



Activiteit: 10-weeken programma FIEF+

Een exerbeweegprogramma voor ouderen, die graag fit en vitaal willen blijven. Een sociale ontmoetingsplek waarbij op vier speelvelden in het FUN-IE-FIT centrum wordt gesport. Met behulp van sportieve interactieve spellen worden senioren in beweging gebracht. Tijdens de cursus worden ook diverse testen gedaan, zoals een actief leven test of veilig wonen test. Tien weken lang werken we aan een gezonde leefstijl en valpreventie.

Start: Woensdag 5 maart 2025

Tijdstip: 10.00 tot 11.30 uur (inloop vanaf 09.45 uur)
60 minuten bewegen
30 minuten koffie drinken en napraten over de activiteit

Eigen bijdrage: € 6,00 euro per les

Eigen vervoer: Deelnemer zorgt zelf voor vervoer.

Contactpersoon: Reshmie Oogink
E-mail: Reshmie@deklup.nl



De Klup Twente

Stichting de Klup Twente
Berlagelaan 2
7606 ST Almelo
Telefoon: 0546 536 820
info@deklup.nl

www.deklup.nl




De Klup Twente

De Klup FIEF+

FIEF+ is een 10 weken programma waarbij deelnemers door spierversterkende oefeningen te doen, bewust worden gemaakt van valrisico's, hun balans en conditie.



Versterken van de balans van ouderen

Exergames kunnen een belangrijke rol spelen bij het versterken van de balans van ouderen en daarmee een bijdragen aan valpreventie, en bij het voorkomen/bestrijden van valangst.

Het programma wordt verzorgd door een professional die tevens Meer Bewegen voor Ouderen docent is, ondersteund door een stagiaire technische ondersteuning en vrijwilligers.

FIEF+ is een 10 weken programma waarbij deelnemers door spierversterkende oefeningen te doen, bewust worden gemaakt van valrisico's, hun balans en conditie. Het doel is dat de deelnemers dit programma volgen voordat ze verhoogd risico op vallen ontwikkelen. Dit draagt bij aan het zelfvertrouwen. Deelnemers ontmoeten elkaar en krijgen nieuwe sociale contacten erbij. Met hulp van valpreventie cursus In Balans worden deelnemers getraind om zekerder op de benen te staan. Tien weken staan in het teken van sportief actief zijn en het ontmoeten van ouderen.

Resultaten

Deelnemers aan FIEF+...

- ervaren een verbeterde fysieke en mentale gezondheid
- leren zekerder op eigen benen te staan
- zijn zich meer bewust van valrisico's
- ervaren hoe digitale interactie bijdraagt aan vitaal ouder worden
- doen nieuwe sociale contacten op
- worden na afloop doorverwezen naar een vervolgvacature om te blijven sporten

Na afloop vindt er een evaluatie plaats met deelnemers.

Reshmie Oogink

