

# IK STA STERK



## Voorkomen, Vallen en Opstaan

### Praktische training voor begeleiders van ouderen(groepen)

Waar moet je op letten om vallen bij ouderen te voorkomen? Wat doet een val met ouderen? En hoe kan je iemand die gevallen is, helpen met opstaan?

Wil je hierover meer leren? In deze training krijg je handvatten voor in je eigen (vrijwilligers)werk. Je kunt de praktische oefeningen direct verwerken in je eigen activiteiten- of beweegprogramma. De training van 2,5 uur wordt gegeven door Wilbert Janssen, een ervaren valpreventie trainer.

#### Wat leer je in de training?

- Inzicht krijgen in oorzaken en gevolgen van vallen
- Beweegoefeningen ter voorkoming van vallen
- Oefeningen om bij een val letsel te beperken
- Technieken om iemand te helpen met opstaan



#### Voor wie?

De training is geschikt voor de volgende doelgroepen uit de gemeenten **West Betuwe, Culemborg en Zaltbommel/Maasdriel**

>>>> trainers bij sportverenigingen & sportscholen; vrijwilligers die ouderen begeleiden bij hun (beweeg)activiteiten, buurtsportcoaches, docenten MBvO, fysio- en ergotherapeuten

#### Waar kan je de training volgen? (kies welk moment voor jou uitkomt)

|                         |                       |                   |
|-------------------------|-----------------------|-------------------|
| West Betuwe (Meteren)   | zaterdag 22 november  | 13:30 – 16:00 uur |
| Culemborg               | donderdag 11 december | 19:00 – 21:30 uur |
| Zaltbommel en Maasdriel | maandag 12 januari    | 19:00 – 21:30 uur |

De workshop is gratis en wordt gefinancierd vanuit de gemeenten.

Wil je deelnemen? Meld je aan in dit [aanmeldformulier](#)

Meer informatie:

Neem contact op met Wilbert Janssen, valpreventie trainer

Telefoon 06 13310726

e-mail: [info@ijzervreter.com](mailto:info@ijzervreter.com)

