

# Eén tegen allen, allen tegen vallen

Start de Week actief



In de smaak vallen



Wandelen zonder vallen



Zet je beste schoentje voor



**Beweegtussendoortjes, gezond eten, een wandeling en stevig in je schoenen staan ...** dat zijn de uitdagingen die in de 10e Week van de Valpreventie aan bod komen. Belangrijk voor iedereen die langer wil kunnen genieten van de kleine dingen!

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

## Doorbreek lang stilzitten met beweging

Elke dag zit vol beweegkansen. Van opstaan uit bed tot je 's avonds weer gaat slapen. Bij elke kleine beweging zet je je spieren in actie. Ga op zoek naar alle kansen om meer te bewegen en minder te zitten. Elke beweging telt!

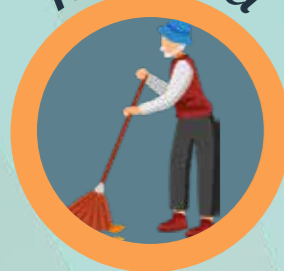
### Plezier



Wie of wat zet jou spontaan in beweging?

- je lievelingsdeuntje
- op wandel voor een gezellige babbel
- iets doen samen met anderen
- bewegen op muziek

### Functioneel



Welke dagelijkse taken kan en wil je nog zelf doen?

- verplaatsingen
- in de tuin werken
- klusjes zoals tafeldekken, afwassen, was opvouwen, planten water geven, opruimen...

### Zittend bewegen



Hoe kan je ook al zittend bewegen?

- handwerk, knutselen, actieve gezelschapspelletjes
- oefeningen doen met de benen, armen, rug, romp
- zoveel mogelijk zelf doen tijdens het eten of de dagelijkse verzorging

### Meer evenwicht



Welke oefeningen kan je doen om je evenwicht te verbeteren?

- op één lijn stappen, op één been staan...
- vraag bij de kine naar oefeningen op jouw maat

### Doet je hart sneller slaan



Wat doet jouw ademhaling en hartslag een beetje versnellen? Af en toe wat intensiever bewegen is gezond. Let er wel op dat je nog gewoon kan praten.

- sneller of wat verder wandelen
- op de hometrainer fietsen

## Wandelen zonder vallen

Wat kan jou verleiden om naar buiten te gaan voor een korte wandeling? Wandelen is niet alleen gezond, buiten krijg je frisse lucht en wie weet kom je wel iemand tegen voor een fijne babbel.

### Zoek een aangename wandelroute

Informeer naar een rustige en veilige route waar jij graag wandelt. Wat vind jij belangrijk?

- ✓ banken op je route?
- ✓ 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 iemand om samen te wandelen. Je kan ook gebruikmaken van een hulpmiddel zoals een wandelstok of rollator.

### Zet je beste schoentje voor

Draag veilige en makkelijke schoenen, zowel binnen als 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.**





# *In de smaak vallen*

Voldoende calcium, vitamine D en eiwitten zijn belangrijk voor sterke botten en spieren. Vraag je huisarts om advies.

Een paar tips:

- Je vindt **calcium** in melk, yoghurt, kaas, sojaproducten met extra calcium, vis, groenten, granen en fruit.
- **Vitamine D** haal je vooral door blootstelling van de huid aan zonlicht, maar zit ook in eigeel, vette vis en lever.
- **Eiwitten** vind je in vlees, vis, vleesvervangers, peulvruchten, graanproducten zoals brood, rijst en deegwaren, in eieren en noten. Spreid je eiwitname over de dag.

## *Tijd voor actie?*



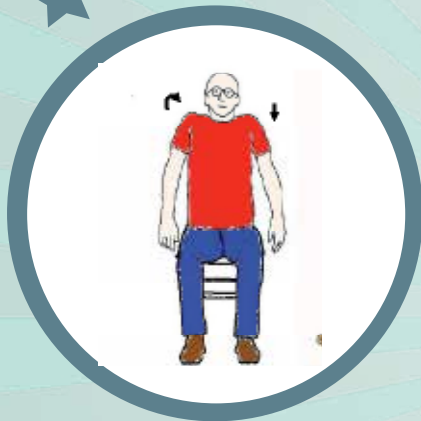
### **Oefening 'stappen'**

- Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
- Houd beide zijkanten van de stoel vast.
- Stap ter plaatse met volle aandacht.
- Bouw op naar een ritme dat aangenaam voor jou is.
- Houd dit 1 tot 2 minuten vol.



### **Oefening 'enkels losmaken'**

- Ga rechtop zitten op de stoel.
- Houd beide zijkanten van de stoel vast.
- Zet 1 voet met de hiel op de grond, hef hem op en zet vervolgens je tenen op dezelfde plaats neer.
- Herhaal dit 5 keer voor elk been.



### **Oefening 'schouders heffen'**

- Ga rechtop zitten met de armen naast je.
- Hef de schouders op, breng ze naar achter, laat ze daarna weer zakken en duw ze omlaag.
- Herhaal dit 5 keer aan een langzaam tempo.