



**tante  
Louise**

de beste zorg  
waar thuis ook is



## Valpreventietraining In Balans

**Voorlichtingsbijeenkomst: dinsdag 19 november 2024**

**Wat fijn dat we uw interesse hebben gewekt.....**

Op **dinsdag 19 november van 12.00-13.30uur** wordt er een informatiebijeenkomst gehouden in **MFC De Kloek in Huijbergen** over de cursus In Balans, die wordt gegeven door zorgprofessionals van tanteLouise.

Bent u 65 jaar of ouder en bent u afgelopen jaar (bijna) gevallen, heeft u angst om te vallen of moeite met uw evenwicht dan nodigen we u van harte uit bij deze bijeenkomst.

**Waarom een valpreventietraining?**

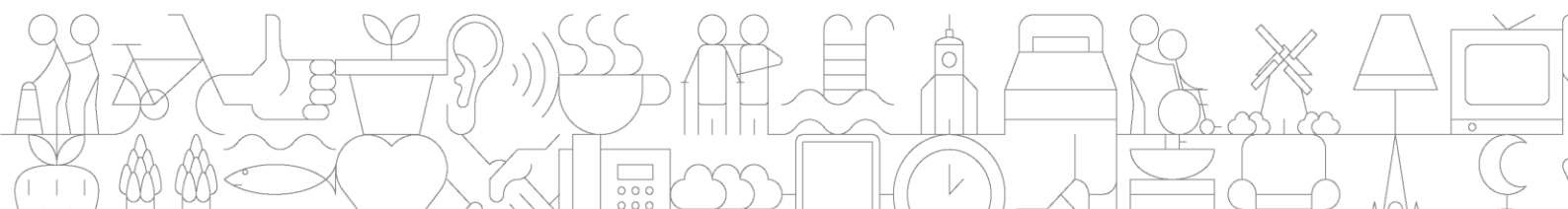
Jaarlijks belanden 117.000 65 plussers op de spoedeisende hulp na een val.

Vallen overkomt iedereen weleens. Naarmate de leeftijd vordert neemt de kans op een val toe. Uit onderzoek blijkt dat minstens 30% van de zelfstandig wonende 65 plussers ten minste één keer per jaar valt. De helft daarvan valt zelfs vaker dan één keer.

Een val kan vervelende gevolgen hebben. Denk aan verstuikingen, snijwonden of kneuzingen. Maar soms zijn de gevolgen ernstiger, met botbreuken of zelfs hersenletsel. Vaak loopt het goed af maar kan het zijn dat door angst en onzekerheid iemand steeds voorzigtiger gaat lopen en uiteindelijk ook minder beweegt. Dat leidt ertoe dat gewrichten stijver worden maar ook tot krachtsverlies. Daardoor ontstaan balansverstoringen en wordt de kans op vallen opnieuw groter. Die neerwaartse cirkel, daar gaan we in deze cursus met elkaar iets aan doen.

*“Na een val op straat werd ik steeds banger om alleen naar buiten te gaan. Dankzij de cursus In Balans heb ik weer zelfvertrouwen. Ik weet nu waarop ik moet letten en doe iedere dag een aantal evenwichts- en spieroefeningen. Met een gerust hart durf ik weer zelf naar mijn dochter en kleinkinderen te gaan”*

**Mevrouw Kuiper (77)**





tanteLouise organiseert deze valpreventie cursus, gericht op verbetering van balans en kracht.

### Cursusinhoud In Balans training

Na de informatiebijeenkomst omvat de cursus een periode van 23 bijeenkomsten. Er zijn geen kosten aan verbonden, de cursus wordt gesubsidieerd vanuit de gemeente Woensdrecht.

- In Balans start met drie cursusbijeenkomsten van elk twee uur, steeds op dinsdag:  
26 november - 3 december - 10 december van 12.00-14.00uur
- Vervolgens zijn er tien trainingsweken, met twee keer per week een training van een uur op dinsdag en donderdag .  
Vanaf dinsdag 7 januari t/m donderdag 13 maart van 12.00-13.00uur

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. Tijdens de trainingsweken voert u praktische oefeningen uit op uw eigen niveau. Deze oefeningen zijn gebaseerd op de principes van Tai Chi en zijn erop gericht om uw evenwicht en spierkracht te verbeteren. De trainer geeft u ook tips om hier thuis aan te werken.

Een deskundige docent geeft de cursus In Balans. De docent zal u op uw eigen niveau begeleiden. U ontvangt een cursusboek waarin u de behandelde onderwerpen rustig kunt nalezen. Alle oefeningen staan hierin duidelijk beschreven en worden in beeld gebracht met foto's. Zo kunt u tijdens de cursusperiode de opdrachten thuis uitvoeren en na de cursusperiode de oefeningen gemakkelijk terugzien.

Heeft u interesse of vragen? Stuur dan een e-mail naar:

[willemin.vandort@tantelouise.nl](mailto:willemin.vandort@tantelouise.nl) of [natasja.mulders@tantelouise.nl](mailto:natasja.mulders@tantelouise.nl)

of kom langs op de informatiebijeenkomst op:

**dinsdag 19 november 12.00 tot 13.30 uur**

in MFC De Kloek

Prior Borrekensstraat 1

4635BW Huijbergen

