

Start de week actief



De beste remedie om vallen te voorkomen is om aan lichaamsbeweging te doen. Want een val wordt vaak veroorzaakt door evenwichtsproblemen, een verminderde spierkracht of moeilijkheden om te stappen. Zelfs als je bovenstaande problemen niet hebt, is het belangrijk om de algemene fitheid op peil te houden. Door elke dag te bewegen en langdurig stilzitten te onderbreken, neemt je algemene fitheid en je uithoudingsvermogen toe en daalt het risico om te vallen. Meer informatie vind je hier: <https://bit.ly/3bna54X>.

UITLEG OPDRACHT

Neem deel aan het sportieve startmoment op **maandag 19/04/2021 om 14u00**. [Registreer je](#) (organisatie), ontvang een link naar het instructiefilmpje en beweeg gedurende een half uurtje samen met Saartje Vandendriessche. Zij demonstreert en legt verschillende oefeningen uit rond spierkracht en evenwicht waarmee zowel fitte ouderen als minder mobiele deelnemers (al zittend) kunnen bewegen.

INSTRUCTIES

- **Registreer je voor deelname aan deze opdracht via volgende link: <https://forms.gle/QzFrJ87neZWY1eEb7> vóór vrijdag 16/4 13u00.**
- Na registratie ontvang je op maandagochtend 19 april het beweegfilmpje.
- Zorg dus zeker dat je de dag zelf een stabiele internetverbinding hebt, een (projectie)scherm en geluid hebt voor het downloaden en afspelen van het filmpje.
- Beweeg mee met Saartje Vandendriessche op **maandag 19/4 om 14u00**. Het filmpje duurt een 30-tal minuten en bestaat uit een opwarming, enkele kracht- en evenwichtsoefeningen en een cooling-down.
- Voorzie zelf de nodige ruimte om te bewegen en voldoende afstand te houden. Voor de veiligheid kan je voor iedere deelnemer een stoel voorzien om zich aan vast te houden tijdens de evenwichtsoefeningen of om de oefeningen al zittend uit te voeren.
- Geef in het registratieformulier aan wanneer je het beweegmoment zal uitvoeren. (Opgelet: enkel de uitvoering op maandag 19 april telt mee in de telling voor de ster). Daarnaast vragen we je een inschatting te doen over hoeveel mensen met jou mee zullen bewegen op dat moment.
- Gebruik #startdeweekactief #wvdv2021 #'jouwprovincie' om je foto's en filmpjes van de activiteit te delen op sociale media! Vergeet ons ook niet te taggen (Facebook en Instagram: @valpreventie.be; Twitter: @valpreventie_be). De origineelste invulling van de opdracht wint een ster voor haar provincie.

SPELREGELS



- Er zijn met deze opdracht **3 sterren** te verdienen. Twee sterren gaan naar de provincie met de meeste registraties. Bij een ex-aequo krijgen beide provincies de sterren. De overige ster gaat naar de provincie waaruit de origineelste invulling van de opdracht komt.
- We vragen uitdrukkelijk dat iedereen eerlijk is. Indien je je registreert voor het ontvangen van het filmpje verwachten we ook dat de opdracht volledig wordt uitgevoerd.
- Bij vermoeden van oneerlijke praktijken zullen we dit nader bekijken en worden de resultaten van betreffende deelnemer(s) niet mee opgenomen in het totaal van de provincie.
- We moedigen iedereen aan om op 19 april om 14u de week actief te starten. Past dit niet in jouw planning of de planning van je organisatie, dan kan je ook op een ander moment op dezelfde dag de opdracht vervullen.
- Het uitvoeren van de opdracht op een andere dag telt niet mee voor het binnenhalen van de ster. Je mag je wel nog steeds registreren voor het ontvangen van het filmpje.
- De oefeningen dienen op een veilige manier uitgevoerd te worden. Bij lichamelijke klachten dient een arts gecontacteerd te worden.
- Je mag zeker creatief zijn in het uitvoeren van de opdracht. Wijk je sterk af van de voorschriften, motiveer dit dan kort in de registratie.

Het EVV is niet verantwoordelijk voor eventuele ongevallen of blessures die door het uitvoeren van de oefeningen in het instructiefilmpje zijn ontstaan en kan hiervoor niet aansprakelijk worden gesteld.

Hou steeds rekening met de geldende maatregelen in het kader van COVID-19. Opdrachten mogen aangepast worden om de veiligheid van iedereen te garanderen.