

PERSMEDEDELING

25-04-2024

Lieve Van De Pontseele, deskundige externe communicatie, tel. 0494 51 42 06, lieve.vandepontseele@zpw.be

Week van de valpreventie: samen in beweging blijven

Elke seconde valt wereldwijd een 65-plusser. Dikwijls met nare gevolgen want elke 11 seconden belandt een oudere op spoed na een val. Samen in beweging blijven is de boodschap om valpartijen te voorkomen. De dienstencentra en de woonzorgcentra van Zorgpunt Waasland zetten de hele week extra in op leuke beweegactiviteiten. Dit jaar is het thema 'wandel je mee' en dus trekken ze in onze dienstencentra en woonzorgcentra de wandelschoenen aan.

In dienstencentrum Den Birkenblok in Vrasene en woonzorgcentrum De Spoele in Sint-Niklaas een knelpuntenwandeling. Daarnaast bieden sommige dienstencentra ook een huisbezoek aan om je thuisomgeving te screenen op valrisico's. In Haasdonk organiseert dienstencentrum De Rui samen met Okra een wandelzoektocht.

In woonzorgcentrum De Notelaar in Beveren doen de bewoners Qigong, een eeuwenoude Chinese gezondheidspraktijk die je vitaliteit verbetert.

Maar er is ook veel aandacht voor een juist gebruik van de wandelstok, de rollator en comfortabel veilig schoeisel, want een onjuist gebruik of slecht schoeisel verhoogt het risico op valpartijen. Bewustmaking van de medewerkers is ook belangrijk. In woonzorgcentrum Briels gaan de medewerkers op zoek naar letters waarmee ze zinnen vormen over valrisico's.

De leukste manier van bewegen is toch wel dansen. Daarom sluiten ze in woonzorgcentrum De Gerda in Sint-Niklaas de week van de valpreventie af met een T-dansant in disco-stijl.

Jong en ouder op knelpuntenwandeling

Dienstencentrum Den Birkenblok doet aanstaande vrijdag 26 april een knelpuntenwandeling met gebruikers van het dienstencentrum, bewoners van het woonzorgcentrum Huize Elisabeth en de leerlingen van basisschool VBS De Zonnepit. "We gaan op stap met rolwagens, bolderkarren, rollators, buggy's en steps. Nadien koppelen we onze bevindingen waar het valveiliger kan, terug aan de gemeente" zegt centrumleider Sofie Lievens.

Valpreventieparcours en spellen

Daarnaast zijn er in diverse woonzorgcentra ook gezelschapsspellen en valpreventieparcours om het risico op vallen beter in te schatten of oefeningen om het

evenwicht en coördinatie te oefenen. 'Huisje Weltevreë' doet de bewoners van woonzorgcentrum Wissekerke spelend nadenken hoe ze gevaarlijke situaties en valpartijen kunnen voorkomen.

Ook na de week van de valpreventie blijven inzetten op bewegen:

Dienstencentrum De Griel in Beveren speelt op maandag 29 april het bordspel 'Valgevaar Verkenner' om 14.30 uur.

In dienstencentrum De Schutterij in Sinaai kan je op donderdag 2 mei van 14 tot 16 uur naar een info- en beweegsessie met een BOV-coach om kennis te maken met het initiatief Beweging Op Verwijzing van het Vlaams Instituut Gezond Leven. Zo'n BOV-coach maakt met jou een beweegplan op jouw maat op. Iedereen heeft een ander beweegplan die bij hem/haar past om actiever te kunnen leven en zich beter te voelen in zijn vel.

Een greep uit de activiteiten waar de pers welkom is op donderdag 25 en vrijdag 26 april:

Graag een seintje vooraf als u aanwezig zal zijn.

Donderdag 25 april:

- Woonzorgcentrum Het Lindehof in Belsele, Kerkstraat 11: om 14 uur nemen de bewoners van leefgroep Terra deel aan een gezondheidsrally, een leuke wandeling van 2 km door Belsele waarbij ze kennis maken met verschillende valkuilen... aan de hand van vragen die ze tijdens de tocht tegenkomen.

Vrijdag 26 april:

- Woonzorgcentrum De Notelaar: 10 uur: sessie Qigong waarin er aandacht wordt besteed aan het evenwicht leren houden via lichte oefeningen.
- Woonzorgcentrum De Gerda, Gerdapark 13, Sint-Niklaas: T-dansant in disco-stijl: van 14 tot 16 uur.
- Dienstencentrum Den Birkenblok, Oude Dorpsstraat 15, Vrasene: Knelpuntenwandeling in de buurt: start om 10.30 uur aan dienstencentrum Den Birkenblok
- Dienstencentrum Den Haesaert, Hazaarddam 10 Melsele: 14 – 16 uur: 'Dans je leven lang'. Gratis deelname.
- WZC De Spoele, Sint-Niklaas:
 - Valpreventieparcours: heel de week in de ontmoetingsruimte
 - OOK NOG: woensdag 30/4: knelpuntenwandeling met CDO Newton. We gaan met enkele bewoners met rollator/in rolstoel wandelen in de buurt van De Spoele en in kaart brengen waar de omgeving onveilig is voor ouderen.

- WZC Wissekerke, Bazel: Kruibekestraat 58a
Huisje Weltevree: 10.15 uur: afdeling De Zonneweg1

Valpreventieparcours: bewegingsoefeningen om de spieren te versterken en het evenwicht te verbeteren: 10.15 uur: afdeling Het Vlinderbos

- WZC Craeyenhof, Kloosterstraat 17a, Burcht
Activiteit met de bewonersgroep: over veilig en onveilig; hoe de rollator op de juiste hoogte afstellen, belang van in beweging blijven...