

BE wust krachtig
staan

valpreventie.be

GRATIS

GROEPSPROGRAMMA 2026

Gezondheid in eigen handen en actief thuis!

• 7 sessies van 2u

• verminder valincidenten

• verhoog zelfvertrouwen & eigenaarschap

Voor wie?

- 65+ en thuiswonend voor inwoners van Wichelen
- Zelfstandig of met hulpmiddel wandelen
- Afgelopen jaar één of meer van volgende gebeurtenissen ervaren?
 - 1 of meerdere keren gevallen
 - Mobiliteits- of evenwichtsproblemen
 - Bezorgdheid om te vallen
- Geen neurologische aandoeningen (bv. dementie, ziekte van Parkinson)

Wanneer en waar?

- Op donderdagnamiddag 08/10, 15/10, 22/10, 29/10, 05/11, 12/11, 19/11 van 14:00-16:00
- LDC Het Warme Huis – De Cirkel: Magriet Crombeenstraat z/n, 9260 Wichelen

Mogelijk gemaakt door:

Welke thema's?



Kennismaking & risico inschatting



Spierkracht, evenwicht & mobiliteit



Omgevingsveiligheid & hulpmiddelen



Schoeisel & veiligheid in openbare plaatsen



Zicht en zelfvertrouwen



Vitamine D, calcium en medicatie



Hoe verder in het dagelijkse leven?

Meer informatie of inschrijven?

Groepsleider: Sofie Rosseneu

☎ 0471 01 80 15/09 262 22 26

✉ sofie.rosseneu@zorgband.be