



### Directe toegang

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken met onze bewegingsagogen.

### Kosten

Voor deelname aan Topaz Senioren Fit neemt u een strippenkaart af van 10 trainingen voor € 95,-. Een training duurt 45 minuten. U kunt bij uw zorgverzekeraar of gemeente informeren of zij (een deel van) de kosten vergoeden.

### Voor wie?

Topaz Senioren Fit is bedoeld voor 55-plussers die ongemak ervaren bij bewegen en daar onder professionele begeleiding aan willen werken. Om fit te worden zonder blessures en om gezondheidsklachten te voorkomen of niet erger te laten worden.

### Aanmelden of meer informatie?

Wilt u bewegingstherapie via Behandelpraktijk Topaz, dan kunt u (op werkdagen) contact met ons opnemen:  
T: 088 921 3000  
E: [behandelpraktijk@topaz.nl](mailto:behandelpraktijk@topaz.nl)  
I: [www.topaz.nl/behandelpraktijk](http://www.topaz.nl/behandelpraktijk)

**Topaz**  
Het hele leven telt

## Behandelpraktijk Topaz

# Senioren Fit

## Bewegingstherapie

**Topaz**  
Het hele leven telt

# Senioren Fit

## Bewegingstherapie

**Kost opstaan uit een stoel u meer moeite nu u ouder bent? Of wordt het dragen van een boodschappentas steeds zwaarder? Moet u vaker uw balans zoeken om te voorkomen dat u valt? Of bent u na een klein ommetje al bekaf? Topaz Senioren Fit kan u helpen weer vitaal te worden, lichamelijk én mentaal. Want een fit lichaam zorgt ook voor een betere nachtrust en vermindert piekeren en somberheid.**

De bewegingsagogen van Behandelpraktijk Topaz brengen u weer in beweging om verergering van klachten te voorkomen. Samen bespreken we waaraan u wilt werken en welke eventuele belemmeringen er zijn. Tijdens die intake doet u ook een aantal tests. U krijgt een oefenprogramma op maat en traint samen met een klein aantal gelijkgestemde senioren. Wel zo motiverend en gezellig!

U werkt onder persoonlijke begeleiding van de bewegingsagoog aan het bereiken van uw doelen. Tussentijds legt u opnieuw tests af om de voortgang te meten. Indien nodig wordt uw oefenprogramma aangepast.

Onze bewegingsagogen werken nauw samen met de fysiotherapeuten en andere specialisten van Behandelpraktijk Topaz. De trainingen vinden plaats in een oefenruimte van verpleeghuis Topaz Zuydtwijck in Leiden of Topaz Overduin in Katwijk.

## Wat kunnen wij voor u betekenen?

- Adviseren over hoe u verantwoord kunt bewegen. Om fit te worden zonder blessures en gezondheidsklachten te voorkomen of niet te laten verergeren.
- Een oefenprogramma op maat, afgestemd op uw doelen en mogelijkheden. Met oefeningen om bijvoorbeeld uw spieren te versterken of uw uithoudingsvermogen, balans (valpreventie) en lenigheid te vergroten.
- U in beweging krijgen door motiverende trainingen in een goede trainingsfaciliteit met een kleine, gezellige groep senioren. Bewegen met plezier!
- Individuele, professionele begeleiding bij het bereiken van uw doelen.



## Waarom kiezen voor bewegingstherapie bij Behandelpraktijk Topaz?

Topaz is in de regio Leiden en de Bollenstreek een van de meest ervaren aanbieders van zorg en behandeling aan ouderen en chronisch zieken. Vaak spelen er meerdere gezondheidsproblemen tegelijkertijd. De specialisten ouderengeneeskunde (artsen), psychologen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten, diëtisten, bewegingsagogen, muziektherapeuten en geestelijk verzorgers van Behandelpraktijk Topaz werken nauw samen. Daardoor zien wij snel of u ook baat kunt hebben bij een andere therapie en kunnen we behandelingen op elkaar afstemmen en slim organiseren. Bijvoorbeeld door afspraken na elkaar te plannen. Wel zo prettig voor u.