

Valpreventie cursus “Houten In Balans”

U wordt geadviseerd deel te nemen aan de valpreventiecursus In balans of heeft zelf besloten om mee te doen aan de cursus. Deze flyer legt u uit hoe u zich kunt aanmelden voor de cursus.

Cursus In balans

De cursus wordt in 2024 2x gegeven door 2 fysiotherapeuten van de medische centra in Houten. In totaal heeft de cursus 14 dagen van elk 2 uur lang. De eerste 3 x zijn theorie bijeenkomsten en daarna zijn er 10 bijeenkomsten waarin we actief aan de slag gaan met oefenen gericht op balans en kracht. Aan het begin en aan het eind testen we de kracht en balans. De laatste bijeenkomst is wederom met theorie om alles nog eens samen te vatten.

U ontvangt een cursusboek zodat u na de cursus actief aan slag kunt blijven om het risico tot vallen te beperken.

Hoe kunt u zich aanmelden?

Aanmelden gaat sinds 2024 via Cursus en co. U kunt zich telefonisch aanmelden op maandag tot en met donderdag tussen 9.00 en 12.00 op het telefoonnummer [030-7001525](tel:030-7001525)

Ook kunt u zich aanmelden via de website (www.vanhoutenenco.nl) en via een email naar cursusenco@vanhoutenenco.nl. Vermeld daarin uw naam en telefoonnummer.

Er wordt dan een afspraak met u gemaakt voor het inplannen van een valrisico test en een kleine looptest om het niveau in te schatten. Na indeling en inschrijving, betaalt u een eigen bijdrage van €35,00.

De overige kosten van de cursus wordt betaald door de gemeente Houten.

De volgende cursus start in september op de dinsdagmiddagen in Cultuurhuis Schoneveld.

Ter informatie: Bij de "in balans" cursus wordt niet geoefend op je moet vallen. Als u daarmee wil oefenen, kunt u zich (ook via cursus&co) aanmelden voor de cursus "Vallen verleden tijd".