

Nieuwsbrief valpreventie

maart 2025



In Balans trainingen

We zijn goed bezig met de In Balans trainingen! Ondertussen lopen er op dit moment 4 In Balans groepen in de gemeente, met in totaal ruim 40 deelnemers. We zijn aan het kijken om aankomende tijd nog een groep te gaan starten, zodat deze nog voor de zomer afgerond is. Alle aanmeldingen voor de trainingen gaan via het aanmeldformulier, waar we zien dat inwoners zowel zichzelf aanmelden als dat ze worden aangemeld door iemand anders. Mooi om te zien!

Voorlichting Kampereiland

Op 5 februari hebben we een voorlichting over valpreventie gegeven aan zo'n 30 ouderen op het Kampereiland. Zie de foto hierboven! Tijdens de voorlichting hebben we:

- Ouderen geïnformeerd over de risicofactoren voor vallen, het valpreventieve aanbod in de gemeente én het reguliere sport- en beweegaanbod
- Alle ouderen met behulp van het aanmeldformulier gescreend en geadviseerd op basis van hun valrisico
- Samen bewogen met een live-versie van Blijf in de Benen

Inwonersevenement

Vorig jaar hadden we het plan om een evenement voor inwoners te organiseren met een theaterstuk. Gezien de hoge kosten en grote organisatie is dit een uitdaging voor dit jaar. Maar er kwam een kans voorbij. IJsselheem organiseert in de week van 13 mei een kennis festival voor eigen medewerkers in de tuin van Myosotis. Op vrijdag 16 mei stellen zij de locatie beschikbaar voor andere doeleinden. Vorige week heeft Daphne een GO gekregen om deze dag in te vullen. We gaan op vrijdag ochtend 16 mei een programma organiseren met het thema 'samen gezond ouder worden' in samenwerking met de ketenaanpakken/coalities: Mantelzorg, Dementie Vriendelijk, overgewicht/gezonde leefstijl, Welzijn op Recept en valpreventie. Ook financiën/armoede van de gemeente haakt aan.

We zullen een programma maken met meerdere rondes met presentaties/workshops vanuit de verschillende aanpakken. Elke aanpak heeft een 'kraampje' met informatie en er komt gelegenheid om elkaar te ontmoeten onder genot van koffie/thee. Deze maand is het programma klaar en begin april starten we met de promotie. De promotie zullen jullie ook ontvangen om dit groots te delen.

Wachtkamerposters

De wachtkamerposters van Heel Kampen Staat Sterk zijn verspreid en binnen verschillende organisaties in Kampen. Wil je dit ook in je praktijk, neem dat even contact op met Daphne, dan kan zij je de materialen doorsturen.

Veilig op de Fiets Dag

Graag brengen wij jullie van onderstaande activiteit op de hoogte, georganiseerd door de gemeente, afdeling veiligheid en mobiliteit. Vanuit Heel Kampen staat sterk haken wij aan bij deze fietstraining en geven wij in samenwerking met een fysiotherapeut een presentatie over fit blijven en vallen voorkomen. Daarbij geven wij ook FietsFit oefeningen mee die de deelnemers thuis kunnen doen om zo lang mogelijk fiets fit te blijven! Ken je geïnteresseerde inwoners? Breng het vooral onder de aandacht.

Veilig op de Fiets Dag op 10 april 2025

Aandacht voor veilig en verantwoord fietsen met oud-profwieler Henk

Op donderdag 10 april 2025 organiseert de gemeente Kampen de gratis jaarlijkse fietsveiligheidsdag. De gemeente organiseert deze dag samen met oud-profwieler Henk Lubberding, een plaatselijke rijwielhandelaar, fysiotherapeut, apothekersassistent, buurtsportcoach en een rijvaardigheidsadviseur.

De fietstraining

Deelnemers nemen voor de fietsveiligheidsdag op 10 april hun eigen elektrische of andere fiets mee. Tijdens deze leerzame fietstocht wordt aandacht besteed aan het veilig en optimaal gebruik van de fiets. Henk Lubberding geeft u informatie over het gebruik van uw fiets. U ontvangt tips en oefeningen om vallen en met een van uw fiets te voorkomen. Er wordt tussendoor een gezellige pauze ingelast met koffie en gebak.

AANMELDEN

Datum: donderdag 10 april 2025

Tijd: 8.30 uur tot ongeveer 12.30 uur, bij veel deelname is er ook een middagprogramma

Locatie: Stadhuis Kampen

Aanmelden: tot woensdag 26 maart 2025

Deelname: geheel gratis!

Aantal deelnemers: maximaal 30 deelnemers per dagdeel (vol = vol)

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij Jolanda den Haan van gemeente Kampen via j.denhaan@kampen.nl of telefonisch op 06 - 238 271 31



Fiets 4-daagse

IJsselheem organiseert in samenwerking met verschillende partners weer de jaarlijkse fiets4daagse op 10 t/m 13 juni. Elke dag heeft een thema op een rustpunt. Vanuit valpreventie is Daphne aangehaakt bij deze organisatie en mogen wij een dag een rustpunt invullen met het thema valpreventie/fietsvalpreventie. Op dit rustpunt kunnen de deelnemers een kopje koffie of thee drinken, even zitten en langs wat kraampjes lopen voor informatie en in gesprek te gaan over bepaalde thema's. Heb je ideeën voor de invulling van dit valpreventie rustpunt, geef het door aan Daphne!

Doppers en cadeaubonnen ophalen

Nog niet alle Doppers en cadeaubonnen voor de coalitieleden zijn opgehaald bij Sportservice Kampen. Ze liggen er nog, dus vergeet het niet om ze op te halen, mocht je dat nog niet hebben gedaan!