

Vermijd vallen

en

blijf vitaal!



Met deze korte cursus van Pluspunt
leert u een val voorkomen

Als senior wilt u graag gezond en vitaal blijven. Een val kan dat danig in de war schoppen. U kunt nu zelf iets doen om een val te voorkomen en uw vitaliteit te behouden. Pluspunt heeft in samenwerking met fysiotherapeuten van De Prinsenhof en Amie Ouderenzorg een korte cursus ontwikkeld. In deze cursus leert u hoe u het risico op een val kunt verkleinen.

Deze cursus is ontwikkeld voor iedereen die wel eens bang is om te vallen of die een eventuele val in de toekomst graag wil voorkomen. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten van een uur die elk een eigen thema hebben, zoals:

- Waarom, waar en hoe vallen we en wat zijn de mogelijke gevolgen?
- Leefomgeving/in en om het huis. Kan het veiliger?
- Angst om te vallen? Wat is valangst en hoe controleer ik het?
- Kan ik meerdere dingen tegelijk doen, of kan ik me beter focussen op één taak?

De cursus biedt veel informatie en praktische tips, daarnaast oefent u actief om uw balans en conditie te verbeteren. En er worden situaties nagebootst uit uw dagelijks leven waarin vallen of angst om te vallen een rol speelt. Ook zult u uw eigen gewoontes beter leren kennen. Waarom doet u dingen zoals u ze doet en kan het misschien veiliger?

De cursus draagt bij aan een goede gezondheid. En een volledige cursus van 5 lessen kost slechts € 17,50. Reden genoeg om mee te doen!

De eerstvolgende cursus start op dinsdag 6 februari 2018, van 11 tot 12 uur, bij Pluspunt.

U kunt zich aanmelden bij Pluspunt, Astrid Zoetmulder, tel 5719393, of mail a.zoetmulder@pluspuntzandvoort.nl.

Stichting Pluspunt Zandvoort
Flemingstraat 55
2041 VW Zandvoort
Tel. 023-5719393
www.pluspuntzandvoort.nl

