

Nieuwe trainingen

VALPREVENTIE
EN
BEWEGINGS-
STIMULERING
VOOR
OUDEREN



Vallen is een groot probleem onder ouderen. Het heeft vaak ingrijpende persoonlijke, maatschappelijke en financiële gevolgen. Het is bewezen dat een gerichte aanpak het aantal valongelukken onder ouderen drastisch kan verminderen.

Daarom bieden Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Consument en Veiligheid beweegdocenten en projectleiders een aantal effectieve trainingen:

IN BALANS

De 3-daagse docententraining In Balans geeft een praktische en theoretische evidence based basis, zodat cursisten na afloop zelfstandig uitvoering kunnen geven aan de drie onderdelen waaruit een In Balans-traject voor senioren bestaat:

- een informatie bijeenkomst
- 3 voorlichtingsbijeenkomsten
- 16 aaneensluitende trainingsweken à 2 x 1 uur per week

Kwalificatie:

Om aan deze training deel te nemen, dient men in het bezit te zijn van minstens één van onderstaande diploma's:

- Begeleid(st)er Meer Bewegen voor Ouderen Gymnastiek
- Sport- en Bewegingsleider senioren

- Fysiotherapie (hoeft niet BIG-geregistreerd)
- Oefentherapeut Mensendieck of Cesar (hoeft niet BIG-geregistreerd)

Aan de cursus kunnen minimaal 12 en maximaal 18 personen deelnemen. De cursusdagen zijn op vrijdag.

Bijscholing Docent In Balans

Data: 13 mei, 10 juni en 1 juli
Locatie: Ede
Kosten: € 495,-

! In het kader van de Campagne Valpreventie kost deze cursus nu € 245,-.

Meer informatie over de inhoud van de cursus kunt u opvragen bij NISB Consult.
Telefoon: 0318-490900
E-mail: consult@nisb.nl

Bewegen valt Goed!

Het opzetten en vormgeven van beweegactiviteiten voor allochtone ouderen, gericht op valpreventie en een actieve leefstijl is voor

een begeleider geen gemakkelijke opdracht. Het vraagt veel kennis, vaardigheden en flexibiliteit van de begeleider om hieraan uitvoering te geven en goed in te spelen op de vragen van de deelnemers.

Onderwerpen die in de bijscholing aan bod komen zijn:

- introductie project "Bewegen valt goed!"
- introductie valpreventie (project Halt u valt!)
- introductie CiB-werkprincipes
- werken met niet-westerse allochtone ouderen
- begeleiden van focusgroepgesprekken
- bevorderen van een actieve leefstijl
- combineren van valpreventie- en beweegactiviteiten

In de bijscholing wordt veel gebruik gemaakt van interactieve werkvormen en is ruimte voor ervaringsuitwisseling, vragen en discussie.

Kwalificatie:

Om aan deze training deel te nemen, dient men in het bezit te zijn van minstens één van onderstaande diploma's:

- ALO
- CIOS/MBO Sport en Bewegen
- MBvO
- fysiotherapie
- GALM
- vergelijkbaar diploma



De training bestaat uit twee aaneengesloten cursusdagen. Aan deze bijscholing voor docenten kunnen minimaal 15 en maximaal 24 personen deelnemen.

Bijscholing Bewegeleider Bewegen valt goed!

Data: 23 & 24 september
Locatie: Ede
Kosten: € 800,- (incl. overnachting)

! In het kader van de Campagne Valpreventie kost deze bijscholing nu 400,- euro.

Meer informatie over de inhoud van de cursus kunt u opvragen bij NISB Consult.
Telefoon: 0318-490900
E-mail: consult@nisb.nl

Veiligheidsadviseur

De training 'Veiligheidsadviseur' leidt medewerkers van welzijns- of thuiszorg organisaties, leden van ouderenbonden of medewerkers van een dienstencentrum op tot het uitvoeren van huisbezoeken bij zelfstandig wonende senioren van 65 jaar en ouder om risico's in huis op te sporen en zo valongevallen te voorkomen. Aan de hand van een huisbezoek kan een veiligheidsadviseur een advies geven over eenvoudige maatregelen in huis, maar hij/zij kan ook doorverwijzen naar bijvoorbeeld een beweegaanbod in de wijk.

In de training krijgt men inzicht in het ongevalprobleem, de veiligheidsbeleving van senioren en de relatie tussen bewegen en valpreventie. Men maakt kennis met de veiligheidschecklist en mogelijke

beweegactiviteiten. Er wordt aandacht besteed aan adviesvaardigheden en er wordt geoefend met het huisbezoeksgesprek.

Na de training van 1 dag kunnen de veiligheidsadviseurs zelfstandig op pad. Nadat ze één of meerdere huisbezoeken hebben afgelegd wordt een terugkom-bijeenkomst van een 1 dagdeel georganiseerd om ervaringen uit te wisselen en eventuele knelpunten op te lossen.

Voor organisaties die aan de slag gaan met veiligheidsadviseurs geldt dat er lokaal een coördinator en aanspreekpunt voor de adviseurs moet zijn. Dit waarborgt de ondersteuning van de veiligheidsadviseurs voor, tijdens en na de huisbezoeken.

Veiligheidsadviseur

Datum: 19 april
(+ terugkombijeenkomst in overleg)
Tijd: 9.30 - 16.30 uur
Locatie: Utrecht
Kosten: € 120,- (inclusief koffie, thee, 1x lunch,

Aanmelden via www.veiligheid.nl
Met vragen over de training kunt u terecht bij Consument en Veiligheid, Ilse Volkstedt, e-mail i.volkstedt@veiligheid.nl, telefoonnummer 020 5114550.

Groepsvoorlichting en werken met de testkoffer

In deze workshop leren de deelnemers hoe zij zelf een groepsvoorlichting kunnen geven aan ouderen over het voorkomen van valongevallen in en om huis. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het gebruik van de

De testkoffer bevat een aantal testen die ouderen screenen op lichamelijke aspecten die een rol spelen bij valpreventie. De testen zijn niet bedoeld om oorzaken te achterhalen maar hebben puur een signalerende functie.

De testen zijn er vooral op gericht om met ouderen in gesprek te komen over het functioneren van het eigen lichaam en daarmee de mate van het valrisico dat ze lopen.

Met het volgen van de training 'Groepsvoorlichting en werken met de testkoffer' kunt u als professional of vrijwilliger een leuk, leerzaam en interactief valpreventie (dag)programma voor ouderen opzetten binnen uw eigen gemeente.

Groepsvoorlichter en werken met de testkoffer

Datum: woensdag 6 april
Tijd: 9.30 - 16.30 uur
Locatie: Utrecht
Kosten: € 75,- (inclusief koffie,

Aanmelden via www.veiligheid.nl
Met vragen over de training kunt u terecht bij Consument en Veiligheid, Ilse Volkstedt, e-mail i.volkstedt@veiligheid.nl, telefoonnummer 020 5114550.

Halt! U Valt

Lokaal aan de slag met valpreventie

Halt! U Valt, lokaal aan de slag met valpreventie start met nieuwe trainingen voor projectleiders. Deze training is bedoeld voor zowel startende als gevorderde projectleiders die lokaal valpreventie-activiteiten (willen) organiseren. Bij welk gemeentebestuur kan ik aansluiten, hoe financieel ik activiteiten, wat zijn handige partijen om mee samen te werken, welke interventies kan ik inzetten, hoe werk ik ouderen en hoe zorg ik ervoor dat ze blijven bewegen? Deze en andere vragen komen in de training aan bod.

De training voor projectleiders duurt 1 dag.

Halt! U Valt

lokaal aan de slag met valpreventie
Data: 26 april
Tijd: 9.30 - 16.30 uur
Locatie: Utrecht
Kosten: € 75,- (inclusief koffie, thee, lunch en cursusmateriaal).

Aanmelden via www.veiligheid.nl
Met vragen over de training kunt u terecht bij Consument en Veiligheid, Ilse Volkstedt, e-mail i.volkstedt@veiligheid.nl, telefoonnummer 020 5114550.