



22 februari 2015

## Christiana behaalde attest lesgever vallen

De pedagogische commissie van de Vlaamse Judofederatie en de projectgroep 55+, werkten aan een gestructureerd aanbod om mensen te leren vallen. Ongevallen door vallen, struikelen, ... is één van de grootste oorzaken van breuken, vooral bij 55+. Maar ook jongere mensen hebben nood aan leren vallen. Iedereen komt wel eens ten val, jong en oud.

Het aanleren van op een correcte manier te reageren bij een val, het aanleren van val breken bij 55+, de stap voor stap opbouw, ... is wat **Christiana Noens** leerde op deze cursus.

De cursus ging door op de Vlaamse Judofederatie onder leiding van Jean-Pierre Dziergwa, die met het idee begon in 2013. Jean-Pierre werkt als Socioloog in de gezondheidszorg. Ongeveer 2 jaar geleden stapte hij met zijn idee naar de Vlaamse Judofederatie. Hij zag dat in Vlaanderen meer en meer aandacht wordt geschonken aan de 'valproblematiek' bij ouderen vanuit een gezondheidszorg standpunt. In de bewustmaking campagnes o.a. tijdens de jaarlijkse week van de valpreventie, wordt er nergens vermeld dat mensen ook zouden kunnen leren vallen.

De cursus ging door op de Vlaamse Judofederatie onder leiding van Jean-Pierre Dziergwa, die met het idee begon in 2013. Jean-Pierre werkt als Socioloog in de gezondheidszorg. Ongeveer 2 jaar geleden stapte hij met zijn idee naar de Vlaamse Judofederatie. Hij zag dat in Vlaanderen meer en meer aandacht wordt geschonken aan de 'valproblematiek' bij ouderen vanuit een gezondheidszorg standpunt. In de bewustmaking campagnes o.a. tijdens de jaarlijkse week van de valpreventie, wordt er nergens vermeld dat mensen ook zouden kunnen leren vallen.

Zo kwam hij op het idee om een aangepaste valtraining voor 55-plussers te ontwikkelen, gericht op struikelen en uitglijden, de twee meest voorkomende valscenario's in het dagelijkse leven. Hij probeerde dit in de praktijk uit bij een senioren turnclub en tijdens enkele gemeentelijke sportdagen voor senioren. Dit resulteerde in een standaard val- initiatieles van ongeveer één uur.

Hij twijfelt dan ook niet meer aan de fysieke mogelijkheden van héél wat (judo onkundige) 55-plussers om nog valtechnieken aan te leren, hetzij enigszins aangepast en rekening houdend met een aantal specifieke aspecten van de 'sport elendeoudere'.

Het idee kreeg de volle steun van de Vlaamse Judofederatie en legde ondertussen al een hele weg af. Elke judoleraar heeft voldoende valexpertise en zou mits een kleine bijscholing in functie van de doelgroep (actieve 55-plussers) op die manier een bijdrage kunnen leveren tot fractuurpreventie.

Eigenlijk zou leren vallen, gebaseerd op de judoprincipes, zoiets moeten worden als leren fietsen of leren zwemmen. Zijn wens is verder dat het judo door deze nieuwe verbreding van haar sport, aan belangstelling mag winnen.

**Christiana** vond dit wel nuttig en besloot om deze cursus te volgen en het attest "Lesgever Vallen zonder Zorgen" te behalen.

Met dit attest in handen wil onze Judoclub Kumi Kata Bornem ook mensen buiten de club leren vallen. In de eerste plaats kijkt de club naar 55+ verenigingen, maar ook leren vallen op scholen of bedrijven hoort tot de mogelijkheden. De club is momenteel aan het bekijken hoe dit het best aan te pakken. Daar leren vallen belangrijk is, wil de club dit gratis aanbieden voor deze doelgroepen.

(diploma,attest) waar hier of onderaan ?













