

BV BLIJF IN VORM

65+? BENIEUWD HOE IN VORM U BENT?
WIJ ZOEKEN HET GRAAG MET U UIT!



BV BEVEREN VERBINDT

ZATERDAG 25|11|2023|10 > 13 UUR
LOKAAL DIENSTENCENTRUM DE RUI | HAASDONK

MET VALLEN EN OPSTAAN: FEITEN & CIJFERS

- Uw **bloedsuikerspiegel daalt** door te bewegen, ook bij suikerziekte.
- Bewegen kan **hart- en vaataandoeningen voorkomen en verminderen**.
- Extra stimulans: bewegen **vermindert stress** en geeft meer zelfvertrouwen.
- Ook **pijn en verstopping verminderen** door regelmatig te bewegen.
- Nog een voordeel: u verbetert uw **spierkracht en evenwichtsgevoel**.
- Regelmatig bewegen **verkleint de kans op vallen** en zorgt dat u langer thuis kan wonen.



Jaarlijks valt 1 op 3 thuiswonende 65+.



Meer vrouwen dan mannen vallen.



Elke seconde valt er wereldwijd een 65+ er.



Elke 11 seconden wordt een 65+er opgenomen op spoed door een val.

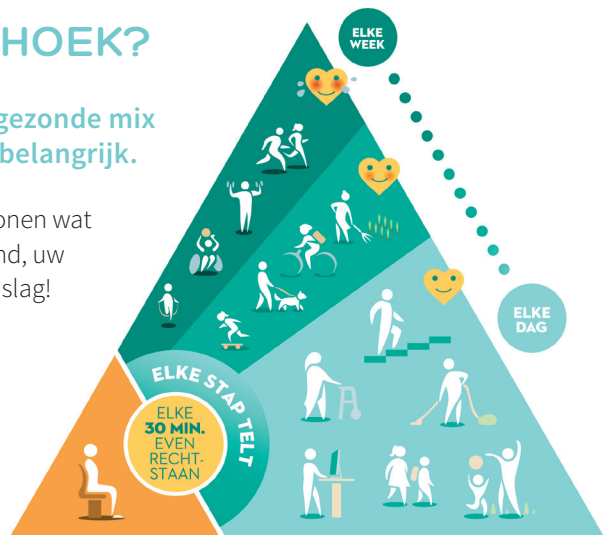


Elke 19 minuten overlijdt een 65+er door een val.

KENT U DE BEWEGINGSDRIEHOEK?

Voor een gezond leven is een gezonde mix van bewegen, staan en zitten belangrijk.

De bewegingsdriehoek en zijn tips tonen wat die mix zoal inhoudt. U, uw (klein)kind, uw partner: iedereen kan ermee aan de slag!



BLIJF IN VORM: DOE DE TEST(EN)

Kom langs en krijg gratis persoonlijke tips om actief te blijven.

Een kinesitherapeut begeleidt u op een kort traject met praktische testjes & vragenlijsten. Zo ontdekt u mogelijke kwetsbaarheden & aandachtspunten. Tijdens een nabespreking krijgt u gerichte tips & advies om hiermee aan de slag te gaan. Praat nadien gezellig bij met een tas koffie of thee. Samen zorgen we ervoor dat u goed in vorm blijft!

OVERZICHT TESTEN



Angst om te vallen



Kwaliteit van leven



Risico op poreus bot



Duizeligheid



Spierzwakte



Beweeglijkheid



Kracht



Stabiliteit



Gehoer

PRAKTISCH

Wanneer

Zaterdag 25 november 2023

boek uw afspraak tussen 10 > 13 uur.

Voorzie minstens 1 uur voor uw screening en bespreking.

Waar

Lokaal Dienstencentrum De Rui

Pastoor Verwilghenplein 25A | Haasdonk

Voor wie

Alle **65-plussers** van Beveren

Kostprijs

Gratis

Inschrijven

E info@beveren.be

T 03 750 15 11

In het Sociaal Huis tijdens de vrije inloopmomenten:

di of do 8.30 > 12.30 uur

Vervoer nodig?

Onze buurtbus haalt u op! T 03 750 15 11



KWETSBARE OUDEREN
HEBBEN MEER DAN
TWEEMAAL ZOVEEL
KANS OP VALLLEN ALS
HUN NIET-KWETSBARE
LEEFTIJDGENOTEN.

WIJ WILLEN OUDEREN (65+)
BEWUST MAKEN VAN HET
FENOMEEN KWETSBARHEID,
MET OOG OP PREVENTIE EN
EVENTUELE BEHANDELING.



SOCIAAL HUIS |
PROJECTEN & PREVENTIE
Ontdek meer interessante acties op
www.beveren.be/gezondenwel.

EDITIE SEPTEMBER 2023