

BE wust krachtig  
staan

valpreventie.be



# GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS

7 weken  
Groepsprogramma

Verminder valincidenten

Verhoog zelfvertrouwen  
en eigenaarschap



EERSTELIJNSZONE  
SCHELDE EN LEIE



Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

## 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

**Groepsleider: Sofie Rosseneu**

**Data reeks 1:** 13/09, 20/09, 27/09, 04/10, 11/10, 18/10 en 25/10 (9u30-11u30)

**Data reeks 2:** 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 06/12, 13/12 en 20/12(09u30-11u30)

**Inschrijven:** 0471/01.80.15

[Sofie.rosseneu@zorgband.be](mailto:Sofie.rosseneu@zorgband.be) of via  
woonzorgcentrum Wielkine - Zorgband

**Locatie:** Lokaal dienstencentrum  
Nazareth (WZC Wielkine)  
Stropstraat 3, 9810 Nazareth