

## ***Neem de stap, blijf vitaal***

# **Voorlichtingsbijeenkomst om stevig op de been te blijven**

In Nederland moet iedere zes minuten een 65-plusser als gevolg van een val behandeld worden op een Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis. In **Heeze-Leende** ligt het gemiddelde zelfs nog hoger: de afgelopen **3 maanden** heeft **6%** van de **65-plussers** in Heeze-Leende **letsel opgelopen door een val** (GGD ouderenmonitor 2016). De letsels ten gevolge van een valongeval, bijvoorbeeld gebroken heup of hersenletsel, kunnen een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven en zelfstandigheid. Gelukkig hoeven we het toenemen van het risico op vallen als je ouder wordt niet te accepteren als een voldongen feit. Je kunt veel doen om de kans op een val te verkleinen, waardoor je langer zelfstandig en vitaal kunt blijven.

Daarom organiseert de gemeente Heeze-Leende in samenwerking met GGD, ZuidZorg en fysiotherapiepraktijk Bennenbroek een voorlichtingsbijeenkomst om stevig op de been te blijven.

### **Voor wie?**

Deze voorlichtingsbijeenkomst is voor alle inwoners van Heeze-Leende die:

- Lang fit, mobiel en vitaal willen blijven;
- Angst hebben om te vallen;
- Inzicht willen krijgen in de mogelijkheden om de kans op vallen te verlagen.

### **Wanneer?**

Datum: woensdagmiddag 13 december  
Tijd: 14.00 – 16.00 uur  
Locatie: 't Perron, Heeze

### **Kosten**

Deze voorlichtingsbijeenkomst wordt u gratis aangeboden door de gemeente Heeze-Leende, GGD, ZuidZorg en fysiotherapiepraktijk Bennenbroek.

### **Programma**

13.45 – 14.00 uur	Inloop: ontvangst met koffie en thee
14.00 – 14.05 uur	Opening
14.05 – 14.50 uur	Wat zijn risico's en hoe kunnen deze voorkomen worden? <ul style="list-style-type: none"><li>• Tips voor uw huis en de inrichting ervan</li><li>• Tips voor uw zicht</li></ul>
14.50 – 15.00 uur	Pauze met koffie, thee en fruit
15.00 – 15.30 uur	Hoe kunnen de fysio en de buurtsportcoach preventief bijdragen? <ul style="list-style-type: none"><li>• Informatie over de mogelijkheden bij fysiotherapiepraktijk Bennenbroek</li><li>• Vergoedingen door de zorgverzekering</li><li>• Wat kan meer bewegen betekenen voor uw lichaam?</li></ul>
15.30 – 15.50 uur	Vragenvuur, hét moment om uw vragen te stellen aan: <ul style="list-style-type: none"><li>- Fysiotherapiepraktijk Bennenbroek</li><li>- De buurtsportcoach van de gemeente</li></ul>
15.50 – 16.00 uur	Afsluiting

### **Meer informatie en aanmelden**

Wilt u zich aanmelden voor deze bijeenkomst of heeft u vragen over de bijeenkomst? Neem contact op met onze buurtsportcoach Dominique Palmen door te bellen naar 06 81 93 56 87 of te mailen naar [d.palmen@heeze-leende.nl](mailto:d.palmen@heeze-leende.nl). We zien u graag op woensdag 13 december onder het genot van een kopje koffie of thee. Komt u alleen? Neem gezellig uw buurvrouw of buurman mee.