

Artikel lokale pers

13^{de} Week van de Valpreventie

LANGE VERSIE

WANDEL JE MEE? SAMEN IN BEWEGING!

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op een val. Gelukkig is er goed nieuws: valpartijen kan je vermijden door enkele eenvoudige stappen te ondernemen. Van 22 tot en met 28 april 2024 zal de Week van de Valpreventie daarom opnieuw focussen op het belang van bewegen, met wandelen als een toegankelijke en effectieve manier om vallen te voorkomen.

Waarom is beweging zo belangrijk?

Wandelen is niet alleen goed voor je botten en spieren, het houdt ook je gewrichten soepel en zorgt ervoor dat je in topconditie blijft, ongeacht je leeftijd. Op die manier verklein je de kans op vallen. Maar, de voordelen stoppen daar niet! Regelmatig wandelen verbetert je nachtrust, vermindert stress en depressieve gevoelens, heeft een positief effect op je cholesterolgehalte en verkleint de kans op diverse aandoeningen, waaronder diabetes type 2, obesitas, kanker, hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten. Bovendien versterkt het je immuunsysteem, geeft het je meer energie, verbetert het je geheugen en stimuleert het sociale contacten.

Hoe kan jij deelnemen?

Wandelen is een laagdrempelige en betaalbare manier om in beweging te blijven. Dus trek je stevige en comfortabele schoenen aan en neem wandelen op in je dagelijkse routine. Maak bijvoorbeeld een wandeling naar de bakker of de winkel in plaats van de auto te nemen als dat mogelijk is. Bouw het aantal minuten bewegen geleidelijk op, met als doel 150 tot 300 minuten beweging per week. Maar nog belangrijker is dat iedere vorm van beweging, hoe klein dan ook, een stap in de goede richting is!

Tijdens de Week van de Valpreventie biedt het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen nuttige tips en materialen aan, zoals wandelgidsen en -activiteiten om jouw wandelervaring nog aangenamer en veiliger te maken. Steden en gemeenten kunnen ook een rol spelen door bijvoorbeeld aangename en veilige buitenruimtes te creëren, zoals goed aangelegde trottoirs, voldoende zitbanken en wandelroutes, die aanmoedigen om meer buiten te komen en te bewegen.

[Hier kunnen eventuele (andere) acties van jou stad/gemeente geplaatst worden]

Sterk staan tegen vallen

Naast wandelen zijn er andere maatregelen die je kan nemen om valpartijen te voorkomen. Denk aan het doen van spierkracht- en evenwichtsoefeningen twee à drie keer per week, het

dragen van stevige schoenen, het volgen van een gezond voedingspatroon en regelmatige controles van het zicht en medicatiebeoordelingen.

Dus laten we samen sterk staan tegen vallen en zo gezond en actief mogelijk proberen leven. Doe mee aan de Week van de Valpreventie van 22 tot en met 28 april 2024 en zet die eerste stap op weg naar een gezondere, veiligere toekomst voor ons allemaal. Samen bewegen we in de juiste richting!

Ieder jaar organiseren het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven de **Week van de Valpreventie**. Deze campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie.

Meer informatie kan je terugvinden op onze website www.valpreventie.be

MIDDELLANGE VERSIE

WANDEL JE MEE? SAMEN IN BEWEGING!

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op een val. Gelukkig is er goed nieuws: valpartijen kan je vermijden door enkele eenvoudige stappen te ondernemen. Van 22 tot en met 28 april 2024 zal de Week van de Valpreventie daarom opnieuw focussen op het belang van bewegen, met wandelen als een toegankelijke en effectieve manier om vallen te voorkomen.

Dus trek je stevige en comfortabele schoenen aan en neem wandelen op in je dagelijkse routine. Maak bijvoorbeeld een wandeling naar de bakker of de winkel in plaats van de auto te nemen als dat mogelijk is. Bouw het aantal minuten bewegen geleidelijk op, met als doel 150 tot 300 minuten beweging per week. Maar nog belangrijker is dat iedere vorm van beweging, hoe klein dan ook, een stap in de goede richting is!

Tijdens de Week van de Valpreventie biedt het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen nuttige tips en materialen aan, zoals wandelgidsen en -activiteiten om jouw wandelervaring nog aangenamer en veiliger te maken. Steden en gemeenten kunnen ook een rol spelen door bijvoorbeeld aangename en veilige buitenruimtes te creëren, zoals goed aangelegde trottoirs, voldoende zitbanken en wandelroutes, die aanmoedigen om meer buiten te komen en te bewegen.

Dus laten we samen sterk staan tegen vallen en zo gezond en actief mogelijk proberen leven. Doe mee aan de Week van de Valpreventie van 22 tot en met 28 april 2024 en zet die eerste stap op weg naar een gezondere, veiligere toekomst voor ons allemaal. Samen bewegen we in de juiste richting!

Meer informatie en de overige valrisicofactoren kan je terugvinden op onze website www.valpreventie.be

WANDEL JE MEE? SAMEN IN BEWEGING!

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans op een val. Gelukkig is er goed nieuws: valpartijen kan je vermijden door enkele eenvoudige stappen te ondernemen. Van 22 tot en met 28 april 2024 zal de Week van de Valpreventie daarom opnieuw focussen op het belang van bewegen, met wandelen als een toegankelijke en effectieve manier om vallen te voorkomen. Daarnaast brengt het nog tal van andere gezondheidsvoordelen met zich mee.

Tijdens de Week van de Valpreventie biedt het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen nuttige tips en materialen aan, zoals wandelgidsen en -activiteiten om jouw wandelervaring nog aangenamer en veiliger te maken

Meer informatie en de verschillende valrisicofactoren kan je terugvinden op onze website www.valpreventie.be