

Trainingstijden **Vitaal65+**

De trainingstijden van Vitaal65+ zijn als volgt:

Vijfhuizen:

- Dinsdag 14.30 - 15.30
- Donderdag 14.30 - 15.30

Haarlem:

- Maandag 14.00 - 15.00
- Donderdag 14.00 - 15.00

Tarieven **Vitaal65+**

De totale kosten voor Vitaal65+ bedragen € 180,00. Voor dit bedrag traint u 12 weken lang, 2 keer per week onder begeleiding van een fysiotherapeut.



Bent u verzekerd bij Zorg en Zekerheid?

Dan wordt dit programma voor u vergoed. De mate van vergoeding is afhankelijk van uw pakket. Deze ligt tussen 50% tot maximaal €115,00 en 100% tot maximaal €175,00. U betaald dan tussen €5,00 en €90,00.

Wilt u weten welke mogelijkheden er voor u zijn, neem dan contact op met een van onze fysiotherapeuten.

Liniewal 4
2141 PA Vijfhuizen
Tel. (023) 558 31 06
Fax. (023) 533 44 29
@: info@fysioberendes.nl
www.fysioberendes.nl

Bernadottelaan 125
2037 GN Haarlem
Tel. (023) 533 14 55
Fax. (023) 533 44 29
@: info@fysioberendes.nl
www.fysioberendes.nl



Vitaal65+

Langer zelfstandig en vitaal?
Daarvoor is dit programma ideaal!



Fysiotherapie Berendes

Locatie Liniewal 4, 2141 PA Vijfhuizen
(023) 558 31 06

Locatie Bernadottelaan 125, 2037 GN Haarlem
(023) 533 14 55



Wat is **Vitaal65+**?

Vitaal65+ is een 12 weken durend beweegprogramma gericht op het verbeteren van alledaagse handelingen zoals boodschappen doen, traplopen en de was ophangen. Tijdens dit beweegprogramma traint u 2 keer per week op de locatie Schalkwijk of Vijfhuizen. Vitaal65+ is een preventief programma dat zich richt op het voorkomen van problemen in het dagelijks leven. De training wordt in groepen van 4-6 deelnemers gegeven onder begeleiding van een daarvoor gecertificeerde fysiotherapeut. Er wordt in tweetallen geoefend waarbij de deelnemers om en om de verschillende oefeningen uitvoeren. Het programma wordt speciaal voor u op maat gemaakt. De oefeningen worden aan uw behoeften en wensen aangepast zodat u alles uit dit programma haalt.



Voor wie is **Vitaal65+**?

Vitaal65+ is bedoeld voor ouderen van 65 jaar en ouder die nog zelfstandig thuis wonen. In de praktijk blijkt vaak dat ouderen pas contact opnemen met een fysiotherapeut of huisarts op het moment dat er problemen worden ondervonden in het dagelijks leven. Vitaal65+ heeft als doel deze problemen voor te blijven en ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

Starten met **Vitaal65+**?

Wanneer u zich aanmeldt voor Vitaal65+ volgt eerst een intake met de fysiotherapeut. Tijdens deze intake zal een fitscan plaatsvinden waarin uw startniveau wordt bepaald. Aan de hand van deze fitscan en het intakegesprek zal het programma voor u worden samengesteld.



Wie begeleidt **Vitaal65+**?

Vitaal65+ wordt begeleid door een hiervoor opgeleide fysiotherapeut. In Schalkwijk is dit Savannah Moerkerken en in Vijfhuizen is dit Willeke Glas. Zij hebben beiden de cursus voor het geven van deze vorm van training gevolgd.



Is **Vitaal65+** iets voor mij?

Bent u 65+ en woont u nog zelfstandig thuis en wilt u dat graag blijven doen? Dan is dit programma wellicht iets voor u. Niet alleen wanneer u al problemen ondervindt in het dagelijks leven, maar juist ook wanneer u nog geen problemen ondervindt, is dit programma geschikt voor u.