

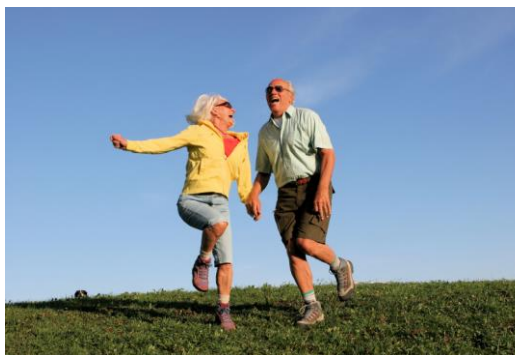
Oefentherapie Cesar Jansen Terborg
Hoofdstraat 18c
7061 CK Terborg
0315-340 522
info@cesartherapiejansen.nl
www.cesartherapiejansen.nl

STABIEL MOBIEL

“Een gevarieerd
beweegprogramma
gericht op valpreventie”



ALGEMEEN



Helaas gaat het ouder en wijzer worden niet altijd gepaard met een verbeterde kwaliteit van bewegen. Zo neemt het risico op vallen toe en kan dit tot grote gevolgen leiden. Een opname in ziekenhuis of ontwikkelen van bewegingsangst zal onze lichamelijke conditie doen verminderen. Onder andere de spierkracht, lenigheid en coördinatie zal afnemen. Dit leidt tot onzekerheid bij gewone dagelijkse bezigheden. Sommige ouderen gaan daardoor minder

het huis uit en kunnen sociaal geïsoleerd raken. Dit is grotendeels te voorkomen, als we bewust worden wat de gevaren zijn en hoe we ons hiertegen kunnen verweren.

HET PROGRAMMA



Het programma bestaat uit 7 bijeenkomsten. In de eerste bijeenkomst gaan we uitgebreid in op factoren die het valrisico verhogen. Daarnaast zal de aandacht uitgaan naar hoe het valrisico flink verminderd kan worden. De overige bijeenkomsten bestaan uit oefeningen en spelletjes met als

doel verbeteren van:

- spierkracht
- coördinatie
- lopen op oneffen grond
- opstaan van de grond
- reactiesnelheid



Tijdens de eerste bijeenkomst vult u de Falls Efficacy Scale in, een vragenlijst waarbij verschillende activiteiten een valrisico score krijgen. Aan het eind van de cursus zal deze lijst nogmaals ingevuld worden om te kijken of er meer vertrouwen is ontstaan.

Voor aanmelden of meer info zie achterzijde brochure.