



Bent u professional en wilt u  
meer informatie over de cursus  
Zicht op Evenwicht?

Zie de website:  
[www.zichtopevenwicht.nl](http://www.zichtopevenwicht.nl)

### Cursusaanbod

De cursus Zicht op Evenwicht wordt op diverse plekken in Nederland aangeboden. Neem contact op met de thuiszorgorganisatie of fysio- of ergotherapeut in uw woonplaats om te vragen of de cursus ook in uw regio wordt aangeboden.

### U kunt de cursus hier volgen:



Netherlands Institute of  
Mental Health and Addiction



Het Trimbos-instituut en de Universiteit Maastricht bevorderen het aanbieden van de cursus Zicht op Evenwicht in Nederland.



## Een cursus voor wie onbezorgd actief wil zijn



Bij het ouder worden neemt de kans op vallen toe. Bent u ook bezorgd om te vallen? Of vermijdt u wel eens activiteiten omdat u bezorgd bent daarbij te vallen, zoals wandelen, traplopen of boodschappen doen?

De cursus Zicht op Evenwicht helpt u om weer onbezorgd actief te zijn.

*Bewegen helpt om sterker te worden en vermindert de kans op vallen*



### **U bent niet de enige die bezorgd is om te vallen**

Ruim de helft van de ouderen is bezorgd om te vallen en vermijdt daardoor activiteiten. Deze bezorgdheid kan bijvoorbeeld komen doordat u zelf bent gevallen of iemand uit uw omgeving heeft zien vallen. U kunt ook bezorgd zijn om te vallen omdat uw gezondheid wat achteruit is gegaan.

### **Bewegen is gezond!**

Mensen die ouder worden gaan vaak minder bewegen. Hoe minder u beweegt, hoe minder sterk uw spieren worden. Door meer te bewegen houdt u uw lichaam in een goede conditie en verbetert uw evenwicht. Dit vermindert weer de kans op vallen.



### **De cursus Zicht op Evenwicht leert u:**

- Minder bezorgd te worden om te vallen
- Uw kans op vallen te verminderen
- Optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden
- Meer te gaan bewegen

### **Wat houdt de groepscursus in?**

- De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten van elk 2 uur
- U deelt uw ervaringen met medecursisten
- U krijgt tips om risico's op vallen te verminderen
- Onder begeleiding worden eenvoudige oefeningen gedaan



*Eenvoudige oefeningen om de spieren sterker te maken*

### **Wat houdt de individuele cursus in?**

- De cursus bestaat uit 3 huisbezoeken en 4 telefonische gesprekken
- U krijgt tips om risico's op vallen te verminderen
- U leert weer alledaagse activiteiten op te pakken