

BEWEEGTIPS

voor ouderen
tijdens COVID-19



Logo-Waasland vzw ondersteunt je onder meer met:
inspiratie | materialen | vormingen | projecten |
de uitwerking van een gezondheidsbeleid op maat van jouw organisatie

*Met de medewerking van het Vlaams Instituut Gezond Leven en
het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen*

INHOUD

Waarom beweging bij ouderen (NU) stimuleren?	3
De bewegingsdriehoek: betrouwbaar kompas als eerste communicatie	4
Wat zijn de gezondheidsaanbevelingen voor beweging?.....	5
Beweegoefeningen.....	6
<i>Oefenprogramma vanuit zittende houding</i>	7
<i>Oefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht</i>	7
<i>Oefenpakket: specifieke oefeningen op maat voor de thuiswonende oudere</i>	7
<i>Affiches met specifieke oefeningen voor ouderen</i>	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
<i>‘Krachtoefeningen in beeld’</i>	8
<i>Stretchoefeningen</i>	8
<i>Bewegen op verwijzing VIA TELEFOON OF BEELDBELLEN</i>	8
Beweegfilmpjes	9
<i>Filmpje Jan Ypermanziekenhuis Ieper</i>	9
<i>Beweegfilmpjes ‘Bewegen op de stoel’ (NL)</i>	9
<i>OKRA-‘Beweeg in uw kot’-filmpjes</i>	9
<i>Blijf Sporten</i>	9
Aanvullende printbare materialen	9
Meer informatie over gezondheidsbevordering?.....	11
Meer informatie over de expertisecentra?	11
Meer informatie over het coronavirus?	11

WAAROM BEWEGING BIJ OUDEREN (NU) STIMULEREN?

Naast het algemene advies om tijdens deze coronaperiode zoveel mogelijk ‘in uw kot’ te blijven, roepen het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) en verschillende wetenschappers ook op om **te blijven bewegen**. Wie bijvoorbeeld regelmatig ging wandelen vóór COVID-19, blijft dat nu het liefst ook doen. Maar ook wie voor de coronacrisis al niet erg actief was, moet extra gestimuleerd worden tot bewegen, want een inactieve levensstijl brengt heel wat gezondheidsrisico's met zich mee.

Beweging heeft eerst en vooral een grote impact op de geestelijke gezondheid van iedereen en al zeker bij ouderen. Deze infographic toont het duidelijk aan, de voordelen van bewegen zijn oneindig:



© Vlaams Instituut Gezond Leven

Maar beweging is, zeker bij ouderen, van levensbelang. Het zorgt namelijk ook voor:

- ✂ een lager risico op dementie;
- ✂ behoud van spiermassa en dus meer spierkracht;
- ✂ meer lenigheid;
- ✂ hoger uithoudingsvermogen;
- ✂ vertraging van botontkalking;
- ✂ meer soepele gewrichten;
- ✂ lager risico op valincidenten;
- ✂ betere spijsvertering en stoelgang, en dus minder obstipatie;
- ✂ lager risico op doorligwonden;
- ✂ vooruitgang van de levenskwaliteit van ouderen in woonzorginstellingen;
- ✂ afname van frequentie van incontinentie;
- ✂ ...

Ouderen stimuleren om te (blijven) bewegen? Dat kunnen we samen doen! Nu nog meer dan anders. Want blijven bewegen is voor iedereen van vitaal belang om gezond en sterk te blijven.

In dit document bezorgen we je de hyperlinks naar laagdrempelige digitale affiches, oefenpakketten, beweegfilmpjes,... waarmee ouderen in woonzorgcentra, serviceflats of in hun thuissetting zelfstandig aan de slag kunnen. Klaar om af te printen en meteen te verspreiden.

DE BEWEGINGSDRIEHOEK: BETROUWBAAR KOMPAS ALS EERSTE COMMUNICATIE

Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg. En dat geldt ook voor ouderen.

In een gezonde bewegingsmix wordt **zitten, staan en bewegen voldoende afgewisseld**. Maar dat is tegenwoordig niet eenvoudig: activiteiten in woonzorgcentra, lokale dienstencentra of ouderenverenigingen gaan even niet door. Afspraken met kinesisten werden uitgesteld... Ravotten met kleinkinderen is even niet mogelijk. En gaan wandelen met burens of vrienden kan ook niet... Maar geen nood. Er zijn nog steeds wat opties. Rustig wandelen in de tuin (indien mogelijk), wat extra stappen in de kamer van het woonzorgcentra, een frisse neus halen op een balkon, bij elke televisiereclame een glas water halen en hier en daar wat extra beweegmomenten inplannen. Het is goed voor iedereen's lijf en hoofd.

De bewegingsdriehoek geeft met 8 handige tips helder weer hoe we dat nu best aanpakken. Toepasbaar voor jong en oud(er).



1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap
3. Ga elke dag voor een gezonde mix
4. Zit minder, beweeg meer: overal waar je kan
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Kies iets wat je graag doet
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan: maak bewegen makkelijker in en rond je huis of kamer

Op www.gezondleven.be¹ vind je meer inspiratie en uitleg bij elke tip. Graag wat drukwerk rond de bewegingsdriehoek? Er bestaat heel wat afgedrukte kant-en-klare beweegmaterialen. Neem zeker een kijkje op www.logowaasland.be/materialen. Indien jouw organisatie hier meteen mee aan de slag wenst te gaan, neem dan contact met ons op. Zo kijken we, samen met jouw organisatie, wat mogelijk is.

¹ <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/hoeveel-moet-je-bewegen/hoeveel-beweeg-je-het-best>

WAT ZIJN DE GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN VOOR BEWEGING?

In een eerste stap is voldoende aandacht voor de motivatie en het opstellen van haalbare beweegdoelen op maat van de oudere, zoals in de bewegingsdriehoek wordt aangehaald, van cruciaal belang. In tweede instantie informeren we je graag over de gezondheidsaanbevelingen voor beweging bij ouderen.

Is deze aanbeveling niet realistisch, bijvoorbeeld omdat de gezondheidstoestand van de oudere daar een stokje voor steekt? Probeer hem of haar als hulpverlener aan te sporen om alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen zijn of haar kunnen. Want elke vooruitgang telt voor de gezondheid.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vatte de aanbevelingen samen in deze richtlijnen voor ouderen (65 jaar of meer):



© Vlaams Instituut Gezond Leven

- ⌘ Ouderen vermijden het best om urenlang stil te zitten. Daarnaast onderbreken ze best het zitten en strekken ze bij voorkeur elke 20 tot 30 minuten de benen. (bv. Een glas water halen, een bewegingstussendoortje tijdens lezen / tv-kijken, ...).
- ⌘ Voor een gezondheidsbevorderend effect is het aanbevolen om minstens 10 minuten aaneengesloten te bewegen. Vind je het als hulpverlener niet zo handig om in minuten te rekenen? Meet dan de beweging in stappen (bv. met behulp van een stappenteller)! Dagelijks 8000 stappen zetten is ideaal voor een goede gezondheid van ouderen.

Meer weten over beweging en sedentair gedrag bij ouderen? Je vindt alle aanbevelingen terug op www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/.

BEWEEGOEFENINGEN

Om fit en valvrij te blijven is beweging bij ouderen dus best een combinatie van haalbare oefeningen om:

- ♣ **de spieren te trainen:**
gewichten heffen, fietsen (buiten of op de hometrainer), de trap nemen, krachtoefeningen zoals je in deze bundel terugvindt;
- ♣ **het evenwicht te oefenen:**
evenwichtsoefeningen, oefeningen zoals op één been staan, yoga,...;
- ♣ **de lenigheid te bevorderen:**
stretchoefeningen zoals je ook verder terugvindt.

Hieronder volgt een overzicht met printklare beweegoefeningen. Print de documenten af en bezorg ze aan de ouderen binnen jouw organisatie.

AFFICHES MET SPECIFIEKE OEFENINGEN VOOR OUDEREN

Op basis van onderstaande thuisoefenprogramma's voor ouderen, creëerde Logo-Waasland vzw vijf print- en gebruiksklare affiches:

RECHTSTAAND OPWARMEN

- 1. STAPPEN**
 - Ga rechtop staan en houd de achterkant van een stevige stoel vast.
 - Stap ter plaatse met volle aandacht.
 - Houd dit 1 tot 2 minuten vol.
- 2. SCHOUDERS DRAAIEN**
 - Ga rechtop staan met de armen naast je.
 - Hef de schouders, breng ze naar achteren, laat ze daarna weer zakken en duw ze omhoog.
 - Herhaal dit 5 keer aan een rustig tempo.
- 3. ENKELS LOSMAKEN**
 - Ga aan de zijkant van een stevige stoel staan.
 - Houd de achterkant van de stoel vast.
 - Zet één voet met de hiel op de grond, hef hem op en net vervolgens saw tenen op dezelfde plaats naar voren.
 - Herhaal dit 5 keer voor ieder been.
- 4. DRAAIEN MET DE RUG**
 - Ga zoveel mogelijk rechtop staan met je voeten op heuphoogte.
 - Draai je bovenlichaam op hoofd naar links.
 - Doe hetzelfde aan de andere kant.
 - Herhaal deze oefening 5 keer aan elke zijde.

OPWARMEN OP EEN STOEL

- 1. STAPPEN**
 - Ga rechtop zitten, vooraan op de stoel.
 - Houd beide zijanten van de stoel vast.
 - Stap ter plaatse met volle aandacht.
 - Houd dit 1 tot 2 minuten vol.
- 2. SCHOUDERS HEFFEN**
 - Ga rechtop zitten met de armen naast u.
 - Hef de schouders, breng ze naar achteren, laat ze daarna weer zakken en duw ze omhoog.
 - Herhaal dit 5 keer aan een langzaam tempo.
- 3. ENKELS LOSMAKEN**
 - Ga rechtop zitten op de stoel.
 - Houd beide zijanten van de stoel vast.
 - Zet 1 voet met de hiel op de grond, hef hem op en net vervolgens saw tenen op dezelfde plaats naar voren.
 - Herhaal dit 5 keer voor ieder been.
- 4. DRAAIEN MET DE RUG**
 - Ga goed rechtop zitten, voeten op heuphoogte te naast elkaar.
 - Plaats rechterhand op linkerheup en hoofd de rugleuning van de stoel vast met de linkerhand.
 - Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links.
 - Doe hetzelfde aan de andere kant.
 - Herhaal deze oefening 5 keer aan elke zijde.

STRETCHEN

- 1. ACHTERKANT DIJEN**
 - Zit op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
 - Trek één been vast tot de hiel op de grond.
 - Zet beide handen op het andere been en strek je zoveel mogelijk uit.
 - Blijf naar voren met rechtop rug tot je de achterste spieren van uw dijen voelt aanspannen.
 - Houd dit 10 tot 20 seconden vol.
- 2. BORSTSPIEREN**
 - Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van de stoel.
 - Breng beide armen naar achteren en pak de rugleuning van de stoel vast.
 - Duw je borst omhoog en naar voren tot je voelt dat je borstspieren aanspannen zijn.
 - Houd dit 10 tot 20 seconden aan.
- 3. KUITEN (STAAND)**
 - Ga rechtop een stevige stoel staan en houd hem met beide handen vast.
 - Zet met één been een stap naar achteren en duw je hiel op de grond.
 - Contracteer of hield voeten recht naar voren uit.
 - Voel hoe uw kuitpijpe wordt aanspannen.
 - Houd dit 10 tot 20 seconden vast.
 - Doe hetzelfde met het andere been.
- 4. KUITEN (ZITZEND)**
 - Zit vooraan op de stoel en houd de zijanten vast.
 - Trek één been uit en plaats een hiel op de grond.
 - Trek je tenen op in de richting van het plafond.
 - Voel hoe uw kuitpijpe wordt aanspannen.
 - Houd dit 10 tot 20 seconden vast.
 - Doe hetzelfde met het andere been.

EVENWICHT

- 1. HIELEN OPTILLEN**
 - Ga rechtop staan en hou je vast aan een stevige stoel, tafel of aan het aanrecht.
 - Hef je heere op en verplaats je gewicht naar je grote been.
 - Houd dit 1 tel vast.
 - Laat je hielen geleidelijk zakken.
 - Herhaal deze oefening 10 keer.
 - Doe hetzelfde met het andere been.
- 2. TENEN OPTILLEN**
 - Ga rechtop staan en houd een stevige stoel of andere steun vast.
 - Hef je tenen op en verplaats je gewicht naar je hielen - zorg dat de dijbein je zijkant naar achteren te bewegen.
 - Houd dit 1 tel vast.
 - Laat je tenen geleidelijk zakken.
 - Herhaal deze oefening 10 keer.
- 3. OPZIJ STAPPEN**
 - Ga rechtop staan, met je gezicht naar een stevige stoel of andere steun.
 - Zet een stap opzij, met je heupen naar voren en met losse treden (voet overvoet).
 - Doe zo 10 stappen, beurtwissel naar links en naar rechts, en bouw op naar een ritme dat aangenaam voelt.
- 4. ZWAAIEN ALS EEN FLAMINGO**
 - Ga rechtop staan, naast een stevige stoel of andere steun.
 - Zet het been dat het verst van de stoel verstrekt bijgevoelend naar voren en naar achteren.
 - Herhaal dit 10 keer.
 - Draai je om in de deze hetzelfde met het andere been.

SPIEREN VERSTERKEN

- 1. VAN ZIT NAAR STAND**
 - Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel en zet je voeten vast naar voren.
 - Leun je rug tegen de rugleuning van de stoel vast met de linkerhand.
 - Draai uw bovenlichaam en hoofd naar links.
 - Doe hetzelfde aan de andere kant.
 - Herhaal deze oefening 5 keer.
- 2. BOVENRUG**
 - Houd de heupen vast, met je handen naast je heupen en je voeten vast naar voren.
 - Trek je knieën en dijbein, link de heupen naar je heupen en duw je schouderbladen naar elkaar toe.
 - "Dit langzaam" tot 5 en bij normaal ademhalen.
 - Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 5 keer.
- 3. BUITENKANT DIJEN**
 - Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel, met voeten en hielen tegen elkaar, en zit de heupen op je hielen heen zodat de knieën vlak en gestrekt.
 - Zet voeten en knieën ter op heuphoogte uit elkaar.
 - Duw je knieën naar buiten, terwijl je voeten op de grond houdt, en net langzaam tot 5.
 - Ontspan terug en herhaal deze oefening nog 7 keer.
- 4. ARMEN BUIGEN**
 - Ga rechtop zitten op het voorste gedeelte van een stevige stoel.
 - Plaats een tabinde van de rugband omhoog onder beide voeten en een die rugband met 1 hand vast, op je knieën tegen.
 - Breng je vingers langzaam in de richting van je schouders. Houd je pols gestrekt en je knieën dicht bij je knieën.
 - Herhaal deze oefening 7 keer voor elke arm.

De affiches kan je terugvinden via www.logowaasland.be/content/beweegoefeningen-ouderen of door [hier](#) te klikken.

Met deze affiches kan je als zorgverleners ouderen een stappenplan aanbieden om elke dag of x-keer per week oefeningen te doen waar mogelijk. Er zijn oefeningen die al zittend of al staand gedaan kunnen worden, zodat je op maat kan werken. Als ergotherapeut of verzorgende kan je de eerste ke(e)r(en) samen de oefeningen doen. Print de affiches af op A3-formaat en hang deze omhoog in de kamer of de woning van de oudere.

TIP:

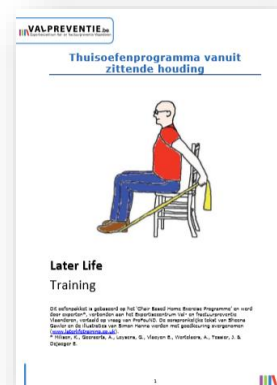
In de thuisoefenprogramma's hieronder kan je de instructies en de veiligheidsvoorschriften terugvinden. Twijfel je of je bewoner of cliënt aan de slag kan met deze oefeningen? Raadpleeg dan een arts voor advies. Voor advies over de gebruikte flexiband bij de spierversterkende oefeningen kan je terecht bij een kinisitherapeut. En voor de stoel is het uiteraard belangrijk dat je een stevige en stabiele stoel kiest!

Zijn deze oefeningen te hoog gegrepen voor jouw bewoner of cliënt? Geen probleem, onthoud dat elke beweging goed is. Elke stap telt!

OEFENPROGRAMMA VANUIT ZITTENDE HOUDING

Met dit thuisoefenprogramma kan een oudere vanuit zittende houding zelf aan de slag. Het document kwam tot stand in samenwerking met ProFouND. Dit thuisoefenprogramma is ook bruikbaar binnen de residentiële zorg.

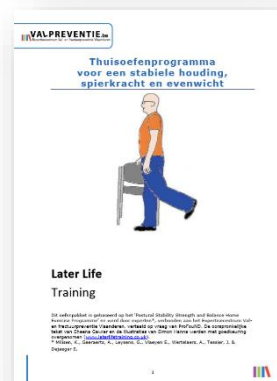
Download het oefenprogramma van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen via onze website www.logowaasland.be/content/thuisoefenprogramma-vanuit-zittende-houding-voor-ouderen of door [hier](#) te klikken.



OEFENPROGRAMMA VOOR EEN STABIELE HOUDING, SPIERKRACHT EN EVENWICHT

Met dit oefenprogramma kan de oudere zelf werken aan een stabiele houding, spierkracht en evenwicht. Dit thuisoefenprogramma kan ook gebruikt worden door zorgverleners binnen de residentiële zorg.

Download het oefenprogramma van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen via onze website www.logowaasland.be/content/thuisoefenprogramma-voor-ouderen of door [hier](#) te klikken.



OEFENPAKKET: SPECIFIEKE OEFENINGEN OP MAAT VOOR DE THUISWONENDE OUDERE

Dit oefenpakket biedt zorgverleners informatie over verschillende oefeningen ter bevordering van lenigheid, kracht en evenwicht bij thuiswonende ouderen, maar kan ook een inspiratiebron vormen voor zorgverleners in residentiële zorgcentra.

Download het oefenpakket van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen via onze website www.logowaasland.be/content/oefenpakket-specifieke-oefeningen-op-maat-van-de-thuiswonende-oudere-voor-zorgverleners of door [hier](#) te klikken.



'KRACHTOEFENINGEN IN BEELD'

Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt aan om drie keer per week aan de versterking van de (grote) spieren en botten te werken.

In deze bundel vind je een overzicht van kracht oefeningen, met en zonder weerstandsband. De oefeningen richten zich op verschillende spiergroepen (schouder spieren, rugspieren, arm- en borstspieren ...) en zijn telkens opgesplitst in drie varianten: vanuit een zetel, vanuit een stevige stoel en rechtstaand. De bundel is in eerste instantie bedoeld om thuis mee aan de slag te gaan, maar kan ook gebruikt worden binnen de residentiële setting.

Download de kracht oefeningen van het Vlaams Instituut Gezond Leven via onze website <https://logowaasland.be/content/kracht-en-stretchoefeningen> of door [hier](#) te klikken.

STRETCHOEFENINGEN

Bovendien raadt het Vlaams Instituut Gezond Leven, ouderen aan om, naast spierversterkende oefeningen, minstens twee (bij voorkeur drie) keer per week specifieke coördinatie-oefeningen te doen. Ouderen lopen zo minder risico om te vallen.

Download de stretchoefeningen van het Vlaams Instituut Gezond Leven via onze website <https://logowaasland.be/content/kracht-en-stretchoefeningen> of door [hier](#) te klikken.

BEWEGEN OP VERWIJZING VIA TELEFOON OF BEELDBELLEN

Wie tijdens de coronacrisis fysiek en mentaal sterk wil blijven, kan nu nog eenvoudiger een beroep doen op een Bewegen Op Verwijzing-coach. Om de drempel te verlagen, is er tijdelijk geen verwijsbrief nodig van de huisarts. Voor de sessies wordt er ingezet op (beeld)bellen. Bovendien werd net voor de crisis beslist om alle intakegesprekken in regio Waasland **gratis** te laten plaatsvinden!

Heeft jouw organisatie contact met ouderen die weinig bewegen en/of te vaak stilzitten? Contacteer meteen hun Bewegen-op-Verwijzingscoach. Samen stellen ze een beweegplan om maat van de oudere op.

- ☎ Coach [Véronique Crop](#) (0468 58 69 05)
- ☎ Coach [Bram Van de Velde](#) (0468 58 56 94)
- ☎ Coach [Joost Van Bogaert](#) (0468 58 68 71)

- Regio Stekene en Sint-Gillis-Waas
- Regio Sint-Niklaas en Waasmunster
- Regio Beveren

Voor regio Temse en Kruikeke is er momenteel geen coach beschikbaar. Maar misschien kan één van de andere coaches je tijdelijk verder helpen. Contacteer hen gerust.

Meer weten over Bewegen Op Verwijzing? Dat kan [hier](#).



BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

BEWEEGFILMPJES

Heeft jouw organisatie een facebookpagina, nieuwsbrief of smart tv's in kamers van ouderen? Zet dan onderstaande beweegfilmpjes in de kijker.

OKRA-‘BEWEEG IN UW KOT’-FILMPJES

OKRA, de grootste vereniging voor 55-plussers in Vlaanderen & Brussel, plaatst de komende weken regelmatig filmpjes op YouTube om ouderen aan het bewegen te krijgen. Bekijk hun [‘Beweeg in uw kot’-filmpjes](#) op hun YouTube kanaal.

BEWEEGFILMPJES ‘BEWEGEN OP DE STOEL’ (NL)

Zorginstelling Cordaan uit Amsterdam heeft zes speciale beweegfilmpjes zitgymnastiek ontwikkeld. De oefeningen kunnen individueel uitgevoerd worden. Uniek aan deze filmpjes is dat je vanuit de mogelijkheden van de oudere kunt kiezen tussen een lichte of zware oefeningen voor ouderen in een stoel, in combinatie met eenvoudige of complexe oefeningen. [Ga naar de filmpjes](#)

FILMPJE JAN YPERMANZIEKENHUIS IEPER

In het Jan Ypermanziekenhuis werd in het kader van valpreventie een filmpje ontwikkeld dat wordt afgespeeld op de tv-schermen om ouderen aan te moedigen te bewegen. Het filmpje start met informatie over het belang van voldoende beweging, zeker in het kader van valpreventie. Daarna krijgen de kijkers instructies over hoe zij de oefeningen moeten uitvoeren. De oefeningen zelf worden voorgetoond door zorgverleners van het ziekenhuis zelf. [Bekijk het filmpje hier](#). Dit filmpje werd toegevoegd uit de inspiratiebundel ‘Beweging bij ouderen uit de zorg’ van Logo Midden-West-Vlaanderen.

BLIJF SPORTEN

Ouderen die fysiek nog voldoende actief en mobiel zijn, kunnen heel wat inspiratie terugvinden via www.blijfsporten.be. Op deze website, een initiatief tijdens de corona-weken van o.a. Sport Vlaanderen en Okra Sports, vind je eenvoudige beweegtips én -filmjes voor ouderen terug. Enkele belangrijke corona-tips die hierbij geformuleerd werden zijn:

1. Bouw de beweging langzaam op.
2. Sport en beweeg rustig en niet te intensief.
3. Sport als het kan in open lucht.
4. Binnen bewegen is beter dan niet bewegen.
5. Houd afstand van anderen.
6. Gebruik enkel je eigen materiaal.
7. Wie ziek is, al een paar symptomen heeft, of koorts heeft, gaat beter niet plots extra bewegen of sporten.

AANVULLENDE PRINTBARE MATERIALEN

Onderstaande materialen kunnen gedownload worden via www.logowaasland.be/materialen:

- ✂ [Bewegingsdriehoekfolder;](#)
- ✂ [Bewegingsaffiche;](#)
- ✂ [Bewegingspostkaartje;](#)
- ✂ [Placemat bewegingsdriehoek op maat van ouderen;](#)
- ✂ [Beweegplan en beweegdagboek;](#)
- ✂ [Beweegkalender.](#)

In Nederland werden ook heel wat materialen ontwikkeld die in deze context bruikbaar zijn. Enkele items uitgelicht:

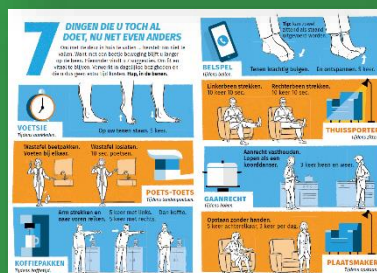
- **De Bewegeposter (NL)**

In Nederland ontwikkelde men De Bewegeposter, een poster met laagdrempelige oefeningen voor ouderen en informatie over de Bewegrichtlijnen in Nederland. Download de poster [hier](#).



- **Flyer 'Hup in de benen' (NL)**

Met een beetje beweging kun je langer op de been blijven. In de flyer 'Hup in de benen' vind je 7 suggesties om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die dus geen extra tijd kosten. Hup, in de benen. De flyer is bedoeld voor ouderen zelf om thuis te gebruiken, maar kan ook door zorgverleners in residentiële zorgcentra toegepast worden of meegegeven worden met de patiënt. Download de flyer [hier](#).



Deze items werden verzameld uit de inspiratiebundel 'Beweging bij ouderen uit de zorg' van Logo Midden-West-Vlaanderen.

Meer informatie over gezondheidsbevordering?



Logo-Waasland vzw

03 766 87 78
info@logowaasland.be
www.logowaasland.be

Meer informatie over de expertisecentra?



Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

02 422 49 49
www.gezondleven.be



Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie
Vlaanderen

016 32 00 51
expertisecentrum@valpreventie.be
www.valpreventie.be

Meer informatie over het coronavirus?

Ook de regels rond hygiëne en sociaal contact spelen een grote rol bij beweging, hetzij in een thuissituatie of binnen een organisatie.

Raadpleeg alle regels van de overheid via

- ✓ www.info-coronavirus.be
- ✓ 0800 14.689 (tussen 8 en 20u)
- ✓ @CrisiscenterBE en @be_gezondheid
- ✓ De 'factcheck' van Gezondheid en Wetenschap