

Wat doen we nog meer?

Careyn organiseert in Utrecht nog andere activiteiten voor een actieve leefstijl.

Plusfit

Een fitness school, speciaal voor 55 plussers.

Iedere dinsdag en donderdag.

Zorgcentrum Tamarinde, Neckardreef 6

Sterke Botten

Een fysiotherapeutisch oefenprogramma voor mensen met osteoporose of een verhoogde kans hierop.

Zorgcentrum Rosendael, Indusdreef 5

Meer bewegen voor ouderen

Een bewegingsuur speciaal voor ouderen.

Zorgcentrum De Lichtkring, Eykmanlaan 72

Zorgcentrum Swellengrebel, Burg. Fockema Andraealaan 100

Meer informatie

Secretariaat Paramedische disciplines

(030) 2588725

fysiotherapeuten@aveant.nl

Careyn

Postbus 9217

3506 GE Utrecht

www.careyn.nl

versie A27 - april 2013

Silverfit

Beweegactiviteit voor senioren

Ook iets voor u?

Kom in beweging!

Bewegen is leuk en gezond. Vooral ook als u wat ouder wordt. Bewegen verbetert de conditie, houdt spieren en gewrichten soepeler en geeft een lekker en fit gevoel. U zult zien dat u zich een stuk prettiger voelt als u regelmatig in beweging komt en blijft!

Bij Careyn maken we er graag werk van.
Dus... kom in beweging!

Lees hieronder hoe gemakkelijk dat gaat.

Wat is Silverfit?

Silverfit is speciaal ontwikkeld voor senioren. Met deze nieuwe beweegactiviteit komt u spelenderwijs in beweging. Onder leiding van onze beweegdocent en met behulp van een computer is meedoen heel gemakkelijk.

U hoeft niets vast te houden en nergens op te drukken.

Het computerspel reageert op uw bewegingen.

De spellen van Silverfit zijn speciaal voor ouderen ontwikkeld door fysiotherapeuten en revalidatieartsen.

Waar en wanneer?

Zorgcentrum Rosendaal, Indusdreef 5, Utrecht

Elke woensdag van 16.00 tot 17.00 uur

Start: 8 mei 2013.

Zorgcentrum Tamarinde, Neckardreef 6, Utrecht

Elke dinsdag van 11.00 tot 12.00 uur en

van 12.00 tot 13.00 uur.

Wat kost meedoen aan Silverfit?

Per maand kost het € 17,50.

Als u een U-pas heeft, krijgt u korting.

Eerst eens proberen?

Loop dan gewoon even binnen tijdens de les of meldt u aan voor een proefles. Dat kan telefonisch bij Claudia Verweij, (030) 2588725 of per mail: fysiotherapeuten@aveant.nl

Wat zijn de ervaringen van de deelnemers?

'Het is zo heerlijk om weer te bewegen'

'Na dit uurtje voel ik me altijd zo goed!'

'Ik doe thuis nu ook veel meer'

'Het is nog gezellig ook, ik mis het gewoon als ik een keer niet geweest ben'

'Ik neem volgende week iets lekkers mee bij de koffie'

