

In Balans

Informatiebijeenkomst

Woensdag 25 maart 2020 (13.30 - 16.00 uur)

Vallen is voor velen waarschijnlijk niet iets om dagelijks bij stil te staan. Maken jongeren al eens een buiteling, dan staan ze binnen de kortste keren weer op hun benen. Voor ouderen ligt dat anders. Een valpartij kan een hoop narigheid veroorzaken. Niet alleen in de vorm van lichamelijk letsel, variërend van blauwe plekken tot botbreuken. Vallen kan je zelfvertrouwen toch even aantasten. Bovendien kan een valongeluk leiden tot verlies van zelfstandigheid. Terecht dat veel ouderen angst hebben om te vallen.



Het goede nieuws is dat je hier zelf wat aan kunt doen! Hoe? Dat wordt in de cursus 'In Balans', tijdens drie bijeenkomsten, haarfijn uitgelegd.

Deze cursus is bedoeld voor mensen vanaf ca. 70 jaar. Bent u jonger en heeft u interesse om mee te doen dan bent u ook van harte welkom.

Locatie: WIJzer Oirschot, Oude Grintweg 3b Oirschot



06 20441685



c.boot@wijzer-oirschot.nl

Cursus: In Balans

Woensdag 1, 8 en 15 april 2020
(13.30 - 16.00 uur)

Wat kunt u verwachten?

U krijgt inzicht in de factoren die meestal een rol spelen bij het ontstaan van een valongeluk. Zo kan medicijngebruik van invloed zijn of problemen met het zien. Heel belangrijk is ook een verminderde conditie en balansvermogen. Het kan gaan om hele normale, alledaagse dingen, waar je gewoonlijk niet aan denkt. Onderdeel van de cursus is een vragenlijst om na te gaan of u een vergrote kans maakt om te vallen.

Belangrijker nog dan alle informatie, zijn de tips wat u er zelf aan kunt doen. U maakt kennis met een trainingsprogramma voor de algemene conditie en speciale balans verbeterende oefeningen.

De cursus is een weldaad voor iedereen, maar een regelrechte aanrader voor als u zich wat onzeker op de been voelt of vaker bent gevallen.

Aan de cursus zijn kosten verbonden: € 12,50
(dit is inclusief cursusboek).



Voor vragen en aanmelden kunt u contact opnemen met Corné Boot, Sportcoach van Oirschot in Beweging. U kunt hem bereiken via c.boot@wijzer-oirschot.nl of telefonisch via 06 - 204 416 85.



VALPREVENTIE

blijf er even bij stilstaan!