

Blijven bewegen

Om fit en vitaal te blijven is bewegen noodzakelijk. Voldoende beweging zorgt er o.a. voor dat u zich fit voelt en in balans blijft, waardoor u zich veiliger voelt. Het is daarom van belang om te blijven bewegen, ook als u een laag valrisico heeft of de valpreventie cursus afgerond heeft.

Bekijk het beweegaanbod in Weert voor senioren op de website:
www.aanbod.weertinbeweging.nl

Tips Zo voorkomt u een val

Wist u dat de meeste 65-plussers thuis vallen? Dit heeft soms vervelende gevolgen. Met deze tips blijft u veilig op de been. Wat doet u al om een val te voorkomen?



Train uw evenwicht



Controleer uw medicijnen



Eet lekker en gezond



Controleer uw ogen



Zorg voor goed passende schoenen



Voorkom dat u thuis valt



Punt Welzijn - Miranda Velter
Beekstraat 54, Weert
☎ 0495-697900
✉ valpreventie@puntwelzijn.nl

Vitaal ouder worden

Gratis cursussen en tips





Vitaal ouder worden

Bent u 65 jaar of ouder en woont u zelfstandig thuis? Weet u of u een verhoogd risico heeft om te vallen? Doe de valrisicotest door onderstaande vragen te beantwoorden.

- 1 Bent u de laatste 12 maanden gevallen?**
JA / NEE
- 2 Bent u bezorgd of bang om te vallen?**
JA / NEE
- 3 Heeft u moeite met lopen, bewegen of balans houden?**
JA / NEE

Nee op alle vragen? Dan heeft u een laag valrisico. Het is belangrijk dat u blijft bewegen en spierkracht oefeningen doet.

Ja op één of meer vragen? Dan heeft u een verhoogd valrisico. Laat u voorlichten tijdens een van de informatiebijeenkomsten of kom naar een vitaliteitsdag.

Deze worden bij u in de buurt georganiseerd. Iedereen is welkom!



Elke 5 minuten komt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp door een val. Een val kan veel invloed hebben op de zelfstandigheid van ouderen, op de mogelijkheid om thuis te blijven wonen en op de kwaliteit van leven.

Het is belangrijk om vitaal te blijven. Dit kan door voldoende te bewegen en uw evenwicht en spierkracht te blijven trainen. Dit verkleint de kans om te vallen.

De gratis valpreventie-cursussen



**Informatiebijeenkomst
Valpreventie in de wijk
en vitaliteitsdagen**

Er worden informatiebijeenkomsten en vitaliteitsdagen georganiseerd waar u informatie en tips krijgt hoe u vallen in en rond huis kunt voorkomen. Er wordt ook een inschatting gemaakt door middel van een test, of u in aanmerking komt voor een cursus en waar en wanneer deze cursussen te volgen zijn.

Waar en wanneer

Data en locaties kunt u vinden op de website:

www.aanbod.weertinbeweging.nl



**Cursus Vallen
Verleden Tijd**

Vallen Verleden Tijd is een groepscursus met maximaal 10 ouderen en bestaat uit een hindernisbaan, spelvormen en valtraining. Het doel is het voorkomen van valongevallen door het herkennen van valgevaarlijke situaties en het trainen van spierkracht en evenwicht.

Inhoud programma

→ 5 weken (2 x per week een training van 1,5 uur)



Cursus In Balans

De valpreventiecursus In Balans is een groepscursus met maximaal 12 ouderen, geschikt voor ouderen die zich onzeker op de been voelen, bang zijn om te vallen, of in het verleden weleens zijn gevallen. De trainingen zorgen voor een verbeterde spierkracht en evenwicht.

Inhoud programma

→ 13 weken (3 theorie-
bijeenkomsten en 2 x per
week een training van 1 uur)

Waar en wanneer

Data en locaties kunt u vinden op de website:

www.aanbod.weertinbeweging.nl



**Hoe meld ik me aan voor
de cursus**

Bent u naar één van de informatiebijeenkomsten geweest en bent u aansluitend getest op valgevaar door een fysiotherapeut? Komt er uit de test dat u in aanmerking komt voor een cursus, meldt u zich dan aan voor de cursus die u is geadviseerd; Vallen Verleden Tijd óf In Balans.

www.aanbod.weertinbeweging.nl