13de Week van de Valpreventie
Artikel infoblad *april 2024*



**Lang artikel**

**Lang artikel**

**Wandel je mee? Samen in beweging!**

We willen allemaal graag zelfstandig en veilig door het leven gaan, toch? Een van de meest voorkomende ongelukken bij ouderen is vallen, wat helaas ernstige gevolgen kan hebben. Gelukkig zijn er eenvoudige en effectieve manieren om een val te vermijden. Eén daarvan is bewegen.

Daarom zetten we tijdens de Week van de valpreventie (22-28 april) een laagdrempelige beweegactiviteit in de kijker: wandelen.

Wandelen biedt tal van voordelen, niet alleen voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je algemeen welzijn. Allereerst is wandelen een laagdrempelige activiteit voor elke leeftijd die je overal kan doen. Je hebt geen dure apparatuur of een fitnessabonnement nodig. Wandelen kan op je eigen tempo en op een plek die jij prettig vindt, zoals het park, de buurt of zelfs in je eigen tuin.

Door regelmatig te wandelen, houd je je spieren, botten en gewrichten gezond en sterk. Dit vermindert het risico op botbreuken en blessures als gevolg van een val. Regelmatig wandelen zorgt ook voor een betere nachtrust, vermindert stress en heeft een positief effect op je cholesterolgehalte en bloeddruk.

Bovendien biedt het de kans om sociaal contact te hebben. Nodig een vriend(in) of familielid uit om samen te wandelen en geniet van elkaars gezelschap terwijl je je lichaam en geest gezond houdt.

Neem tijdens de Week van de Valpreventie deel aan een van de beweegacties in je gemeente. Deze acties zijn specifiek gericht op het stimuleren van beweging en het voorkomen van vallen. Je kan bijvoorbeeld deelnemen aan …

(Vul aan met het lokale aanbod )

Doe mee en zet de eerste stap naar een actiever en valvrij leven!

**Middellang artikel**

**Wandel je mee? Samen in beweging!**



We willen allemaal graag zelfstandig en veilig door het leven gaan, toch? Een van de meest voorkomende ongelukken onder ouderen is vallen, wat helaas ernstige gevolgen kan hebben. Gelukkig zijn er eenvoudige en effectieve manieren om een val te vermijden. Eén daarvan is bewegen.

Daarom zetten we tijdens de Week van de valpreventie (22-28 april) een laagdrempelige beweegactiviteit in de kijker: wandelen.

Wandelen biedt tal van voordelen, niet alleen voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je algemeen welzijn. Allereerst is wandelen een laagdrempelige activiteit voor elke leeftijd die je overal kan doen. Je hebt geen dure apparatuur of een fitnessabonnement nodig. Wandelen kan op je eigen tempo en op een plek die jij prettig vindt, zoals het park, de buurt of zelfs in je eigen tuin.

Neem tijdens de Week van de Valpreventie deel aan een van de beweegacties in je gemeente. Deze acties zijn specifiek gericht op het stimuleren van beweging en het voorkomen van vallen. Je kan bijvoorbeeld deelnemen aan …

(Vul aan met het lokale aanbod )

Doe mee en zet de eerste stap naar een actiever en valvrij leven!

**Kort artikel**

**Wandel je mee? Samen in beweging!**



We willen allemaal graag zelfstandig en veilig door het leven gaan, toch? Eén van de meest voorkomende ongelukken bij ouderen is vallen, wat helaas ernstige gevolgen kan hebben. Gelukkig zijn er eenvoudige en effectieve manieren om een val te vermijden. Eén daarvan is bewegen.

Daarom zetten we tijdens de Week van de valpreventie (22-28 april) een laagdrempelige beweegactiviteit in de kijker: wandelen. Neem deel aan een van de beweegacties in je gemeente. Deze acties zijn specifiek gericht op het stimuleren van beweging en het voorkomen van vallen. Je kan bijvoorbeeld deelnemen aan …

(Vul aan met het lokale aanbod )

Doe mee en zet de eerste stap naar een actiever en valvrij leven!