

Vitaal ouder worden

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond en zelfstandig blijven. Zo kun je blijven genieten van de dingen die voor jou belangrijk zijn. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Wist je dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen? Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door je spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig je ogen laten controleren zijn belangrijk. In de week van de valpreventie is hiervoor extra aandacht.

Valrisico bepalen

Via de website www.hoesterkstaik.nl kun je een test doen om te ontdekken wat jouw risico op vallen is. Valpreventie helpt om een val te voorkomen. Afhankelijk van je valrisico, zijn er verschillende dingen die je kunt doen:

Bij een laag valrisico is het goed om te blijven bewegen. In Etten-Leur zijn er verschillende beweegactiviteiten waar je aan mee kunt doen. Kijk op www.doemeeinetten-leur.nl voor alle mogelijkheden. De buurtsportcoaches kunnen je hier ook bij helpen.

Bij een matig of hoog valrisico, kun je een valpreventief beweegprogramma volgen bij een fysiotherapeut of beweegcoach. Kijk op www.fysiopraktijkenettenleur.com voor meer informatie. Via de website kun je je opgeven voor een informatiebijeenkomst rondom valpreventie. Ook vind je daar wanneer er een beweegcursus in je wijk start. Vanaf dit najaar zal ook het Seniorenhart een valpreventief beweegprogramma aanbieden.

Als je bang bent om te vallen en daardoor bepaalde activiteiten gaat vermijden, is het mogelijk om deel te nemen aan de cursus 'Zicht op Evenwicht'. Ergotherapeuten uit de regio geven deze cursus bij vollopende aanmeldingen.

Samen met de buurtsportcoach je valrisico bepalen?

Op maandagmiddag 30 september kun je bij de sport- en spelmiddag in de Huiskamer in de Linde, samen met een buurtsportcoach, je valrisico bepalen. Samen met de buurtsportcoach kun je daarna kijken hoe je vallen kunt voorkomen. Je bent hier tussen 14.00 - 16.00 uur van harte welkom.

Het valrisico in je woning verkleinen?

Centrum voor Wonen Etten-Leur heeft in samenwerking met de gemeente Etten-Leur het project 'wonen op maat' opgezet. Je kunt een check laten doen om te kijken of je woning klaar is voor toekomstige woonwensen (levensloopbestendig wonen). Een wooncoach kan bij je langskomen voor een woonscan. Je krijgt daarna een persoonlijk advies met concrete stappen, zodat je weet waar je aan toe bent. Ook kun je een ergotherapeut inschakelen om het valrisico in je woning te inventariseren en verkleinen.

Op zoek naar een sport- of beweegactiviteit?

Neem een kijkje op www.doemeeinetten-leur.nl voor al het beweegaanbod in Etten-Leur. Op de website kun je onder 'Max Vitaal' het aanbod specifiek voor 65+'ers vinden. Ook staan de buurtsportcoaches voor je klaar.

28 november informatiemarkt en lezing vitaal ouder worden

Benieuwd wat je nog meer kunt doen om vitaal ouder te worden? Op 28 november organiseert gemeente Etten-Leur samen met Thebe Extra een informatiemarkt en een inspirerende lezing rondom vitaal ouder worden in De Nobelaer. De lezing 'vitaal ouder worden is zo gek nog niet' wordt gegeven door Ester Bertholet, specialist ouderengeneeskunde. Onderwerpen die centraal staan zijn leefstijl, balans, sociale contacten, eenzaamheid, mobiliteit en bewegen en vooral wat je zelf kunt doen om gezond te blijven. Belangrijk onderdeel van het programma is een informatiemarkt.

Het event 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet' richt zich op inwoners van de gemeente Etten-Leur: 55-plussers, mantelzorgers en iedereen die interesse heeft in de thema's bewegen, gezondheid, balans en vitaal ouder worden. De toegang is gratis. Aanmelden kan via De Nobelaer: www.denobelaer.nl.