

Cursus: Vallen Verleden Tijd 2024

Valpreventieprogramma St Maartenskliniek

Dit valpreventieprogramma is ontwikkeld voor mensen die gevallen zijn en voor mensen die een risico hebben om te vallen. Tijdens de cursus leert u op de juiste manier vallen en krijgt u oefeningen die uw balans verbeteren d.m.v. een hindernisbaan.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat met deze cursus de kans op valongelukken ongeveer gehalveerd wordt. U krijgt door de cursus tevens inzicht in waar voor u zelf de risico's liggen ten aanzien van balans en vallen.

Onder leiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten krijgt u 10 lessen van 1,5 uur.

Voorwaarde voor deelname : U kunt 15 minuten lopen zonder loop hulpmiddel.

Voor het in kaart brengen van risicofactoren voor het volgen van de cursus vindt er vooraf een intake plaats door een van de fysiotherapeuten. Aan de hand daarvan kan de fysiotherapeut aangeven of de cursus geschikt voor u is. Voor deze intake wordt 1 behandeling fysiotherapie in rekening gebracht.

Tijd: Woensdag 13 maart 2024, Tijd: 11.00– 12.30 uur

Locatie: Sporthal Smitsweg Soest

Kosten: € 100,--

U kunt een inschrijfformulier aanvragen bij de SWOS, tel: 035-6023681. Voor meer inhoudelijke informatie over de cursus kunt u bellen met 06-45772632 of mailen naar info@ouderenfysiotherapiesoest.nl