

Wij zijn er voor u!

Wilt u zich aanmelden of heeft u behoefte aan meer informatie?

U bent van harte welkom om een kijkje te nemen in onze oefenzaal in Het Uiterjoon, Vissershavenstraat 277, op de begane grond.

De oefenzaal is geopend op maandag- en vrijdagmiddag.

Respect

Postbus 84050

2508 AB Den Haag

www.respect.nl

iedereen verdient
respect
wonen • zorg • welzijn

Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend. Respect maart 2025.

Fysiofit

Zelfstandig bewegen onder begeleiding

respect
wonen • zorg • welzijn



Fysiofit, bewegen onder toezicht

Versterk je botten, spieren en balans

Voor senioren is het belangrijk dat ze niet te veel stilzitten. Het beweegadvies is om gedurende de week minimaal 150 minuten matig tot intensief te bewegen. Daarnaast is het belangrijk om liefst twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Ook balansoefeningen zijn belangrijk en zorgen voor meer stabiliteit bij activiteiten zoals lopen en fietsen.

Het effect van voldoende bewegen

Voldoende bewegen is goed voor uw lichaam en helpt u om gezond te blijven. Het heeft veel voordelen:

Uw spieren blijven sterk en gezond.

- Uw hart, bloedvaten en longen blijven beter werken.
- Het verkleint de kans op ziektes zoals diabetes en kanker.
- Het helpt om uw bloedsuiker beter te reguleren.
- Het vermindert de kans op vallen en botbreuken.

Bewegen houdt uw geest gezond

Wist u dat bewegen helpt om uw geheugen en denken scherp te houden? Het verkleint de kans op dementie. Daarnaast geeft bewegen vaak plezier en zorgt het ervoor dat u zich beter voelt. Het maakt uw leven fijner en gezonder!

Fysiofit in Het Uiterjoon

Het fysiotherapie-team van Respect biedt met Fysiofit senioren de mogelijkheid om te bewegen onder toezicht van een deskundige. Lekker op uw eigen niveau en in uw eigen tempo. Bij de start wordt er een intake gehouden en een schema met oefeningen opgesteld.

Bewegen samen leuker dan alleen

U bent van harte welkom om individueel bij ons te komen oefenen of samen met iemand anders.

Diverse onderzoeken laten zien dat mensen die samen wandelen, fitnessen of fietsen, dit langer volhouden.

Openingstijden

Fysiofit wordt gegeven op maandag- en vrijdagmiddag.

Abonnement op Fysiofit

Met een abonnement op Fysiofit kunt u twee keer per week onder toezicht in de oefenzaal van de fysiotherapie op Het Uiterjoon komen bewegen.

Kijk voor de kosten van een maandabonnement op onze website: www.respect.nl/zorg/fysiotherapie of scan onderstaand QR-code.

