

INSPIRATIEGIDS: IN BEWEGING!

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

BEWEGEN OP VERWIJZING

10.000 STAPPEN

*Wandel je mee?
Samen in beweging!*

13^{de} Week van de Valpreventie
22 april - 28 april 2024



1-31 MEI
2024

**DOE MEE AAN DE
10.000 STAPPENCLASH**

EN STAP JOUW GEMEENTE
NAAR DE OVERWINNING!

SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF

logo ^{DE}
GEZONDHEID
TROEF

Deze inspiratiegids is een bundeling van verschillende projecten, teksten, materialen en ideeën van het Vlaams Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen (www.valpreventie.be) en het Vlaams Instituut Gezond Leven (www.gezondleven.be).

Daarnaast lieten we ons ook inspireren door de talrijke leuke activiteiten die vorig jaar tijdens de week van de valpreventie georganiseerd werden en die we terugvonden via openbare Facebookpagina's.

Dank aan Logo Limburg en Logo Waasland voor de aanzet van deze inspiratiegids!

INHOUD

Valpreventiecampagne: inleiding	4
Aan de slag	6
Praktisch	6
Inspirerende activiteiten en acties	7
Wandelactiviteiten	7
• Gezondheidswandelingen	7
• Wandelingen uit de Wase Wandelbox	8
• Knelpuntenwandeling	9
• Toegankelijkheidswandeling	10
• Ploggen	11
• Gezondheidsrally	12
• Geluक्सwandeling	13

En nog meer inspiratie	13
• Betrek je lokale Bewegen-op-Verwijzing-coach	13
• Erfgoedwandelingen	14
• Urban walks	14
• Rollatortreffen	15
• WandelCluedo	15
• Wildplukwandeling	15
• Poëzie/kunstpad	16
• Toch(t)theater het bankje	16
• Wandel met jong en oud	17
• Trage Wegen	17
• Beweegbanken	18
• Filmpje 'Beweeg met Saartje'	18
• Fietsmarathon	19
• Zitnetbal	19
• Sporteldag	20
• Valpreventieparcours	20
• Aan de slag met spierkracht- en evenwichtsoefeningen	20
Andere acties rond bewegen	21
• Valquiz	21
• Veiligheidsbingo	21
• Infosessies over valpreventie	22
• Ga aan de slag met de infofiches	22
Beleidsmatig aan de slag	23
• Checklist valpreventie in het beleid	23
• Gezonde publieke ruimte	23
• Walkabilityscore tool: verhoogt het bewegen bij 65-plussers	23
• Procesbegeleiding in woonzorgcentra rond valpreventie	24

VALPREVENTIECAMPAGNE WANDEL JE MEE? SAMEN IN BEWEGING!

INLEIDING

Valincidenten treffen ouderen op grote schaal, waarbij ongeveer één op de drie thuiswonende 65-plussers minstens één keer per jaar valt en één derde van hen zelfs herhaaldelijk. De cijfers in woonzorgcentra zijn zelfs nog hoger, met meer dan de helft van de bewoners die jaarlijks een val maken. Het risico stijgt met de leeftijd en bij cognitieve problemen, waarbij dementerende ouderen tot wel 72% kans hebben om te vallen. Bovendien wordt het probleem onderschat omdat veel ouderen een valpartij niet melden.

Zowel persoonsgebonden- als omgevingsfactoren kunnen aan de basis liggen van een val. Zo kunnen omgevingsfactoren zoals losse snoeren, onvoldoende verlichting en een losliggend tapijt het risico op een val vergroten. Maar het is zelden één enkele factor die de val veroorzaakt. Dikwijls spelen meerdere factoren tegelijk een rol. Het is achteraf ook vaak moeilijk te bepalen welke factor de belangrijkste bijdrage leverde. Deze cijfers benadrukken de noodzaak van effectieve valpreventie.

MAAR gelukkig kan men het risico op vallen eenvoudig verkleinen!

Wist je dat?

- Wereldwijd elke seconde een 65-plusser valt?
- Elke 11 seconden een 65-plusser opgenomen wordt op spoed na een val?
- Elke 19 minuten een 65-plusser overlijdt ten gevolge van een val?

Bron: www.valpreventie.be

Er valt iets aan te doen

Te veel ouderen onderschatten het probleem en zijn zich niet bewust dat voorkomen mogelijk is. Gedachten zoals “ik ben te oud geworden”, “er is niets meer aan te doen” of “vallen overkomt mij niet” zorgen ervoor dat ouderen niets doen aan hun valrisico.

Het is dan ook van groot belang om vallen ernstig te nemen en ouderen bewust te maken dat ze er degelijk wel iets aan kunnen doen.

Een van de beste remedies om vallen te voorkomen is lichaamsbeweging.

Van 22 tot en met 28 april 2024 zal de [Week van de Valpreventie](#) daarom focussen op het belang van bewegen, met wandelen als een toegankelijke en effectieve manier om vallen te voorkomen.

Wandelen maar...

Wandelen biedt tal van voordelen, niet alleen voor de fysieke gezondheid, maar ook voor het algehele welzijn. Allereerst is wandelen een laagdrempelige activiteit die men vrijwel overal kan doen. Men heeft geen dure apparatuur of een fitnessabonnement nodig. Wandelen kan op eigen tempo en op een plek die men prettig vindt, zoals het park, de buurt of zelfs in de eigen tuin. Ook kan je wandelen makkelijk integreren in je dagelijkse leven. Je kan ervoor kiezen om je dagelijkse verplaatsingen actiever te maken door bv. te wandelen naar de bakker.

Door regelmatig te wandelen, houdt men zijn spieren, botten en gewrichten gezond en sterk. Dit vermindert het risico op botbreuken en blessures als gevolg van een val. Regelmatig wandelen zorgt ook voor een betere nachtrust, vermindert stress en heeft het onder andere een positief effect op het cholesterolgehalte en de bloeddruk. Bovendien biedt het de kans om sociaal contact te hebben.



AAN DE SLAG

Organiseer als lokaal bestuur, vereniging, woonzorgcentrum, gezondheids- en welzijnswerker... een beweeg-of wandelactie. Vind inspiratie in deze gids en laat je creativiteit de vrije loop, je kan de acties aanpassen aan jullie eigen mogelijkheden en noden.

Naast het organiseren van activiteiten kan je ook aangename en veilige buitenruimtes helpen creëren, zoals goed aangelegde trottoirs, voldoende zitbanken en wandelroutes die aanmoedigen om meer buiten te komen en te bewegen.

PRAKTISCH

- Maak gebruik van de kant-en-klaarmaterialen die het Logo ter beschikking stelt. Alle materialen kan je bestellen [via de webshop](#).
- Zie de Week van de Valpreventie en de stappenclash als een startsein om bewegingsactiviteiten doorheen het hele jaar te organiseren. Gebruik de artikels, hang [affiches](#) op, leg materialen ter beschikking, ... Zorg dat de activiteit zichtbaar is.
- Laat ook de rest van de wereld weten dat jullie inzetten op beweging. Gebruik [e-mailbanners](#) of pak uit op je sociale media en gebruik hierbij de hashtags #weekvandevalpreventie2024 #wvdv2024 #10000stappen #bewegenopverwijzing
- Organiseer je een unieke actie en krijg je graag de Vliegende Reporter over de vloer? Laat het zeker weten [via het onlineformulier](#).

Wist je dat je acties van Week van de Valpreventie kan koppelen aan de 10.000 stappenactie van 2024? Registreer acties in de [Uit-databank](#) met het label '10 000 stappen'. 15 lokale besturen en 15 verenigingen kunnen een prijs van 500 euro winnen. Zeker de moeite, niet?

Meer info over de campagne 10.000 stappen vind je [hier](#) of neem contact op met Logo Dender vzw voor meer uitleg: logo@logodender.be.

INSPIRERENDE ACTIVITEITEN EN ACTIES

WANDELACTIVITEITEN

Gezondheidswandelingen

In 30 minuten je gezondheid tegemoet! Tijdens een gezondheidswandeling wandelt iedere deelnemer op eigen tempo een kwartiertje heen en een kwartiertje terug over een uitgestippeld parcours. Zo bepaal je zelf hoe ver jouw traject gaat, terwijl je toch samen met de anderen aankomt. Zoek hiervoor begeleiders, waarvan er één persoon altijd het laatst wandelt. Nadien kunnen er ontspannende rekoefeningen aangeboden worden of een drankje en gezonde snack. Ook Woonzorgcentra kunnen zo een wandelingen organiseren.

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen en Gezond Leven hebben hiervoor [een handleiding](#) opgesteld.



Bron: Wandeling in Hamme

Wandelingen uit de Wase Wandelbox

Het Waasland ligt aan je voeten met een mix van toegankelijke en groene wandelingen. In de Wase Wandelbox vind je 14 wandelingen doorheen het Waasland. Er zitten 7 korte wandelingen in van ongeveer ± 2 à 3 km die toegankelijk zijn voor iedereen. Dus ook voor personen in een rolstoel, met een kinderwagen, personen die minder goed ter been zijn.... Daarnaast zijn er 7 langere routes van ongeveer ± 7 km waar je de mooie natuur van het Waasland ontdekt. Zet één van deze wandelingen in de kijker tijdens de Week van de Valpreventie of organiseer een gezamenlijke wandeling langs een route. [Klik op deze link](#) en ontdek deze mooie wandelingen.



Bron: Het Laatste Nieuws



Knelpuntenwandeling

Samen met vrijwilligers, intermediairs en ouderen worden knelpunten in de buurt op het vlak van valpreventie tijdens een wandeling opgespoord. De omgeving heeft een belangrijke invloed op hoeveel ouderen bewegen. Veilige oversteekplaatsen, goed aangelegde en onderhouden wandel- en fietspaden, voldoende rustbanken, ... kunnen ervoor zorgen dat ouderen meer buiten komen en bewegen. Met de knelpuntenwandeling stippel je een route in je gemeente of buurt uit. Bundel alle knelpunten a.d.h.v. de fiche en koppel dit terug met de gemeente.

Op de website van Logo Dender vzw kan je [de fiche en handleiding](#) downloaden om zelf een knelpunten wandeling te organiseren.

Woonzorg samen ouder vzw gingen in 2021 op zoek naar een valveilige route. Tijdens deze wandeling schreven ze alle negatieve en positieve punten op terwijl ze genoten van het zonnige weer.



Bron: Facebook woonzorg samen ouder vzw



Bron: Facebook woonzorg samen ouder vzw

Toegankelijkheidswandeling, verslag van de Vliegende Reporter Amber Lafosse, EVV

Vandaag was het geen gewone dag aan het Lokaal Dienstencentrum De Wijzer, gelegen te Bilzen. Er stond namelijk een toegankelijkheidswandeling op de planning. Onder een stralende zon kwamen met mondjesmaat de deelnemers aangewandeld. Daarnaast was er ook een variatie in loophulpmiddelen dat de deelnemers met zich meebrachten. Er waren rollators, wandelstokken en zelfs trekkingstokken (poles). Voordat de wandeling echt van start kon gaan, werden er wat opwarmingsoefeningen gedaan. Zo waren de deelnemers helemaal klaar om erin te vliegen.

Ik ging tijdens de wandeling even langs Lieve Opsteyn wandelen. Lieve is neurologisch kinesitherapeut en Expert Valpreventie bij Ouderen. Omdat de Week van de Valpreventie dit jaar focust op het belang van bewegen, waaronder regelmatig wandelen, wou Lieve graag een beweegactiviteit organiseren. Samen met de stad Bilzen en Beweging Op Verwijzing-coach Caroline Yildiz werd een toegankelijkheidswandeling uitgewerkt. Met deze wandeling wil Lieve graag senioren aanzetten tot bewegen. Lieve gaf tijdens de wandeling ook tips over hoe je best met de rollator op het voetpad geraakt. Na de wandeling kregen de deelnemers een glaasje water en een stukje wortelcake aangeboden. Cassie Collings, coördinator senioren en gezondheid bij de stad Bilzen vertelde me dat ze elk jaar tijdens de Week van de Valpreventie activiteiten organiseren en zo valpreventie extra in de kijker zetten. Nadat iedereen wat had gerust, werd er binnen nog een infosessie rond valpreventie gegeven.



Bron: Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Ploggen

Zwerfvuil scoort altijd hoog op de lijst van grootste ergernissen van de bevolking. Zowel lokaal als internationaal ontstaan er steeds meer initiatieven om het zwerfvuilprobleem aan te pakken. Zo is ook de trend 'ploggen' ontstaan vanuit Zweden ('plocka' = verzamelen + joggen): het oprapen van zwerfvuil tijdens het wandelen of joggen. Dit zorgt voor een dubbele winst: meer beweging met een hart voor het milieu.

Kijk bijvoorbeeld met een ouderenvereniging of zij ploggen willen integreren in hun activiteiten. Stippel een vaste wandeling uit die regelmatig afval vrij gemaakt zal worden. De wandeling kan je makkelijk baseren op bestaande wandelroute. Ga voor plaatsen waar mensen vaak wandelen, lopen of fietsen of kies voor een route waarlangs veel vuil ligt.

Om de activiteit goed te lanceren kan je een startwandeling organiseren waarvoor je reclame maakt via verschillende kanalen.



Gezondheidsrally

De gezondheidsrally is een quiz die je al wandelend doorheen de risicofactoren van vallen gidst. Deelnemers testen hun kennis over valpreventie, krijgen nuttige tips en bewegen samen. De Rally bevat 9 affiches met vragen over de verschillende valrisico's. Je kan deze affiches opvragen via logo@logodender.be.



Bron: facebook Stad Sint-Niklaas

Je kan de rally in verschillende contexten gebruiken: bij een korte of lange wandeling, zowel binnen als buiten. Betrek lokale partners bij de organisatie van de gezondheidsrally: lokale wandelclubs, ouderenverenigingen, vrouwenverenigingen ...

Gelukswandeling

Wat dacht je van een 'gelukswandeling'? een uitgestippelde route waarbij wandelaars kennis maken met het thema geluk en de Geluksdriehoek. De wandelroute is uitgerust met (permanente) borden met uitleg en ludieke doe-opdrachten over het thema geluk. Stap voor stap leren wandelaars wat geluk is en hoe ze hiermee zelf aan de slag kunnen. Naast het ophalen van een frisse neus, wordt er al wandelend gewerkt aan het mentaal welbevinden van de wandelaars.

[Ontleen de Geluksborden](#) bij Logo Dender vzw en stippel zelf je route uit!



EN NOG MEER INSPIRATIE...

Betrek je lokale Bewegen-op-Verwijzing-coach

Neemt jouw gemeente deel aan het Bewegen-op-Verwijzing-project? Dan is het altijd leuk om [jullie lokale coach](#) te betrekken bij beweegactiviteiten die je organiseert. Bijvoorbeeld tijdens een leuke wandeling of Valpreventierally kan de coach fungeren als begeleider, waarbij hij of zij onderweg de deelnemers kan aanmoedigen en warm maken om zich te laten doorverwijzen voor coaching. Bovendien kan je tijdens de Week van de Valpreventie extra nadruk leggen op de bekendmaking van Bewegen op Verwijzing en nodig de coach uit om zichzelf voor te stellen en een toelichting te geven over het project.

Een Bewegen Op Verwijzing-coach heeft als doel deelnemers in beweging te krijgen door middel van motiverende gesprekken. Samen met de deelnemer wordt een beweegplan dat 100% past in het dagelijkse leven van de cliënt. De coach blijft de deelnemer coachen en motiveren vanaf de zijlijn en helpt hem op weg om de gestelde beweegdoelen te bereiken. Als het mogelijk is, zal de coach de deelnemer doorverwijzen naar het lokale beweegaanbod. Dit kent de coach als zijn/haar broekzak.

**BEWEGEN OP
VERWIJZING**

Erfgoedwandelingen

Ontwerp samen met bijvoorbeeld de heemkundige kring een erfgoedwandeling langs waardevolle gebouwen en historische locaties. Doe een oproep aan ouderen met de vraag of ze nog oude foto's, weetjes hebben van bepaalde gebouwen en/of, locaties. Stel een boekje samen met een wandelparcours, oude foto's en historische weetjes.

Urban walks

Organiseer een Urban Walk in je gemeente. Laat deelnemers langs en door bijzondere, toegankelijke gebouwen, bedrijven wandelen. Zo ontdekken ze de gemeente op een andere manier. De eigenaars van de gebouwen kunnen bijvoorbeeld muziek draaien, proevertjes voorzien of info geven over hun gebouw.

In Kruibeke organiseren ze al een aantal jaar de [Kris Kras Kros](#) waarbij er gewandeld wordt door Kruibeke en men tegelijk verschillende gebouwen kan ontdekken.



Bron: Kris Kras Kros Kruibeke 2023

Rollatortreffen

Zet de rollator in de kijker en organiseer een rollatortreffen. Mensen die een rollator gebruiken blijven langer actief. Tijd dus om het taboe te doorbreken. [Bestel de handleiding](#) om een rollatortreffen te organiseren.

WandelCluedo

Zorgpunt Waasland organiseert met zijn bewoners een wandel Cluedo. Bij het bekende Cluedo-spel moet er een moord opgelost worden.

In de variant van Zorgpunt Waasland gingen de deelnemers echter op zoek naar personen die ten val kwamen en wordt de oorzaak onderzocht. Zo leert men op een speelse wijze de valrisico's kennen.



Bron: Het Laatste Nieuws

Wildplukwandeling

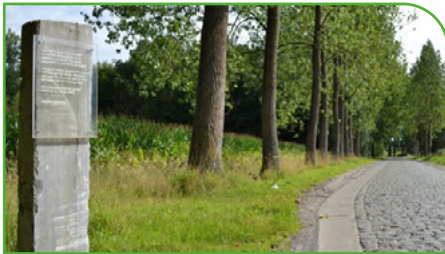
In Hamme organiseerden ze een wildplukwandeling waarin ze samen opzoek gingen naar eetbare planten, kruiden en bessen. Na de wandeling kreeg iedereen recepten om aan de slag te gaan met de zelf geplukte wilde kruiden.



Bron: Facebook gemeente Hamme

Organiseer tijdens de week van de valpreventie een wandeling langs de mooiste stukjes van de gemeente die versierd zijn met het gedichten, kunstwerken van de inwoners.

In Sint-Niklaas heb je het vaste poëziepad Puivelde waar je langs een prachtige wandel en fietsroute kan genieten van de mooiste poëzie van lokale dichters.



Bron: Stad Sint-Niklaas

Toch(t)theater het bankje

De podcast het bankje bracht theater naar jou tijdens een wandeling. Je neemt plaats op een bankje en scant een QR-code en je bent getuige van een dialoog die zich (misschien) op het bankje heeft afgespeeld.

In ondermeer Hamme vond je in 2020 verschillende QR-codes op bankjes verspreidt door de gemeente. Iets om zelf eens te organiseren?



Bron: Open Doek

Wandel met jong en oud

Breng generaties samen en moedig lokale jeugdverenigingen of scholen aan om tijdens de Week van de Valpreventie een wandeling of beweegactiviteit te doen met de bewoners van het Woonzorgcentrum of met senioren uit de buurt.

In WZC huize Vincent hebben de bewoners een fijne beweegnamiddag gehad die georganiseerd werd door leerling uit het 5de middelbaar sportwetenschappen.



Bron: Facebook WZC Huize Vincent

Trage Wegen

Trage wegen zijn paden die bedoeld zijn voor niet-gemotoriseerd verkeer, hierdoor kan je langs deze wegen de mooiste wandelingen maken. Je vindt ze overal: op het platteland, in een dorpskern of verkaveling, zelfs in de stad. Verhard of onverhard, breed of smal: een trage weg kan alle vormen aannemen. Vind [hier](#) een kaart van alle trage wegen bij jou in de buurt.

In 2022 won de gemeente Hamme de tragewegenaward, uitgereikt door de provincie Oost-Vlaanderen, met de vrouwenbroekdijkwegel.



Beweegbanken

Een beweegbank is uitgerust met zes verschillende fitnessselementen waaraan of waarop je krachts- en stabiliteitsoefeningen kan doen. Al deze elementen kan je gelijktijdig gebruiken, dus je kan met meerdere personen aan de bank trainen. Organiseer een introductiedag voor het gebruik van je plaatselijke beweegbanken. Laat de lokale sportdienst uitleg geven over het gebruik van de toestellen. Dit verlaagt de drempel om deze toestellen te gebruiken. Of wat denk je van wekelijkse bijeenkomsten aan de beweegbanken?

Sint-Gillis- Waas kocht alvast twee beweegbanken om zijn inwoners te laten proeven van dit laagdrempelig beweeg initiatief.



Bron: Facebook gemeente Sint-Gillis-Waas

Filmpje 'Beweeg met Saartje'

Organiseer een fit-uurtje en ga samen aan de slag met Saartje. Het Expertisecentrum Valpreventie maakte samen met Saartje Vandendriesche beweegfilmpjes met oefeningen in zit en eentje met staande oefeningen. De oefensessie van Saartje duurt een 20-tal minuten en bestaat uit een opwarming van 8 minuten, 3 spierkrachtoefeningen, 3 evenwichtsoefeningen en een korte afkoeling. Bekijk de filmpjes [hier](#).

WZC Grootenbosch in Beveren ging samen met Saartje al aan de slag en genoten van een leuke beweegsessie!



Bron: Facebook woonzorg samen ouder vzw

Fietsmarathon

Organiseer een fietsmaraton. Fiets samen in groep evenveel als een rit uit een bekend wielersklassieker.

In WZC Hofstede in Sint-Niklaas fietsen ze met de bewoners mee op een virtuele tour tijdens de Giro. Zo fietsten ze in 4 dagen tijd 794 km. Op het scherm werden beelden van de Giro getoond om hen helemaal in de sfeer te brengen.



Bron: Facebook WZC Hofstede

Zitnetbal

Organiseer een zitnetbal toernooi tijdens de week van de valpreventie net zoals WZC T'heuvveld en Zorgpunt Waasland. Dit is toegankelijk voor iedereen en zorgt voor heel wat beweegplezier!



Bron: WZC T'heuvveld



Bron: Zorgpunt Waasland

Sporteldag

In Waasmunster wordt er een sportdag georganiseerd voor 55-plussers door de lokale ouderraad, het sociaal huis en de sportdienst. Het doel van deze dag? Samen bewegen en plezier maken!



Bron: gemeente Waasmunster

Valpreventieparcours

Laat zorgverleners, jongere mantelzorgers de invloed van strammere spieren, een slechter zicht, ... ervaren via het valpreventieparcours. Zet de bril met krasjes op en slalom tussen kegels, of zet het slaapmasker op en zoek je weg tussen hindernissen naar het toilet en ga erop zitten. Je kan dit parcours [uitlenen bij Logo Dender vzw](#).

Aan de slag met spierkracht- en evenwichtsoefeningen

Ga aan de slag met de oefeningen in het oefenboek 'Spierkracht- en evenwichtsoefeningen ter preventie van valpartijen'. Organiseer een groepsles en doe de oefeningen samen. Daarna kan men thuis de oefeningen zelf doen. Het boekje kan ook door zorgverleners meegegeven worden aan hun klanten om thuis zelf aan te slag te gaan. Download het boekje [op de website](#).

Nog meer inspiratie...

Nog meer inspiratie rond wandel-en beweegactiviteiten vind je in de wandelgidsen voor 65-plussers, lokale besturen, zorgverleners en lokale besturen. Ontdek ze [op onze website](#).

Neem voor nog meer inspiratie zeker ook eens een kijkje in de [leidraad van 10 000 stappen: Elke stap telt 2024](#).

ANDERE ACTIES ROND BEWEGING

Sluit de Week van de Valpreventie af met een leuke valquiz of bingo!

Valquiz

Organiseer een heuse valquiz in het lokale dienstencentrum of in je woonzorgcentrum. Tijdens de valquiz komen de belangrijkste risicofactoren aan bod die een val kunnen veroorzaken. Je kan een digitaal quizpakket downloaden op de website van Logo Dender vzw.

In WZC De Ark in Sint-Niklaas gingen ze voor de week van de valpreventie in 2022 al aan de slag met de valquiz.



Bron: facebook woonzorg samen ouder

Veiligheidsbingo

Veiligheidsbingo speel je zoals het originele bingospel, maar is aangevuld met vragen over valpreventie. Bij elk getrokken cijfer wordt een vraag gesteld over valpreventie. Op die manier krijgen de spelers info over het voorkomen van valincidenten met tips en hulpmiddelen en over de oorzaken, de risicofactoren en de gevolgen van valincidenten. De begeleiding gebeurt best door een gezondheidswerker of vrijwilliger uit het woonzorgcentrum of de organisatie. Voorzie een leuke prijs voor de deelnemers. Je kan [op de website](#) van Logo Dender vzw de bingo digitaal downloaden.

Infosessies over valpreventie

Je kan bij Logo Dender vzw terecht voor verschillende vormen over valpreventie. Dit zowel voor ouderen als zorgverleners. Neem een kijkje op [de website](#) en plan een sessie in!

Je kan ook een vorming boeken over het belang van beweging in het algemeen, deze kan gegeven worden door een Bewegen Op Verwijzing-coach.

Ga aan de slag met de infofiches

Wij bieden verschillende infofiches en checklists aan om te werken aan verschillende valrisicofactoren. Zo kan je aan de slag rond 'Veilig schoeisel', 'Veilig op stap met de rollator', 'Veilig op stap met de wandelstok', de 'Beweeg-weekplanning' en 'Hoe rechtkomen na een val'.

Overloop de checklist met jouw deelnemer/ bewoner of in groep of ga er creatief mee aan de slag en bespreek deze risicofactoren in spelvorm. Al deze materialen kan je aanvragen [via de website van Logo Dender vzw](#).

Veilig op stap met de rollator

Gebruik je een rollator? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw rollator.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



Veilig op stap met de wandelstok

Gebruik je een wandelstok? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw wandelstok.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



BELEIDSMATIG AAN DE SLAG

Checklist valpreventie in het beleid

[Deze checklist](#) helpt je valpreventie in het gezondheidsbeleid te integreren. Welke initiatieven zijn er al? Wat is er al aanwezig en wat kan nog toegevoegd worden aan het beleid. Bestel de checklist of contacteer Logo Dender vzw voor ondersteuning.

Gezonde publieke ruimte

Voor oudere personen is het belangrijk dat ze op een veilige en toegankelijke manier kunnen wandelen en bewegen.

Gevelgroen, bomen en straatverlichting zorgen voor aantrekkelijke straten om in te wandelen. Ook een zitbank kan bijdragen tot meer bewegen. Als ouderen weten dat ze tijdens hun wandeling even kunnen uitrusten, zullen ze meer geneigd zijn om die wandeling te maken. Contacteer Logo Dender vzw voor meer info en ondersteuning rond [Gezonde Publieke ruimte](#).

Walkabilityscore tool: verhoogt het bewegen bij 65-plussers

[De walkabilityscore-tool](#) helpt jou om een inschatting te maken of jouw buurt potentieel heeft voor actieve verplaatsingen en actieve recreatie. Hoe hoger de walkability score in een buurt, hoe meer de inwoners bewegen.

Ga samen met Logo Dender vzw aan de slag met de tool en onderzoek welke buurten het meest interessant zijn om op in te zetten of zich het best lenen voor een nieuw project. Zo kan je het eerst buurten aanpakken met mensen in kwetsbare situaties, zoals ouderen, mensen die minder mobiel zijn of in armoede leven.

Procesbegeleiding in woonzorgcentra rond valpreventie

De Vlaamse overheid stelt procesbegeleiders ter beschikking om woonzorgcentra te ondersteunen rond val- en factuurpreventie. De procesbegeleider werkt op maat van de voorziening. Met begrip voor de dagelijkse realiteit en met oog op de visie van de voorziening. Geen inspecteur, maar iemand die het proces mee opvolgt. Een inhoudelijk expert over het thema die nieuwe inzichten, tips, tools en instrumenten aanreikt om de voorziening te ondersteunen bij een succesvolle implementatie van het thema. Hiervoor kreeg de procesbegeleider een intensieve opleiding. Interesse? Klik [hier](#).



Interesse om te werken aan ziektepreventie en gezondheidsbevordering?

Het team van Logo Dender vzw staat voor je klaar!
Neem contact met ons op en we helpen je graag verder.

Adres : Burchtstraat 10 bus 17, 9300 Aalst | **T** 053 60 31 60
E logo@logodender.be | **W** www.logodender.be



SAMEN WERKEN WE AAN EEN GEZONDE REGIO

GEZONDHEID TROEF

