

## Begeleiding:

### FysioFaster:

- Hanneke Vollemans; Fysiotherapeute
- Chrysthel Mourits; Begeleidster

**Lokatie:** gymzaal de Kloosterhof (voor zowel intake als cursus)

**Tijd:** vrijdag 10.30-12.30 uur.

**Kosten:** €25,- voor 10 lessen.

**Datum intake:** 2 november 2018

**Start cursus:** 16 november 2018

Bij even lessen is er de mogelijkheid met elkaar te lunchen (€6,- p.p)

Wij raden u aan **makkelijk** zittende kledingen en schoenen te dragen. Neem ook een warme trui/vest mee.

Voor meer informatie en aanmelden kunt u terecht bij :

Chrysthel Mourits  
cmourits@fysiofaster.nl  
tel: 06-22743390/ 0164-612274

*Alleen toegankelijk voor ouderen uit de gemeente Woensdrecht.*

# Cursus "Val niet of val zo"

## Valtraining voor 65-plussers



In samenwerking met:

**FysioFaster**   
kompas naar optimaal bewegen

 **bwi**  
welzijn

## Val niet of val zo!

De kans om te vallen neemt toe naarmate we ouder worden. Daarbij kan je als oudere vervelende blessures oplopen en angst ontwikkelen om opnieuw te vallen, waardoor je zelfvertrouwen maar ook je zelfstandigheid kan worden aangetast.

Thuis blijven wonen met of zonder medische ondersteuning zou dan eventueel een probleem kunnen gaan vormen.

Bij de cursus "Val niet of val zo" is elke thuiswonende 65+er welkom, die al een of meerdere valpartijen heeft doorgemaakt en voor ouderen die een val willen voorkomen.

U wordt in de cursus door professionele begeleiders op een val voorbereid, zodat angst en blessures zoveel mogelijk worden voorkomen.



## Intake:

De intake zal voordat de cursus begint worden afgenomen.

U kunt het volgende verwachten:

- Het invullen van een formulier.
- Het afnemen van 3 testen voor kracht, balans en loopsnelheid.

Om deel te nemen aan de cursus is het belangrijk dat u 10 minuten zelfstandig kan lopen. Als u niet geschikt zou zijn om deel te nemen wordt met u besproken welke training/therapie wel geschikt voor u kunnen zijn.

## Lesindeling cursus:

De cursus bestaat uit 10 lessen.

Een les duurt 2 uur en is onderverdeeld in:

- 5 lessen hindernisbaan van driekwartier
- 5 lessen valtraining van driekwartier
- 10 lessen dans van driekwartier
- half uur pauze met gastsprekers
- 1 afsluitende ochtend ter evaluatie

