



Vitaal ouder worden in Parkstad

Een magazine over valpreventie en bewegen

DEELNEMER HEDY

“ Ik heb een nieuwe manier van leven én dat bevalt goed! ”

FYSIOTHERAPEUT LINN

“ Blijven bewegen is de sleutel tot minder vallen ”



Vitaal ouder worden begint vandaag

Gezond ouder worden betekent niet dat u alles moet kunnen zoals vroeger. Het betekent vooral dat u zo lang mogelijk met plezier kunt blijven doen wat u belangrijk vindt. Zelf boodschappen doen, een wandeling maken, op bezoek gaan bij familie of genieten van een hobby. Door goed voor uw lichaam te zorgen en regelmatig te bewegen, vergroot u de kans dat u fit, zelfstandig en onafhankelijk blijft.



Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam. Door onze spieren sterk te houden en ons evenwicht te trainen, blijven we stevig op de been en verkleinen we de kans op een val. Gelukkig kunt u zelf veel doen om het risico op vallen te verkleinen. Met de juiste oefeningen, handige tips en kleine aanpassingen kunt u vaak al een groot verschil maken.

In dit magazine leest u hoe u op een positieve manier kunt werken aan uw gezondheid en veiligheid. U ontdekt waarom bewegen zo belangrijk is en hoe valpreventie u helpt om met vertrouwen actief te blijven.

Daarnaast vertellen verschillende mensen hun persoonlijke verhaal. Zo leest u interviews met deelnemers die een valpreventiecursus hebben gevolgd en wat deze cursus hen heeft opgeleverd. Verder delen een fysiotherapeut en een ergotherapeut hun kennis. Zij leggen uit hoe bewegen, balans, spierkracht en een veilige woonomgeving bijdragen aan vitaal ouder worden.

Laat u inspireren door hun ervaringen en ontdek wat u zelf kunt doen. Want elke stap die u vandaag zet, helpt u om ook morgen actief, zelfstandig en met plezier in beweging te blijven.

Inhoudsopgave

Hedy zette de eerste stap naar meer balans	4
6 tips om een val te voorkomen	6
In gesprek met fysiotherapeut Linn over het belang van bewegen	8
Informatie over de valpreventiecursus In Balans	10
Sterker staan begint met één stap	12
Met kleine aanpassingen een groot verschil	14
Beweegposter	16
Blijf Sterk Staan	18



Hedy zette de eerste stap naar meer balans

Dankzij de juiste ondersteuning heeft Hedy weer vertrouwen.

Voor Hedy (70) uit Nuth was het duidelijk: er moest iets veranderen. Nadat ze opnieuw was gevallen, was de angst om te vallen alweer gegroeid. "Ik durfde minder en voelde me onzeker. Zo wilde ik niet verder." Via haar dochter kwam Hedy in contact met Rachelle, vitaliteitsmakelaar in Beekdaelen. Hedy had een duidelijke hulpvraag: hoe kan ik sterker worden en het vallen voorkomen?

Van wachten naar in actie komen

De valpreventie cursus waarvoor Hedy zich wilde aanmelden, startte pas enkele maanden later. In de tussentijd was stilzitten geen optie. Daarom keek Rachelle samen Hedy naar mogelijkheden om alvast aan haar kracht en balans te werken. Op deze manier werd Hedy in contact gebracht met een fysiotherapeut, zodat ze direct kon starten.

“Er werd met mij meegedacht en alles werd goed geregeld. Dat gaf me meteen vertrouwen,” vertelt Hedy.

Door de begeleiding en afstemming tussen verschillende professionals kon Hedy snel aan de slag met haar doelen.

Werken aan kracht, vertrouwen en verbinding

Na de start bij de fysiotherapeut volgde de valpreventie cursus ‘In Balans’. De cursus heeft Hedy enorm geholpen op verschillende vlakken.

“Ik ben sterker en fitter geworden, maar misschien nog wel belangrijker: ik ben minder bang om te vallen. Ik durf weer alleen op pad te gaan en voel me onderdeel van een groep. Dat maakt een enorm verschil.”

Het resultaat van de cursus gaat verder dan alleen fysieke vooruitgang, ook mentaal is ze sterker geworden en ervaart ze meer sociale verbinding.

Wat Hedy vooral waardeert, is de samenwerking tussen zorg-, welzijns- en beweegprofessionals. Door goede afstemming en persoonlijke begeleiding voelde zij zich gedurende de hele cursus ondersteund. Daarnaast werd er ook samen gekeken naar passend beweegaanbod, zodat Hedy ook na de cursus in beweging kan blijven.

Dit heeft Hedy gevonden bij een fitnesstrainer/fysiotherapeut die in de buurt sportlessen verzorgt voor mensen die bijvoorbeeld een valpreventie cursus hebben afgerond. De lessen vinden plaats bij Gitek Sport Centrum en worden gegeven door fysiotherapeut Philip, die zelf ook ervaring heeft met valpreventie cursussen.

Blijven bouwen aan vitaliteit

Inmiddels blijft Hedy werken aan haar fysieke en mentale gezondheid. Samen met haar man sport ze wekelijks en heeft ze zichzelf een nieuw doel gesteld: twee keer per week bewegen.

“We gaan gewoon door. Dit is geen tijdelijke oplossing, maar een nieuwe manier van leven én dat bevalt goed!” zegt Hedy met een grote glimlach.

Het verhaal van Hedy laat zien hoe passende ondersteuning, samenwerking tussen professionals en persoonlijk vervolgaanbod mensen kunnen helpen om sterker, zelfstandiger en met meer vertrouwen in beweging te blijven.



Leuke tips

- ✓ Oefeningen zoals op één been staan tijdens het tandenpoetsen helpen uw balans verbeteren.
- ✓ Vanaf ongeveer uw 30e levensjaar neemt spiermassa met 2% per jaar af.
- ✓ Spieren kunnen op elke leeftijd sterker worden door regelmatig spierversterkende oefeningen te doen.
- ✓ Elke dag 30 minuten bewegen (bijvoorbeeld wandelen of huishouden) maakt al verschil.
- ✓ Het meerdere keren achter elkaar opstaan uit een stoel zonder uw handen te gebruiken is een uitstekende oefening voor beenkracht en zelfstandigheid.

6 tips om een val te voorkomen

Trainen van evenwicht en spieren

Sterke spieren en een goed evenwicht helpen u om veilig en zelfstandig te blijven bewegen. Het maken van een wandeling, traplopen, tuinieren of balans- en krachtoefeningen maken al verschil.



Controleer uw medicatie

Slikt u medicijnen? Sommige medicijnen geven u een duizelig of slaperig gevoel. Bij het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk wordt uw risico op vallen groter. Bespreek daarom regelmatig uw medicijnen met uw huisarts of apotheker.



Eet lekker en gezond

Gezonde voeding helpt uw spieren en botten sterk te houden. Eet gevarieerd en zorg voor voldoende eiwitten, zoals zuivel, vis, eieren, noten of peulvruchten. Goed eten geeft energie om actief te blijven en te genieten van de dingen die u graag doet.





Wilt u meer informatie over deze tips?

Ga dan naar **blijfsterkstaan.nl**
of scan de **QR-code**.

Controleer uw ogen

Wanneer u goed ziet, merkt u obstakels, opstapjes en losse tegels sneller op. Regelmatige oogcontroles kunnen helpen om veilig te blijven bewegen, zowel binnen als buiten. Zorg daarnaast voor voldoende licht in huis zodat u goed kunt zien waar u loopt.



Zorg voor goed passende schoenen

Wanneer u ouder wordt veranderen uw voeten. Voeten worden bijvoorbeeld breder. Het is belangrijk dat u schoenen draagt die goed zitten. Zo voorkomt u dat u struikelt. Draag thuis stevige, goed zittende pantoffels met anti-slip.

Voorkom dat u thuis valt

Een los kledingstuk, een gladde vloer of slechte verlichting kunnen ongemerkt voor gevaarlijke situaties zorgen. Door uw woning veilig in te richten, verkleint u de kans op een val. Wilt u hulp bij het veilig maken van uw huis? Vraag het aan een ergotherapeut.





In gesprek met fysiotherapeut Linn over het belang van bewegen

"Blijven bewegen is de sleutel tot minder vallen"

Vallen is één van de grootste risico's voor ouderen. De gevolgen kunnen groot zijn: van een gebroken heup tot verlies van zelfstandigheid of minder vertrouwen om eropuit te gaan. Toch is er veel mogelijk om het risico op een val te verkleinen. Valpreventie speelt daarin een belangrijke rol. Maar wat houdt valpreventie precies in? We spraken met fysiotherapeut Linn, werkzaam in Parkstad, over valpreventie in de praktijk en hoe mensen met vertrouwen in beweging kunnen blijven.

Valpreventie begint met bewustwording

"Veel mensen denken bij valpreventie meteen aan valtechnieken of het weghalen van losse kledjes," vertelt fysiotherapeut Linn. "Dat zijn natuurlijk onderdelen, maar valpreventie is veel breder. Het gaat erom dat mensen de juiste handvatten krijgen om zelf het risico op vallen zo klein mogelijk te maken."



Daarom heeft Linn gekozen om de valpreventie cursus In Balans te geven. "Tijdens de valpreventie cursussen krijgen deelnemers niet alleen oefeningen om sterker en stabiel te worden, maar is er ook aandacht voor voeding, veiligheid in en rondom huis en gezond bewegen. Een diëtist en ergotherapeut sluiten daarom regelmatig aan bij de lessen. Het groepsgevoel werkt vaak extra motiverend. Mensen stimuleren elkaar en merken dat ze niet de enigen zijn die onzeker zijn geworden."

Vallen ontstaat vaak geleidelijk

Volgens Linn is spierkrachtverlies één van de belangrijkste oorzaken van vallen.

"Naarmate mensen ouder worden, neemt de spierkracht langzaam af. Daardoor voelen ze zich minder stabiel en worden dagelijkse bewegingen moeilijker. Na een val, of soms zelfs zonder dat iemand gevallen is, durven mensen minder te bewegen.

Ze vermijden activiteiten uit voorzichtigheid. Juist daardoor neemt de spierkracht verder af en wordt de kans op een (volgende) val groter. Zo ontstaat een vicieuze cirkel."

Opvallend genoeg gebeuren de meeste valpartijen niet buitenshuis, maar gewoon in de eigen woning. "Thuis voelen mensen zich veilig en zijn ze vaak minder alert. Even snel iets pakken of niet goed opletten bij een drempel is soms al voldoende om te struikelen. Alleen al door mensen hiervan bewust te maken, kunnen veel valincidenten worden voorkomen."

Meer vertrouwen maakt het verschil

Na afloop van een valpreventie cursus ziet Linn vaak mooie veranderingen. Toch vindt zij één resultaat het belangrijkste. "Veel deelnemers vertellen dat ze minder bang zijn om te vallen. Ze durven weer alleen boodschappen te doen, een wandeling te maken of familie te bezoeken. Dat herwonnen vertrouwen maakt misschien wel het grootste verschil in hun dagelijks leven."



**Leuke
tips**

- ✓ Sterke bovenbeenspieren helpen om vallen te voorkomen.
- ✓ Leren bewegen is ook hersentraining. Dansen, tai chi of nieuwe oefeningen stimuleren zowel lichaam als brein.



Informatie over de valpreventiecursus In Balans

Als u ouder wordt, wilt u zelfstandig de dagelijkse dingen kunnen blijven doen. Goed kunnen bewegen helpt om zelfstandig te blijven. Met het beweegprogramma In Balans werkt u aan uw fitheid. In Balans is een gezellige groepstraining en wordt gegeven door een lesgever uit uw buurt, dicht bij huis.

De training duurt 14 weken en bestaat uit:

- 1 informatiebijeenkomst 1,5 uur
- 3 cursusbijeenkomsten
1x per week, 2 uur per bijeenkomst
- 10 weken trainingen
2x per week een training van een uur

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen en evenwicht. De training voert u uit op uw eigen niveau.

Wanneer kunt u deelnemen?

- U woont zelfstandig.
- U bent 65 jaar of ouder.
- U kunt 15 minuten buitenshuis lopen.
Dit mag met een rollator of stok zijn.
- U heeft een verhoogd valrisico.

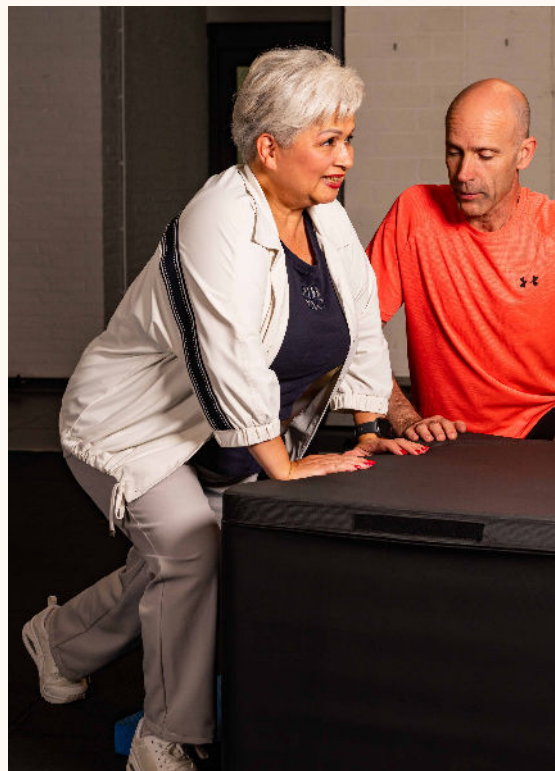
Ontdek of u een verhoogd valrisico heeft door onderstaande vragen te beantwoorden:

- Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Heeft u moeite met lopen, bewegen en/of balans houden?
- Bent u wel eens bang om te vallen?

Heeft u minimaal 1x ja geantwoord? Dan heeft u een verhoogd valrisico. Neem contact op met Huis voor de Sport Limburg. Zij helpen u aan de juiste contactgegevens.

Contactgegevens:

info@hvds.nl



Leuke tips



- ✓ Een valpreventiecursus is gratis.
- ✓ In Balans is erkend door het Centrum Gezond Leven van het RIVM.



Sterker staan begint met één stap

Pauline over de kracht van valpreventie

"Ik ben stabiel geworden én heb er nieuwe vriendinnen aan overgehouden"

Pauline is iemand die nooit graag stilzit. Zwemmen, dansen, fietsen, wandelen en kaarten: haar agenda is goed gevuld. Toch besloot ze deel te nemen aan een cursus valpreventie bij Fysiotherapie Stofberg, op advies van fysiotherapeut Nino Wijnen. Daar heeft ze geen moment spijt van gehad.

"Ik val eigenlijk niet vaak," vertelt Pauline. "Maar juist daarom leek het me verstandig om mee te doen. Hopelijk ben ik het vallen op deze manier voor."

Al tijdens de cursus merkte ze dat de oefeningen effect hadden. "Mijn balans en spieren zijn duidelijk verbeterd. Ik voel me stabiel en zekerder." Ook na afloop bleef ze actief met de oefeningen. "Het oefenboek pak ik nog regelmatig erbij om thuis verder te trainen."

Maar de cursus bracht haar meer dan alleen een betere conditie. "Het was ontzettend gezellig. We waren met leeftijdsgenoten en de sfeer was heel fijn. Zelfs de deelnemers die wat minder fit waren, waren enthousiast. We vroegen na afloop zelfs of we de cursus nog een keer mochten volgen."



De contacten die tijdens de cursus ontstonden, zijn gebleven. Regelmatig spreken de deelnemers met elkaar af. "We gaan samen wandelen, bijvoorbeeld rondom de vijver in Brunssum of in Schuttersveld. Daarna drinken we gezellig koffie, bijvoorbeeld in de Brikke Oave of het Schuttershüske. Eén van ons loopt met een rollator, maar daar houden we natuurlijk rekening mee. Samen op pad gaan is juist het leuke."

Voor Pauline is de conclusie dan ook duidelijk. "Ik zou de cursus zeker aanraden. Je wordt fitter, werkt aan je balans en zelfvertrouwen én je ontmoet nieuwe mensen. Voor mij was het een hele waardevolle ervaring."



Leuke tips

- ✓ *Mensen die samen bewegen, houden hun bewegsgewoonten vaak langer vol én beleven er meer plezier aan.*
- ✓ *Botten blijven sterker wanneer ze worden belast. Wandelen, traplopen en lichte krachttraining geven uw botten een gezonde prikkel.*



Met kleine aanpassingen een groot verschil

Hoe een ergotherapeut helpt om vallen te voorkomen en langer veilig thuis te blijven wonen.

Veel mensen denken pas aan valpreventie nadat ze een keer zijn gevallen. Dat merkt ergotherapeut Judy in haar dagelijkse werk. "Vaak kom ik pas in beeld als iemand al is gevallen en moet revalideren. Jammer, want juist vóór die tijd kunnen we veel doen om een val te voorkomen."

Bij een bezoek aan huis ziet Judy regelmatig situaties die risico's met zich meebrengen. Denk aan een drempel, een trap zonder trapleuningen of een hoge instap in de douche. Ook komt het vaak voor dat mensen nog geen rollator willen gebruiken, omdat ze vinden dat ze daar nog te jong voor zijn. "Achteraf hoor ik vaak: 'Je had toch gelijk, ik heb er echt iets aan.'"

De gevolgen van een val

Een val heeft vaak meer gevolgen dan alleen een lichamelijke blessure. Veel ouderen worden onzeker en gaan minder naar buiten. Ze bewegen minder, worden afhankelijker van anderen en hebben vaker zorg nodig. "Terwijl er vaak nog veel mogelijk is. Met de juiste begeleiding, wat meer beweging en soms een kleine aanpassing in huis kunnen mensen juist langer zelfstandig blijven."

Volgens Judy vinden sommige ouderen het lastig om veranderingen te accepteren. "Ze zeggen vaak: 'Het is altijd goed gegaan, dus het zal nu ook wel goedkomen.' Maar juist op tijd in actie komen kan veel problemen voorkomen."

Kleine aanpassingen maken een groot verschil

Gelukkig hoeft er niet altijd veel te gebeuren. Soms is een eenvoudige oplossing al voldoende. "Een meubel hoeft niet altijd weggehaald te worden, een verandering in meubel of in indeling kan veel verschil maken. Ook het accepteren van een hulpmiddel, zoals een rollator, kan een veilig gevoel geven."

Een mooi voorbeeld is een man van 93 jaar met duizeligheidsklachten. Hij kleepte zich elke dag staand aan en uit. Daardoor was de kans groot dat hij zou vallen. Judy gaf hem het advies om zich zittend op bed aan te kleden, met behulp van een bedbeugel waar hij zich aan vast kan houden in plaats van de deurklink. "Daardoor kan hij zich nu weer veilig en zelfstandig aan- en uitkleden. Een kleine aanpassing met een groot resultaat."

Ergotherapie is meer dan hulpmiddelen

Veel mensen denken dat een ergotherapeut alleen hulpmiddelen verstrekt, maar het vak is veel breder. Een ergotherapeut kijkt samen met iemand hoe dagelijkse activiteiten veiliger en makkelijker kunnen worden uitgevoerd met hulpmiddelen of op een andere manier. Daarnaast geeft de ergotherapeut advies aan mantelzorgers en helpt bij het omgaan met vermoeidheid om overbelasting te voorkomen. Judy geeft aan: "Het doel is altijd hetzelfde: kwaliteit van leven zoveel mogelijk behouden."

Blijf in beweging

De belangrijkste boodschap? Blijf bewegen en bereid u op tijd voor op het ouder worden. Kijk kritisch naar uw woning, accepteer hulp als dat nodig is en blijf actief. Ook contact met anderen is belangrijk. Samen bewegen of deelnemen aan activiteiten helpt om fit en zelfstandig te blijven, maar is daarnaast ook gezellig.

"Met kleine stappen kunt u vaak al een groot verschil maken voor uw gezondheid, veiligheid en kwaliteit van leven."



Leuke tips

- ✓ *Goede verlichting in en rondom het huis verkleint de kans op vallen. Plaats bijvoorbeeld nachtlampjes met bewegings-sensor.*
- ✓ *Ergotherapie zit 10 uur per kalenderjaar in de basisverzekering. Dit gaat wel af van uw eigen risico.*
- ✓ *De rollator helpt niet alleen bij het lopen, maar kan ook als stoel gebruikt worden om even op uit te rusten. Door op tijd een korte pauze te nemen, houdt u vaak meer energie over.*

Fysiotherapeut Hans vertelt over het belang van bewegen.

“Bewegen hoeft niet veel tijd te kosten. Minimaal 150 minuten per week matig of intensief bewegen, 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen en balansoefeningen maken al een groot verschil. Met deze beweegposter kunt u op elk moment van de dag eenvoudig thuis in beweging komen. Heeft u behoefte aan een vast beweegmoment? Doe dan regelmatig mee met Nederland in Beweging. Zo werkt u stap voor stap aan een sterker lichaam, een betere balans en meer energie...”

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra**. Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



Uitleg

- ▶ Ga bij een **muur of deur** in de buurt staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- ▶ **Buig** zodat je bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ **Strek je armen** weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- ▶ Zet je voeten **verder** van de muur of deur
- ▶ Maak een **push-op** tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen ('appeltjes plukken')



Uitleg

- ▶ Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- ▶ Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- ▶ Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- ▶ Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

Meer variatie

- ▶ Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- ▶ De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

Verbeter de balans

Elleboog naar knie



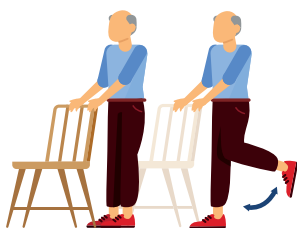
Uitleg

- ▶ Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- ▶ Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- ▶ Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Meer variatie

- ▶ Doe deze oefening **staand**
- ▶ Voeg een **lichte draai** toe in de romp om de richting van de knie te draaien

Staan op 1 been



Uitleg

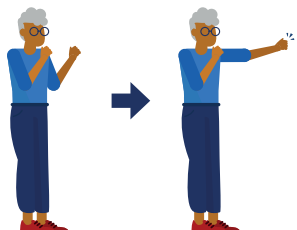
- ▶ Ga achter een **stoel of tafel** staan
- ▶ Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- ▶ Houd deze positie **tien seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening **zonder steun**
- ▶ Houd kleine gewichten vast voor **extra balans**

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

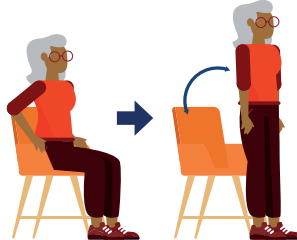
- ▶ Ga staan op een plek met **ruimte**
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders **ontspannen**
- ▶ Maak **boksende** bewegingen, wissel links en rechts af
- ▶ Houd de rest van je lichaam **stil**

Meer variatie

- ▶ **Wissel** tussen snelle en langzame stoten
- ▶ Pak een **gewichtje of fles water** in beide handen om het zwaarder te maken

Stevig op de benen

Squat



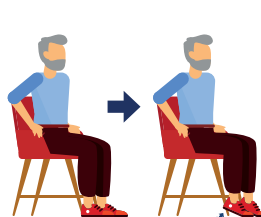
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten in een **stoel**
- ▶ Zet je **voeten plat** op de grond
- ▶ **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

Meer variatie

- ▶ Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- ▶ Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

Op de tenen staan



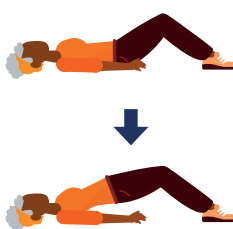
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten **op het puntje** van een stoel
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond
- ▶ Houd je rug **recht** en kijk naar voren
- ▶ Breng je **hakken** van de grond maar laat je tenen staan
- ▶ Laat je hakken **rustig terugzakken**, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening staand, terwijl je je **vasthoudt** aan een stoel of het aanrecht
- ▶ Doe de oefening op **één been**

Bruggetje



Uitleg

- ▶ Ga op je **rug** liggen
- ▶ Houd je rug recht en **kijk omhoog** met je armen langs je lichaam op de grond
- ▶ Breng je billen rustig **omhoog**
- ▶ Probeer dit **5 tot 10 tellen** vast te houden
- ▶ Breng vervolgens je billen weer **rustig** naar de grond



Leuke tips



- ✓ *Veel ouderen merken minder snel dat ze dorst hebben. Voldoende drinken helpt om fit te blijven en kan duizeligheid helpen voorkomen.*
- ✓ *Nederland in Beweging: elke werkdag om 9.15 op NPO 2 en 10.15 op NPO 1.*
- ✓ *Het meerdere keren achter elkaar opstaan uit een stoel zonder uw handen te gebruiken is een uitstekende oefening voor beenkracht en zelfstandigheid.*
- ✓ *Twee keer per jaar wordt er in Parkstad een 50PLUS Fietstocht georganiseerd, waarbij een mooie route door Parkstad inclusief pauze met koffie en gebak wordt verzorgd. Meer informatie: www.themovefactory.nl/50plus-fietstocht*



Blijf Sterk Staan

Wilt u ook fit en gezond de toekomst in? Met behoud van regie op uw eigen leven? Blijf dan sterk staan en kom in beweging!

Blijf Sterk Staan is een samenwerkingsverband op het gebied van valpreventie tussen de 16 Zuid-Limburgse gemeenten. Zuid-Limburg bestaat uit drie regio's: de Westelijke Mijnstreek, Parkstad en Maastricht-Heuvelland.

Binnen de regio Parkstad werken zeven gemeenten gezamenlijk aan het voorkomen van valincidenten bij ouderen. Vanuit deze regionale samenwerking is dit magazine tot stand gekomen.

Wilt u meer informatie over Blijf Sterk Staan?
Ga dan naar **www.blijfsterkstaan.nl** of scan de QR-code.



Op deze website vindt u naast meer informatie, ook ervaringsvideo's van personen die een cursus valpreventie hebben gevolgd, handige tips en valpreventieprogramma's die uw gemeente aanbiedt.

**Disclaimer**

Wij zijn niet verantwoordelijk voor een vollere agenda. Een valpreventie cursus kan leiden tot meer zelfvertrouwen, nieuwe ontmoetingen, onverwachte hobby's, vaker de deur uit gaan en meer plezier in bewegen. Mocht u hierdoor vaker "ik heb vandaag iets leuks te doen" zeggen, dan beschouwen wij dat als een geslaagde bijwerking.



Samenwerkende Parkstadgemeenten



voerendaal



Colofon

E-mail: info@hvdsi.nl

Website: www.blijfsterkstaan.nl

Fotografie: Stan Keulen en Kevin Cordewener (BYV-Media)

Vormgeving: Max Blezer

Bron beweegposter: Kenniscentrum Sport & Bewegen

Is nog
alles in
balans?

blijfsterkstaan.nl