

A photograph showing several elderly people walking on a green field, possibly a golf course or a park. They are dressed in casual attire, and the background is filled with lush green trees under a bright sky.

ACTIEF BEZIG ZIJN MET POSITIVE FIT!

NOVIzorg Hoensbroek

Grubbelaan 22
6431 GH Hoensbroek

T: 045 - 2 310 310
F: 045 - 5 234 067
E: info@novizorg.nl
I: www.novizorg.nl

HET PROGRAMMA

Het programma Positive FIT zorgt ervoor dat u actief blijft, zowel fysiek als mentaal, niet bang bent om te bewegen en dat uw conditie op peil blijft en/of verbetert.

Met deze aanpak wordt geïntegreerd ingezet op het totale mensbeeld. Doelen zijn gericht op preventie en positieve gezondheid. Er is in het programma dus ook aandacht voor mentaal welbevinden, zingeving en actief meedoen in maatschappelijk opzicht (Ontwikkelen en Ontmoeten). Positive FIT is een programma gericht op mensen in het beginstadium van beginnende Dementie, de ziekte van Parkinson en NAH.

Gedurende het programma wordt er in groepsverband gewerkt waarbij rekening gehouden wordt met ieders individuele mogelijkheden. Het programma omvat diverse sportactiviteiten onder begeleiding van een bewegingsagoog en cognitieve trainingen. Bewegen en plezier staat tijdens deze dag centraal.

Daarnaast is er aandacht voor psycho-educatie, zijn er gastsprekers en lotgenotenbijeenkomsten. Tijdens het programma zal tussen de middag een goed verzorgde lunch klaarstaan.

MEEDOEN?

Heeft u interesse om vrijblijvend te komen kijken, om mee te sporten of heeft u vragen, neem dan contact op via 045-2310310 of info@novizorg.nl.
Donderdag: A gene Bek, Heerlen i.s.m. Heerlen StandBY! vanaf 10:30 uur.