

# Wijdmeren: interventies valpreventie



In dit overzicht zijn interventies opgenomen die bekend zijn binnen 'Voorkom vallen. Beweeg!' Wilt u uw interventie ook opgenomen zien in dit schema? Vul [HIER](#) het formulier in.

Heeft u vragen? Mail dan aan [voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl](mailto:voorkomvallenbeweeg@ggdgv.nl)

GGD Gooi en Vechtstreek, Brigit Hamburg en Anja Straathof

## Inhoud:

Valpreventie-activiteiten voor ouderen	Algemene beweegactiviteiten
pagina 1-8	pagina 8
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Screening</li> <li>2. Mobiliteit: problemen met balans, lopen, spierkracht</li> <li>3. Valangst</li> <li>4. Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen</li> <li>5. Omgevingsfactoren</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Algemene beweegactiviteiten voor ouderen</li> </ol>

1. SCREENING <a href="https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse">https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse</a>					
Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>VALRISICOTEST</b>	Eerste inschatting van risico op vallen	Primair; iedereen die werkt met/voor ouderen Uiteindelijk: 65-plussers	Twee eenvoudige vragen. Bij uitkomst die duidt op risico: verwijzing naar huisarts, die kan verwijzen naar bijv. ergo-/fysiotherapeut voor uitgebreide screening (Valanalyse).	Elke professional, vrijwilliger of mantelzorger
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>VALANALYSE</b>	Uitgebreide screening bij oudere thuis	Ouderen die (volgens Valrisicotest) risico lopen	Uitgebreide screening: in kaart brengen van 13 risicofactoren en een advies over te nemen vervolgstappen.  Kan worden uitgevoerd door professionals die geschoold zijn., zoals praktijkondersteuner huisarts, thuiszorgmedewerker, wijkverpleegkundige, fysiotherapeut, ergotherapeut en andere (para)medici.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MTC HUIZEN M. van Riemsdijk, (geriatriefysiotherapeut) <a href="mailto:vanriemsdijk@mtchuizen.com">vanriemsdijk@mtchuizen.com</a></li> <li>▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) <a href="mailto:m.kuijt@vphg.nl">m.kuijt@vphg.nl</a> / <a href="http://www.vphg.nl">www.vphg.nl</a></li> <li>▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer <a href="mailto:ergothuis@vivium.nl">ergothuis@vivium.nl</a> <a href="http://www.vivium.nl/ergotherapie-thuis">www.vivium.nl/ergotherapie-thuis</a></li> </ul>

## 1. SCREENING

<https://www.VeiligheidNL/valpreventie/interventies/screening/valanalyse>

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
				Scholing wordt verzorgd vanuit VeiligheidNL	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ BEHANDEL- EN ADVIESCENTRUM INOVUM Frieda Verheul (fysiotherapeut) en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) <a href="mailto:ergo@inovum.nl">ergo@inovum.nl</a> / <a href="http://www.inovum.nl">www.inovum.nl</a></li><li>▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) <a href="mailto:j.honing@amaris.nl">j.honing@amaris.nl</a> 035 – 625 64 17</li></ul>
Wijdmeren	<b>VALANALYSE</b>	Uitgebreide screening bij oudere thuis	Ouderen die (volgens Valrisicotest) risico lopen	Uitgebreide screening: in kaart brengen van 13 risicofactoren en advies over te nemen vervolgstappen	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ THUISZORG OEFENTHERAPIE WIJDEMEREN E.O., KORTENHOEF Mw. Anne Krijnen (oefentherapeut) 06 – 1131 2252 <a href="mailto:info@thuiszorgoefentherapie.nl">info@thuiszorgoefentherapie.nl</a> <a href="http://www.thuiszorgoefentherapie.nl">www.thuiszorgoefentherapie.nl</a></li></ul>

## 2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>IN BALANS</b> Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: <ul style="list-style-type: none"><li>- bewust worden van risicofactoren,</li><li>- beïnvloeden beweggedrag,</li><li>- verbeteren algehele conditie/mobiliteit</li><li>- toename zelfvertrouwen/ontspanning</li></ul>	Zelfstandig wonende 65-plussers die enigszins kwetsbaar zijn. Dat blijkt uit o.a. <ul style="list-style-type: none"><li>- zich onzeker voelen tijdens het lopen</li><li>- bang zijn om te vallen</li><li>- al vaker zijn gevallen</li></ul>	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweegoefeningen gericht op: <ul style="list-style-type: none"><li>- algemene fitheid,</li><li>- spierversterkende oefeningen, balustraining en</li><li>- aandacht voor opstaan en lopen.</li></ul> Balustraining: gebaseerd op Tai Chi	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) <a href="mailto:m.kuijt@vphg.nl">m.kuijt@vphg.nl</a> / <a href="http://www.vphg.nl">www.vphg.nl</a></li></ul> Meer info: <a href="http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee_ginterventies/in-balans">www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee_ginterventies/in-balans</a>

## 2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdmeren	<b>IN BALANS</b> Groeps cursus of individueel	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden van risicofactoren, - beïnvloeden van beweeggedrag, - verbeteren algehele conditie/mobiliteit - toename zelfver- trouwen/ontspann.	Zelfstandig wonende 65- plussers die buiten een medische setting (zoals buurtcentra of lokale projecten) hun balans willen verbeteren.	Groeps cursus (24x in 14 weken) met: voorlichting en beweegoefeningen gericht op: - algemene fitheid, - spierversterkende oefeningen, balanstraining en - aandacht voor opstaan en lopen. Balanstraining: gebaseerd op Tai Chi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings <a href="mailto:info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl">info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a></li> </ul> <p>Meer info: <a href="http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-ginterventies/in-balans">www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-ginterventies/in-balans</a></p>
Hilversum Wijdmeren	<b>VALLEN VERLEDEN TIJD</b> Groeps cursus	Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - bewust worden val- gevaarlijke situaties - minder valangst - verbeteren activiteit, mobiliteit en balans.	Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico. In staat om 15 minuten te lopen zonder loophulpmiddel.	Groeps cursus (10x 1,5 uur) met: - hindernisbaan met valgevaarlijke situaties uit dagelijks leven; - sport- en spelvormen voor oefenen veilig voortbewegen in drukke omgeving; - leren van valtechnieken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) <a href="mailto:frank@fysiodouma.nl">frank@fysiodouma.nl</a> / <a href="http://www.fysiodouma.nl">www.fysiodouma.nl</a></li> </ul> <p>Meer info: <a href="http://www.vallenverledentijd.nl">www.vallenverledentijd.nl</a></p>
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>OTAGO OEFENPROGRAMMA</b> Groeps cursus of individueel	Doel: Voorkomen van valongevallen. Subdoelen: - verbeteren statisch en dyn. evenwicht, - beenspierkracht, - algemene conditie, - functioneren ADL, - valangst, - zelfvertrouwen bij evenwicht en lopen.	Zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder met een verhoogd valrisico. Programma is ook zeer geschikt ouderen die al wat kwetsbaar zijn en met name: 80-plussers die al eerder gevallen zijn.	Groepsprogramma: Serie in moeilijkheid toenemende beensperversterkende en evenwichtsoefeningen en een wandelschema. Het oefenschema wordt individueel afgestemd. <i>OF</i> Thuisoefenprogramma: 6x huisbezoek per jaar, waarvan 1 intake; ca. 11x telefonische monitoring.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ AMARIS ZORGGROEP Joanne Dercksen-Honing (fysiotherapeut) <a href="mailto:j.honing@amaris.nl">j.honing@amaris.nl</a> tel. 035 – 625 64 17</li> <li>▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) <a href="mailto:m.kuijt@vphg.nl">m.kuijt@vphg.nl</a> <a href="http://www.vphg.nl">www.vphg.nl</a></li> </ul> <p>Meer info: <a href="http://www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-ginterventies/otago">www.veiligheid.nl/valpreventie/interventies/bewee-ginterventies/otago</a></p>

## 2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdmeren	<b>VALPREVENTIE-CURSUS &amp; GEZONDHEIDS-CHECK</b> Groeps cursus	Meer zelfvertrouwen Technieken voor opstaan	Ouderen die bang zijn om te vallen en dan niet meer overeind kunnen komen	6 bijeenkomsten van 1 uur. Inhoud: oefeningen voor meer balans, kracht en coördinatie om meer vertrouwen te krijgen in eigen lichaam Begeleiding door fysiotherapeut (ouderenzorg) en oefentherapeut Cesar.  Mogelijkheid gratis gezondheids-check	<ul style="list-style-type: none"> <li>SPORTREVALIDATIE HILVERSUM Susanne Bus (oefentherapeut Cesar) 035 – 621 78 16 <a href="mailto:susannebus@sportrevalidatie-hilversum.nl">susannebus@sportrevalidatie-hilversum.nl</a> <a href="http://www.sportrevalidatie-hilversum.nl">www.sportrevalidatie-hilversum.nl</a></li> <li>SPORTLOKAAL, NEDERHORST DEN BERG <a href="mailto:info@fysiotherapie-nederhorst.nl">info@fysiotherapie-nederhorst.nl</a></li> </ul>
Hilversum Wijdmeren	<b>VALTRAINING VOOR SENIOREN:</b> VALANGST, LEREN VALBREKEN, VALTRAINING	Leren val op juiste manier op te vangen en zo risico op letsel te verminderen	Ouderen die <ul style="list-style-type: none"> <li>- ca. 15 min. kunnen lopen zonder hulpm.l</li> <li>- redelijk inspanningsvermogen hebben</li> <li>- geen (ernstige) botontkalking</li> </ul>	4 bijeenkomsten. De trainingen worden op een rustige en veilige manier opgebouwd, van lig/zit naar stand, vanuit stand evt. naar beweging. Ieder doet mee op haar/zijn eigen niveau. Valoefeningen met dikke valmatten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 <a href="mailto:fysio@eedenburgh.nl">fysio@eedenburgh.nl</a></li> </ul>
Hilversum Wijdmeren	<b>VALPREVENTIE-CURSUS</b> Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zelfstandig wonende oudere met verhoogd valrisico en/of valangst</li> <li>▪ Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden</li> </ul>	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): <ul style="list-style-type: none"> <li>- vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val</li> <li>- voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) <a href="mailto:info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl">info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a> / <a href="http://www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl">www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a></li> </ul>
Wijdmeren	<b>LEKKER BEWEGEN:</b> VALPREVENTIE MET ELEMENTEN UIT DE TAI CHI	Werken aan het verbeteren van de spierkracht, balans en algehele conditie	Iedereen voor wie gewone gymnastiek te zwaar is. In het bijzonder: mensen die onzeker zijn over hun balans/evenwicht en die spierkracht en conditie willen verbeteren	10 bijeenkomsten. De oefeningen hebben een afwisselend karakter en bestaan uit actieve maar ook ontspannende bewegingen voor het gehele lichaam en delen van het lichaam. Er wordt geoefend in groepsverband, met max. 15 deelnemers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) 035 – 588 90 61 <a href="mailto:info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl">info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a> / <a href="http://www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl">www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a></li> </ul>
Hilversum Wijdmeren	<b>BETER IN BALANS</b> Groeps cursus	Voorkomen van vallen en verminderen valangst	65-plussers die moeite hebben met evenwicht; moeilijker lopen; al eens gevallen zijn of bang zijn	Groepstraining met theorie en praktijkoefeningen (4 lessen van 1 uur) Kosten.	<ul style="list-style-type: none"> <li>FYSIOTHERAPIE INOVUM Mw. J. Schuurman (fysiotherapeut) 035 - 588 84 92 <a href="mailto:fysio@inovum.nl">fysio@inovum.nl</a> / <a href="http://www.inovum.nl">www.inovum.nl</a></li> </ul>

## 2. MOBILITEIT: problemen met balans, lopen en spierkracht

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Hilversum Wijdmeren	<b>(GERIATRIE)- FYSIOTHERAPIE EN ERGOTHERAPIE AAN HUIS</b>	Verminderen kans op vallen; verbeteren veiligheid van de woning	Zelfstandig wonende ouderen die zijn gevallen of verhoogd valrisico hebben	Multidisciplinaire behandeling gericht op het verminderen van (bijna) valincidenten. Hierbij komen alle valrisico's en woonomgeving aan bod.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapeut en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) 035 - 625 61 61 <a href="mailto:fysio@eedenburgh.nl">fysio@eedenburgh.nl</a> <a href="http://www.fysiotherapie-eedenburgh.nl">www.fysiotherapie-eedenburgh.nl</a></li> <li>▪ BEHANDEL- EN ADVIESCENTRUM INOVUM Frieda Verheul (fysiotherapeut) en Anuschka Langelaar (ergotherapeut) 035 - 58 88 447/ <a href="mailto:ergo@inovum.nl">ergo@inovum.nl</a> / <a href="http://www.inovum.nl">www.inovum.nl</a></li> </ul>
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>GERIATRIE-FYSIO- THERAPIE AAN HUIS</b> Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: <a href="http://www.ergogooi.nl">www.ergogooi.nl</a> ; diëtist: <a href="http://www.dieetkunde.nl">www.dieetkunde.nl</a> en logopedist: <a href="http://www.spreektaal.nl">www.spreektaal.nl</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM <a href="http://www.fysiodouma.nl">www.fysiodouma.nl</a></li> <li>▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten), <a href="mailto:l.denboeft@amaris.nl">l.denboeft@amaris.nl</a> , <a href="mailto:r.vanvalderen@amaris.nl">r.vanvalderen@amaris.nl</a></li> </ul>
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>VALPOLI TERGOOI ZIEKENHUIS</b>	Diagnosticeren van behandelbare oor- zaken van vallen/ mobiliteitsstoornis en opstellen van behandelplan	Mensen met val- en mobiliteitsproblematiek die door huisarts of medisch specialist zijn doorverwezen	Multidisciplinaire analyse (arts, verpleegkundige en fysiotherapeut) in één dag op de dagpoli in Tergooi Blaricum. Anamnese, lichamelijk onderzoek, functioneel onderzoek, hartfilmpje, röntgen-onderzoek en bloedonderzoek. Daarna worden conclusies getrokken en wordt behan- delplan opgesteld met adviezen aan de verwijzer. Uitslag is dezelfde dag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TERGOOI <a href="http://www.tergooi.nl">www.tergooi.nl</a></li> </ul> <p>Patiënteninfo: Dag- en valpoli Geriatrie (2016) <a href="https://www.tergooi.nl/folder32206.pdf">https://www.tergooi.nl/folder32206.pdf</a></p> <p>Patiënteninfo: Valpreventie bij ouderen (2016) <a href="https://www.tergooi.nl/folder28062.pdf">https://www.tergooi.nl/folder28062.pdf</a></p>

### 3. VALANGST

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>ZICHT OP EVENWICHT</b> Groeps cursus	Verminderen van angst om te vallen, gerelateerd aan vermijdingsgedrag en het vergroten van dagelijkse activiteit	Zelfstandig wonende ouderen met valangst bij dagelijkse	- 3 huisbezoeken door fysiotherapeut, ergotherapeut of verpleegkundige - 4 telefoongesprekken voor persoonlijk oefenprogramma. ▪ Voorlichting, groepsgesprekken en training vaardigheden. Elke les doen deelnemers eenvoudige oefeningen.	▪ VALPREVENTIE HET GOOI Marjolein Kuijt (fysiotherapeut) <a href="mailto:m.kuijt@vphg.nl">m.kuijt@vphg.nl</a> / <a href="http://www.vphg.nl">www.vphg.nl</a>  Meer info: <a href="http://www.zichtopevenwicht.nl">www.zichtopevenwicht.nl</a>
Hilversum Wijdmeren Kortenhoef Loosdrecht	<b>BETER IN BALANS</b> Groeps cursus	Voorkomen van vallen en verminderen valangst	65-plussers die moeite hebben met evenwicht; moeilijker lopen; al eens gevallen zijn of bang zijn	Groepstraining met theorie en praktijkoefeningen (4 lessen van 1 uur) Kosten.	▪ FYSIOTHERAPIE INOVUM Mw. J. Schuurman (fysiotherapeut) 035 - 588 84 92 <a href="mailto:fysio@inovum.nl">fysio@inovum.nl</a> / <a href="http://www.inovum.nl">www.inovum.nl</a>
Hilversum Wijdmeren	<b>VALTRAINING VOOR SENIOREN</b> VALANGST, LEREN VALBREKEN, VALTRAINING	Leren val op juiste manier op te vangen en zo risico op letsel te verminderen	Ouderen die - ca. 15 min. Lopen zonder loophulpmiddel - redelijk inspanningsvermogen hebben - geen botontkalking	4 bijeenkomsten. De trainingen worden op een rustige en veilige manier opgebouwd, van lig/zit naar stand, vanuit stand evt. naar beweging. Ieder doet mee op haar/zijn eigen niveau. Valoefeningen met dikke valmatten.	▪ MEDISCH CENTRUM DE EEDENBURGH Fysiotherapie 035 - 625 61 61 <a href="mailto:fysio@eedenburgh.nl">fysio@eedenburgh.nl</a>
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE AAN HUIS</b> Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: <a href="http://www.ergogooi.nl">www.ergogooi.nl</a> ; diëtist: <a href="http://www.dieetkunde.nl">www.dieetkunde.nl</a> en logopedist: <a href="http://www.spreektaal.nl">www.spreektaal.nl</a>	▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) <a href="mailto:frank@fysiodouma.nl">frank@fysiodouma.nl</a> / <a href="http://www.fysiodouma.nl">www.fysiodouma.nl</a>  ▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten) <a href="mailto:l.denboeft@amaris.nl">l.denboeft@amaris.nl</a> , <a href="mailto:r.vanvalderen@amaris.nl">r.vanvalderen@amaris.nl</a>

#### 4. ADL: Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>ERGOTHERAPIE AAN HUIS</b> Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers  Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid in woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ERGOTHERAPIE GOOI EN OMSTREKEN <a href="mailto:info@ergogooi.nl">info@ergogooi.nl</a> <a href="http://www.ergogooi.nl">www.ergogooi.nl</a></li> <li>▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer <a href="mailto:ErgoThuis@vivium.nl">ErgoThuis@vivium.nl</a> <a href="http://www.vivium.nl/ergotherapie-thuis">www.vivium.nl/ergotherapie-thuis</a></li> </ul>
Hilversum Wijdmeren	<b>VALPREVENTIE-CURSUS</b> Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zelfstandig wonende ouderen met verhoogd valrisico en/of valangst.</li> <li>- Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden.</li> </ul>	<p>Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val</li> <li>- voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) <a href="mailto:info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl">info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a> <a href="http://www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl">www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a></li> </ul>

#### 5. OMGEVINGSFACTOREN

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>GERIATRIE-FYSIOTHERAPIE AAN HUIS</b> Individueel	Verminderen vallen	Zelfstandig wonende ouderen die vallen of neiging hebben tot vallen	Fysiotherapeutische behandeling gericht op de multifactoriële behandeling van vallen. Multidisciplinaire samenwerking met ergotherapeut: <a href="http://www.ergogooi.nl">www.ergogooi.nl</a> ; diëtist: <a href="http://www.dieetkunde.nl">www.dieetkunde.nl</a> en logopedist: <a href="http://www.spreektaal.nl">www.spreektaal.nl</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ FYSIOTHERAPIE DOUMA, HILVERSUM Frank Mulder (fysiotherapeut) <a href="mailto:frank@fysiodouma.nl">frank@fysiodouma.nl</a> <a href="http://www.fysiodouma.nl">www.fysiodouma.nl</a></li> <li>▪ AMARIS ZORGGROEP Laura den Boeft/Rutger van Valderen (geriatriefysiotherapeuten) <a href="mailto:l.denboeft@amaris.nl">l.denboeft@amaris.nl</a> , <a href="mailto:r.vanvalderen@amaris.nl">r.vanvalderen@amaris.nl</a></li> </ul>
Regio Gooi en Vechtstreek	<b>ERGOTHERAPIE AAN HUIS</b> Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers  Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ERGOTHERAPIE GOOI EN OMSTREKEN <a href="mailto:info@ergogooi.nl">info@ergogooi.nl</a> <a href="http://www.ergogooi.nl">www.ergogooi.nl</a></li> <li>▪ ERGOTHERAPIE THUIS VIVIUM ZORGGROEP Carla van der Maas en Mirijan de Gooijer <a href="mailto:ErgoThuis@vivium.nl">ErgoThuis@vivium.nl</a> <a href="http://www.vivium.nl/ergotherapie-thuis">www.vivium.nl/ergotherapie-thuis</a></li> </ul>

## 5. OMGEVINGSFACTOREN

Wijdmeren	<b>ERGOTHERAPIE AAN HUIS</b> Individueel	Advies in en om de woning bij veilig uitvoeren van dagelijkse activiteiten	70-plussers  Ouderen en chronisch zieken met problemen bij staan en lopen	Tijdens consult ergotherapie: gesprek over veiligheid in en om woning en uitvoeren van ADL-activiteiten. In eerste huisbezoek: ronde door woning maken en adviezen geven over veiligheid woning en mogelijkheden om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.	▪ ERGOTHERAPIE INOVUM <a href="mailto:ergo@inovum.nl">ergo@inovum.nl</a>
Hilversum Wijdmeren	<b>VALPREVENTIE-CURSUS</b> Groeps cursus	Training gericht op vergroten balans, mobiliteit, spierkracht	- Zelfstandig wonende oudere met verhoogd valrisico en/of valangst. - Mensen met osteoporose waarbij vallen tot ernstige complicaties kan leiden.	Na valanalyse (wat zijn risico's en wat is individuele behoefte): - vergroten balans, mobiliteit en spierkracht en leren opstaan na een val - voorlichting over veiligheid en veilig bewegen in en rond de woning en mogelijke interventies op dit gebied.	▪ OEFENTHERAPIE CESAR LOOSDRECHT Bianca de Graaf-Spierings (oefentherapeut Cesar) <a href="mailto:info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl">info@oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a> <a href="http://www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl">www.oefentherapiecesarloosdrecht.nl</a>

## 6. Algemene bewegactiviteiten voor ouderen

Plaats uitvoering	Naam interventie	Doel, subdoel	Doelgroep	Korte opzet/inhoud	Naam aanbieder / Meer informatie
Wijdmeren	<b>SPORT EN BEWEGEN</b>	Beweegactiviteiten voor 60-plussers	60-plussers in Wijdmeren	Diverse sport- en beweegactiviteiten: ▪ Bewegboekje 60+: <a href="https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/60-beweegcoach-wijdmeren/">https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/60-beweegcoach-wijdmeren/</a>	▪ BUURTSPOORTCOACH BEPIE VAN DE BUNT <a href="mailto:b.vandebunt@inovum.nl">b.vandebunt@inovum.nl</a> 035 - 588 82 18 / 06 - 3159 5847 Meer info: ▪ SPORTSERVICE 'T GOOI
Wijdmeren	<b>GYMNASTIEK VOOR OUDEREN</b>		60-plussers	▪ Loosdrecht ▪ Nederhorst den Berg <a href="http://www.versawelzijn.nl/activiteiten/">www.versawelzijn.nl/activiteiten/</a> > senioren > sport en bewegen	▪ FYSIOTHERAPEUT WOUTER DE HAAN ▪ FYSIOTHERAPEUT REIN VOGES Info: Herma Kleve, 06 - 451 40 691, <a href="mailto:hkleve@versawelzijn.nl">hkleve@versawelzijn.nl</a>
Wijdmeren	<b>60+ BEWEEGWEEK WIJDEMEREN</b>	Een week lang gratis kennismaken met beweegactiviteiten.	60-plussers in Wijdmeren	60+ Beweegweek: begin april 2019. <a href="https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/60-beweegweek-wijdmeren/">https://jouw.teamsportservice.nl/gooi/project/60-beweegweek-wijdmeren/</a>	▪ ROSANNE HARTMAN <a href="mailto:rhartman@teamsportservice.nl">rhartman@teamsportservice.nl</a> 06 - 3063 9754
Wijdmeren	<b>ZORG VOOR BEWEGEN</b>	Bewegen in de buitenlucht, met aandacht voor conditie, mobiliteit en stabiliteit en kracht.	50- en 60-plussers	Bewegen in de buitenlucht, met nadruk op bewust bezig zijn met lichaam, houding en conditie. Diverse wandelniveaus. Elke di. En do., 10.30-11.30 uur, vanaf Bez. Centrum, Natuurmonumenten, 's-Gravenland. Kosten.	▪ ZORG VOOR BEWEGEN Susanne Renkema <a href="mailto:s.renkema@planet.nl">s.renkema@planet.nl</a> 06 - 2530 8201 <a href="http://www.zorgvoorbewegen.com">www.zorgvoorbewegen.com</a>