

Medische Fitness

Er wordt getraind met apparaten van EGYM waarin een persoonlijk programma wordt samengesteld. Zowel cardio- als krachttoefeningen en verschillende metingen. Zeer geschikt voor mensen die iets meer begeleiding nodig hebben dan in de sportschool.

070 – 396 39 78, info@biochvanderlans.nl
www.biochvanderlansfysiotherapie.nl

Fysio Solutions

Nijverheidsstraat 68

Fysiotraining

EGYM

Een circuit van 8 krachttoestellen waarbij je in 30 minuten de belangrijkste spiergroepen traint. Deze manier van trainen is niet alleen geschikt voor reguliere sporters maar vooral ook zeer geschikt voor ouderen, mensen die laag belastbaar zijn, obesitas hebben, diabetes patiënten en patiënten met COPD.

Bodytec

Een pijnvrije en makkelijke manier van krachttraining. Geschikt voor jong en oud.

Info: 070 – 415 00 21, info@fysiosolutions.nl
www.fysiosolutions.nl

Fysiototaal

Generaal Spoorlaan 62 (Gebouw Steenvoorde)

Medische Trainingstherapie en Fitness

Verantwoord bewegen onder deskundige begeleiding waarbij de focus ligt op conditie en belastbaarheid.

Info: 070 – 396 83 92, praktijk@fysiototaal.net
www.fysiototaal.net

Fysiotherapie Rijswijk Buiten

Atalantaplein 2

Fysiofitness

Het oefenen van motorische eigenschappen als balans, kracht en conditie.

Seniorfit

Het oefenen van factoren om het valrisico te verlagen en mensen op een leuke manier gezond in beweging te houden.

Yoga

Yoga oefeningen om tot rust te komen en daarnaast aan je mobiliteit te werken.

Boksen

Door middel van bokstechnieken werken we aan elementen als kracht, balans maar ook vertrouwen in jezelf en in anderen.

070 219 27 88, info@fysio-rb.nl
www.fysiotherapierijswijkbuiten.nl

Fysiotherapie & Training Klaroenstraat

Klaroenstraat 117

SeniorenGYM

Voor mensen die fit en vitaal ouder willen worden. Er wordt gewerkt aan kracht, lenigheid, balans, coördinatie en ontspanning.

FysioPILATES

Fysio pilates vermindert pijnklachten aan het bewegingsapparaat of helpt deze te voorkomen.

SeniorenGYM

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 Wilhelminapark in Rijswijk.

Info: 070 – 785 34 32, info@fysiotherapieklaroenstraat.nl
www.fysiotherapieklaroenstraat.nl

En verder...

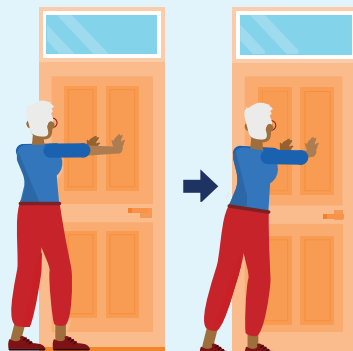
- Op www.happyfitrijswijk.nl staan veel activiteiten waarvan de meeste gratis zijn.
- Op www.sportraadrijswijk.nl vind je het aanbod van de meeste verenigingen in Rijswijk.

Beweegposter

- ➡ **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- ➡ Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra**. Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- ➡ Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



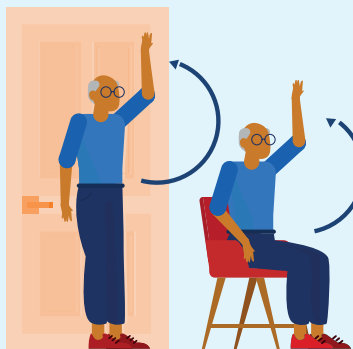
Uitleg

- Ga bij een muur of deur in de buurt staan
- Zet je voeten plat op de grond op schouderbreedte en kijk recht naar voren
- Plaats je handen tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- Buig zodat je bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- Houd je rug recht
- Strek je armen weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- Zet je voeten verder van de muur of deur
- Maak een push-op tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen (appeltjes plukken)



Uitleg

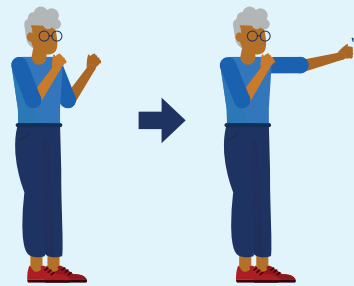
- Ga stevig staan met je voeten op schouderbreedte
- Plaats je hakken tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- Breng één arm omhoog tot boven het hoofd, met de rug van de hand tegen de deur
- Laat de arm weer zakken en herhaal met de andere arm

Meer variatie

- Zet je voeten verder van de muur of deur
- Maak een push-op tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Verbeter de balans

Elleboog naar knie



Uitleg

- Ga goed en stevig achterin de stoel zitten
- Probeer de linker elleboog en rechter knie naar elkaar toe te bewegen
- Beweeg weer terug naar de beginpositie
- Probeer de rechter elleboog en linker knie naar elkaar toe te bewegen
- Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Meer variatie

- Doe deze oefening staand
- Voeg een lichte draai toe in de romp om de richting van de knie te draaien

Staan op 1 been



Uitleg

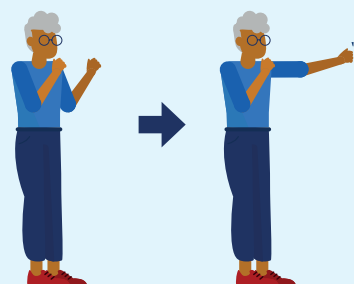
- Ga achter een stoel of tafel staan
- Pak de rugleuning of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- Houd deze positie tien seconden vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

- Doe de oefening zonder steun
- Houd kleine gewichten vast voor extra balans

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

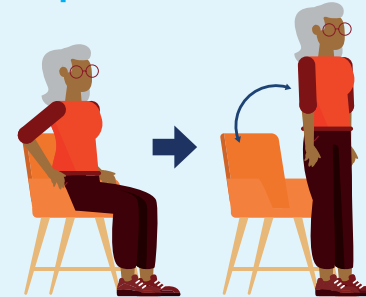
- Ga staan op een plek met ruimte
- Zet je voeten plat op de grond op ongeveer schouderbreedte
- Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders ontspannen
- Maak boksende bewegingen, wissel links en rechts af
- Houd de rest van je lichaam stil

Meer variatie

- Wissel tussen snelle en langzame stoten
- Pak een gewichtje of fles water in beide handen om het zwaarder te maken

Stevig op de benen

Squat



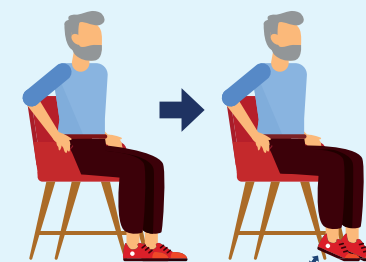
Uitleg

- Ga rechtop zitten in een stoel
- Zet je voeten plat op de grond
- Steun met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- Laat je voeten staan op dezelfde plek en ga rustig weer zitten

Meer variatie

- Houd je handen voor je tijdens het opstaan en ga zitten
- Maak dezelfde kniebuigingen zonder de stoel aan te raken

Op de tenen staan



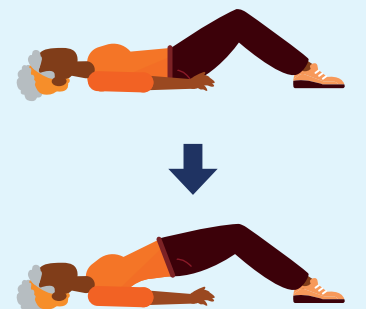
Uitleg

- Ga rechtop zittend op het puntje van een stoel
- Zet je voeten plat op de grond
- Houd je rug recht en kijk naar voren
- Breng je hakken van de grond maar laat je tenen staan
- Laat je hakken rustig terugzakken, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- Doe de oefening staand, terwijl je je vasthoudt aan een stoel of het aanrecht
- Doe de oefening op één been

Bruggetje



Uitleg

- Ga op je rug liggen
- Houd je rug recht en kijk omhoog met je armen langs je lichaam op de grond
- Breng je billen rustig omhoog
- Probeer dit 5 tot 10 tellen vast te houden
- Breng vervolgens je billen weer rustig naar de grond