

Vallen Voorkomen!!

Het is inmiddels algemeen bekend dat ongelukkige valpartijen onder ouderen een groeiend probleem vormen. Elke 5 minuten belandt er wel ergens in Nederland een oudere op de Spoedeisende Hulp als gevolg hiervan. Deze ongelukken veroorzaken niet alleen lichamelijke pijn door kneuzingen of breuken, maar hebben ook effect op de geestelijke gezondheid, omdat er gevoelens van onzekerheid en angst ontstaan om weer opnieuw te vallen.

Om dat te voorkomen gaan ouderen activiteiten mijden en dat kan weer leiden tot eenzaamheid en sociaal isolement.

KBO Petrus en Paulus, actief in de wijken De Blaak en Zorgvlied, heeft als doel ontmoetingen en leuke gezellige activiteiten te organiseren voor de leden, maar ziet voor zichzelf ook een rol weggelegd om de gezondheid van haar leden te bevorderen. De afdeling heeft daarom de handschoen om met valpreventie aan de slag te gaan snel opgepakt en is in het voorjaar gestart met een cursus van 10 (wekelijkse) bijeenkomsten vooral gericht op het voorkomen van valongelukken. Het programma wordt geleid door een ervaren professional die gespecialiseerd is in valpreventie.

Juist omdat de gezondheid van de leden belangrijk is, organiseert de afdeling al enkele jaren de bewegingscursus Tai Chi of varianten daarvan. De cursus valpreventie is een logisch vervolg hierop. Door het verbeteren van beweeglijkheid, lichamelijke oefeningen en het veiliger maken van de leefomgeving worden spieren versterkt en het in balans zijn van het

lichaam verbeterd. De cursus kan ook een bijdrage leveren aan het zelfvertrouwen en onafhankelijkheid van de leden. Elke les wordt gezellig afgesloten met een kopje koffie of thee (met een koekje), want het nuttige met het aangename combineren hoort er net zo goed bij!

De belangstelling onder de leden is dusdanig groot (mede veroorzaakt door het enthousiasme van de huidige deelnemers) dat het bestuur verzocht is in september de cursus opnieuw aan te bieden. Het bestuur onderzoekt de mogelijkheden.

Dat valpreventie voor ouderen belangrijk is, heeft ook de rijksoverheid onderkend. Zij heeft alle gemeenten opgedragen hiermee aan de slag te gaan, zo ook de gemeente Tilburg.

Omdat de door KBO Petrus en Paulus georganiseerde cursus uitstekend past in het beleid van de gemeente Tilburg, heeft de afdeling een financiële bijdrage van de gemeente ontvangen, waarvoor dank.

Indien u over het Programma Valpreventie meer informatie wilt hebben, neem dan contact op met "KBO Kring Tilburg", telefoonnummer 013-39830001 of 06-39830001