

Sociale media WvdV 2023

Voorstelling affiche en placemat



Bericht

Het aftellen kan beginnen! Heb jij onze affiche en placemat al besteld? Meer informatie vind je op [Week van de Valpreventie | Logo Limburg](#). Deel gerust je foto's met onze hashtags [#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#).

Voostelling Vliegende Reporters



Bericht Facebook

Onze Vliegende Reporters zijn bekend! Jan en Lieve bezoeken tijdens de Week van de Valpreventie verschillende organisaties in Vlaanderen. Ze nemen deel aan jullie originele initiatieven rond valpreventie, nemen er foto's van en schrijven een kort verslagje. Wil jij jouw organisatie in de kijker zetten en kans maken op een bezoekje? Schrijf je in voor 31 maart 2023 op <https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1>. Hier vind je ook meer informatie over onze Vliegende Reporters.

[#wvdv2023 #weekvandevalpreventie2023](#)

Bericht Twitter

Jouw organisatie in de kijker zetten? Organiseer een originele activiteit rond valpreventie tijdens de #weekvandevalpreventie2023 en schrijf je in op: <https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1> . Wie weet komen onze Vliegende Reporters Jan en Lieve wel bij jou langs.

Herinnering Vliegende Reporters



Bericht Facebook

Over exact 2 weken sluiten we de inschrijvingen voor het ontvangen van de Vliegende Reporters af! Wil jij als organisatie tijdens de Week van de Valpreventie een bezoek krijgen van onze Vliegende Reporters? [Schrijf je dan snel in op: : https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1](https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1) Hier kom je ook nog meer te weten over Jan en Lieve!
[#wvdv2023 #weekvandevalpreventie2023](#)

Bericht Twitter

Over 2 weken sluiten we de inschrijvingen voor het ontvangen van een Vliegende Reporter tijdens de #wvdv2023. Wil jij een bezoek krijgen? Schrijf je dan snel in via <https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1>. Hier kom je ook nog meer te weten over Jan en Lieve!

Wandelgidsen



Bericht

De wandelgids is een handige bundel met informatie over beweging bij oudere personen. Wat mag je wel doen, waar let je beter bij op? Deze wandelgidsen werden ontwikkeld voor [65-plussers](#), [zorgverleners](#) en [lokale besturen](#) en ze bevatten heel wat praktische tools! Download ze gratis op: <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie> en ga aan de slag!

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Beweeg-weekplanning



Bericht

Wanneer je van start wilt gaan met meer beweging is een goede planning van groot belang. Deze vind je in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) op <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie>.

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Checklist 'Veilig schoeisel'



Bericht

Klaar voor een wandeling in de eerste lentezon? Vergeet je schoenen niet te checken met onze handige tool! Deze vind je in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) via <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie>.

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'



Bericht

Een wandeling door de winkelstraat of naar de bakker? Kijk dan zeker na of de wandelstok juist is afgesteld en correct gebruikt wordt. Deze checklist komt daarbij van pas! Je kan hem terugvinden in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) via <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie>.

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Checklist 'Veilig op stap met de rollator'



Bericht

Ook een rollator heeft een handleiding... Kom er alles over te weten met onze handige tool! Deze vind je in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) via <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie>.

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Wandel-weetjes

Weetje 1



Bericht 1:

Je komt deze week veel nieuwe zaken te weten over valpreventie en hoe beweging hier een rol kan spelen. Onze wandel-weetjes geven je een weetje waar je soms van achterover valt. Aan het eerste wandel-weetje kan meteen gewerkt worden met onze handige beweginspiratie en tips voor een gezond wandel-tussendoortje. Benieuwd naar deze tools? Je vindt ze in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) via <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie>

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Weetje 2

Wist je dat...
je best kleine porties kan eten om **bloedsuiker en duizeligheid** bij het rechtestaan te voorkomen?
Ook het dragen van slankkassen, regelmatig en voldoende drinken of langzaam rechtestaan zijn enkele manieren om bloedsuiker en duizeligheid te voorkomen.

Gezond wandel-tussendoortje

Tijden of na een wandeling is het tijd voor een gezond tussendoortje. Gezond wandelen is ook de het kader van valpreventie voor belangrijke. Het zorgt ervoor dat je sneller en beter kunt blijven en verlaagt de het risico.

Bericht 2:

Een nieuwe dag, een nieuw weetje! Ook bij dit weetje hebben we een handige tool achter de hand om jullie hierin bij te staan. We hebben heel wat tips rond gezonde tussendoortjes voor jullie klaarstaan. Je kan deze tool vinden in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) via <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie> .

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Weetje 3

Wist je dat...
je duizelig en vermoeid kan worden door je al rechtstaand te wassen?
Daarom plaats je best een **staal achter de wastafel** of in de douche.

Veilig op stap met de wandelstok

Gebruik je een wandelstok? Zorg te het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, te weten dat de wandelstok het gewicht van jouw wandelstok.

Onderstaande checklist kan je handig helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, fysiotherapeut of ergotherapeut.

Veilig op stap met de rollator

Gebruik je een rollator? Zorg te het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, eren wilt te weten bij het gebruik van jouw rollator.

Onderstaande checklist kan je handig helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, fysiotherapeut of ergotherapeut.

Bericht 3:

Naast deze ondersteuningsmogelijkheden in de badkamer, kan ondersteuning ook op andere manieren van pas komen om vallen te voorkomen. Onze tools in de wandelgids geven tips bij het gebruik van een wandelstok en rollator. Wat is de perfecte hoogte van een wandelstok? Hoe wandel je nu echt met een rollator? Je komt het allemaal te weten in de [Wandelgids voor 65-plussers](#) of de [Wandelgids voor zorgverleners](#) via <https://www.logolimburg.be/content/week-van-de-valpreventie> .

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

Bijna zover!

- https://www.canva.com/design/DAFZ_zXBdOY/qMKNthqyVLBo0BsHJ5nbOA/edit?utm_content=DAFZ_zXBdOY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Bericht:

Wij zijn er klaar voor, jullie hopelijk ook! Tot maandag!

Ben jij al ingeschreven? Dat kan via [Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen | Week van de Valpreventie 2023](https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023)

(<https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1>)

[#wvdv2023](#) [#weekvandevalpreventie2023](#)

