

In Balans

Gezond ouder worden!

Een keer vallen, het overkomt iedereen wel eens. Een moment van onoplettendheid kan de oorzaak zijn. Naarmate mensen ouder worden neemt het risico om te vallen toe. Veel ouderen die vallen, lopen botbreuken op die vaak niet goed meer genezen. Senioren die regelmatig actief zijn, vallen minder. Door het valpreventieprogramma 'In balans' staan senioren letterlijk steviger in hun schoenen.

■ Doelstelling

In Balans' is een voorlichtingscursus gekoppeld aan een bewegingsprogramma om valongevallen te voorkomen. Het doel is om de deelnemers te helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen:

- welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verbeteren?
- ben ik actief genoeg om gezond te blijven?
- is het mogelijk om zekerder op de been te staan?

■ Werkwijze

De cursus bestaat uit 4 bijeenkomsten van 2 uur met een informatief en praktisch gedeelte. Deelnemers krijgen informatie over de oorzaken van vallen, leren wat ze zelf kunnen doen om vallen te voorkomen. Daarnaast wordt valtraining gegeven. Deelnemers ontvangen een cursusboek met informatie en de uitleg van de oefeningen. Daarnaast wordt ingegaan op de mogelijkheden tot bewegen in groepsverband in de directe omgeving.

■ Contact

Wilt u in uw gemeente een cursus 'In balans' organiseren, neem dan contact op met Anouk Bloembergen van Sportservice Flevoland via bloembergen@sportflevo.nl of 0320 – 25 11 13.