## Meer bewegen valt nooit verkeerd

**Het aantal ouderen dat overlijdt na een valincident stijgt al jaren. Het CBS houdt de cijfers bij en licht toe dat de stijging ook verband heeft met een de stijging van het aantal ouderen in de bevolking. Maar ook per duizend inwoners in de leeftijdsgroep is een toename te zien**. Een val kan bij senioren veel leed veroorzaken. Daarom **zijn gemeente Enschede en Sportaal een samenwerking aangegaan met diverse fysiotherapeuten in de stad om het aantal valincidenten te verminderen** **en bewegen voor senioren te stimuleren.**

Deze week is het de Nationale Vitaliteitsweek met veel aandacht voor het vergroten van eigen vitaliteit. In de huidige tijd moeten senioren langer zelfstandig thuis wonen. Om senioren te ondersteunen bij het vitaal in beweging blijven, start in Enschede in de week van 2 oktober de valpreventiecursus. In alle stadsdelen kunnen 55-plussers werken aan kracht in de benen, wordt er geoefend met balans en leren ze ook wat te doen als ze toch vallen. De valpreventiecursus kost de deelnemer niets. Gemeente Enschede hecht veel waarde aan vitale inwoners en dekt daarom de kosten.

Tijdens deze cursus gaat men in groepsverband gezellig samen bewegen en leer je stabiel te staan. Het programma bestaat uit 10 bijeenkomsten in worden in alle stadsdelen aangeboden. Geïnteresseerden kunnen gratis de eerste stap naar een stabieler leven zetten door een afspraak te maken met de beweegmakelaars van Sportaal. Zij verwijzen door naar de passende valpreventiecursus.

Na de cursus kan de deelnemer samen met de beweegmakelaar van Sportaal kijken hoe ze in eigen wijk in beweging kunnen blijven. Immers, door actief te blijven worden ongelukken voorkomen.

Aanmelden gaat via www.sportaal.nl/valpreventie of bel op werkdagen naar 053-488 89 02.

**EINDE PERSBERICHT**

Bron cijfers; [Meer mensen overleden na een val (cbs.nl)](https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/40/meer-mensen-overleden-na-een-val)

**Noot voor redactie**

Noot voor de redactie: voor vragen of nadere informatie over Valpreventie kun je contact opnemen met Maaike van Dartel, m.vandartel[@sportaal.nl](mailto:m.rolink@sportaal.nl) of 06 – 430 389 32

**Over Sportaal**

Sportaal stimuleert inwoners van Enschede een leven lang te bewegen. Dat doen we door sportactiviteiten te organiseren, voor veilige en schone sportaccommodaties te zorgen, sportaanbieders te voorzien van advies en sport voor iedereen bereikbaar te maken.   
Wij willen samen sportief scoren.

Kijk voor meer informatie op [www.sportaal.nl](http://www.sportaal.nl).