

Laat een actieve start je welgevallen



De beste remedie om valincidenten te voorkomen is om aan lichaamsbeweging te doen. Verminderd evenwicht of spierkracht, een afwijking in uw wandelpatroon of beweeglijkheid, zijn de belangrijkste risicofactoren voor een val. Zelfs als je bovenstaande afwijkingen niet hebt, wordt aangeraden om de algemene fitheid op peil te houden. Door elke dag licht tot matig of intensief te bewegen en zitgedrag zoveel mogelijk te onderbreken, neemt de fysieke fitheid en het uithoudingsvermogen toe en daalt het valrisico. Meer informatie vind je [hier](#).

UITLEG OPDRACHT

Neem deel aan het sportieve startmoment op **maandag 25/04/2022 om 14u00**. [Registreer je](#) (organisatie), ontvang een link naar het instructiefilmpje met staande oefeningen en/of oefeningen in zit en beweeg gedurende een halfuurtje met Saartje Vandendriessche. Zij demonstreert en legt verschillende oefeningen uit rond spierkracht en evenwicht waarmee zowel fitte ouderen als minder mobiele deelnemers al zittend of staand kunnen bewegen.

INSTRUCTIES

- **Registreer je voor deelname aan deze opdracht via volgende link: <https://form.jotform.com/212666395485064> vóór woensdag 20/04/2022 om 14u00.**
- Na registratie ontvang je op 22 april het instructiefilmpje van Saartje met de staande oefeningen en/of met de oefeningen in zit.
- 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 25/04 om 14u00**. Het filmpje duurt een 30-tal minuten.

- 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.
- Gebruik #laateenactievestartjewelgevallen #wvdv2022 #'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 **per provincie maximum 7 sterren** te verdienen. Bij 50 registraties van een **organisatie**, ontvangt de provincie één ster, bij 100 registraties een tweede ster en bij 150 registraties een derde ster. Bij 50 registraties van **individuele deelnemers** ontvangt de provincie één ster, bij 100 registraties een tweede ster en bij 150 registraties een derde ster. 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.
- We moedigen iedereen aan om op 25 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 de opdracht vervullen.
- 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.