

BE wust krachtig
staan

valpreventie.be

GRATIS

GROEPSPROGRAMMA 2026

Gezondheid in eigen handen en actief thuis!

• 7 sessies van 2u

• verminder valincidenten

• verhoog zelfvertrouwen & eigenaarschap

Voor wie?

- 65+ en thuiswonend voor inwoners van Merelbeke - Melle
- 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 09/03, 16/03, 23/03, 30/03, 13/04, 20/04, 27/04 van 14:00-16:00
- LDC de Merelaar - Brandweerstraat 24B, 9820 Merelbeke-Melle

Mogelijk gemaakt door:

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?

Meer informatie of inschrijven?

Groepsleider: Sofie Rosseneu

0471 01 80 15/09 262 22 26

sofie.rosseneu@zorgband.be