

Inspiratiefiche: groepssessies ‘Blijf valangst de baas’

‘Blijf valangst de baas’ zijn interactieve groepssessies voor oudere personen die hen kennis en vaardigheden leren om:

- Bezorgdheid om te vallen verminderen
- Kans op vallen verminderen
- Optimaal gebruik maken van eigen mogelijkheden
- Meer aan lichaamsbeweging doen (via makkelijke bewegingstussendoortjes)

De groepssessies passen in de visie van het nieuwe woonzorgdecreet (van 01-01-2020), het Geïntegreerd Breed Onthaal en de buurtgerichte zorg. Ze stimuleren het buurtgericht werken en ondersteunen de oudere in zijn/haar sociale netwerken.

Wervende tekst voor oudere / infobladen:

Wil jij zo lang mogelijk in je eigen woning blijven wonen? Je dagelijkse handelingen blijven doen zonder je te laten belemmeren door angst om te vallen? Dan is deze groepscursus iets voor jou!

In 5 sessies leer je anders denken om zo minder valangst te ervaren en meer te bewegen.

We staan stil bij wat valangst is, hoe je dagelijks meer kan bewegen via simpele oefeningen en welke risicofactoren er zijn en hoe je hier naar kan handelen.

Tips voor organisatoren:

- Organiseer en/of promoot de groepssessies intergemeentelijk of via de eerstelijnszone
- Bekijk of de intergemeentelijke preventiewerker de organisatie kan opnemen
- Vraag de deelnemers een bijdrage
- Voer gerichte promotie:
 - Spreek senioren persoonlijk aan
 - Betrek de lokale verenigingen die werken naar ouderen: Samana, Okra, S-Plus, Neos,...
 - Bekijk welke andere gemeentelijke diensten een rol hebben, bv. dienst wonen, sport, welzijn, ouderen, vrije tijd, cultuur,...
 - Betrek de lokale woonzorgcentra
 - Maak het bekend via de lokale seniorenraden
 - Maak het bekend via het lokaal dienstencentrum
 - Ga na wat de verschillende mutualiteiten kunnen betekenen
 - Laat het initiatief meenemen door de poetshulpen en thuisverzorgenden van de gemeente

- Vraag aan thuisverpleging, kinesitherapeuten, apothekers,... om de groepscursus bekend te maken bij ouderen waar zij weet hebben van valangst
- Gebruik gemeentelijke mediakanalen: website, infoblad, infoschermen of -borden, facebook
- Betrek de partners van het project 'buurtgerichte zorg' via samenlevingsopbouw
- Organiseer een kort infomoment op voorhand
- Bekijk of een lokale serviceclub wil sponsoren
- Zet in op laagdrempeligheid

Praktisch:

- De groepssessies vormen een geheel van 5 sessies.
- Elke sessie duurt ongeveer 2 uur
 - Introductie van de cursus
 - Wat is valangst en hoe ga je hier mee om
 - Meer bewegen via simpele oefeningen
 - Risicofactoren en de maatregelen hiervoor
 - terugblik
- Vaste groep deelnemers, max. 12
- pool van opgeleide lesgevers beschikbaar (opgeleid door het EVV)
- Training aanvragen bij het Logo uit je buurt
- De prijs per sessie is 150 euro + verplaatsingskosten; 5 sessies is 750 euro + verplaatsingskosten.
- De organisator is vrij om een bijdrage aan de deelnemers te vragen. Zie hieronder.

