



Valinitiatie “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser”



Valinitiatie “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser”.

In deze valinitiatie “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser” is het de bedoeling om een verkeerde reflex bij het struikelen en het uitglijden af te leren en een alternatief te bieden waarbij de kans op kwetsuren beperkt wordt. De Vlaamse Judofederatie organiseert daarom kennismakingslessen valinitiatie “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser”. Deze lessen worden gegeven door opgeleide lesgevers “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser”. Dit om de kwaliteit van de valsessies te garanderen en het risico op kwetsuren te beperken.

We schetsen even met cijfers waarom deze initiatie zo belangrijk is:

In 40 tot 60% van de gevallen leidt een valpartij van een oudere persoon tot een lichamelijk letsel.

Ongeveer 77% van de ouderen die vanwege een trauma in het ziekenhuis zijn opgenomen, belanden na een valincident op de spoeddienst.

Globaal genomen zijn 40% van de overlijdens door letsel/verwondingen bij ouderen toe te schrijven aan valpartijen.

Heel wat ouderen zijn bang om te vallen. Door die valangst komen ze vaak terecht in een vicieuze cirkel; ze gaan minder bewegen, waardoor de spierkracht en het evenwichtsgevoel afnemen en de kans op vallen toeneemt. Vallen is dus een belangrijk fenomeen in onze maatschappij en eigenlijk zouden we allemaal moeten leren vallen, net zoals we leren fietsen of zwemmen.

Hoe kan je deze initiatie sessie aanvragen / organiseren in je trefpunt?

Waar aanvragen?

Aan te vragen **minstens 1 maand voor datum** bij de Vlaamse Judofederatie vzw

- **Adres:** Warandestraat 1A – 9240 Zele
- **E-mail:** silvia@vjf.be
- **Tel:** 052 45 45 85

Voorwaarden?

De lessen kunnen enkel gegeven worden door opgeleide lesgevers VJF (volgens beschikbaarheid). Vereiste minimale voorwaarden voor het inrichten van een valsessie te bekomen bij de VJF.

Samenwerkingsmogelijkheden?

De VJF stelt de organisatie in contact met een beschikbare lesgever “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser”.

