GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS

7 weken
Groepsprogramma

Verhoog zelfvertrouwen en eigenaarschap

Verminder valincidenten

Wat kan ik verwachten?

7 weken groepsprogramma (2 uur per week) met 2 terugkommomenten om de 3 maanden.

Het groepsprogramma maakt deel uit van een onderzoek. Er zal gevraagd worden om bij aanvang en na 6 maanden een korte vragenlijst in te vullen.

Welke thema's komen aan bod?

- Spierkracht, evenwicht en mobiliteit
- Schoenen
- Omgevingsveiligheid
- Veiligheid en openbare plaatsen
- Zicht
- Zelfvertrouwen
- Vitamine D & calcium
- Medicatie

Wie kan er deelnemen?

- 65+ en thuiswonend in Eerstelijnszone Schelde en Leie (Deinze, De Pinte, Nazareth, Sint-Martens-Latem en Zulte).
- 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

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

KU LEUVEN

EERSTELIJNSZONE SCHELDE EN LEIE

BEwust krachtig staan
valpreventie.be

Groepsleider: Sofie Rosseneu

Data: 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5 17/05, 24/05 (10u00-12u00)

Locatie: Lokaal Dienstencentrum Nazareth (WZC Wielkine – Zorgband)
Stropstraat 3, 9810 Nazareth

Inschrijven:0471/01.80.15
Sofie.rosseneu@zorgband.be of via onthaal Lokaal Dienstencentrum Nazareth (WZC Wielkine – Zorgband)

Dit onderzoeksproject is onder leiding van KU Leuven en is beoordeeld en goedgekeurd door de Sociaal-Maatschappelijke Ethische Commissie (SMEC) KU Leuven
[G-2022-5783-R2(MIN)]