

valpreventie

”

Ik sta weer
sterk in mijn
schoenen



samen
WOONZORGGROEP

Meer bewegen: minder kans op vallen

Vallen en opstaan. Oprokabbelen en doorgaan... dat hebben we al jong geleerd. En hoe is het nu we een dagje ouder worden? We worden wat voorzigtiger. En dat is helemaal niet gek, want we vallen gemiddeld één keer per jaar. En het loopt niet altijd goed af.

De remedie? Niet in de stoel gaan zitten, maar blijven bewegen. En weten wat u moet doen om vallen te voorkomen.

Volg de valpreventietraining

Onder begeleiding van onze ervaren fysiotherapeut leert u een val te voorkomen, door te werken aan evenwicht, reactievermogen, spierkracht en conditie. U leert goed te vallen (op een dikke mat) en u leert hoe u weer overeind kunt komen.

We bespreken de valrisico's en werken aan eventuele valangst.

De ergotherapeut kijkt naar uw thuissituatie en leert u hoe u dagelijkse handelingen veiliger kunt doen.

Na de training staat u letterlijk en figuurlijk sterker in uw schoenen.



In een groep *of* individueel

Groepstraining

We nodigen u uit om mee te doen aan onze groepstraining. We kunnen afhankelijk van de deelnemers een uitdagend programma samenstellen. De groep bestaat uit 6 tot 12 deelnemers en komt 6 keer bij elkaar.

Individuele training

Als het u teveel is om naar de training te komen, dan bieden we de training ook bij u thuis aan. Deze individuele training sluit aan bij wat u kunt en waar u tegenaan loopt, in huis of buiten de deur.

Wat kost het

De eigen bijdrage voor de groepstraining is € 49,95. Het fysiotherapeutisch onderzoek voor- en achteraf kan worden vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering.

De kosten van de individuele training zijn afhankelijk van uw zorgverzekering. Ergotherapie zit in het basispakket (10 uur per jaar), fysiotherapie wordt (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Meer weten?

Bel 0224 21 11 49 of stuur een e-mail naar behandelcentrum@woonzorggroepsamen.nl.

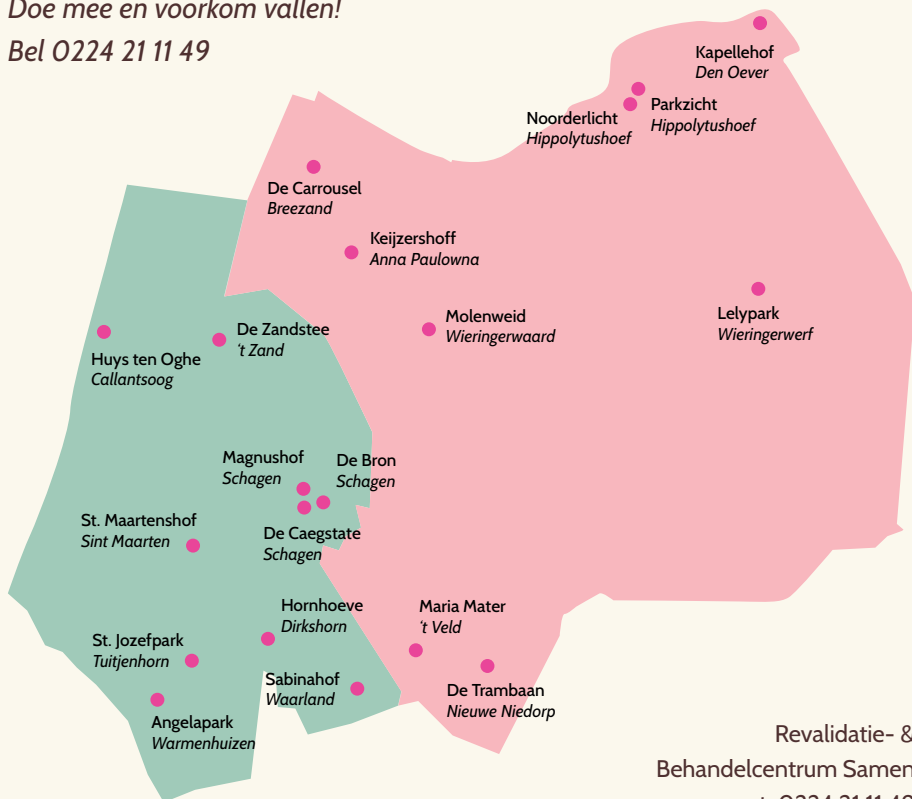


Bij u in de buurt

Op diverse locaties van Woonzorggroep Samen worden gratis informatiebijeenkomsten over valpreventie gehouden. Bij voldoende aanmeldingen wordt er een groepstraining gestart. Voor Individuele valpreventie bij u thuis kunt u een afspraak maken.

Doe mee en voorkom vallen!

Bel 0224 21 11 49



Revalidatie- &
Behandelcentrum Samen
t 0224 21 11 49

behandelcentrum@woonzorggroepsamen.nl
www.woonzorggroepsamen.nl

samen
WOONZORGGROEP

meer kunnen