

Het verhaal van Els, Coördinator Val-niet Training



'Valpartijen onder ouderen zijn een groot probleem. Iedere vijf minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp. Soms met ernstig letsel, zoals een gebroken heup of hersenletsel. Ook zijn er deelnemers die niks oplopen, maar die wel last houden van de angst om weer te vallen', vertelt Els, coördinator van de Val Niet Training. 'Daarom organiseren we deze trainingen. Zo kunnen ouderen werken aan hun balans, spierkracht en zelfvertrouwen.'

Els legt uit dat ouderen door lichamelijke of psychische problemen soms het nut niet zien van bewegen. Ze zijn zich dan niet bewust van de risico's die ze lopen om te vallen. Ook kunnen nare

gebeurtenissen, zoals het verlies van een partner, ouderen uit balans brengen. 'Ze gaan slechter eten, verliezen spierkracht en lopen een groter risico om te vallen.'

Voeding en medicijnen

In de Val Niet Training worden ouderen fysiek ondersteund en krijgen ze uitleg over voeding en medicijngebruik. 'De Val Niet Training duurt acht tot vijftien weken, afhankelijk van het valrisico. De ouderen komen één keer per week samen voor het volgen van bewegingslessen onder begeleiding van een fysiotherapeut.' Ook is er aandacht voor gezonde voeding. 'Een diëtist komt dan uitleg geven over voeding over het belang van eiwitten, koolhydraten, drinken en regelmatig eten.'

Naast fysieke oefeningen is bewustwording belangrijk, vertelt Els. 'Veel ouderen staan er niet bij stil hoe belangrijk bewegen is. Valpreventie begint bij het beseffen wat je kunt doen om valgevaar te verminderen. Regelmatig bewegen, gezonde voeding en kleine aanpassingen in het dagelijks leven maken al een enorm verschil.'

'Naast de oefeningen bouwen we aan een community'

Naast dat de training ouderen helpt een val te voorkomen, brengt het ze ook in contact met anderen. En dat sociale aspect heeft een positief effect op ouderen, ziet Els. 'Er is een

whatsappgroep voor de deelnemers. Daarin delen ze bijvoorbeeld tips over betaalbare eetplekken in de Afrikaanderwijk of ze plannen om samen naar kerstmaaltijden te gaan. Het is mooi om te zien hoe ze elkaar opzoeken.'

Samen kletsen en koffie drinken

'Naast de oefeningen bouwen we aan een community. Door deze Val Niet Training komen deelnemers, die soms al een hele tijd alleen thuiszitten, de deur weer uit. Hier leren ze andere ouderen kennen. Na de training blijven ze vaak nog even hangen om samen koffie te drinken en te kletsen. Sommige deelnemers delen zelfs medische updates met elkaar, zoals wanneer iemand geopereerd is of een pacemaker heeft gekregen. Voor sommigen is deze training heel bijzonder. Zoals voor een weduwe uit de groep die eerst nauwelijks de deur uitkwam, maar nu weer actief deelneemt aan sociale activiteiten. Het lijkt alsof ze weer is gaan leven.'

Veel plezier

De deelnemers hebben veel plezier tijdens de training. 'Ze vinden het echt leuk', zegt Els. 'Ik zie ook weinig afvallers. Mensen blijven komen, omdat ze merken hoeveel sterker en fitter ze zich voelen, maar ook omdat ze nieuwe mensen leren kennen.'

Bent u bang om te vallen? U kunt zelf veel doen om een val te voorkomen. Een goede conditie

helpt. Meld u daarom aan voor de gratis Val Niet Training. Samen gezond bewegen en lunchen. Hoe leuk is dat?

< [Terug naar Val-niet](#)

De campagne Kleine val, Grote gevolgen is een initiatief van de gemeente Rotterdam in samenwerking met o.a. welzijnsorganisaties.

[© Gemeente Rotterdam 2025PrivacyToegankelijkheidCookie statement](#)

Het verhaal van Ivy, Coördinator Val-niet Training



'Ik ben zelf twee keer flink gewond geraakt door een val: één keer brak ik mijn tanden, de andere keer mijn voet. Na die ervaringen was ik bang om opnieuw te vallen', vertelt Ivy over haar deelname aan de Val Niet Training. 'Ik kwam eerst met mijn moeder, die is 83 jaar en kort daarvoor gevallen. Al snel besepte ik dat de training ook voor mijzelf belangrijk was, vooral omdat ik vaak alleen ben. Het idee dat er niemand is om me te helpen als ik val, vind ik heel eng.'

De eerste val van Ivy (66) gebeurde midden op straat. Ze brak toen haar tand. 'Ik was duizelig geworden. Ik viel midden op de weg. Gelukkig pakte

een man mij op, want het was heel eng', vertelt ze. De tweede keer viel Ivy ook buiten, maar die keer door gladheid op de weg. 'Ik deed niks gek, maar gleed uit over de stoeprand en brak mijn voet. De angst zit er sindsdien goed in.'

Spieren versterken

Tijdens de Val Niet Training leert Ivy hoe ze het risico op vallen kan verkleinen. 'We krijgen tips over schoeisel, zoals schoenen die beter ondersteunen. Ook doen we veel oefeningen om onze balans te verbeteren en onze spieren te versterken. Dat maakt echt verschil. Ik voel me nu al een stuk zekerder,' zegt ze. Ook het verbeteren van haar voeding is besproken. 'Voeding heeft indirect invloed op je balans. Als je bijvoorbeeld te weinig ijzer of andere belangrijke stoffen binnenkrijgt, kan dat invloed hebben op je stabiliteit.'

De training biedt Ivy meer dan alleen praktische handvatten om fysiek sterk te worden. Het biedt haar ook steun. 'Ik ben in een moeilijke periode van mijn leven, omdat ik op een tragische manier een familielid heb verloren. Dat heeft mijn wereld op zijn kop gezet,' vertelt ze. 'Ik merkte dat ik steeds meer in een isolement raakte. De training helpt me daar een beetje uit te komen. Het contact met andere mensen doet me goed. Het gevoel dat ik nu iemand kan bellen als ik thuis alleen ben en val, is heel fijn. Maar ook het idee dat ik iemand kan bellen als ik niet lekker in m'n vel zit, doet me goed.'

‘Het is fijn om te merken dat je niet alleen bent’

Ivy legt uit dat ze eerder doorverwezen is naar een psycholoog, maar dat dat niet goed voelde. ‘Je voelt je daar vooral een nummer. Hier is het anders. Je voelt je echt gehoord en gezien. Het is fijn om te merken dat je niet alleen bent. Je hebt het gevoel dat je ergens bij hoort. Dat maakt deze training voor mij zo waardevol. Ik ben heel dankbaar dat ik deze stap heb gezet.’

Minder eenzaam

Voor Ivy is de Val Niet Training dus niet alleen een manier om haar valrisico te verkleinen, maar ook een manier om sociale contacten op te doen en zich gesteund te voelen. Ze voelt zich sinds ze de training doet ook minder eenzaam. ‘Het is zo fijn om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten, die begrijpen hoe het is om door moeilijke tijden heen te gaan.’

Bent u bang om te vallen? U kunt zelf veel doen om een val te voorkomen. Een goede conditie helpt. Meld u daarom aan voor de gratis Val Niet Training. Samen gezond bewegen en lunchen. Hoe leuk is dat?

[< Terug naar Val-niet](#)

De campagne Kleine val, Grote gevolgen is een initiatief van de gemeente Rotterdam in samenwerking met o.a. welzijnsorganisaties.

[© Gemeente Rotterdam 2025 Privacy Toegankelijkheid Cookie statement](#)

Het verhaal van Bep, Coördinator Val-niet Training



De 82-jarige Bep is nog steeds actief, maar wist altijd wel dat haar balans niet optimaal was. 'Balans was nooit mijn sterkste punt', zegt ze. 'Toen ik van de Val Niet Training hoorde, dacht ik: dit is precies wat ik nodig heb. Ik kom hier voor de fysieke oefeningen, maar ook voor de gezelligheid'

De eerste keer dat Bep meedeed, was ze vooral verast door de leuke mensen. 'Ik vond de sfeer meteen geweldig. En ik houd van kletsen. Iedereen moedigt elkaar aan en we lachen veel samen. Soms ben ik wat trillerig op mijn benen, maar ik merk dat ik sterker word. En thuis oefen ik stiekem door,' lacht Bep.

Balansoefeningen

Bep hoorde over de training via een brief van de gemeente. 'Eerst dacht ik: moet ik leren vallen? Dat leek me maar niks. Maar het bleek helemaal niet over vallen te gaan, maar over hoe je kunt voorkomen dat je valt. En dat is precies wat ik zoek. Ik ben zelf nooit gevallen, behalve een keer met m'n scooter. Ik nam toen een stoepje verkeerd en viel. Maar ernstig gevallen, ben ik nooit.'

Bep vertelt hoe ze eerst moeite had met eenvoudige balansoefeningen, zoals lopen met één voet recht voor de ander. 'Nu lukt dat steeds beter. De trainers zijn geduldig en laten je in je eigen tempo werken. Daardoor voelt iedereen zich welkom, of je nu 65 of 85 bent.'

Gezonde voeding

Een belangrijk onderdeel van de training is gezonde voeding. 'We kregen voorlichting van een diëtiste. Ik dacht altijd dat ik alles wist over eten, maar ik heb veel geleerd. Zo houd ik van eitjes, maar nu weet ik dat je er maar twee of drie per week mag. Dat vond ik lastig, hoor! Ik werd altijd wakker met een gekookt eitje. Toch probeer ik me eraan te houden, want ik wil fit blijven.'

‘We hebben zo’n gezellige groep’

Naast de fysieke voordelen is de training ook op sociaal vlak een hoogtepunt. 'We hebben zo'n

gezellige groep. Na de training blijven we vaak koffiedrinken. Ik geniet van de verschillende mensen die ik ontmoet. We hebben ook mensen die uit andere culturen komen en dat vind ik geweldig. Het maakt de training nog mooier.'

Zelfverzekerd naar buiten

Bep is blij dat ze de stap heeft gezet. 'Ik heb nu meer balans en voel me zekerder op straat. En het is gewoon gezellig. Voor wie twijfelt: probeer het eens. Je leert niet alleen hoe je voorkomt dat je valt, maar je ontmoet ook leuke mensen.'

Bent u bang om te vallen? U kunt zelf veel doen om een val te voorkomen. Een goede conditie helpt. Meld u daarom aan voor de gratis Val Niet Training. Samen gezond bewegen en lunchen. Hoe leuk is dat?

< [Terug naar Val-niet](#)

De campagne Kleine val, Grote gevolgen is een initiatief van de gemeente Rotterdam in samenwerking met o.a. welzijnsorganisaties.

[© Gemeente Rotterdam 2025PrivacyToegankelijkheidCookie statement](#)