

Annulering Week van de Valpreventie 2020



Beste valpreventie-sympathisant,

Naar aanleiding van het Coronavirus (COVID-19) moeten we u jammer genoeg melden dat de **Week van de Valpreventie van 20 tot en met 26 april zal geannuleerd worden.**

Dit werd beslist in overleg met het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid om de verspreiding van het Coronavirus (COVID-19) tegen te gaan en kwetsbare risicogroepen te beschermen.

Wij begrijpen dat dit slecht nieuws is voor iedereen betrokken bij de Week van de Valpreventie. We zijn ervan overtuigd dat iedereen het advies en de richtlijnen van de overheid zal opvolgen en **de geplande activiteiten in het kader van de Week opschort.** Dit betekent dat ook onze Vliegende Reporters niet op pad zullen trekken en er dit jaar geen Award Week van de Valpreventie zal worden uitgereikt.

We roepen echter op om tijdens deze Coronacrisis "in beweging" te blijven, al dan niet in de buitenlucht. **Bewegen is niet alleen goed in het kader van valpreventie, maar heeft ook tal van andere voordelen voor een gezond lichaam en een goed welbevinden.** Maak bijvoorbeeld een wandeling of fietstocht. Doe dit alleen, met iemand uit je gezin of een vriend(in). Houd hierbij wel voldoende afstand. Doe dit niet in groep. Samenscholingen zijn immers niet meer toegestaan door de overheid. Houd steeds rekening met de [algemene maatregelen](#) om de verspreiding van het virus tegen te gaan.

Ook binnenshuis kan je in beweging blijven. Zet muziek op en doe een dansje of neem een keer extra de trap. Op de website van het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) kan je meer inspiratie opdoen. Een [thuisoefenprogramma](#) en een [oefenprogramma vanuit zittende houding](#) zijn terug te vinden op onze [website](#).

De maatregelen die werden genomen om kwetsbare personen zoveel mogelijk te beschermen tegen het Coronavirus **zorgen voor minder sociaal contact bij oudere personen.** De Vlaamse

Ouderenraad bundelde daarom **15 creatieve Coronatips om contact te houden met ouderen** in je omgeving: <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/actualiteit/welzijn-zorg/15-creatieve-coronacontacttips>.

Omdat vallen een belangrijk gezondheidsrisico blijft, **moedigen we iedereen aan om na de Coronacrisis onze [materialen](#) te blijven gebruiken en voor de rest van het jaar in te zetten op valpreventie.**

In 2021 hopen wij jullie een nieuwe en feestelijke 10^{de} editie van de Week van de Valpreventie te kunnen brengen.

Met vriendelijke groet,

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen.