

WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2024



Week van de Valpreventie

Deze campagneweek heeft als doel **ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers** te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. Tijdens de Week van de Valpreventie worden gezondheids- en welzijnswerkers, lokale besturen, verenigingen, organisaties, intermediairs, woonzorgcentra, enz. die in contact komen met 65-plussers, aangespoord om samen te werken rond **val- en fractuurpreventie**.

In 2024 zal de Week van de Valpreventie doorgaan **van 22 tot en met 28 april**. Zet voor deze editie je wandelschoenen alvast klaar. Met de slogan **'Wandel je mee? Samen in beweging!'** sporen we zorgverleners, zorg- en welzijnsorganisaties, lokale besturen, verenigingen, woonzorgcentra, ... aan om beweeg- of wandelactiviteiten te organiseren. Want beweging is één van de belangrijkste manieren om vallen te voorkomen.

In deze **menukaart** vind je alle beschikbare materialen om in de Week van de Valpreventie mee aan de slag te gaan. De Week van de Valpreventie kan een mooie aanzet zijn om valpreventie ook beleidsmatig op te nemen en er het ganse jaar door mee aan de slag te gaan.

MENUKAART

Gebruik de campagnematerialen en methodieken om te informeren en sensibiliseren over **val- en fractuurpreventie**. De beschikbare materialen kunnen ook buiten de Week van de Valpreventie gebruikt en aangevraagd worden.

Alle materialen zijn te verkrijgen via jouw Logo. Bestel je materialen per mail, via het bijgevoegde bestelformulier of neem contact op met onze stafmedewerker Joke Delepierre:

Joke Delepierre

Tel: 051/23 17 44

joke@logomiddenwvl.be



Logo Midden-West-Vlaanderen ▪ Mandellaan 101, 8800 Roeselare ▪ T 051 23 17 40

info@logomiddenwvl.be ▪ www.logomiddenwvl.be

Week van de Valpreventie 2024

Save the date

Gebruik de [Save the date e-mailbanner](#) om de Week van de Valpreventie 2024 aan te kondigen. Verander deze banner tijdens de Week van de Valpreventie naar de [Doe mee e-mailbanner](#).



Affiche 'Wandel je mee? Samen in beweging!'

De affiche 'Wandel je mee? Samen in beweging!' is het campagnebeeld van deze editie. Hang de **affiche** op openbare plaatsen of plaatsen waar 65-plussers vaak komen om de Week van de Valpreventie en de actie (wandelen) bekend te maken.

Het formaat van de affiche is A3. Dit drukwerk kan je gratis bestellen via mail of via bijgevoegd bestelformulier.



E-mailbanner

Met de **e-mailbanner** kan je de campagne extra in de kijker zetten. Voeg de [URL](#) naar de campagnepagina van de Week van de Valpreventie eraan toe. Er zijn voorbeeldmails en nieuwsberichten die je kan gebruiken bij het communiceren rond valpreventie. Interesse? Neem contact op met jouw Logo.



Je kunt de e-mailbanner ook als **aftelkalender** gebruiken tot de start van de Week van de Valpreventie. Zo breng je de campagneweek al vroeger tot leven en wek je nieuwsgierigheid op naar wat er te gebeuren valt.



Interesse in deze banner of aftelklok? Vraag meer info bij jouw Logo.

Placemat 'Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten'

Met de **placemat 'Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten'** zet je de bewegingsdriehoek in de kijker alsook de intensiteit van bewegen en het belang van spierversterkende- en evenwichtsoefeningen. Deze placemat, met **bewegingsaanbevelingen** aangepast aan 65-plussers, sensibiliseert ouderen op een luchtige manier over het belang van bewegen.

Het formaat van de placemat is A3. Bekijk de placemat [hier](#). Bestellen kan via mail of via bijgevoegd bestelformulier.

**Zelfstandigheid behouden?
Meer bewegen en minder zitten!**

1. Onderbreek lang stilzitten en beweeg het grootste deel van de dag licht intensief

- Doe lichte huishoudelijke taken
- Speel met je (achter)kleinkinderen
- Doe aan yoga

2. Beweeg regelmatig aan matige of hoge intensiteit

Probeer te bewegen aan matige intensiteit (Befoel 150 tot 300 minuten verdeeld over de week)

- Werk in de tuin
- Riets, bv. elektrisch of op een hometrainer
- Maak een wandeling
- Speel petanque

OF

Probeer te bewegen aan hoge intensiteit (Befoel 75 tot 150 minuten verdeeld over de week)

- Maak een stevige fietstocht
- Ga zwemmen
- Dans

Een combinatie van bewegen aan matige en hoge intensiteit mag natuurlijk ook!

3. Train drie keer per week je spieren, evenwicht en lenigheid

Wil je meer info over oefenprogramma's? Ga naar www.valpreventie.be
Volg de tips van de Bewegingsdriehoek op www.bewegingsdriehoek.be

TIPS

- Pak het stap voor stap aan
Bouw geleidelijk aan meer beweging op
Geef rijs op bij een terugval
- Ga voor een gezonde gewoonte
Wissel elke dag zitten, staan en bewegen af

BEWEGINGSDRIEHOEK
GEZOND LEEFEN

Deze placemat bespreekt de beweegaanbevelingen waardoor ze ook buiten de Week van de Valpreventie gebruikt kan worden.

Gebruik de placemat actief bij een infostand en/of een activiteit rond beweging en sedentair gedrag bij ouderen.

Brochure 'Veilig op stap met de rollator'

Voor deze editie werd de [checklist 'Veilig op stap met de rollator'](#), een hulpmiddel voor het correct afstellen en veilig gebruiken van de rollator, herwerkt tot een brochure. Bekijk de brochure [hier](#).

Dit drukwerk kan je gratis bestellen via mail of via bijgevoegd bestelformulier. De checklist blijft ook digitaal beschikbaar.

Brochure 'Veilig op stap met de wandelstok'

Voor deze editie werd de [checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'](#), een hulpmiddel voor het afstellen en gebruiken van de wandelstok, herwerkt tot een brochure. Bekijk de brochure [hier](#).

Dit drukwerk kan je gratis bestellen via mail of via bijgevoegd bestelformulier. De checklist blijft ook digitaal beschikbaar.

'Veilig op stap met de rollator'

Gebruik je een rollator? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw rollator.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.

Valpreventie.be

'Veilig op stap met de wandelstok'

Gebruik je een wandelstok? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw wandelstok.

Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.

Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.

Valpreventie.be

Artikel Week van de Valpreventie 2024

Plaats een **artikel** in jullie nieuwsbrief of op de website. Publiceer het artikel bij voorkeur in april, dat is vlak voor de start van de Week van de Valpreventie.

Elk jaar leveren wij voorbeeldartikels aan. Er is een lang, middellang en kort artikel beschikbaar met bijhorende afbeeldingen. De artikels voor de Week van de Valpreventie 2023 vind je [hier](#). Artikel 2024 is [hier](#) terug te vinden.

Wandelgids

Speciaal voor de 2 wandel-edities van de Week van de Valpreventie (2023-2024) werden er 3 **wandelgidsen** ontwikkeld, waaronder een voor zorgverleners. Deze gids geeft inzicht in de link tussen beweging en het voorkomen van vallen, maar biedt ook heel wat beweeginspiratie en praktische tools:

- 🚶 Een beweeg-weekplanning
- 🚶 Een checklist 'Veilig schoeisel'
- 🚶 Een checklist 'Veilig op stap met de rollator'
- 🚶 Een checklist 'Veilig op stap met de wandelstok'
- 🚶 Tips voor een gezond tussendoortje
- 🚶 10 wandel-weetjes

Beschikbare wandelgidsen (klik op de gids om digitaal te openen):



Specifiek voor zorgverleners bevat de gids tips om 65-plussers te laten starten met beweging, enkele praktische tools waaronder **checklists** en een **beweeg-weekplanner** en heel wat beweeginspiratie die interessant kunnen zijn voor 65-plussers.

Ontvang je graag gratis de digitale wandelgids? Neem contact op met jouw Logo of bestel via het bestelformulier.

Stappenplan 'Met vallen en opstaan'

Nieuw dit jaar is de digitale **brochure 'Met vallen en opstaan'**. Een **stappenplan** om veilig terug recht te komen na een val. Het stappenplan is ook op beeld beschikbaar, deze kan je onder meer gebruiken op wachtschermen. Het stappenplan in actie kun je [hier](#) bekijken.

Hang het stappenplan zichtbaar uit. Zo kunnen omstaanders de gevallen persoon op een veilige manier terug recht helpen. Dit stappenplan is niet enkel nuttig voor ouderen en mantelzorgers maar kan ook een hulpmiddel zijn voor eigen medewerkers of omstaanders.

Het stappenplan is digitaal beschikbaar of als drukbestand (zelf af te drukken). Neem hiervoor contact op met jouw Logo of bestel via het bestelformulier.



1 Blijf kalm, probeer niet in paniek te raken en neem je tijd.

2 Buig je knieën, de knieën moeten 90° zijn.



3 Rol op je zij.



4 Plaats je bovenste vrije hand plat op de grond en steun op je andere elleboog.



5 Ga over tot een volledig gestrekte arm en ga nu over tot een zijzitpositie.



6 Ga vanuit de zijzit omhoog op je handen en knieën staan. Zoek je evenwicht.



7 Kruip op je handen en knieën naar een stoel en plaats je handen op de stoel. Plaats één voet op de grond om op te staan.



8 Sta op en ga op de stoel zitten.



Spierkracht- en evenwichtsoefeningen

Voor deze editie werd ook een [oefenboek](#) opgemaakt met **spierkracht- en evenwichtsoefeningen**. De oefeningen in dit oefenboek focussen zich op het verbeteren en versterken van de spierkracht en evenwicht. Bij elke oefening werd ook een illustratie voorzien waarop de oefening duidelijk wordt uitgebeeld.



Het oefenboek kan zorgprofessionals helpen met kant-en-klare oefeningen om 65-plussers aan het bewegen te zetten. Met de uitgeschreven en geïllustreerde oefeningen kan de 65-plussers vervolgens zelfstandig aan de slag.

Vliegende Reporter

Schrijf je in voor de Week van de Valpreventie 2024 en maak kans op een bezoek van de **Vliegende Reporter** die jullie actie extra in de kijker zet. De 2 vliegende reporters doorkruisen tussen 22 en 28 april heel Vlaanderen om verschillende initiatieven rond valpreventie in beeld te brengen. De organisaties die uiteindelijk een bezoek mogen verwachten, zullen minstens 1 week voor de start van de Week van de Valpreventie gecontacteerd worden.

Je kandidaat stellen voor een bezoek van de Vliegende Reporter kan nog **tot en met zondag 31 maart 2024** via deze [link](#). Alle informatie kun je [hier](#) nalezen.

Materialen en inspiratie om beweging in de kijker te zetten

Beweegoefeningen

Als hulpverlener nog op zoek naar informatie rond beweegoefeningen of zoek je nog beeldmateriaal om de oudere aan het bewegen te krijgen?

Voor deze editie werd een oefenboek opgemaakt met **spierkracht- en evenwichtsoefeningen**. De oefeningen in dit oefenboek focussen zich op het verbeteren en versterken van de spierkracht en evenwicht.

Bij elke oefening werd ook een illustratie voorzien waarop de oefening duidelijk wordt uitgebeeld. Met de uitgeschreven en geïllustreerde oefeningen kan de oudere zelfstandig aan de slag.



Nog meer tips en materialen:

- † Verwijs door naar een [Bewegen Op Verwijzing-coach](#) uit de buurt. De BOV-coach kan ouderen begeleiden om op maat van eigen mogelijkheden en interesses op een veilige manier in beweging te blijven.
- † Krachtoefeningen die makkelijk thuis uitgevoerd kunnen worden met bijhorende afbeelding vind je [hier](#) terug.
- † Stretchoefeningen met bijhorende uitleg en afbeelding kun je [hier](#) terugvinden.
- † Digitale [brochure](#) met uitgewerkt oefenprogramma voor ouderen.
- † Een oefensessie met beeldmateriaal?
 - Oefensessie [Beweeg met Saartje - YouTube](#)
Deze oefensessie van Saartje duurt een 20-tal minuten en bestaat uit een opwarming van 8 minuten, 3 spierkrachtoefeningen, 3 evenwichtsoefeningen en een korte afkoeling.
 - Oefensessie (zitten) [Beweeg met Saartje \(oefeningen in zit\) - YouTube](#)
- † Specifieke bewegingsoefeningen voor personen met dementie vind je hier: [Oefenseries – Tools en Instrumenten – Kenniscentrum Sport \(kenniscentrumsportenbewegen.nl\)](#)

Checklist

Wil je valpreventie op een interactieve manier bespreekbaar maken? Maak dan gebruik van een [checklist](#). De checklists valpreventie dienen om aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

- 👤 Haal je beste zicht boven
- 👤 Veilig op stap met de wandelstok
- 👤 Veilig schoeisel
- 👤 Veilig op stap met de rollator
- 👤 Een valvrij huis? Doe de test!
- 👤 Hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?
- 👤 Bezorgd om te vallen? Doe de test!
- 👤 [Vallen voorkomen? Doe de test](#) *NIEUW*



Ook met een van deze checklist aan de slag? Vraag informatie bij jouw Logo of bestel via bijgevoegd bestelformulier.

Woordzoeker

Wil je nog iets origineler? Maak gebruik van een [woordzoeker](#) rond valpreventie.

G	E	Z	D	A	N	S	E	N	R
E	F	H	I	T	B	K	A	U	S
W	V	E	U	B	O	V	R	S	J
A	T	E	W	B	K	O	A	P	O
N	K	W	N	R	B	A	R	L	P
D	P	A	T	W	R	T	S	L	W
E	I	A	N	T	I	S	L	I	P
L	A	Z	S	G	L	C	U	L	M
E	V	E	U	I	O	Z	H	A	F
N	S	T	G	I	J	K	E	T	E

Woorden: **WANDELLEN - DANSSEN - ANTISLIP - EVENWICHT - BRIL - VAL**

Sociale media

Publiceer een bericht op jullie **sociale media** om te informeren over de Week van de Valpreventie en de acties die jullie ondernemen.

Enkele tips:

- † Maak mensen warm om deel te nemen aan de Week van de Valpreventie door het delen van de **save the date** banner.
- † Wijzig tijdens de Week van de Valpreventie de **omslagfoto** op jullie Facebookpagina naar het campagnebeeld.
- † Post een **Wist je datje**.
Wist je bijvoorbeeld dat velen hun woning veiliger inschatten dan het in werkelijkheid is? Koppel het wist je datje aan de checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'.
- † Geeft tips en sensibiliseer.



- † **Informeer** over geplande activiteiten tijdens de Week van de Valpreventie of **promoot** het lokaal bewegingsaanbod.
- † **Tel af** tot de Week van de Valpreventie.



‡ Zet de **Beweging Op Verwijzing-coach** in de kijker met 3 korte weetjes of licht het project kort even toe. Er zijn ook korte filmpjes beschikbaar! Enkele voorbeelden:

- Wist je dat nu ook psychologen en andere hulpverleners mogen [doorverwijzen](#)?



- [Hoe werkt het?](#)



- [Bewegen en mentale problemen: bewegen helpt!](#)



‡ Plaats een **getuigenis** online.

Getuigenissen van verschillende groepen ouderen dragen bij tot een positieve attitude en motivatie om te gaan bewegen. Net als eenvoudige taal, sprekende foto's, en nadruk op 'bewegen' (eerder dan sport alleen), sociale contacten en plezier, ...

Wil je graag meer tips, digitale beelden of kant-en-klare berichten? Contacteer Joke Delepierre met jouw vraag:

Joke Delepierre
joke@logomiddenwvl.be
tel: 051/23 17 44

Materialen beweging en valpreventie

Filmpjes en digitale pancartes voor schermen

Maak gebruik van **filmpjes of de digitale pancarte** om zo de campagneweek zichtbaar te maken in wachtzalen/onthaal. Je kan de filmpjes ook gebruiken op jullie website, sociale media, tijdens een presentatie of bij een activiteit over valpreventie.

† ***NIEUW*** 'Hoe rechtekomen na een val?'

In dit filmpje wordt stapsgewijs aangetoond hoe je na een val correct terug recht komt. Bij dit filmpje is er ook een stappenplan voorzien: 'Met vallen en opstaan', 8 stappen die de oudere helpen om veilig recht te komen na een val. Dit stappenplan is digitaal ter beschikking. Vraag meer info bij jouw Logo.



† **Animatiefilmpje** 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

In dit animatiefilmpje wordt uitleg gegeven over valangst, de oorzaken en gevolgen ervan en wat je eraan kunt doen.

† Maak gebruik van onze **'Wist je datjes'** om te informeren over valpreventie en de meest voorkomende oorzaken.

Je kan filmpjes en de digitale pancartes aanvragen bij jouw Logo of via bijgevoegd bestelformulier.



Roll-up banner: beweging



Maak duidelijk dat je volop inzet op beweging door het plaatsen van een **roll-up banner**. Zet de banner bij een infostand, een infomoment en/of beurs over beweging en sedentair gedrag of op een plaats waar veel mensen langskomen, zoals de bibliotheek of de inkomhal van je lokaal dienstencentrum.

Organiseer je een infomoment of andere activiteit rond beweging, hang er de promotie hiervoor bij. Plaats de roll-up banner uiteraard ook op jullie activiteit.

Leen de roll-up banner **gratis** uit. Geef ons door vanaf en tot wanneer je de roll-up banner wil uitlenen. Wees er snel bij, de voorraad is beperkt. De roll-up banner kan je ophalen in Roeselare of Ieper. Je gebruikt de banner binnen. Hij is **200 cm** op **80 cm** groot.

Andere beschikbare roll-up banners rond beweging en valpreventie:

- † Blijf in beweging, doe het veilig. Bekijk de banner [hier](#).
- † Dans je leven lang. Bekijk de banner [hier](#).
- † Blijf actief, vermijd vallen. Bekijk de banner [hier](#).



L-staanders

Geen plaats om een roll-up banner te plaatsen of om een affiche op te hangen? Leen één of meerdere van onze **L-staanders** uit. We hebben er in A3- en A4-formaat beschikbaar. We steken er alvast een affiche voor je in. Zet de stander op een zichtbare plaats, zoals op een balie.

Leen een standers **gratis** uit. Geef per mail door vanaf en tot wanneer je de standers wil uitlenen. Wees er snel bij, de voorraad is beperkt. De standers kan je ophalen in Roeselare of Ieper.



Infomoment



Organiseer een **infomoment** over valpreventie voor zorgverleners of mantelzorgers. De sessie wordt gegeven door de experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen (EWW).

Contacteer jouw Logo voor de experts bij jou in de buurt. Samen bekijken we jullie vraag.

Tips:

- † Informeer tijdens deze infosessie zeker ook over de [Beweging Op Verwijzing-coach](#) of nodig hem/haar uit om kort een toelichting te geven.
- † Zorg tijdens het infomoment ook voor aangepaste [bewegingstussendoortjes](#).

Bestaande campagnes over beweging

Blijf in beweging, doe het veilig!

Met het beeld en de slogan 'Blijf in beweging, doe het veilig!' worden ouderen gesensibiliseerd om op een actieve maar veilige manier valincidenten te vermijden.



Van deze campagne is er een:

- † [affiche](#)
- † [folder](#)
- † [roll-up banner](#)
- † [placemat](#) bewegingsdriehoek.

Maak ook gebruik van de checklists, ze dienen om aandacht te vestigen op onveilige situaties en onveilig gedrag die aanleiding kunnen geven tot een valpartij.

- † Checklist 'Haal je beste zicht boven'
- † Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'

Deze materialen zijn te verkrijgen bij jouw Logo.

Dans je leven lang

Eén van de belangrijkste oorzaken van valincidenten bij ouderen is te weinig beweging. Door te weinig beweging nemen de spierkracht, het evenwicht en de mobiliteit af. Hierdoor verhoogt de kans om te vallen, met alle gevolgen daaraan verbonden. Van deze campagne is er een

- † [affiche](#)
- † [folder](#)
- † [roll-up banner](#).

Deze materialen zijn te verkrijgen bij jouw Logo.



Laat angst om te vallen je leven niet bepalen!

Als ouderen angstig of bezorgd zijn om te vallen, is de kans groot dat ze bepaalde activiteiten gaan vermijden. Door minder actief te zijn, gaan de spierkracht en het evenwicht achteruit en zal de kans op een val net toenemen. Het is belangrijk om valangst bespreekbaar te maken.



Van deze campagne is er een

- 👤 [affiche](#)
- 👤 [flyer \(zelftest\)](#)
- 👤 [folder](#)
- 👤 [placemat](#)
- 👤 [kubustotem](#)
- 👤 animatiefilmpje
- 👤 getuigenisfilmpje

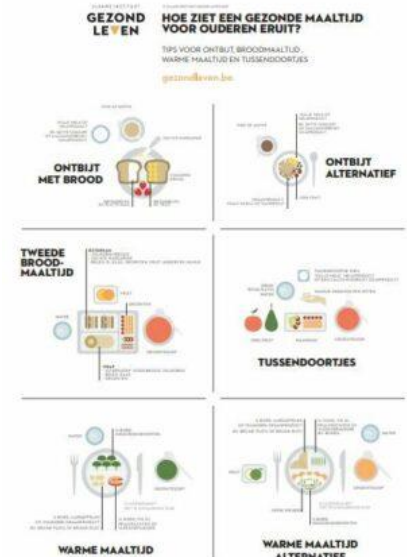


Deze materialen zijn allemaal te verkrijgen bij jouw Logo.

Voeding en beweging

Nog op zoek naar materialen om te informeren over (onder)voeding en valpreventie? Volgende materialen zijn bij jouw Logo of online beschikbaar:

- 👤 Receptenboekje
- 👤 Informatiebrochure gezond wandeltussendoortje
- 👤 Infociche voeding en valpreventie
- 👤 Voedingsadvies voor 60-plussers vind je [hier](#).
- 👤 Meer informatie over de preventie van ondervoeding lees je [hier](#).



Bewegingsvriendelijke omgeving

Zet als zorg- of hulpverlener mee in op een veilig en bewegingsvriendelijke omgeving. Hierbij enkele nuttige links:

- 👤 Op zoek naar achtergrondinformatie of materiaal die je kan gebruiken in je gesprek met de patiënt? Vind alle info via www.preventiewijzer.be.
- 👤 Verwijs door naar de juiste zorgverstrekkers via de [sociale kaart](#).

BESTELFORMULIER Week van de Valpreventie 2024

Organisatie:

Contactpersoon:

Adres:

Tel:

E-mailadres:

Bestelling

Volgende materialen voor Week van de Valpreventie 2024 wens ik te ontvangen:

- Affiche 'Wandel je mee? Samen in beweging!' *gratis*
Aantal:
- E-mailbanner (*gratis* - digitaal)
 - Save the date
 - Doe mee
- Placemat 'Zelfstandigheid behouden? Meer bewegen en minder zitten!' € 0.04
Aantal:
- Brochure 'Veilig op stap met de rollator' *gratis*
Aantal:
- Brochure 'Veilig op stap met de wandelstok' *gratis*
Aantal:
- Artikel Week van de Valpreventie 2024 (*gratis* - digitaal)
- Wandelgids (*gratis* - digitaal)
 - Lokale besturen
 - 65-plussers
 - Zorgverleners
- Stappenplan 'Met vallen en opstaan' (*gratis* - digitaal)
 - Bijhorend filmpje
- Oefenboek Spierkracht- en evenwichtsoefeningen (*gratis* - digitaal)
 - Illustratie overzicht beweegoefeningen

Volgende campagnematerialen 'Blijf in beweging, doe het veilig!' wens ik te ontvangen:

- Affiche € 0.15
Aantal:
- Folder € 0.04
Aantal:
- Placemats bewegingsdriehoek € 0.04
Aantal:
- Roll-up banner (*gratis*)
Ik wil de roll-up banner ontleneren voor volgende periode:
.....

Volgende campagnematerialen 'Dans je leven lang!' wens ik te ontvangen:

- Folder € 0.09
Aantal:
- Affiche € 0.23
Aantal:
- Roll-up banner (*gratis*)
Ik wil de roll-up banner ontleneren voor volgende periode:
.....

Volgende campagnematerialen 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen.' wens ik te ontvangen:

- Flyer (zelftest) € 0.04
Aantal:
- Folder € 0.04
Aantal:
- Affiche € 0.32
Aantal:
- Placemats € 0.07
Aantal:
- Kubustotem (*gratis*)
Ik wil de kubustotem ontleneren voor volgende periode:
.....
- Animatiefilmpje (*gratis* – digitaal)
- Getuigenisfilmpje (*gratis* – digitaal)

- L- Tafelstaander (*gratis*)

Aantal:

Welke affiche(s) wens je hiervoor te gebruiken?

.....

Ik wil de L- tafelstaander ontlene voor volgende periode:

.....

Volgende materialen wens ik **digitaal** te ontvangen (*gratis*):

- Sociale mediabericht BOV
 - Doorverwijzen
 - Hoe werkt het?
 - Bewegen en mentale problemen: bewegen helpt!
 - Algemeen filmpje
- Woordzoeker
- 10 Wandel-weetjes
- 'Wist je datjes'
 - Wist je dat er meer valpartijen gebeuren binnenshuis dan buitenshuis?
 - Wist je dat de kans op vallen vermindert door meer te bewegen?
 - Wist je dat er minder valpartijen gebeuren in de douche dan in bad?
 - Wist je dat de meeste valpartijen in huis gebeuren aan de trap?
 - Wist je dat je best gesloten schoenen met antislipzool draagt om niet te vallen?
 - Wist je dat je van slaappillen kan vallen?
 - Wist je dat je duizeligheid kan voorkomen door rustig recht te komen uit bed of de zetel?
 - Wist je dat 1 op 3 van de thuiswonende 65-plussers minstens 1 keer per jaar valt?
- Checklist
 - Haal je beste zicht boven
 - Veilig op stap met de wandelstok
 - Veilig schoeisel
 - Veilig op stap met de rollator
 - Een valvrij huis? Doe de test!
 - Hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?
 - Bezorgd om te vallen? Doe de test!
 - *NIEUW* Vallen voorkomen? Doe de test
- Receptenboekje
- Informatiebrochure gezond wandeltussendoortje
- Infociche voeding en valpreventie

Ingevuld terug te sturen naar het Logo, Mandellaan 101, 8800 Roeselare ter attentie Joke Delepierre of te mailen naar: joke@logomiddenwvl.be.

Logo Midden-West-Vlaanderen
T.a.v. Joke Delepierre
Mandellaan 101
8800 Roeselare

Na het bevestigen van jouw bestelling, zal een medewerker van Logo Midden-West-Vlaanderen je contacteren voor verdere praktische afspraken rond het uitleenmateriaal. Voor het uitleen van materialen werken we met een uitleencontract. Uitleenmateriaal dien je altijd **af te halen** na afspraak, ofwel in **Roeselare of in Ieper**. Het ander materiaal kun je ook afhalen na afspraak in Roeselare of in Ieper. Als je wil dat we het je per post toesturen, dan rekenen we hiervoor **verzendingskosten** aan:

- ‡ pakketten kleiner dan 350g: € 7,5.
- ‡ Pakketten vanaf 350g: € 15.

De digitale materialen ontvang je via e-mail.

