

# Eén tegen allen, allen tegen vallen

Provincie Antwerpen strijdt mee voor '*beste valpreventie-provincie van het jaar*' tijdens de Week van de Valpreventie! Doe jij mee?

Start de Week actief



In de smaak vallen



Wandelen zonder vallen



Zet je beste schoentje voor



*Een leuk beweegtussendoortje, een lekker recept, een fijn wandelparcours en een oproep om stevig in je schoenen te staan ... met deze uitdagingen krijgen een aantal Bekende Vlamingen je tijdens de week van 19 tot 25 april zeker uit je stoel!*

Op de volgende bladzijden vind je inspiratie om zelf al in actie te schieten. Je zal het snel voelen: minder lang stilzitten, gezond eten en af en toe een frisse neus, daar krijg je veel energie van.

Meer info? Ga naar [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)



# Doorbreek lang stilzitten met beweging

Elke dag zit vol beweegkansen. Maak er gebruik van om meer te bewegen en minder te zitten. Begin vandaag, elke stap telt.

## Plezier



Wie of wat zet jou spontaan in beweging?

- je lievelingsdeuntje
- buiten spelen met de kleinkinderen
- wandelen, fietsen ...
- tuinieren of buiten bezig zijn

## Functioneel



Welke taken heb je vandaag? Zie het als een kans om te bewegen en stilzitten te onderbreken.

- planten water geven
- te voet of met de fiets naar de winkel
- de hond uitlaten
- koken, de afwas doen, de was opvouwen ...

## Meer evenwicht



Plan 3 keer per week een aantal oefeningen die je evenwicht en spierkracht versterken. Zo blijf je makkelijker en veiliger in beweging.

## Doet je hart sneller slaan



Bij welke activiteiten versnellen jouw ademhaling en hartslag een beetje? Wat je doet maakt niet uit, maar af en toe wat intensiever bewegen is gezond.

- sneller wandelen
- de trap nemen
- fietsen

## Zittend bewegen



Ook op je stoel of in je zetel kan je oefeningen doen om je been-, rug- en armspieren even te laten werken.

## Wil je graag oefeningen om thuis te doen?

Vraag ernaar in het dienstencentrum of het vrijetijdsloket van je gemeente.

## Liever meer bewegen onder begeleiding?

Dan is 'Bewegen Op Verwijzing' misschien iets voor jou. Vraag ernaar bij de huisarts.

# In de smaak vallen

Ga voor een gevarieerd en kleurrijk pallet op je bord. Voldoende calcium, vitamine D en eiwitten zijn goed voor sterke botten en spieren. Een paar tips:

- Neem een zuivelproduct bij je maaltijd. Je vindt **calcium** in melk, yoghurt, kaas, sojaproducten met extra calcium, vis, groenten en fruit.
- **Vitamine D** haal je vooral uit zonlicht, maar zit ook in eigeel, vette vis en lever. Veel ouderen hebben een tekort aan vitamine D. Vraag je huisarts om raad.
- **Eiwitten** vind je in vlees, vis, vleesvervangers, peulvruchten, eieren en noten. Wissel hierin voldoende af.

## Pasta met vis, ricotta en spinazie

### Voor 2 porties

250 g zalm - 400 g verse spinazie - 2 uien - 1 teentje knoflook - 2 el gehakte peterselie - 1 el gedroogde dille - 1 visbouillonblokje - 200 g ricotta - 70 ml halfvolle melk - 2 tomaten - citroensap - 120 g tagliatelle.

Je kan de pasta vervangen door aardappelen.

### Werkwijze

- Stoof de uien en knoflook glazig met olijfolie.
- Spoel de bladspinazie en snijd in grove stukken.
- Voeg de spinazie en het bouillonblokje toe en laat enkele minuten slinken.
- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Meng de ricotta en de melk onder de spinazie en breng op smaak met peper, zout en peterselie.
- Spoel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd in kleine blokjes.
- Schik de (ontdooide) vis in een ovenschaal, kruid met peper, zout en dille en besprenkel met een beetje citroensap.
- Schep het spinazie-ricotta mengsel over de vis en dresseer met de tomatenblokjes.
- Zet gedurende 30 à 35 minuten in de oven en kook intussen de tagliatelle gaar.

Meer lekkere, eenvoudige en gezonde gerechten? Kijk op [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)





# Wandelen zonder vallen

Wat kan jou verleiden om naar buiten te gaan voor een korte wandeling? Wandelen helpt niet alleen om fysiek gezond te blijven. Het geeft je ook een goed gevoel en op straat kom je misschien wel iemand tegen voor een fijne babbel. En denk eraan, elke stap telt!

## *Zoek een aangename wandelroute*

Zoek een route in je buurt waar jij je veilig voelt en waar je graag wandelt. Wat vind jij belangrijk?

- ✓ banken op je route?
- ✓ weinig verkeer?
- ✓ een groene omgeving?
- ✓ andere mensen op straat?
- ✓ een vlakke ondergrond?
- ✓ een toilet in de buurt?

## *Valangst? Laat je niet tegenhouden!*

Voel je je niet zeker genoeg om alleen naar buiten te gaan voor een wandeling? Vraag een familielid, vriend of buur om samen te wandelen. En maak gebruik van een hulpmiddel zoals een wandelstok of rollator.

## *Zet je beste schoentje voor*

Draag veilige schoenen, zowel binnen als tijdens een wandeling buiten. Enkele tips:

- Je draagt best schoenen die de hele voet omsluiten.
- Let er op dat je schoenen een stevige, platte zool met reliëf hebben.
- Een goede sluiting met velcro of veters is ook belangrijk.
- Je vermijdt best schoenen die onvast zijn (bv. teenslippers), te groot of te klein zijn, open zijn aan de achterkant ...

*Hou rekening met de coronamaatregelen die op dit moment gelden.*



*Zoek je een aangename wandelroute in je omgeving?*

Vraag ernaar aan het vrijetijdsloket van je gemeente.

*Merk je een plek waar je het niet veilig vindt om te wandelen?*

Aarzel niet en meld dit aan je gemeente.