



VERMIJD VALLEN! en blijf vitaal....



Met deze korte cursus leert u
een val voorkomen.



Pluspunt Zandvoort

Flemingstraat 55
2042 VW Zandvoort Noord
www.pluspuntzandvoort.nl
info@pluspuntzandvoort.nl

023-57 40 330

VERMIJD VALLEN,

Als senior wilt u graag gezond en vitaal blijven.

Een val kan dat danig in de war schoppen. U kunt nú zelf iets doen om een val te voorkomen en uw vitaliteit te behouden.

Pluspunt heeft in samenwerking met de fysiotherapeuten van *De Prinsenhof* en *Kennemerhart* 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.

De cursus van vijf lessen kost slechts **€ 17,50**. Reden genoeg om mee te doen!

Wilt u weten wanneer de volgende cursus start?

Bel voor meer informatie of aanmelding met Pluspunt:

Astrid Zoetmulder

tel 023-5719393

of mail a.zoetmulder@pluspuntzandvoort.nl



BLIJF VITAAL!