

Veilig bewegen in en om uw huis

Bent u 70 jaar of ouder en woont u in Noord-Limburg? Blijf langer fit, zelfstandig thuis wonen én genieten van het leven met het gratis beweegprogramma van Stevig Staan.

www.stevigstaan.nu

**STEVIG
STAAN**

Stevig Staan is een samenwerking tussen de Noord-Limburgse gemeenten Venlo, Horst aan de Maas, Beesel, Peel en Maas, Bergen, Gennep en Venray, De Zorggroep, CZ, Coöperatie VGZ, Social Finance NL en de fysio praktijken van FysunieQ. Het programma is mede ontwikkeld door Vilans en VeiligheidNL. Het programma wordt gefinancierd middels een Health Impact Bond. Investeerdere zijn One Planet Crowed, BNP Paribas, Bridges en Rabobank.

WIJ KOMEN BIJ U LANGS

Wat kost meedoen?

Meedoen aan Stevig Staan is gratis voor inwoners van 70 jaar of ouder uit Noord-Limburg (Gemeente Beesel, Bergen, Gennep, Horst aan de Maas, Peel en Maas, Venlo en Venray).



Doe
gratis
mee

Hoe kan ik meedoen?

Het team van Stevig Staan komt langs in alle Noord-Limburgse gemeenten. Bekijk onze agenda op stevigstaan.nu om te zien waar en wanneer er een informatiebijeenkomst van Stevig Staan bij u in de buurt is. Via de agenda kunt u zich aanmelden.

**STEVIG
STAAN**



Veilig bewegen in en om uw huis

BLIJVEN GENIETEN VAN DE DAGELIJKSE DINGEN

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij. Hoe fit bent u op dit moment? En wat kunt u doen om fit te blijven of zelfs fitter te worden?



Waarom meedoen aan Stevig Staan?

- U kunt de dagelijkse dingen langer blijven doen
- U verbetert uw spierkracht en evenwicht
- U wandelt en beweegt met meer zelfvertrouwen
- U leert nieuwe mensen kennen

STERK EN STEVIG IN UW SCHOENEN



*Beweegcoach
Silvie*

Wat houdt het beweegprogramma precies in?

U kunt meedoen aan Stevig Staan via een informatiebijeenkomst bij u in de buurt. Daarna krijgt u een een-op-een afspraak met de fysiotherapeut of beweegcoach om samen te kijken naar alle onderdelen die invloed kunnen hebben op vallen. Zo wordt er gekeken naar onder andere of u goed kunt zien, welke medicijnen u gebruikt en of u vaak duizelig bent. De fysiotherapeut of beweegcoach geeft u hierover advies of verwijst u door naar andere zorgaanbieders. Indien u doorverwezen bent via een wijkverpleegkundige, huisarts of specialist krijgt u gelijk deze een-op-een afspraak met de fysiotherapeut of beweegcoach.

Vervolgens wordt er gekeken welke van de twee beweegcursussen het beste bij u past. De cursus 'Vallen Verleden Tijd' of de cursus 'In Balans'. In deze cursussen werkt u in een groep aan uw spierkracht, coördinatie en balans waardoor het risico op vallen afneemt.

Na afloop van uw cursus neemt Stevig Staan nog vier keer contact met u, verspreid over een periode van twee jaar. We doen dit om te bespreken hoe het met u gaat.