

# VALLEN ZONDER ZORGEN VOOR DE ACTIEVE 55 PLUSERS



## ORGANISATORISCHE ASPECTEN SESSIE VALLEN ZONDER ZORGEN

## 1. INLEIDING

Geachte organisator,

Zoals voor elke sportactiviteit moet er over gewaakt worden dat alles in goede omstandigheden kan verlopen, niet enkel om de sfeer, maar ook omwille van het veilig sporten met de vaak heterogene groep van deelnemers. De les duurt 60 minuten. Kortere 'workshops' worden niet gegeven.

### 1.1 VERZEKERING

Vanaf 1 januari 2020 vraagt de Judo Vlaanderen dat elke organisator zelf instaat voor de verzekering van de deelnemers. De lesgever is altijd verzekerd via zijn/haar lidmaatschap bij Judo Vlaanderen. Mocht u als organisator géén verzekering hebben voor bijvoorbeeld een willekeurige groep die enkel samenkomt voor deze valinitiatie les, dan moet u de activiteit melden aan uw gemeentelijke sportfunctionaris. De deelnemers en eventuele begeleiders worden dan verzekerd via Netwerk Lokaal Sportbeleid.

Alle info op: [Netwerk Lokaal Sportbeleid](#)

### 1.2 AANVRAGEN VAN WOON- EN ZORGCENTRA

De valinitiatie les is niet geschikt voor een Woon- en Zorgcentrumpubliek. De moeilijkheidsgraad van de oefeningen is daarvoor té hoog. **De valinitiatie les is ontwikkeld voor de nog actieve 55 plusser die globaal gezien nog thuis woont en op alle levensdomeinen zijn/haar plan nog 'goed' trekt.** Een valinitiatie les mag voor de deelnemer niet moeilijker of zwaarder zijn dan in het normale dagelijks leefpatroon: vlot kunnen gaan liggen, vlot kunnen stappen, vlot op de knieën gaan zitten en rechtekomen.

Judo Vlaanderen zal dus niet kunnen ingaan op vragen naar valinitiatie lessen voor Woon- en Zorgcentrum bewoners.

## 1.3 HET LESLOKAAL

**Een goed verlichte, verluchte en verwarmde oefenzaal is een eerste vereiste.**

Is er een judozaal (dojo) aanwezig met vast liggende tatami (judomatten) dan gebruiken we uiteraard deze zaal. De ervaring leert ons dat een doorsnee judomat te hard is voor een initiatieles en dat deelnemers vaak nog onvoldoende diep kunnen hurken om de oefeningen dadelijk op vloerniveau uit te voeren. **Bijkomende zachtere turnmatten zijn hier dan ook welkom.**

Zo kunnen er meerdere oefeneilandjes gebouwd worden met verschillende hoogtes ten opzichte van het vloerniveau.

Gaat de les door in een (sport)zaal dan hebben we **turnmatten** nodig van 4 à 5 cm dikte, breedte ongeveer 1 m en een lengte variërend van 1m70 tot 2 m.

Daarnaast moet er **voldoende ruimte** zijn om de turnmatten geschrinkt te kunnen leggen. Dit is een ideale opstelling. We tellen **één mat per deelnemer**. Meestal zijn er in een sporthal voldoende turnmatten aanwezig. Mocht dat niet zo zijn, de uitleenbare turnmatten van Sport Vlaanderen zijn daarvoor ideaal: 2 x 1 x 0,05m.

Turnmatten op rol zijn ook bruikbaar indien voldoende dik, 4 à 5 cm.

Bovendien moet er minstens **één grote, dikke valmat** van ongeveer 30 cm dikte klaar liggen in de oefenzaal.

Bijgevoegd enkele foto's die u een idee geven van een mogelijke opstelling en materiaal.



## 1.4 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 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 éñig 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:

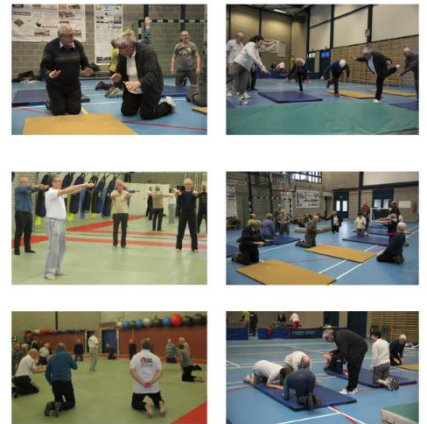
In 40 tot 60% van de gevallen leidt een valpartij van een oudere persoon tot een lichamelijk letsel.

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.



OUDENAARDSESTEENWEG 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 € 0,40/km). Per factuur.



SPORT.  
VLAANDEREN

JUDO  
Vlaanderen