



# VALPREVENTIE

## 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 veroorzaken 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**

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.  
Meer informatie vindt u op de achterkant van deze flyer ->**





# VALPREVENTIE

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.

Meld u nu aan voor een van onderstaande vitaliteitsbijeenkomsten:

Maasniel                      Maandag 16 september 14:00 - 16:00 uur                      Tegelarijveld

Herten                        Donderdag 19 september 14:00 - 16:00 uur                      Herteheym

Roermond Centrum        Dinsdag 24 september 10:00 - 12:00 uur                      Het Paradies

Roermond Zuid              Donderdag 26 september 10:00 - 12:00 uur                      Het Trefpunt

Wilt u zich aanmelden voor een vitaliteitsbijeenkomst of heeft u vragen? Mail dan naar [valpreventie@roermond.nl](mailto: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!