

Heeft u angst om te vallen of valt u weleens?

MELD U DAN NU AAN VOOR VALPREVENTIE

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp in Nederland na het doormaken van een val.

Hoog tijd om hier iets aan te doen!



Gemeente
Altena

VALLEN VOOR U VERLEDEN TIJD

Binnen de gemeente Altena is een samenwerkingsverband ontstaan van fysiotherapeuten die zich inzetten om het aantal valpartijen in de gemeente te verminderen. Zij zijn geschoold in het programma **Vallen Verleden Tijd**.

Valpreventie is het leren voorkomen dat u valt.

Dit programma leert u om te gaan met situaties die valgevaarlijk zijn. Daarbij leert u ook op welke manier u het beste kunt vallen mocht het toch een keer gebeuren.

Nadat u het programma heeft gevolgd is de kans op een val voor de helft verminderd en eventuele valangst verleden tijd.

Vallen Verleden Tijd

Voorafgaand aan het programma krijgt u een intake, zodat we u beter leren kennen.

Tijdens de training oefent u in een groep valgevaarlijke situaties en leert u op een dikke mat hoe u moet vallen.

De training sluit af met een sport- en spelonderdeel.

Voor wie?

- Bent u bang om te vallen of is het weleens gebeurd?
- Bent u 65-plusser?
- Bent u in staat om 15 minuten zonder hulpmiddel te lopen?

Meld u nu aan!

Voor meer informatie of om u aan te melden, kunt u elke werkdag bellen naar
0183 - 441681 tussen 9.00 en 12.00.

