

VALLEN ZONDER ZORGEN VOOR DE ACTIEVE 55 PLUSERS



**VEEL GESTELDE VRAGEN
SESSIE VALLEN ZONDER ZORGEN**

VEEL GESTELDE VRAGEN

Welke kledij moet ik aandoen?

Losse, of sportieve kledij: trainingspak, joggingpak

Voorkeur: lange broek + T-shirt, pull of vest met lange mouwen.

Schoeisel: sportschoenen, op de meeste locaties zullen de oefeningen op kousen en bij voorkeur blootsvoets gebeuren (bescherming van de valmatten).

Geen juwelen: ringen, oorbellen, uurwerken,....: best thuis laten!

Moet ik alle oefeningen meedoen?

Neen, alles mag, niets moet. Je doet de oefeningen mee naar eigen vermogen. Lukt iets niet, geen probleem, dan herhaal je de vorige oefening of stop je even.

Ik sport niet, kan ik toch meedoen? Actieve 55-plusser?

Zeker, zolang je in een algemene goeie gezondheid verkeert, d.w.z. je hebt geen ernstige aandoeningen van de ledematen: zware nek-, schouder-, knie- of rugletsels, geen osteoporose. Twijfel je, neem dan even contact op met je huisarts.

Ik wil meedoen! Hoe kan ik mij inschrijven? Is vooraf inschrijven noodzakelijk?

Er is maar één geldige manier om je in te schrijven. Neem contact op met de organiserende club / gemeente om te zien hoe je vooraf kan inschrijven. Om een goeie begeleiding te garanderen, is het aantal deelnemers immers beperkt. De eerste inschrijvingen komen in aanmerking tot deze volzet is!

Ik wou mij inschrijven, maar de valsessie is volzet?

Om een goeie begeleiding te garanderen, is het aantal deelnemers beperkt per lesgever. Als de valsessie reeds volzet is, neem dan contact op met de organiserende club. Die kan dan eventueel een wachtlijst opmaken om later nog bijkomende valsessies te organiseren.

Mag ik eten vóór de valsessie?

Zoals bij andere sportactiviteiten is het best om twee uur voor de valsessies geen zware maaltijden meer te nuttigen.

Moet ik iets meebrengen naar de valsessie? Drank?

Indien je tijdens de oefeningen iets wil drinken, breng dan een flesje plat water of sportdrink mee.

Ik draag een bril of een hoorapparaat? Kan ik meedoen?

In principe is dit geen probleem. Het zijn zeker geen heftige oefeningen, maar als je last ondervindt kan je nog altijd tijdens de oefeningen je bril afzetten of je hoorapparaat verwijderen.

Ik ben 50 jaar en zou toch graag meedoen, mag ik mij inschrijven?

In principe zijn deze valsessies gericht op de 55-plussers. Ben je 50 jaar en er is nog plaats voor een valsessie, kan je inschrijven. Dit is wel de minimumleeftijd.

Welke sportieve 55-plussers zouden baat kunnen hebben bij een valinitiatie?

Wandelaars, lopers, fietsers, balsporten,...

De valinitiatie richt zich hoofdzakelijk op het normale bewegingspatroon waar het 'sportief' wandelen onder gerekend wordt. Maar ook voor lopers, fietsers en de meeste balsporten is de eindreflex dikwijls dezelfde bij matig tempo.

INFORMATIE – AANVRAAG – VERGOEDING LESGEVER

VALINITIATIE “VALLEN ZONDER ZORGEN VOOR DE ACTIEVE 55 PLUSSER”

Judo Vlaanderen organiseert valinitiatie lessen voor actieve 55 plussers!

In deze valinitiatie “vallen zonder zorgen voor de actieve 55 plusser” is het de bedoeling om de juiste eindreflex aan te leren bij het struikelen en het uitglijden, dit om de kans op kwetsuren te verminderen. De val oefeningen zijn gebaseerd op judo valtechnieken en worden op een uiterst veilige manier aangeleerd, vertrekkende van dagdagelijkse valsituaties. Méér dan 1500 deelnemers over heel Vlaanderen volgden ondertussen deze les zonder énié letsel.

De lessen worden gegeven door speciaal daarvoor opgeleide lesgevers. Dit om de kwaliteit van de valsessies te garanderen. In 2020 werd deze type les onderdeel van de aanvullende module initiator judo 55+, een 2-jaarlijkse VTS cursus!

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.

Gelukkig is een val niet altijd dramatisch. Struikelen of uitglijden kan iedereen overkomen, maar, hoe ouder hoe meer kans op letsel. Daarom is vallen een belangrijk gezondheidszorgprobleem. Onze stelling is dat we allemaal zouden moeten leren 'goed' te vallen, net zoals we leren fietsen of zwemmen én, dit beter laat dan nooit. Verwacht u aan een bijzondere gymles volgens de principes van sporten met senioren mét effectieve val oefeningen die je nadien thuis kan herhalen... Ook te verkrijgen in boekvorm.



HOE VRAAG JE DEZE INITIATIE SESSIE AAN IN JE TREFPUNT?

Waar aanvragen

Aan te vragen minstens 1 maand voor datum bij Judo Vlaanderen.



ODUENAARDSESTEENWEG 839
9420 BURST



SILVIA.BUYSSENS@JUDOVLAANDEREN.BE



052 45 45 85

Voorwaarden

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

Samenwerkingsmogelijkheden

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

Kostprijs

De kostprijs bedraagt € 50 per sessie (exclusief de verplaatsingskost van de lesgever aan € 0,20/km). Per factuur.



SPORT.
VLAANDEREN

