

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 Nazareth-De Pinte
- 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 maandagnamiddag 06/10, 13/10, 20/10, 27/10, 03/11, 10/11, 17/11 van 14:00-16:00
- LDC de Verbinding - Stropstraat 3, Nazareth-De Pinte (hetzelfde gebouw als WZC Wielkine)

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:

