

Informatie over het valpreventieprogramma 'In Balans' - in Hoogkarspel, Venhuizen en Hem

Valpreventieprogramma 'In Balans'

'In Balans' is een voorlichtingscursus gekoppeld aan een bewegingsprogramma om valongevallen te voorkomen. De cursus maakt deelnemers bewust van:

- Welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verbeteren?
- Beweeg ik genoeg om gezond te blijven?
- Is het mogelijk om zekerder op de been te staan?

Een valpartij heeft vaak ingrijpende persoonlijke gevolgen, zoals botbreuken, angst om te lopen en gevoelens van hulpeloosheid. Mensen die al vaker zijn gevallen worden bang en onzeker. Dat gevoel werkt door op de hele gezondheidsbeleving. Alleen al door de angst om te vallen worden mensen minder mobiel en dus lichamelijk minder fit.

Voor wie is de cursus bedoeld?

Het programma 'In Balans' richt zich in 2023 op inwoners uit Hoogkarspel, Venhuizen en Hem. De andere kernen van gemeente Drechterland volgen in 2024. Inwoners van 75 tot en met 85 jaar krijgen een persoonlijke uitnodiging.

'In Balans' is niet alleen bedoeld voor mensen die al problemen met het evenwicht hebben. Juist omdat een goede balans zo positief doorwerkt op het welzijn van ieder mens, is het programma geschikt voor inwoners die op een optimistische en realistische manier iets aan hun gezondheid willen doen. Een cursus boordevol handige tips en weetjes én leuk om te doen. Daarnaast is de cursus ook een plek om nieuwe mensen te ontmoeten.

Iedereen kan meedoen!

Ook als u één of meerdere chronische aandoeningen heeft, kunt u meedoen aan 'In Balans'. Voor zowel deelnemers die goed ter been zijn, als voor mensen die minder mobiel zijn, organiseren we passende oefeningen. De enige voorwaarde is dat u kunt staan en lopen, eventueel met een rollator.

Cursusopzet

Na de informatiebijeenkomst gaat het programma verder met een oefenprogramma van 13 weken (1 á 2 uur per week) van november 2023 tot en met februari 2024. Iedere bijeenkomst bestaat uit praktische oefeningen en informatie. Juist deze mix van informatie en praktijk maakt de cursus tot een uniek geheel. Bij het oefenprogramma 'In Balans' werkt u met een cursusboek. Kathy Appelman, bewegingsagoog bij Team Sportservice, verzorgt de cursus.

Kosten

In 2023 heeft gemeente Drechterland de mogelijkheid u deze cursus kosteloos aan te bieden.

Meer informatie

Tijdens de informatiebijeenkomst vertelt een medewerker van Team Sportservice u meer over de cursus, de inhoud van het programma, de exacte lestijden en de leslocatie.

Heeft u nu al vragen over 'In Balans'? Bel dan met Sabine van Lochem van Team Sportservice via 06-31022209 of mail haar via svanlochem@teamsportservice.nl.