

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

https://logowaasland.be/materialen?setting=All&theme=6&term_node_tid_depth=All . 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 jou organisatie in de kijker zetten en kans maken op een bezoekje? [Schrijf je dan](#) in voor 31

maart 2023! Meer informatie over onze Vliegende Reporters vind je op <https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1> #wvdv2023 #weekvandevalpreventie2023

Bericht Twitter

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

Herinnering Vliegende Reporters

The image shows two promotional cards for 'Ontmoet onze Vliegende Reporters'. Each card features a circular portrait of a reporter, a list of questions, and a QR code. The top card is for Jan Tessier, a kinesiologist and BOEBS co-founder. The bottom card is for Lieve Demeester, a communication enthusiast and theater lover. Both cards include the Valpreventie.be logo and a QR code to register as a reporter.

Ontmoet onze Vliegende Reporters

Wist je dat Jan...

- Een kinesitherapeut is?
- Geholpen heeft bij de oprichting van BOEBS?
- Secretaris is bij heel wat verenigingen?
- Heel benieuwd is naar al jullie initiatieven?
- ...

Wil jij ook een vliegende reporter ontvangen?

Ontmoet onze Vliegende Reporters

Wist je dat Lieve...

- Een passie heeft voor communicatie?
- Een echte reisfanaat is?
- Houdt van zingen en theater?
- Niet kan wachten om jullie te ontmoeten?
- ...

Wil jij ook een vliegende reporter ontvangen?

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 via <https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie-2023-1> Nog meer te weten komen over Jan en Lieve? Surf dan naar <https://www.valpreventie.be/vliegende-reporters> #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> Meer weten over Jan en Lieve? <https://www.valpreventie.be/vliegende-reporters>

Wandelgidsen

Wandelgidsen
Voor 65-plussers, zorgverleners & lokale besturen!

Wandelgids voor 65-plussers

Wandelgids voor zorgverleners

Wandelgids voor lokale besturen

Valpreventie.be
#weekvandevalpreventie2023 #wvdv2023

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 via

https://logowaasland.be/materialen?setting=All&theme=6&term_node_tid_depth=All

#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 zorgverleners via <https://logowaasland.be/content/beweeg-weekplanning!>

#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 zorgverleners via <https://logowaasland.be/content/veilig-schoeisel>

#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 zorgverleners via

https://storage.googleapis.com/smooty-1220.appspot.com/uploads/3124/1676552783_Wandelstokzorgverlenerfinaal.pdf

#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 zorgverleners via

<https://logowaasland.be/content/veilig-op-pad-met-de-rollator>

#wvdv2023 #weekvandevalpreventie2023

Wandel-weetjes

Weetje 1

The infographic features a teal background with a white notepad graphic. At the top right is the logo 'Valpreventie.be' with the tagline 'Ergonomisch bij en na valprevalentie klachten'. On the left, there are two vertical panels. The top panel, titled 'Beweeginspiratie', shows a photo of a path through a forest and contains the text: 'Heb jij zin om meer te bewegen? In jouw stad of dorp zijn er heel wat bewegingsstaties die zeker interessant kunnen zijn voor 65-plussers! We lijsten ze graag voor jou op.' The bottom panel, titled 'Gezond wandel-tussendoortje', shows a photo of various healthy snacks and contains the text: 'Tijdens of na een wandeling is het tijd voor een gezond tussendoortje. Gezonde voeding is ook in het kader van valpreventie zeer belangrijk. Het zorgt ervoor dat je spieren en botten sterk blijven en verlaagt zo het valrisico.' On the right, a yellow sticky note with a lightbulb icon contains the text: 'Wist je dat... wanneer je ouder wordt, je een deel van jouw **spiermassa en spierkracht** verliest? Gelukkig kan je daar voldoende beweging en gezonde voeding je spierkracht en spiermassa terug opbouwen.' Below the sticky note is a drawing of a muscular arm and a question mark.

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 beweeginspiratie en tips voor een gezond wandel-tussendoortje. Benieuwd naar deze tools? Je vindt ze in de Wandelgids voor 65-plussers of zorgverleners via https://logowaasland.be/materialen?setting=All&theme=6&term_node_tid_depth=All #wvdv2023 #weekvandevalpreventie2023

Weetje 2

The infographic features a teal background with a white notepad graphic. At the top right is the logo 'Valpreventie.be' with the tagline 'Ergonomisch bij en na valprevalentie klachten'. On the left, a blue sticky note with a lightbulb icon contains the text: 'Wist je dat... je best kleine porties kan eten om **bloeddrukval en duizeligheid** bij het rechtstaan te voorkomen? Ook het dragen van steunkousen, regelmatig en voldoende drinken of langzaam rechtstaan zijn enkele manieren om bloeddrukval en duizeligheid te voorkomen.' Below the sticky note is a drawing of a head with gears and a question mark. On the right, a vertical panel titled 'Gezond wandel-tussendoortje' shows a photo of healthy snacks and contains the text: 'Tijdens of na een wandeling is het tijd voor een gezond tussendoortje. Gezonde voeding is ook in het kader van valpreventie zeer belangrijk. Het zorgt ervoor dat je spieren en botten sterk blijven en verlaagt zo het valrisico.'

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 zorgverleners via [#wvdv2023](https://logowaasland.be/materialen?setting=All&theme=6&term_node_tid_depth=All#wvdv2023) #weekvandevalpreventie2023

Weetje 3



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 zorgverleners via https://logowaasland.be/materialen?setting=All&theme=6&term_node_tid_depth=All

Bijna zover!

- https://www.canva.com/design/DAFZ_zXBdOY/qMKNthgyVLBo0BsHJ5nbOA/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

<https://www.valpreventie.be/week-van-de-valpreventie> #wvdv2023

#weekvandevalpreventie2023

