



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Bijleren in Destelbergen: vallen doe je beter niet! Valpreventie bij senioren

Code 275

Type vorming

Code	275
Wanneer	09/12/2014
Uur	14:00 tot 17:00
Waar	DC De Reinaert Destelbergen
Prijs	€ 3,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	09/12/2014
Aantal uren vorming	3,00 uur

Extra info

Inhoud

Eén op drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Dit is eigenlijk een ruime onderschatting aangezien valincidenten zonder letsels doorgaans niet gemeld worden.

Vallen kan uiteraard leiden tot fysieke pijn (breuken, verrekkingen, blauwe plekken), waar al dan niet een dokter of zelfs een ziekenhuisopname aan te pas komt. Maar het heeft ook andere nare gevolgen, want geef toe: als je onlangs bent gevallen op straat, bestaat de kans dat je die weg niet meer zult nemen en daardoor misschien je sociale contacten afbouwt.

Dikwijls vallen leidt tot angst en onzekerheid en niets is zo veilig als je eigen huis?

Dat is nog zo zeker niet.

Gelukkig kan je de kans op vallen makkelijk zelf verkleinen door actief te zijn en je veiligheid te verhogen. Hoe sneller je daarmee begint, hoe beter. In deze voordracht geven we tips en advies rond hoe je daarmee aan de slag kunt. We hebben het over de oorzaken van valpartijen en uiteraard: wat doe je eraan?

Begeleiding

Michel Palmans, bewegingsconsulent

Doelgroep

Deze activiteit richt zich tot (jong)senioren.

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

