

In de serie medische lezingen van Ons Raadhuis
Oefentherapie Cesar/Mensendieck door Jacqueline van Baars

Op donderdag 29 juni geeft oefentherapeute Cesar/Mensendieck Jacqueline van Baars een presentatie over wat haar vak u als oudere kan brengen om nog makkelijker te functioneren in het dagelijks bewegen.

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een houdings- en bewegingsleer waarbij u leert uw spieren en gewrichten optimaal te gebruiken in het dagelijks bewegen.

Tijdens deze interactieve bijeenkomst krijgt u tips. Te denken valt aan de wijze waarop u uw armen optilt om uw familie of kleinkinderen uit te zwaaien. Of hoe kun je langdurig klappen na een prachtig concert. Hoe gaat u de stoeptegels van Velp te Lijf? Hoe kunt u bukken om het hondje van de burens te aaien. Waarom is het belangrijk om ook van de grond op te kunnen staan? Hoe gaat het lopen om een bezoekje aan de dokter of Ons Raadhuis te brengen?

Verder komen ook overtuigingen aan de orde over wat je wel en niet moet doen, waar we het wel eens over hebben: wel of geen trappen lopen, wel niet op een trapje gaan staan om iets in de hoogte te doen.

De lezing is van 14.00 – 15.30 uur. De kosten zijn 1 strip (2,50).

In Ons Raadhuis, Nieuwstraat 1 6881 SK Velp 026-8449140

info@onsraadhuis.com www.onsraadhuis.com. Graag van te voren aanmelden voor deze lezing.

Ons Raadhuis is gestart met een serie medische lezingen. Het doel is om BIG-geregistreerde zorgverleners, waar iedereen in meerdere of mindere mate mee te maken heeft, in een andere setting eens te horen en te bevragen. De mensen die komen spreken hebben veel ervaring met 55+. De lezingen worden gehouden op donderdag van 14.00 – 15.30 uur.