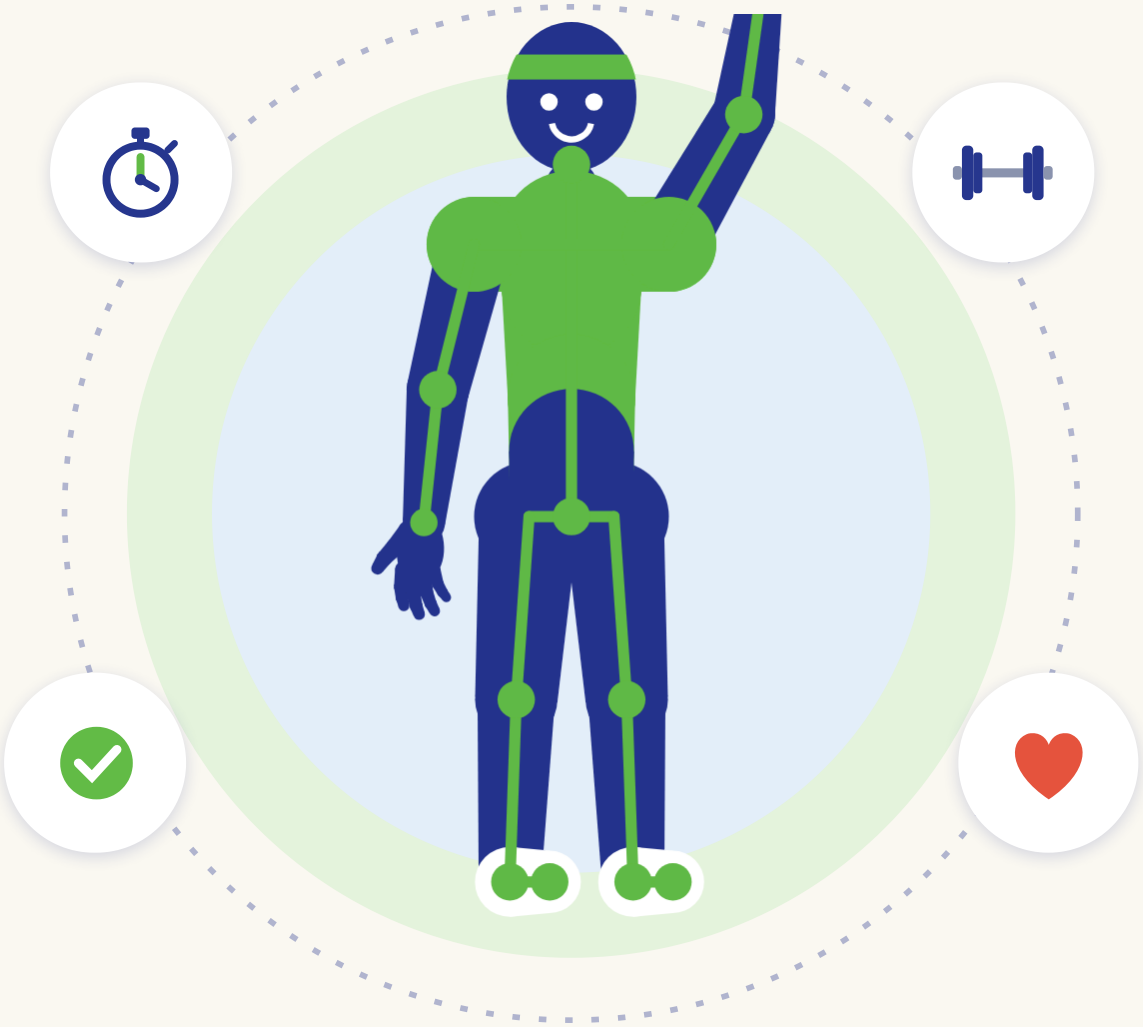
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Fit met pensioen

Een nieuwe fase: meer tijd, nieuwe routines en in beweging blijven.
Met tips van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



RITME · BEWEGEN · KRACHT · SAMEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Met pensioen gaan geeft vrijheid. Maar het vaste ritme van werk valt weg. Dit boek helpt u om in beweging te blijven.

1 Een nieuwe fase p. 3

2 Een nieuw dagritme p. 4

3 Sterk blijven p. 5

4 Samen bewegen p. 6

5 Mijn plan voor bewegen p. 7

6 Klachten bij het bewegen? p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

EEN NIEUWE FASE

Geen werk meer betekent ook: minder vanzelf bewegen. Fietsen naar het werk, traplopen, lopen naar collega's.



1. **MEER TIJD**
   Tijd voor dingen die u altijd al wilde doen.
2. **MINDER RITME**
   Het vaste ritme van werk valt weg.
3. **STILZITTEN**
   Zonder dat u het merkt, zit u meer.
4. **KANSEN**
   Juist nu kunt u uw gezondheid een boost geven.

HET EERSTE JAAR TELT

De gewoontes die u nu maakt, houdt u vaak jaren vol.

NOOIT TE LAAT

Op elke leeftijd wordt u fitter van bewegen.

ONTHOUD Plan uw beweging net zo serieus als vroeger uw werk.

EEN NIEUW DAGRITME

Structuur helpt om actief te blijven.



TIP VAN TOPPIE

"Elke dag een reden om de deur uit te gaan."

VASTE OPSTAANTIJD

Sta op een vaste tijd op, ook al hoeft het niet.

OCHTENDWANDELING

Begin de dag met een korte wandeling.

BOODSCHAPPEN

Ga lopend of op de fiets.

WEEK PLANNEN

Plan vaste activiteiten in uw week.

VRIJWILLIGERSWERK

Goed voor lijf, hoofd en contacten.

RUST

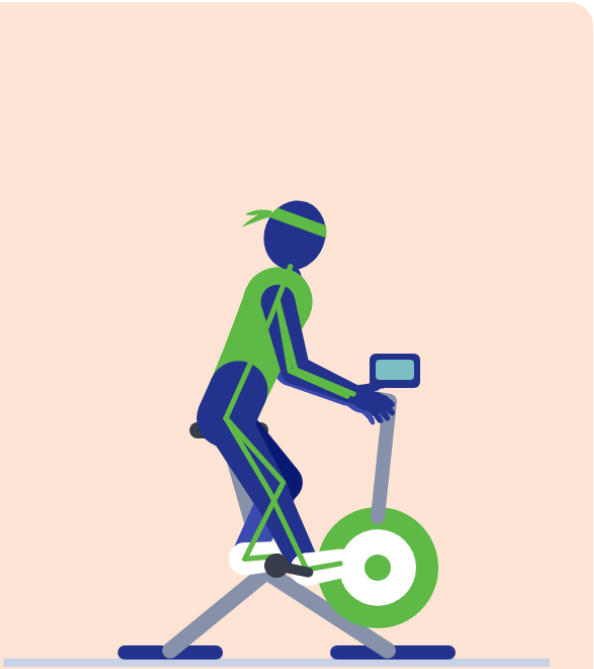
Plan ook rust, zonder lang stil te zitten.

TIP Een agenda is niet alleen voor werkende mensen.

PENSIOEN

STERK BLIJVEN

Vanaf uw 50e verliest u elk jaar een beetje spierkracht. Met training remt u dat af.



1. **KRACHT**
   2 keer per week oefeningen voor sterke spieren en botten.
2. **CONDITIE**
   Elke week minstens 2,5 uur matig intensief bewegen.
3. **BALANS**
   Oefen ook uw evenwicht, dat helpt vallen voorkomen.
4. **LENIGHEID**
   Blijf soepel met rustige rek- en strekoefeningen.

FITNESS BIJ FYSIO TOPFIT

In Ter Aar en Boskoop traint u onder begeleiding. Een proefles is gratis.

OP MAAT

U krijgt een schema dat past bij uw doelen en uw lijf.

ONTHOUD Sterke spieren maken het dagelijks leven makkelijker: traplopen, boodschappen tillen, de tuin.

SAMEN BEWEGEN

Samen bewegen is leuker en u houdt het langer vol.



TIP VAN TOPPIE

"Met een maatje haakt u minder snel af."

WANDELCLUB

Wandel elke week met vaste mensen.

FIETSEN

Ontdek het Groene Hart op de fiets.

ZWEMMEN

Goed voor uw conditie en zacht voor uw gewrichten.

DANSEN

Goed voor balans, geheugen en plezier.

FITNESS

Train samen met anderen in de fitness van Fysio Topfit.

KLEINKINDEREN

Spelen met de kleinkinderen is ook bewegen.

TIP Kies iets wat u leuk vindt. Dan houdt u het vol.

MIJN PLAN VOOR BEWEGEN

Schrijf op wat u gaat doen. Zo maakt u het concreet.

Dag	Wat ga ik doen?	Met wie?	Gedaan?
Maandag			☐
Dinsdag			☐
Woensdag			☐
Donderdag			☐
Vrijdag			☐
Zaterdag			☐
Zondag			☐

MIJN DOEL VOOR DIT JAAR:

.....

.....

TIP Begin klein. Vijf keer per week 20 minuten is al een mooi begin.

KLACHTEN BIJ HET BEWEGEN?

Een beetje spierpijn na het bewegen is normaal. Maar luister naar uw lijf.

GROEN: GEWOON DOORGAAN

Lichte spierpijn die na een of twee dagen weg is.

ORANJE: NAAR FYSIO TOPFIT

Pijn in een gewricht die blijft, of klachten waardoor u stopt met bewegen.

ROOD: HUISARTS

Pijn op de borst, erg kortademig, of duizelig bij inspanning.

GEEN VERWIJZING NODIG

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

CHRONISCHE AANDOENING?

Ook dan kunt u veilig bewegen. Wij begeleiden u.

ONTHOUD Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Fit met pensioen