



Gratis
training



Gemeente
Midden-Delfland

Powerful Ageing

Vol zelfvertrouwen krachtig ouder worden?

Bewegingsprogramma Powerful Ageing
helpt u daarbij.



**Wilt u de kracht hebben om trappen te blijven lopen?
Wilt u makkelijk op kunnen staan uit uw lievelingsstoel?
Houdt u ervan om te fietsen in Midden-Delfland? Wilt u
graag met uw kleinkinderen buiten spelen? Wilt u graag
zelf blijven zorgen voor uw eigen huishouden? Maar gaat
het allemaal niet meer zo vanzelf als vroeger?
Bewegingsprogramma Powerful Ageing helpt u om alle
dagelijkse bewegingen weer met zelfvertrouwen uit
te voeren. Onder begeleiding van een fysiotherapeut
zorgt u ervoor dat u weer kracht krijgt in uw lichaam.
Kracht om actief te blijven.**



Wat is Powerful Ageing?

Powerful Ageing is een bewegingsprogramma dat gericht is op het herstellen van uw explosieve spierkracht. Naarmate we ouder worden, verliezen we langzaam deze explosieve spierkracht. Dit noemen we voor het gemak ook wel de eerste versnelling van ons lichaam; de kracht om snel te reageren op een onverwachte situatie. Voorbeelden hiervan zijn het snel corrigeren van uw stap, als u dreigt te struikelen of het op- en afstappen met uw fiets.

Ook is explosieve spierkracht nodig bij het uitvoeren van dagelijkse bewegingen, zoals uit uw stoel opstaan, traplopen, bukken en uitrekken. Het zijn dezelfde bewegingen die u maakt bij huishoudelijke taken. En zolang u alles in huis nog zelf kunt doen, heeft u geen hulp nodig van anderen. Dat is toch het allerfijnst?

Alleen krachttraining is niet genoeg. Powerful Ageing richt zich met eenvoudige oefeningen op balans, reactie én kracht. Professionele fysiotherapeuten begeleiden u daarbij.

Het bewegingsprogramma volgt u in groepsverband. Kleine groepen mensen bij elkaar die allemaal krachtig ouder willen worden. Het voordeel van een groep is dat u meteen andere mensen leert kennen. De sociale betrokkenheid

in Midden-Delfland is groot en dat is fijn. Maar niet iedereen heeft een groot netwerk. De groepslessen bieden u de mogelijkheid om nieuwe contacten te leggen.

Iets voor u?

Twijfelt u erover om bij de gemeente hulp vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) aan te vragen? Maar blijft u het allerliefst uw huishouden zelf regelen? Dan kan Powerful Ageing u misschien helpen. Zo kunt u langer zelfstandig blijven.

Powerful Ageing is bedoeld voor inwoners van Midden-Delfland vanaf 60 jaar die merken dat zij minder makkelijk kunnen bewegen in en om het huis. Ook kan Powerful Ageing ervoor zorgen dat u meer vertrouwen krijgt in uw eigen lichaam, waardoor u ook weer meer activiteiten onderneemt. U kunt weer met vertrouwen op stap.

Bewegingsprogramma

Professionele fysiotherapeuten geven 2 keer per week de Powerful Ageing-training. U volgt het programma in een praktijk in Maasland of in Delft. De training duurt 40 tot 50 minuten per keer. Het is een groepstraining. Ook is er nadrukkelijk aandacht voor iedere deelnemer. U oefent op uw eigen tempo. Het programma duurt 14 weken en kan verlengd worden.



Kosten

De Powerful Ageing-trainingen zijn voor u gratis. De gemeente betaalt de kosten. U hoeft dus niet zelf te betalen. Wel verwachten wij van u, dat u zich voor 100% inzet.

Aanmelden

U kunt zichzelf aanmelden voor Powerful Ageing als u graag weer krachtiger in het leven wilt staan. Wij juichen dat van harte toe. U kunt zich aanmelden via de klantmanagers Zorg van gemeente Midden-Delfland. Zij zijn tijdens kantoortijden bereikbaar via telefoonnummer 015 - 380 41 11 of u stuurt een mail naar wmo@middendelfland.nl.

Een zorgverlener of hulporganisatie kan u doorverwijzen naar de klantmanager Zorg als zij zien dat u meer moeite krijgt met de dagelijkse bewegingen. Denk hierbij aan de huisarts of een vrijwilligersorganisatie zoals SWMD of de Zonnebloem waar u mogelijk lid van bent.

Intakegesprek

De klantmanager Zorg bespreekt met u de aanleiding van uw aanvraag om ondersteuning. Als u in aanmerking komt voor Powerful Ageing volgt een persoonlijk intakegesprek. HRC is de organisatie die de gemeente helpt bij het uitvoeren van Powerful Ageing. Een medewerker van HRC spreekt met u af bij een deelnemende fysiotherapeut. Daar doet u eenvoudige testjes om te meten wat u zelf nog kunt en wat verbeterd kan worden.

Samen bespreken jullie of Powerful Ageing voor u een goede manier is om weer beter mee te kunnen doen in het dagelijkse leven. Is het niet meer mogelijk om zelfstandig uw dagelijkse bezigheden te organiseren? Dan verwijst de medewerker u door naar de gemeente voor het aanvragen van passende zorg en/of ondersteuning via de Wet maatschappelijke ondersteuning.

Meer informatie

Over Powerful Ageing en alle voordelen die het u kan opleveren is veel te vertellen. Meer informatie vindt u op de website www.middendelfland.nl/ouderen.