



NIEUWE VALCURSUS 'VALLEN VERLEDEN TIJD'

Bent u 65 jaar of ouder en wilt u:

- Uw evenwicht verbeteren ?
- Zekerder worden bij het lopen ?
- Gezond en vitaal ouder worden ?
- De kans om te vallen verminderen ?
- Leren hoe u de kans op letsel bij een val kunt verkleinen ?

**Dan is de cursus Vallen Verleden Tijd iets voor u !
Kijk snel op de achterkant !!**

Die onhandige scheve stoep in de winkelstraat, de gladde vloer in de douche of het losliggende kleedje in de hal; een ongeluk zit vaak in een klein hoekje. Uit onderzoek blijkt dat ouderen meer risico lopen om te vallen dan jongeren. Jaarlijks maken ongeveer 1 miljoen ouderen een val waarvan er 50.000 met botbreuken op de spoedeisende hulp belanden. Daarnaast worden veel mensen na een val banger om te bewegen. Men gaat activiteiten vermijden waardoor de conditie verslechtert en de kans op vallen toeneemt.

Wegens groot succes in 2016 begint vanaf 22 februari 2017 opnieuw de cursus Vallen Verleden Tijd. De cursus is ontwikkeld en gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek door de St. Maartenskliniek in Nijmegen. Onderzoek heeft aangetoond dat het programma zeer effectief is en het aantal valpartijen vermindert met 46%. Daarnaast ervaren de deelnemers een verbeterd vertrouwen in hun evenwicht en het ontwijken van obstakels.

De cursus wordt gegeven door een ervaren Oefentherapeut van Oefentherapie Heinkenszand in samenwerking met Budovereniging Hajimé. In 10 bijeenkomsten leert u, in een kleine groep, risicovolle situaties in het dagelijks leven te herkennen en hier veilig mee om te gaan. Daarnaast worden uw evenwicht en coördinatie getraind en krijgt u de juiste valtechnieken aangeleerd om een eventuele val op te leren vangen. Voorafgaand aan de cursus vindt een persoonlijke intake plaats.

Cursusdata: 10 opeenvolgende woensdagen vanaf 22 februari 2017
Tijd: 14:00 – 15:00
Plaats: 'De Stenge' te Heinkenszand
Kosten: €125,-*

****De cursus wordt door verschillende zorgverzekeraars (gedeeltelijk) uit de aanvullende verzekering vergoed (CZ, IZZ, de Friesland en VGZ hebben voor deze cursus een vergoeding opgenomen). Informeer bij uw zorgverzekeraar of dit ook voor u geldt.***

Meldt u nu aan voor de cursus 'Vallen Verleden Tijd' via [06-29335398](tel:06-29335398) of [0113-563765](tel:0113-563765) of oefentherapie@zeelandnet.nl

Er is nog maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar,

Vol = Vol !