

# Train-de-trainer

## Blijf valangst de baas

### OVER 'BLIJF VALANGST DE BAAS'

---

Zo'n 1 op 2 oudere personen hebben angst om te vallen en vermijden daarom activiteiten. Hierdoor belanden ze in een vicieuze cirkel waarbij spierkracht, evenwicht en mobiliteit afnemen, wat ervoor zorgt dat de kans op een val toeneemt.

Volg onze train-de-trainer en help deze cirkel doorbreken als trainer van 'Blijf valangst de baas'!

'Blijf valangst de baas' is een interactieve cursus voor oudere personen die hen kennis en vaardigheden leert om:

- Hun bezorgdheid om te vallen te verminderen
- De kans op vallen te minimaliseren
- Optimaal gebruik te maken van de eigen mogelijkheden
- Meer aan lichaamsbeweging te doen

Deze cursus is een initiatief in het kader van de Week van de Valpreventie 2020 (20-26 april 2020), die in het teken van valangst zal staan. Ook na afloop van de Week van de Valpreventie kan deze cursus uiteraard verder aangeboden worden.

### OVER DE TRAIN-DE-TRAINER

---

De train-de-trainer heeft als doel hulpverleners op te leiden tot trainer van de cursus 'Blijf valangst de baas'. Naast kennis van de cursus, focust de train-de-trainer daarom vooral op het aanleren van vaardigheden. Op die manier halen we de beste coach, groepsleider en presentator in jou naar boven!

### PROGRAMMA

---

Tijd	Onderdeel
8u30 – 9u00	Onthaal
9u00 – 10u30	Toelichting van het vormingspakket 'Blijf valangst de baas'
10u30 – 10u45	Pauze
10u45 – 12u00	Vaardigheden in coaching om oudere personen te motiveren
12u00 – 12u45	Lunchpauze
12u45 – 14u15	Vaardigheden in groepen leiden, groepsdynamieken en presenteren
14u15 – 15u00	Het pakket in de praktijk: toepassing van vaardigheden
15u00 – 15u15	Pauze
15u15 – 16u15	Het pakket in de praktijk: terugkoppeling
16u15 – 16u30	Afsluiting

## PROFIEL

---

Kriebelt het al om actief bij te dragen aan valpreventie bij ouderen, maar twijfel je of deze Train-de-trainer iets voor jou is? We stelden een profiel op van een succesvolle 'Blijf valangst de baas'- begeleider om te helpen bij je beslissing.

### VOORKENNIS<sup>1</sup>

- Achtergrondkennis van valpreventie of bereidheid om hierin bij te leren.
- Kennis van de [Vlaamse richtlijn: Valpreventie bij thuiswonende ouderen](#) en de praktijkrichtlijn [Valpreventie in woonzorgcentra: Praktijkrichtlijn voor Vlaanderen](#).

### VOOROPLEIDING

- Hulpverleners die werken met en/of een affiniteit hebben met oudere personen.
- Bijvoorbeeld: ergotherapeuten, kinesitherapeuten, verpleegkundigen, psychologen, artsen, ...

### VAARDIGHEDEN

- Goede communicatieve vaardigheden met in het bijzonder beheersing van en/of ervaring met motiverende gesprekstechnieken.
- Interactief vorming kunnen geven in groep.
- Gemotiveerd zijn om aan gezondheidsbevordering bij ouderen te werken.

### EN VOORAL

- Bereid zijn om de cursus 'Blijf valangst de baas' als trainer aan te bieden. Je wordt hierin voorzien van de nodige informatie.

---

<sup>1</sup> Gezien de beperkte tijd van de train-de-trainer, verwachten we dat kandidaten zonder voorkennis van valpreventie de richtlijnen doornemen in voorbereiding op de trainingsdag.

## PRAKTISCH

---

Deze ééndaagse training zal op twee verschillende locaties aangeboden worden. Dit is echter onder voorbehoud. Bij onvoldoende inschrijvingen per locatie (minder dan 12), zal de cursus op één locatie plaatsvinden. Deze locatie wordt afgestemd op de meerderheid van de cursisten.

<b>Datum &amp; locatie</b>	do 5/12: AC Portus, Keizer Karelstraat 1, 9000 Gent
	<b>OF</b>
	do 12/12: Kapucijnenvoer 37, 3000 Leuven
<b>Duur</b>	8u30 – 16u30
<b>Prijs</b>	€ 150 Hierin is inbegrepen: cursusmateriaal, koffie/thee/frisdrank, lunch
<b>Lesgevers</b>	Lotte De Vos Ergotherapeut; Expert valpreventie bij ouderen
	Leen De Coninck Ergotherapeut; gerontoloog; onderzoeker en docent ergotherapie bij Arteveldehogeschool en KU Leuven
	Leen Bouckaert Ergotherapeut; gerontoloog; onderzoeker en docent ergotherapie bij Arteveldehogeschool; Expert valpreventie bij ouderen

Inschrijven kan tot en met **31/10/2019**. Je zal pas na deze datum een factuur voor het inschrijvingsgeld ontvangen indien de train-de-trainer doorgaat op de door jouw gekozen datum en locatie.

Meer informatie: <https://www.valpreventie.be/train-de-trainer-blijf-valangst-de-baas>

Inschrijvingslink: <https://forms.gle/8PFPhP3oTB5taFGx7>

Opgelet: de plaatsen zijn beperkt!

## CONTACT

---

Heb je vragen of twijfel je of jouw profiel in aanmerking komt? Neem dan gerust contact op met het EVV via [expertisecentrum@valpreventie.be](mailto:expertisecentrum@valpreventie.be) of +32 16 32 00 51.