

WEEK VAN DE VEILIGHEID

MAANDAG 7 T/M VRIJDAG 13 OKTOBER

Wij organiseren verschillende activiteiten in Zorgcirkel De Westerhout. Allemaal met het thema veiligheid. Iedereen is welkom om mee te doen. Komt u ook?

Maandag 7 oktober, 14.30 - 15.30 uur

Het gevaar van ondervoeding: ondervoeding is als een neergaande spiraal voor conditie en kracht met als gevolg een verminderd welzijn en functioneren. Hoe signaleer je en hoe voorkom je ondervoeding?

Woensdag 9 oktober, 10.30 - 12.00 uur

Wijkagent op bezoek: maak kennis met de wijkagent. Hij geeft tips voor uw veiligheid in huis en op straat en beantwoordt al uw vragen.

Woensdag 9 oktober, 13.00 - 14.30 uur

Scootmobiel-quiz: Doe mee met onze interactieve scootmobiel-quiz! Wat is veilig en wat niet?

Woensdag 9 oktober, 13.00 - 14.30 uur

Bent u valbestendig? Doe de test: krijg met korte oefeningen van onze fysiotherapeut een indruk van hoe valbestendig u bent. Focus op kracht en evenwicht om vallen te voorkomen.

Woensdag 9 oktober, 14.30 - 15.30 uur

Niet stikken maar slikken: informatie en tips over veilig eten en drinken.

Wanneer spreken niet vanzelfsprekend is: wanneer communiceren en alarmeren?

Donderdag 10 oktober, 10.30 - 11.30 uur

Dobbelfit: een spel met kennisvragen en beweegopdrachten waarmee je de kans op een val kunt verkleinen en tegelijkertijd werkt aan balans en spierkracht. Lachen en bewegen staan voorop.

Donderdag 10 oktober, 14.00 - 15.00 uur

Met GPS op pad: veilig wandelen in bekend gebied, maar ook daarbuiten altijd vindbaar? We leggen uit hoe het werkt.

Wilt u deelnemen? Kom dan langs bij Zorgcirkel Westerhout, Van Houtenkade 3 in Alkmaar. Vooraf aanmelden is niet nodig. Bij de receptie vertellen we waar de activiteiten plaatsvinden. We zien u graag!