

Persbericht Valpreventie Roermond – uitnodiging Vitaliteitsbijeenkomsten

Wist u dat valongelukken de meest voorkomende oorzaak van verwondingen zijn bij mensen van 65 jaar of ouder? Bijna de helft van alle valongelukken veroorzaakt verwondingen als hersenletsel of botbreuken en het komt te vaak voor dat ouderen hierdoor hun zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed verliezen. Dit wil natuurlijk niemand! Daarom gaan we in de gemeente Roermond binnen verschillende wijken van start met Valpreventie.

Er gaan per wijk twee verschillende cursussen gegeven worden; In Balans en Vallen Verleden Tijd.

In Balans

Tijdens de cursus In Balans wordt aandacht besteed aan het verbeteren van uw evenwicht. Hierdoor staat u steviger op de been, neemt uw zelfvertrouwen toe en verbetert u uw looppatroon.

Vallen Verleden Tijd

Door deelname aan de cursus Vallen Verleden Tijd leert u wat u moet doen wanneer u gevallen bent, als u dreigt te vallen of hoe u uw balans kunt verbeteren.

Wij nodigen u uit om deel te nemen aan een Vitaliteitsbijeenkomst bij u in de wijk. Onder het genot van een kopje koffie en een lekker stuk vlaai krijgt u meer informatie over de cursussen Valpreventie en gaan we samen een paar testjes uitvoeren. De cursussen Valpreventie gaan starten in mei. Meld u nu aan voor een van onderstaande Vitaliteitsbijeenkomsten;



Wilt u zich aanmelden voor een Vitaliteitsbijeenkomst of heeft u vragen? Mail dan naar valpreventie@roermond.nl of neem telefonisch contact op via 077 – 205 8308

Als inwoner van de gemeente Roermond kunt u gratis deelnemen aan de Vitaliteitsbijeenkomst en de cursus!