



© Laurane Berkein – Vlaamse Ouderenraad

# ACTIEF EN GEZOND OUDER WORDEN voor 65-plussers

7 weken  
Groepsprogramma

Verhoog zelfvertrouwen en  
spierkracht

Verminder valincidenten

Start 10 november in  
WZC Sint-Mathildis

Zorgzame  
Buurten



*Sint-Mathildis*  
GZA Zorg en Wonen



## Wat kan ik verwachten?

7 weken groepsprogramma (2 uur per week) met 2 boostersessies om de 3 maanden. Het GRATIS groepsprogramma maakt deel uit van een onderzoek.

Er zal gevraagd worden om bij aanvang en na 6 maanden een korte vragenlijst in te vullen. Bijkomend zal jouw spierkracht aan de hand van 3 oefeningen geëvalueerd worden.

## 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
- 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

## Wanneer gaan de sessies door?

- 10-17-24 november
- 19 april
- 1-8-15-22 december
- 12 juli

Telkens op vrijdag van 9u30 tot 11u30

Valpreventie.be  
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



**KU LEUVEN**

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)]

## Inschrijven?

Dat kan via het onthaal van WZC Sint-Mathildis, Sportveldlaan 25 te Boechout of rechtstreeks via [Sabine.lambers@telenet.be](mailto:Sabine.lambers@telenet.be) of 0494/59.85.13