**Opfris workshopmiddag valpreventie**

Dinsdag 25 oktober organiseert de Sport Federatie Berkelland (SFB) een opfris workshopmiddag in het teken van de valpreventie. Deze middag is bedoeld voor alle ‘’oud’’ valpreventiecursus deelnemers en andere geïnteresseerden.

Die middag worden er belangrijke onderwerpen herhaalt, maar ook nieuwe interessante onderwerpen aangeboden.

**Dinsdag 25 oktober – Pickerhal Eibergen**   
 - 12.30 uur inloop met koffie/thee  
 - 13.00 uur start  
 - 13.15 uur – 14.00 uur Workshop 1  
 - 14.15 uur – 15.00 uur Workshop 2  
 - 15.00 uur – 15.30 uur pauze   
 - 15.30 uur – 16.30 uur informatiemarkt  
***Kosten: €5,- p.p. inclusief 2 keer koffie/thee***

Zoals u hierboven leest kunt u deelnemen aan 2 workshops. We hebben de keuze uit 6 workshops, waarvan u er 3 mag kiezen. We doen ons best om u dan in te delen bij 2 workshops van uw eigen keuze.

Hieronder toelichting van de workshops:

**Leefstijl en voeding**Hoe oud wij worden wordt voor een deel natuurlijk bepaald door onze genen, maar voor het grootste deel door onze manier van leven. Proberen zo gezond en vrolijk mogelijk te leven is dus absoluut alle energie en moeite waard. Voeding speelt daarin een grote rol.

**Podotherapie**De voeten zijn de basis van het lichaam en doorgaans het enige contact met de ondergrond. Het ouder worden gaat helaas vaak gepaard met een afname van spierkracht en coördinatie. In de voeten is dit niet anders. Een slechte conditie van de voeten of pijnklachten aan de voeten zijn niet alleen vervelend, maar ook direct in verband te brengen met een hoger valrisico. Christa Mentink van RondOm Podotherapeuten neemt jullie tijdens deze workshop mee in wat er hier aan gedaan kan worden.

**Fietscheck**Tijdens deze workshop wordt er gekeken naar de veiligheid van de fiets. Wat is belangrijk bij uw fiets? Hierbij is het handig om uw eigen fiets mee te nemen zodat u hierover persoonlijk advies krijgt. Daarnaast krijgt u tips over uw persoonlijke risicofactoren bij het (gaan) fietsen.

**Vallen en opstaan**Veel mensen hebben valangst. Ze zijn bang om te vallen, of zijn al een keer gevallen en hebben daardoor valangst ontwikkeld. Tijdens deze workshop bespreekt de SFB de stappen van het vallen en opstaan met jullie en gaan het in de praktijk uitvoeren.

**Valpreventiespel**Tijdens dit gezellige maar ook zeker informatieve spel werken we aan de balans en spierkracht. Op een leuke manier neemt de SFB jullie mee in de bewustwording om een val te voorkomen.

**Fittesten**Tijdens het uitvoeren van verschillende bewegingstesten kunt u een indruk krijgen van uw eigen fysieke gezondheid. Aan de hand hiervan krijgt u een persoonlijk advies van één van de beweegmakelaars van de SFB.

Na de workshop rondes en de koffie kunt u vrijblijvend rondlopen over de informatiemarkt.

Heeft u vragen over de opfrismiddag of wilt u zich opgeven?  
Wilt u deelnemen maar heeft u geen vervoer? Neem contact met ons op dan kijken we samen naar de eventuele mogelijkheden.  
Bel of mail naar de Sport Federatie Berkelland  
0545-476727  
[susanne@sportfederatieberkelland.nl](mailto:susanne@sportfederatieberkelland.nl)