



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:



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

Zie de website:
www.Zicht op Evenwicht: verminder valangst bij ouderen



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