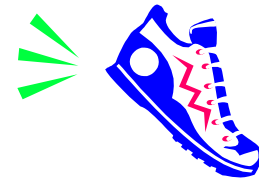


STICHTING SORG

Sport, ontspanning en recreatiegroep Prinsenbeek
Vossenbergh 28, 4841 JA Prinsenbeek. Tel: 06-12134735
Email: sjanfranken@kpnmail.nl
www.sorg-prinsenbeek.jouwweb.nl



NIEUWSBRIEF maart 2024

Ik zet dit artikel ook op onze website onder het kopje valpreventie

Informatie cursus valpreventie

Vorig jaar hebben we een workshop valpreventie georganiseerd. Ik ben aan het onderzoeken om een cursus valpreventie te organiseren.

Ik heb inmiddels al wat meer informatie:

De kosten voor een cursus valpreventie kunt u alleen declareren bij uw zorgverzekering als u een **hoog** valrisico heeft. U heeft dan wel een verwijzing van uw huisarts nodig.

Beweegprogramma In Balans

Het beweegprogramma In Balans is geschikt voor zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico

Er is sprake van een verhoogd valrisico bij ouderen die in de afgelopen 12 maanden minstens 2 keer zijn gevallen of 1 keer zijn gevallen én moeite hebben met bewegen, lopen of balans houden.

Het programma is vooral bedoeld voor ouderen die enigszins kwetsbaar zijn. In Balans wordt uitgevoerd door fysiotherapeuten, oefentherapeuten, MBvO-docenten en sport- en beweegleiders voor senioren.

Inhoud van het programma

In Balans bestaat uit voorlichtingsbijeenkomsten en een beweegprogramma. Het is een groepstraining en duurt veertien weken. Het programma bestaat uit:

- een informatiebijeenkomst (1,5 uur)
- drie cursusbijeenkomsten (1 keer per week, 2 uur per bijeenkomst)
- tien weken trainingsbijeenkomsten (2 keer per week een training van 1 uur).
- twee keer 1 uur functionele testjes na de training, 1 keer aan het begin en 1 keer aan het einde van het programma

De cursusbijeenkomsten bestaan uit handige oefeningen, tests en informatie over bewegen, evenwicht en valrisico. De trainingsbijeenkomsten bestaan uit oefeningen op basis van tai chi en zijn gericht op het verbeteren van fitheid, evenwicht en spierkracht.

Waarom werkt het?

In Balans is ontwikkeld op basis van kennis uit wetenschappelijk onderzoek naar effectieve valpreventie. Zo weten we dat beweegprogramma's die zich richten op het verbeteren van balans, spierkracht en mobiliteit het beste werken om de kans op een valongeval te verkleinen. Onderzoek toont aan dat ouderen na het volgen van de cursus In Balans 61% minder kans maken om te vallen en dat hun valangst met 37% afneemt.

Om deze effectiviteit te behalen is het belangrijk om In Balans uit te voeren met de volgende werkzame elementen:

- In Balans combineert balansoefeningen en functioneel trainen met kracht en Tai Chi
- Deelnemers aan In Balans trainen 2x 1 uur gezamenlijk en doen daarnaast huiswerkoefeningen om aan de gewenste belasting te komen (in totaal wordt er dus minimaal 3 uur getraind)
- Na de 13 weken durende interventie wordt doorgedaan met bewegen om de effecten te behouden

Wanneer wordt afgeweken van deze werkzame elementen van In Balans, gaat het ten koste van de effectiviteit van de interventie. Als er bijvoorbeeld slechts 1x per week in een groep getraind wordt, kun je mogelijk wel positieve effecten bereiken op bepaalde gezondheidsuitkomsten, maar is het onvoldoende om vallen te voorkomen. Wanneer zodanig wordt afgeweken van het In Balans protocol dat het ten koste gaat van tenminste één van de werkzame elementen, dan mag deze niet onder de naam 'In Balans' worden aangeboden.

In Balans is erkend door het Centrum Gezond Leven van het RIVM. Zie voor meer informatie: www.veiligheid.nl

De kosten bedragen ongeveer € 300,-- per persoon.

Subsidie aanvragen:

Als er voldoende leden zijn die deze cursus echt willen volgen. Dan wil ik proberen om bij de Gemeente Breda subsidie te krijgen.

Gemeente Breda:

Vanuit Zorg voor elkaar Breda (uitgevoerd door Stichting WIJ) gaat de Gemeente dit jaar een aantal In Balans cursussen in het kader van valpreventie aanbieden. Momenteel zijn ze intern bezig om personeel op te leiden en samenwerkingen aan te gaan met fysiotherapeuten die deze cursussen mogen uitvoeren in de vorm van bevoegde docenten. Afhankelijk van de belangstelling van ouderen i.c.m. de beschikbaarheid van de bevoegde docenten zouden we een cyclus In Balans kunnen uitvoeren.

We kunnen dit afwachten want vermoedelijk zijn de kosten dan stukken minder omdat de Gemeente hiervoor van het Rijk gelden heeft ontvangen.

Conclusie:

- 2 x per week trainen met Agata draagt ook al heel veel bij aan valpreventie.
- Als er voldoende serieuze belangstelling is vraag ik subsidie aan.
- Of we wachten de cursussen van de Gemeente af.

Ik hoor graag van jullie.

Sjan Franken, secretaris Sorg Prinsenbeek

Bert van Oosterhout heeft voor ons een nieuwe excursie georganiseerd.

NIEUWE EXCURSIE : Bezoek aan het **NAC museum**

Stadionstraat 5, Breda. www.nacmuseum.nl

Donderdag 28 maart aanvang 13.30 uur

Programma duurt ongeveer 2,5 uur:

- We krijgen een film te zien met bijzondere beelden vanaf 1912.
- Een rondleiding door het museum
- Een rondleiding door het stadion
- Na afloop hapjes en drankjes

Als de groep heel groot is wordt deze opgesplitst in 2 groepen.

Kosten:

5,00 per persoon.

inclusief donatie voor het museum, 3 consumpties, 3 hapjes per persoon.

Mocht u met iemand meerijden dan betaalt u € 1,-- per persoon aan de chauffeur.



€
is

AANMELDEN:

Uiterlijk 20 maart 2024 inleveren bij Sjan Franken, Vossenbergh 28

E-mailen kan ook: sjanfranken@kpnmail.nl

Naam

Adres

- Gaat met personen mee naar het NAC museum, Breda
- Heeft **wel** auto ter beschikking en wil anderen laten meerijden
- Heeft **geen** vervoer en wil graag met iemand meerijden
- Gaat rechtstreeks op eigen gelegenheid naar NAC
- Wil betalen met een Tikkie
- Wil contant betalen

*** aankruisen wat van toepassing is**