

BE wust krachtig  
staan

valpreventie.be



# GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS

7 weken  
Groepsprogramma

Verminder valincidenten

Verhoog zelfvertrouwen  
en eigenaarschap

## Wat kan ik verwachten?

7 weken groepsprogramma (2 uur per week) met 2 terugkomenten 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: Branco Patteeuw

**Data reeks 1:** 04/09, 11/09, 18/09, 25/09, 02/10, 09/10 en 16/10 (09u00-11u00)

**Data reeks 2:** 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 04/12 en 11/12(09u00-11u00)

**Inschrijven:** 09/387.82.97  
[sara@elzscheldeleie.be](mailto:sara@elzscheldeleie.be) of via Lokaal  
Dienstencentrum Zeventiendorpen

**Locatie:** Lokaal Dienstencentrum  
Zeventiendorpen (Deinze)  
Gentpoortstraat 41, 9800 Deinze