

BE wust krachtig
staan

valpreventie.be

GRATIS

GROEPSPROGRAMMA 2025

Gezondheid in eigen handen en actief thuis!

- 7 sessies (van 2u)
- verminder valincidenten
- verhoog zelfvertrouwen & eigenaarschap

Voor wie?

- 65+ en thuiswonend voor inwoners van 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
- Geen neurologische aandoeningen (bv. dementie, ziekte van Parkinson)

Wanneer en waar?

- Op donderdagvoormiddag 09/10, 16/10, 23/10, 30/10, 06/11, 13/11, 20/11 van 09:30-11:30
- Gaston Martenszaal - Staatsbaan 148, 9870 Zulte

Meer informatie of inschrijven?

Groepsleider: Sofie Rosseneu



0471 01 80 15/09 262 22 26



sofie.rosseneu@zorgband.be

Welke thema's?



Kennismaking & risico inschatting



Spierkracht, evenwicht & mobiliteit



Omgevingsveiligheid & hulpmiddelen



Schoeisel & veiligheid in openbare plaatsen



Zicht en zelfvertrouwen



Vitamine D, calcium en medicatie



Hoe verder in het dagelijkse leven?

Mogelijk gemaakt door: