

Zet je beste schoentje voor



Voetproblemen en het dragen van onaangepast schoeisel kunnen het risico op vallen verhogen. Ook op kousen (zelfs op antislipkousen) of op blote voeten lopen verhoogt het valrisico. Je draagt dus best goed schoeisel dat de hele voet omsluit, een stevige, platte zool met reliëf en een goede sluiting (velcro of veters) heeft. Je vermijdt best schoenen die onvast zijn (bv. teenslippers), te groot of te klein zijn, open zijn aan de achterkant ...

Je kan voor advies steeds langsgaan bij je huisarts, podoloog of thuiszorgwinkel.

UITLEG OPDRACHT

Maak een zo lang mogelijke schoenenrij door allemaal verschillende valveilige schoenen achter elkaar te zetten. Welke schoenen valveilig zijn ontdek je [hier](#). Trek een foto of maak een filmpje van de schoenenrij en bezorg dit aan ons.

INSTRUCTIES

- **Deadline: donderdag 22/04/2021 19u00.**
- Maak een schoenenrij van verschillende schoenen die voldoen aan de [voorwaarden van goed schoeisel](#). Tel het aantal unieke schoenen, fotografeer de slinger of maak er een filmpje van indien de slinger niet op een foto past en **bezorg de foto of het filmpje en het aantal schoenen via deze link <https://forms.gle/2SamCRBk1JyREdrR8>**
- Tip: maak een creatieve schoenenslinger door bijvoorbeeld een boodschap neer te schrijven met de schoenen.
- Gebruik [#zetjebesteschoentjevoor](#) [#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 2 sterren te verdienen. Eén ster gaat naar de provincie die in totaal de langste schoenenrij maakt. Hiervoor worden het aantal unieke schoenen van iedere afzonderlijke schoenenrij bij elkaar opgeteld. De overige ster gaat naar de provincie waaruit de origineelste invulling van de opdracht komt.
- De schoenenrij moet bestaan uit allemaal verschillende schoenen.
- Opgelet: je foto/filmpje mag de bestandsgrootte van 10 MB niet overschrijden.
- Indien de schoenenrij een schoen bevat die onveilig is en het valrisico verhoogt (niet aan de voorwaarden voldoet), telt deze rij niet mee in het totaal van de provincie.
- 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.

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