

**KBO Etten-Leur Centrum en
stichting Gezondheid En
Beweging Ouderen [GEBO]
organiseren de
valpreventiecursus **In Balans****

In Balans is een cursus die ervoor zorgt dat u steviger op uw benen gaat staan. Door beweegoefeningen en het verkrijgen van inzicht in valrisico's zal u zelfvertrouwen groter worden. Voor ouderen is dit erg belangrijk.

De instructeurs zijn ervaren professionals die speciaal geschoold zijn om deze cursus te geven.

Daardoor vergoeden de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk de kosten.

***Voor informatie en aanmelding
kunt bellen en mailen naar:***

Conny de Vries, docent **In Balans**

T: 06 3854263

E: c.devrieshintzen@gmail.com

Debby Geelen, docent In Balans

T: 076-5014855 of 06 53931725

E: debbygeelen@hotmail.nl

Beide zijn sport- en beweegleider
MBVO en GALM

Pim van der Boor, stichting Gezondheid

En Beweging Ouderen

T: 076-5018068

E: pimofwillem@casema.nl

Ontmoetingscentrum de Linde

Wipakker 16

4872 XH Etten-Leur

T: 076-5037069

E: delindebeheer@gmail.com

www.delinde-etten-leur.nl

Valpreventiecursus in De Linde



**Georganiseerd door KBO Etten-Leur
Centrum samen met de stichting
Gezondheid En Beweging Ouderen**

Docenten **In Balans**

Conny de vries

Debby Geelen

Voor uw veiligheid

Waarom valpreventie?

Het is belangrijk dat u zich veilig en plezierig voelt en zo lang mogelijk zelfstandig kunt wandelen en boodschappen doen. Door het volgen van de cursus In Balans verbetert uw spierkracht, uw balans en uw stabiliteit. U verbetert uw conditie en mobiliteit.

Daarnaast krijgt u inzicht in risico-situaties waardoor u zich zekerder voelt en de kans om te vallen verkleint.

De cursus **In Balans** bestaat uit:

Eén informatiebijeenkomst op dinsdag 22 januari 2019 om 14.00 uur;
20 trainings- en cursus-bijeenkomsten vanaf 29 januari op dinsdag middag en vrijdag ochtend tot medio april.

Informatiebijeenkomst

Op deze middag krijgt u uitleg over de samenstelling van het programma en kunt u vragen stellen.

Cursusbijeenkomsten

Tijdens deze bijeenkomsten ligt de nadruk op het doen van oefeningen en krijgt u informatie over valrisico's. Er is altijd ruimte voor persoonlijke aandacht van de professionals. Om de resultaten van de training te meten worden er enkele tests gedaan. Tevens krijgt u inzicht hoe u riskante situaties in huis en in uw omgeving kunt herkennen en kunt voorkomen.

Cursusboek

Hierbij wordt gebruikt gemaakt van een cursusboek, waarin alle oefeningen uitgebeeld staan en u de behandelde onderwerpen kunt teruglezen.

Wat zijn de kosten.

Voor de 20 lessen en het cursus boek betaalt u € 95, dat is € 79 voor de 20 lessen en €16 voor het benodigde cursusboek.

Te betalen aan GEBO op IBAN-nummer NL72 ASNB 0708 5843 81 t.n.v. G. Zwiers en W. v.d. Boor.

Raadpleeg uw zorgverzekeraar

Omdat **In Balans** een landelijk erkende cursus is, vergoeden de meeste zorgverzekeringen de cursus geheel of gedeeltelijk.

Raadpleeg daarvoor uw polis of vraag het uw zorgverzekeraar.

