



## VALPREVENTIE

- WEEK VAN DE VALPREVENTIE:  
LAATSTE WEEK VAN APRIL
- GROEPSSESSIES  
'BLIJF VALANGST DE BAAS'

September 2022







## WEEK VAN DE VALPREVENTIE: LAATSTE WEEK VAN APRIL

### Omschrijving

In Vlaanderen valt **1 op de 3 65-plussers** minstens **1 keer** per jaar. Struikelen over het tapijt, je evenwicht verliezen in de tuin... Een val is snel gebeurd. Nog te veel ouderen raken hun **zelfstandigheid kwijt** door zo een val. Toch kunnen zij en alle gezondheids- en welzijnswerkers rondom hen **actie ondernemen** om vallen te voorkomen.

Een ideaal moment hiervoor is de **Week van de Valpreventie**. Doe ook mee en zet een actie op poten. Zo sensibiliseer je **ouderen, mantelzorgers, gezondheids- en welzijnswerkers** en informeer je hen over **vallen, valrisico's en valpreventie**.

### Doelgroep

#### **Einddoelgroep**

Ouderen, mantelzorgers, gezondheids- en welzijnswerkers

#### **Wie kan ermee aan de slag?**

Woonzorgcentra en (zorg)organisaties, lokale dienstencentra, lokale besturen, huisartsen, apothekers...

### Meer info

Logo Limburg ondersteunt je met advies en inspiratie.

- [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)
- Tel: 011 15 12 30



## Materiaal

- Promotiemateriaal, werkdocumenten, checklisten, richtlijnen, voorbeeldartikels,... Activiteiten, vormingen, spelletjes, infomomenten,...



## Bestellen

Surf naar [www.logolimburg.be/weekvandevalpreventie](http://www.logolimburg.be/weekvandevalpreventie) en reserveer daar het materiaal en/of contacteer Logo Limburg op het nummer 011 15 12 30 of via mail naar [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)



## GROEPSSESSIES 'BLIJF VALANGST DE BAAS'

### Omschrijving

'Blijf valangst de baas' zijn interactieve groepsessies voor oudere personen. Tijdens de sessies krijgen zij kennis en vaardigheden mee om:

- de bezorgdheid om te vallen te verminderen
- de kans op vallen te verkleinen
- optimaal gebruik te maken van de eigen mogelijkheden
- meer aan lichaamsbeweging te doen (via makkelijke bewegingstussendoortjes)

De groepsessies passen perfect in de visie van het woonzorgdecreet van 01-01-2020, het Geïntegreerd Breed Onthaal en de buurtgerichte zorg. Ze stimuleren het buurtgericht werken en ondersteunen de oudere in zijn/haar sociale netwerken.

### Doelgroep

#### **Einddoelgroep**

Senioren

#### **Wie kan ermee aan de slag?**

Iedereen die werkt met ouderen. Het is een laagdrempelige cursus die binnen een ruime context kan ingezet worden.

### Meer info

Contacteer Logo Limburg:

- [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)
- Tel: 011 15 12 30



## Materiaal

- Promotiemateriaal, werkdocumenten, richtlijnen, voorbeeldartikels,...



- **Prijs**  
De prijs per sessie is 150 euro + verplaatsingskosten;  
5 sessies kosten 750 euro + verplaatsingskosten.

## Bestellen

Contacteer Logo Limburg:

- [logo@logolimburg.be](mailto:logo@logolimburg.be)
- Tel: 011 15 12 30