



'OUD EN NIEUW'

Bent u **70 jaar**
of ouder?

Kunt u **wel snel**
genoeg een straat
oversteken?

Voelt u zich wel eens
onzeker als u
over straat loopt?

Kunt u nog
traplopen?

Kunt u **zonder uw handen te**
gebruiken opstaan uit uw stoel?



Als u merkt dat u moeite krijgt met deze dagelijkse activiteiten is het mogelijk dat uw beenkracht, balans of loopvermogen verminderd is.

AFP Fysio heeft goed nieuws voor u:

door regelmatig de juiste oefeningen te doen, is het mogelijk deze activiteiten te verbeteren, uw zelfstandigheid te waarborgen en de kans op vallen te verminderen.

AFP Fysio biedt u een gevarieerd beweegprogramma aan dat gebaseerd is op recente wetenschappelijke inzichten in veroudering.

U oefent 12 weken onder begeleiding van een deskundige fysiotherapeut in een kleine groep bij AFP Fysio aan de Zuidersingel. Het programma vindt zowel binnen als buiten plaats (bij goed weer). Daarnaast krijgt u een oefenprogramma voor thuis en een les over gezonde voeding en valpreventie.

De fysiotherapeut van AFP Fysio brengt uw fysieke gezondheid in kaart en meet uw spierkracht, balans en loopsnelheid. Vervolgens worden er oefeningen voor u persoonlijk op maat gemaakt. Het beweegprogramma is voor iedereen toegankelijk, een chronische aandoening of het gebruik van een stok of rollator hoeft geen belemmering te zijn.

De kosten voor het intakegesprek (eenmalig), het beweegprogramma en het thuisoefenschema zijn samen € 61,75 per 4 weken voor de duur van de cursus. Het is mogelijk dat dit bedrag of een deel van dit bedrag door uw ziektekostenverzekeraar vergoed wordt.

Laat dagelijkse bewegingen geen beslommering worden en bel voor een afspraak 0592 - 31 69 20 of meld u direct aan op de website www.afp-fysiotherapie.nl



Asser Fysiotherapie Praktijk
Zuidersingel 18, 9401 KB Assen



www.afp-fysiotherapie.nl

The logo for 'Rondom Gezond' is a blue circular emblem with a white stylized human figure in the center. The words 'RONDOM GEZOND' are written in white capital letters around the top inner edge of the circle.

Telefoon: (0592) 31 69 20
Fax: (0592) 29 10 15
E-mail: assen@afp-fysiotherapie.nl
Internet: www.afp-fysiotherapie.nl

