

DRUKBEZOCHTE THEMAMIDDAG VALPREVENTIE 21 AUGUSTUS 2025

Op donderdagmiddag 21 augustus werd er weer een themamiddag gehouden in het MFC Debije, met als onderwerp **“Stevig Staan - Valpreventie”**.

Deze middag werd georganiseerd door Negen (vitaal samen), de gemeente Horst aan de Maas en onze vereniging. De middag werd verzorgd door Margo Geurts en Tessa Bakker van Negen met assistentie van een fysiotherapeute, ergotherapeute, diëtist en Lotgenoten Horst aan de Maas (rouwdeskundigen).



Welkomstwoord en uitleg over programma door Margo Geurts van Negen

Na een welkomstwoord en een korte uitleg over het programma werden de aanwezigen in 4 groepen ingedeeld. De programmaonderdelen waren:

- **Fysio/beweegmakelaars**

Bij dit onderdeel werd op basis van de mobiliteit bepaald of men in aanmerking kwam voor een vervolgcursus. Indien dat het geval was zal er een intakegesprek volgen en deelname aan deze cursus is gratis. De cursus vindt dan plaats in het MFC Debije.

-

- **Ergotherapie**

Door een ergotherapeute werd uitleg gegeven hoe het vallen in huis zo veel mogelijk voorkomen kan worden. Ook kan advies worden verkregen over de aanschaf van hulpmiddelen zoals voorzieningen in de badkamer, een traplift, rollator of scootmobiel.



Uitleg door de ergotherapeute

- **Diëtist**

Door een diëtist werd informatie gegeven over de voeding. Bij het samenstellen van het eten is het belangrijk dat hierin de noodzakelijke voedingsstoffen zitten. Advies hierover kan worden verkregen bij een huisarts of diëtist.



Informatie werd verstrekt door de diëtist over gezonde voeding

- **Lotgenoten Horst aan de Maas**

Onder begeleiding van enkele vrijwilligers van Lotgenoten Horst aan de Maas werden met elkaar ervaringen uitgewisseld over rouw- en verliesverwerking en hoe hiermee omgegaan kan worden.



Onder begeleiding werden ervaringen uitgewisseld over rouw- en verliesverwerking

Er werd steeds gerouleerd, zodat iedereen aan alle programmaonderdelen heeft deelgenomen. Op een interactieve manier werden de deelnemers bij de programmaonderdelen betrokken.

Het was een erg interessante middag met 74 deelnemers, 57 KBO-leden uit Hegelsom en 9 niet KBO-leden uit Hegelsom en 8 uit Horst.

Aan de bijeenkomst kon worden deelgenomen door inwoners boven de 65 jaar uit de gemeente Horst aan de Maas. Alle inwoners uit ons dorp boven de 65 jaar hebben voor deelname aan deze bijeenkomst een uitnodiging ontvangen van de gemeente Horst aan de Maas.