



Zeker blijven lopen!

Doet u mee?

Doet u het liefst lopend uw boodschappen? En wandelt u graag in uw buurt?

Maar bent u hierbij soms bang om te vallen of bent u wel eens gevallen? Dan is meedoen aan 'Zeker blijven lopen!' misschien iets voor u! Tijdens deze training gaat u samen met buurtgenoten aan de slag om zelfstandig en met een zeker gevoel buiten te blijven lopen. Voor veel ouderen is dat een belangrijke (en gezonde!) dagelijkse activiteit.

Wat houdt de training in?

'Zeker blijven lopen!' is een groepstraining voor maximaal 12 deelnemers. Er zijn 7 bijeenkomsten. Elke week is er 1 bijeenkomst. Deelname aan de training is gratis.

Tip: u kunt ook samen meedoen, dus meldt u gerust aan met uw partner of met iemand uit uw buurt

Door wie wordt de training verzorgd?

Door ergotherapeuten uit uw buurt. Zij zijn experts op het gebied van zelfstandig en veilig dagelijkse activiteiten doen. Zij zijn dan ook de aangewezen persoon om u te helpen bij het veilig en zelfverzekerd lopen in uw buurt.

**Tekst loopt door op de achterzijde*

Wat krijgt u?

U leert wat u zelf kan doen om actief en zelfstandig buitenshuis te blijven lopen. Zo krijgt u meer vertrouwen in wat u kan en u krijgt minder angst voor vallen of struikelen.

U gaat samen met anderen aan de slag om uw buurt veiliger te maken om te lopen. We kunnen uw tips daar goed bij gebruiken!

U leert op een leuke manier andere mensen uit uw buurt kennen.

Nieuw in Nederland! Onderzoek

'Zeker blijven lopen!' is van oorsprong een Amerikaanse training. De training is vertaald naar het Nederlands en we onderzoeken de ervaringen hiermee. Om mee te kunnen doen aan de training vragen we u daarom ook mee te doen aan onderzoek. Dit houdt in dat we u op twee momenten vragen om een vragenlijst in te vullen. Tijdens de laatste bijeenkomst van de training horen we graag wat u van de training vond zodat wij deze kunnen verbeteren.

Interesse om mee te doen?

Deelname is gratis!

In uw buurt worden de bijeenkomsten georganiseerd in de periode tussen:

(Datum):..... en

(Datum):..... 2024

Op (dag):.....

Van (tijd):..... tot (tijd):.....

Locatie:.....

Adres:.....

Plaats:.....

De ergotherapeut(en) die de training in uw

buurt geeft/geven is/zijn:.....

.....

.....

Contactgegevens ergotherapeut(en):

.....

.....

.....

Mocht u interesse hebben of meer willen weten neem dan contact op met de ergotherapeut(en) via de contactgegevens van de ergotherapeut(en).

De training 'Zeker blijven lopen!' wordt ondersteund en onderzocht door:

Radboudumc

veiligheid  nl
kenniscentrum letselpreventie

 **ergotherapie**
nederland

