

Fysiotherapie

Maandag 20 april 2015 start onze praktijk met de valtraining

“Vallen Verleden Tijd”

“Vallen Verleden Tijd” is een valpreventieprogramma ontwikkeld door de St Maartenskliniek te Nijmegen en bewezen effectief op vergroten van zelfvertrouwen, verminderen van valangst en daadwerkelijk minder valincidenten.

Bent u:

- Het afgelopen jaar gevallen of bijna gevallen?
- Bent u weleens bang om te vallen?
- Wilt u preventief werken aan een vermindering van uw valrisico?

In 10 bijeenkomsten leert u onder begeleiding van 2 geriatriefysiotherapeuten:

- in een **parcours** omgaan met dagelijkse obstakels, zoals losliggende stoeptegels, oneffen ondergrond en opkrullende tapijtjes
- **Vallen**; u heeft bij een valpartij een fractie van een seconde tijd om uw val te breken: door deze valtechnieken, die voortkomen uit de judowereld, kunt u het risico op letsel verkleinen.
- In **sport en spelvorm** omgaan met balansverstoring.

De bijeenkomsten worden gegeven in de **gymzaal aan de Jan Nieuwenhuijzenstraat** en starten om **16 uur**.

De duur is ongeveer 1,5 uur.

Voordat u start met de cursus vindt een intake plaats om te kijken of u kunt deelnemen aan de cursus. Kosten en vergoeding van de cursus zijn afhankelijk van uw zorgverzekering.

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen per mail: info@praktijkgh3laan.nl, telefonisch: 076-5213280 of in de praktijk.

(Contactpersoon: Maartje Jacobs)