

Valpreventie gemeente Roosendaal

Vallen is één van de grootste gezondheidsrisico's bij het ouder worden. Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp als gevolg van een val.
Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen!

**BENT U WEL EENS GEVALLEN?
BENT U BEZORGD OM TE VALLEN?
HEEFT U MOEITE MET LOPEN, BEWEGEN OF BALANS HOUDEN?
WILT U MEER WETEN OVER VALPREVENTIE?**

Kunt u alle vragen met
"NEE" beantwoorden?

Kunt u één van de vragen met "JA"
beantwoorden?

**Kom dan naar één van onze informatiebijeenkomsten
en ontvang:**

- informatie over het valpreventietraject
- informatie over valrisicofactoren
- een valrisico-inschatting

**Laag
valrisico?**



Verhoogd valrisico?

**Doe mee aan één van onze
valpreventie-trainingen**

- Gedurende 10 weken trainen, onder professionele begeleiding
- Trainen van o.a. spierkracht en balans
- Inzicht vergroten over risicofactoren
- Wat u zelf kunt doen om het valrisico en kans op letsel te verkleinen
- Een terugkomdag 3 maanden ná de laatste training

**Hoog
valrisico?**

U ontvangt
advies op maat



**Blijf structureel in beweging!
Onze buurtsportcoaches staan klaar om u hierbij te helpen**

Meer informatie of aanmelden?

Deelname is gratis!

ssnb.nl/roosendaal-valpreventie
of scan de QR-code:



De valpreventie-activiteiten zijn tot stand gekomen dankzij de samenwerking tussen Sportservice Noord-Brabant team NB, de gemeente Roosendaal en ketenpartners Valpreventie Roosendaal:

Samenwerkingspartners ketenaanpak Valpreventie

- Axis Fysiotherapie
- Van Broekhoven Fysiotherapie
- FysioActio
- FysioFaster
- Fysiotherapie Kalsdonk
- Fysiotherapie De Kroeven
- Fysiotherapie Nispen & Wouwse Plantage
- FysioMore
- Fytaal Roosendaal
- Groenhuysen
- Jongmans FysioSupport
- OrthoMedic
- Paramedisch Centrum Zuid-West Nederland/Roosendaal
- Sportservice Noord-Brabant (SSNB) /Roosendaal
- Ergotherapie Mol
- Service Apotheek
- Thuiszorg West-Brabant
- WijZijn

Het programma wordt uitgevoerd in opdracht van en gesubsidieerd door de gemeente Roosendaal en gecoördineerd door Sportservice Noord-Brabant team NB.

Meer weten over valpreventie of het sport-/beweegaanbod voor senioren bij u in de buurt? Neem dan contact op met één van de buurtsportcoaches:



Naam	E-mail	Wijk/dorp
Jolijn van Meel	j.v.meel@ssnb.nl	Burgerhout & Kroeven
Sjoerd van den Berge	s.v.d.berge@ssnb.nl	Tolberg, Centrum & Dorpen
Flor van Ham	f.v.ham@ssnb.nl	Kalsdonk & Westrand
Reinald Boeren	r.boeren@ssnb.nl	Kortendijk & Landonk