

Cuijk, september 2024

Beste KBO leden,

Graag brengen wij met deze mail mogelijkheden naar voren, die wij in de praktijk bieden op het gebied van valpreventie. Een val kan vervelende gevolgen hebben. Het is belangrijk om tijdens beweeginterventies de risico's en het voorkomen van vallen onder de aandacht te brengen. Dit kan bij ons in de praktijk onder andere tijdens de beweegmiddag, individuele valpreventie en de cursus Vallen Verleden Tijd.

Beweegmiddag

Op 21 oktober van 13.00-17.00 uur organiseren wij voor iedereen uit het land van Cuijk een beweegmiddag om aan deel te nemen. Bewoners kunnen zich gratis aanmelden voor advies en tips om vallen te voorkomen. Daarnaast wordt er aan de hand van verschillende tests gekeken hoe groot het valrisico per persoon is. Aanmelden kan via info@fysiotherapiecuijk.nl of bellen naar 0485-313205. Wees er snel bij want vol is vol.

Individuele valpreventie

Voor iedereen die moeite heeft met balans houden, vaker is gevallen of dit wilt voorkomen, is er individuele begeleiding van de fysiotherapeut mogelijk. Wilt u zich hiervoor opgeven, bel of mail naar de praktijk.

Cursus Vallen Verleden Tijd

Deze uitgebreide groepscursus is bedoeld voor 65-plussers met een verhoogd valrisico in het dagelijks leven. Wat houdt de cursus in?

De deelnemers worden voorafgaande aan de lessen individueel getest met een valrisico analyse.

Daarin wordt bekeken op welke punten de deelnemer goed en minder goed scoort. Daarna is er 10 weken lang, wekelijks een 2 uur durende training.

In deze lessen komt onder meer naar voren: de oorzaak en gevolgen van vallen, voorkomen van vallen, training van de loopvaardigheid, balans- en coördinatie training, het oefenen van 'veilig' vallen en opstaan. Na de cursus volgt er een evaluatie met elke deelnemer.

Voor meer informatie en/of aanmelding voor de cursus, kan er contact opgenomen worden met onze praktijk.

Alvast hartelijk dank voor uw aandacht. We hopen dat u deze informatie wil doorzetten naar uw leden.

Met vriendelijke groet,

Daniëlle Busch
Fysiotherapie Cuijk Centrum
0485-313205
info@fysiotherapiecuijk.nl