



IN BALANS VALPREVENTIE

*Beantwoord deze vragen en je weet of je
meer kans hebt om te vallen!*

- | | NEE | JA |
|--|-----------------------|-----------------------|
| ➤ Ben je de afgelopen 12 maanden gevallen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ➤ Ben je bezorgd om te vallen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ➤ Heb je moeite met bewegen, lopen of balans houden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

NEE, op alle vragen?

JA, op 1 of meerdere vragen?



Lees verder wat het betekent om een laag of verhoogd valrisico te hebben.

Voorkom vallen

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kan je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen.

Je hebt een laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen je balans en spierkracht zodat je kunt gaan en staan waar je wilt!

Om vitaal te blijven is het belangrijk om minimaal 30 minuten per dag te bewegen en je evenwicht en spierkracht te trainen. Zo blijft je conditie op pijl en blijven je spieren soepeler. Dit zorgt ervoor dat je minder snel valt.



TIP 1

Samen bewegen is leuker! In Putten vind je verschillende beweegactiviteiten- en lessen waar je aan mee kunt doen. Kijk op www.beweegloketputten.nl voor het totale aanbod.

TIP 2

Wil je wel in beweging komen, maar vind je het lastig een passende activiteit te vinden? De beweegmakelaar van Putten voor Elkaar helpt je deze te vinden.

Neem contact op:
beweegloket@puttenvoorelkaar.nl

Of kom langs in Stroud:
op dinsdag en donderdag tussen
10:00-12:00 uur

Heb je een **verhoogd** valrisico?

**Gelukkig kun je hier iets aan doen!
Wij helpen je graag om op de been te blijven.**

Met de valpreventie cursus **In Balans** verbeter je je spierkracht en balans. Zo blijf je zelfstandig in het dagelijks leven, voel je je zelfverzekerder in je lichaam en ontmoet nieuwe mensen. Zo kun je langer blijven doen wat voor jou belangrijk is.



Scan de QR-code voor
meer informatie of
om aan te melden.

Liever bellen?
0341 - 740 051

In het kort

De cursus In Balans bestaat uit cursus- en trainingsbijeenkomsten. Je krijgt voorlichting over vallen en wat je zelf kunt doen om de kans op vallen te verkleinen. Ook maak je kennis met de oefeningen en doe je enkele testjes. Tijdens de trainingsweken doe je praktische oefeningen op je eigen niveau. De oefeningen zijn gericht op balans en spierkracht. De cursus wordt verzorgd door een fysiotherapeut.

De duur van deze cursus is 13 weken en is twee keer per week.

Voor deze cursus wordt een eigen bijdrage van €50,- gevraagd. Zit je krap bij kas? Dan kunt je hiervoor gebruik maken van het Volwassenenfonds.

"Dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen. Ik weet nu waarop ik moet letten en doe elke dag een aantal evenwichts- en spieroefeningen. Met een gerust hart ga ik weer zelf naar mijn dochter en kleinkinderen."



Putten voor Elkaar

In opdracht van de gemeente Putten en in samenwerking met de fysiotherapeuten zorgen we voor het valpreventie cursusaanbod In Balans.

Heb je vragen of wil je je opgeven voor een cursus?
Neem dan contact met ons op.

Bezoekadres

Stroud
Brinkstraat 91
3881 BP Putten



Contact

beweegloket@puttenvoorelkaar.nl
0341 - 740 051



In Balans wordt aanbevolen door huisartsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten. En wordt mede mogelijk gemaakt door: