

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 val technieken en worden op een uiterst veilige manier aangeleerd, vertrekkende van dagdagelijkse valsituaties. Méér dan 1500 deelnemers over heel Vlaanderen volgden ondertussen deze les zonder éniġ 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.



OUDENAARDESESTEENWEG 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 € 0,37/km). Per factuur.



SPORT.
VLAANDEREN

JUDO
Vlaanderen