**Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving**

**Eén tegen allen, West-Vlaanderen tegen vallen**

**Dit jaar blaast de Vlaamse Week van de Valpreventie 10 kaarsjes uit. Het wordt een heuse feesteditie. Zo strijden de 5 provincies en Brussel tegen elkaar onder de noemer 'Eén tegen allen, allen tegen vallen' in de grote valpreventiebattle. De winnaar mag zich een jaar lang de ‘beste valpreventieprovincie’ noemen.**

Willen we in West-Vlaanderen de strijd winnen én hiermee valpreventie bij ouderen in de kijker zetten? Dan hebben we jouw hulp nodig! Neem vanaf 1 maart tot en met 25 april deel aan één of meer van onderstaande uitdagingen. Jong of oud, er is voor elk wat wils.

**Wat houden de 4 uitdagingen in?**

Deze eerste opdracht start met de beweegfilm ‘**start de week actief’**. Download het filmpje en voer samen met je partner, knuffelcontact, familie … de oefeningen uit.

Met de tweede opdracht ‘**in de smaak vallen’** spreken we alle koks, keukenprinsessen en enthousiaste kookliefhebbers aan. Ga aan de slag met ingrediënten die vol vitamine D, eiwit en calcium zitten. Wat dacht je bijvoorbeeld van een “vol-au-VAL”?

Wil je liever de beentjes strekken? Dan is de derde opdracht ‘**wandelen zonder vallen’** helemaal op je lijf geschreven. Kies een route in je buurt en verzamel alle succes- en knelpunten die je op de wandeling tegenkomt. Het helpt onze provincie niet alleen om sterren te verdienen, we zorgen er ook voor dat de formulieren naar de betrokken gemeente worden opgestuurd. Zo werk je niet alleen aan je eigen gezondheid, maar help je ook de kwaliteit van de voet- en wandelpaden in je buurt in kaart te brengen.

Heb jij een kast vol schoenen, maar zijn er slechts enkele ‘valveilige schoenen’ te bespeuren? Dan is de vierde opdracht ‘**zet je beste beentje voor’** een ideale uitdaging. Maak een slinger van drie verschillende valveilige schoenen, neem een foto en stuur deze door. De provincie met de langste schoenenrij én de creatiefste inzending kunnen een ster verdienen.

**Waar vind je meer informatie?**

Interesse in één van bovenstaande opdrachten? Neem een kijkje op [www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie](https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie).

**Waarom inzetten op valpreventie?**

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen. Eén op drie 65-plussers komt minstens één keer per jaar ten val. Van de thuiswonende ouderen valt 33% jaarlijks en bij de ouderen in een woonzorgcentrum komt jaarlijks meer dan 50% minstens één keer ten val. Zo’n val kan ernstige gevolgen hebben. Hoewel vaak gedacht wordt dat vallen bij het ouder worden hoort, kunnen veel vallen voorkomen worden als de onderliggende risicofactoren worden aangepakt. Enkele van deze risicofactoren zijn:

* verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit
* ongezonde voeding
* onveilige omgeving
* onaangepaste schoenen en pantoffels

*Dit is een initiatief van de Vlaamse Logo’s, het Vlaams Instituut Gezond Leven en het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen.*