



**ACTIEF EN
GEZOND
OUDER
WORDEN voor
65-plussers**

7 weken

Groepsprogramma

Verhoog zelfvertrouwen en
spierkracht

Verminder valincidenten

Start 8 november in
LDC De Wilg Kontich

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?

- 8-15-22-29 november
- 6-13-20 december
- 17 april
- 10 juli

Telkens op woensdag van 9u30 tot 11u30

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



KU LEUVEN

Inschrijven?

Dat kan via het onthaal van De Wilg, Witvrouwenveldstraat te Kontich of rechtstreeks via sabine.lambers@telenet.be of 0494/59.85.13

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)]