



## Week van de valpreventie

Woensdag 4 oktober 15.00-17.00

Voorlichting, gratis testen, demonstraties!

Beter Thuis fysiotherapie & ergotherapie

Iemhof, Sterrebos 35, 5344 AN Oss

### Wat is er te doen?

#### ***Beter Thuis fysiotherapie & ergotherapie organiseert:***

- ❖ Gratis valrisico test en krachttest
- ❖ Doorlopende video instructies valpreventie: [www.samenbeterthuis.nl](http://www.samenbeterthuis.nl)
- ❖ Demonstratie veilig leren opstaan van de grond na een val
- ❖ Advies over (loop) hulpmiddelen: uitproberen en op maat instellen
- ❖ Advies over veilig vervoer. Dilemma's als wel of niet blijven fietsen? Gelegenheid om een afspraak te plannen voor uitproberen van (driewiel)fiets of scootmobiel
- ❖ Onze ergotherapeut geeft advies over veilig wonen en woningaanpassingen
- ❖ En adviseren over veilig gedrag of angst rond vallen
- ❖ Demonstratie van hulpmiddelen in en om het huis die vallen kunnen voorkomen
- ❖ Mogelijkheid tot inschrijven voor een cursus valpreventie, fittesten of voor een lezing over valpreventie voor uw organisatie

#### ***Overige activiteiten:***

- ❖ Demonstratie van Aikido docent Andreas Desitter over goede valtechnieken
- ❖ Aangepaste sporten, uitleg door:
  - het SEC (sport en expertisecentrum Oss)
  - MBVO docent van Ons Welzijn
- ❖ Advies over goede voeding bij bewegen door dietistRUTH
- ❖ Advies van apotheek Hofsteede: medicijnen en veilig bewegen
- ❖ Gight.nl; een gidslicht in de nacht? Voorkom een val en schijf u gratis in

