

Week van de Valpreventie 2021 Eén tegen allen, allen tegen vallen!

De 10de editie van de Week van de Valpreventie, die doorgaat van 19 tot en met 25 april 2021, draagt de slogan 'Eén tegen allen, allen tegen vallen'. Hiermee dagen we de vijf Vlaamse provincies en Brussel uit om de strijd tegen elkaar aan te gaan voor de titel van 'beste valpreventieprovincie van het jaar'. Enkele bekende Vlamingen kondigen vier opdrachten aan die focussen op belangrijke valrisicofactoren.

De vier opdrachten

De eerste opdracht, 'Start de week actief', zal focussen op de belangrijke valrisicofactoren verminderd evenwicht, spierkracht en mobiliteit:
"Start op 19 april de Week van de Valpreventie actief samen met Saartje Vandendriessche. Registreer je nu voor deze opdracht en ontvang het instructiefilmpje tijdens de Week van Valpreventie!"



- Meer informatie: www.valpreventie.be/opdracht-1-start-de-week-actief
- Bekijk [hier](#) het filmpje.



De tweede opdracht, 'In de smaak vallen', zal gaan over gezonde voeding:
"Professor Milisen daagt je uit om een recept te maken, rijk aan calcium, vitamine D en eiwitten op 20 april! Haal je beste hobby kok naar boven, zoek een recept en wie weet valt jouw recept in de smaak tijdens de Week van de Valpreventie."

- Bereid je voor: www.valpreventie.be/opdracht-2-in-de-smaak-vallen
- Bekijk [hier](#) het filmpje.

Bij de derde opdracht, 'Wandelen zonder vallen', wordt de veiligheid van de omgeving onder de loep genomen. Specifiek zal worden ingezoomd op de openbare ruimte waar ouderen zich dagelijks in bewegen:
"Bereid je voor want Astrid Stockman daagt je uit om je omgeving onder de loep te nemen op 21 april tijdens de Week van de Valpreventie. Zoek je pen en papier, kies al een route in je buurt en maak je klaar om alle succes- en knelpunten die je tegenkomt te noteren."



- Bekijk alle details: www.valpreventie.be/opdracht-3-wandelen-zonder-vallen
- Bekijk [hier](#) het filmpje.



De vierde opdracht, 'Zet je beste schoentje voor', gaat over het dragen van on(aan)gepast schoeisel:
"Steven Goegebeur daagt jullie uit om je beste schoentje voor te zetten tijdens de Week van de Valpreventie. Verzamel alvast al je gepaste schoenen bij elkaar en doe mee met deze opdracht op 22 april!"

- Meer weten? www.valpreventie.be/opdracht-4-zet-je-beste-schoentje-voor
- Bekijk [hier](#) het filmpje.

Doe mee met de Week van de Valpreventie

Vanaf 1 maart kan je je actie registreren. Vanaf dan kan de strijd tussen de provincies echt van start gaan. Op het einde Week van de Valpreventie zullen we weten welke provincie zich de 'beste valpreventie-provincie van het jaar' mag noemen.

Raadpleeg de website www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie voor meer informatie over de opdrachten, de spelregels en de valrisicofactoren.