

BE wust krachtig
staan

valpreventie.be



GEZONDHEID IN EIGEN HANDEN EN ACTIEF THUIS

7 sessies
Groepsprogramma

Verminder valincidenten

Verhoog zelfvertrouwen
en eigenaarschap

Wat kan ik verwachten?

7 sessies per groepsprogramma (2 uur per sessie) met 2 terugkommomenten (later te bepalen).

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
- Geen neurologische aandoening
- Afgelopen jaar één of meer van volgende gebeurtenissen ervaren?
 - 1 of meerdere keren gevallen
 - Mobiliteits- of evenwichtsproblemen
 - Bezorgdheid om te vallen

Met Branco Patteeuw in buurtzaal Sint-Pieterpark (Zulte-Olsene):

Data: op donderdag 16/05, 23/05, 30/05, 06/06, 13/06, 27/06, 4/07 (9u-11u)

Locatie: Sint-Pieterstraat 9, 9870 Zulte-Olsene

Inschrijven: 0476/27.14.19 of branco.patteeuw@deinze.be