

### Affiches

Affiches kan je gratis bestellen via onze webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be) of stuur een e-mail naar [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be).

Het formaat van de affiches is A3.



# Folders

Folders kan je gratis bestellen via onze webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be) of stuur een e-mail naar [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be).



## Folder 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

Deze folder geeft uitleg over valangst, de gevolgen ervan en tips om hiermee om te gaan.

## Flyer 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

Aan de hand van een vragenlijst kunnen ouderen testen hoe bezorgd ze zijn om te vallen. Na het berekenen van de score wordt advies op maat gegeven. Het is interessant om deze flyer samen aan te bieden met de folder 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'.



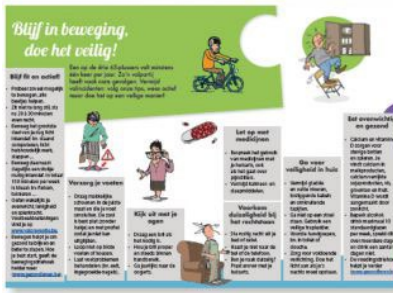
## Folder 'Zelfstandig thuiswonen iets voor u!'

Deze folder is bedoeld voor thuiswonende ouderen en hun mantelzorgers. De focus ligt op wat ouderen kunnen doen om zo lang mogelijk in de eigen vertrouwde thuisomgeving te blijven. Ze lezen ook hoe ze kunnen werken aan de eigen zelfredzaamheid.

## Folder 'Dans je leven lang'

In deze folder vindt je de meest recente aanbevelingen rond beweging bij ouderen: de nieuwe bewegingsdriehoek en concrete tips om beweging in te bouwen in het dagelijks leven. Ook dansen is bewegen en voor veel ouderen een win-win!





## Folder 'Blijf in beweging, doe het veilig!'

Valincidenten kunnen voorkomen worden door de tips uit deze folder toe te passen: opletten met medicijnen, veiligheid in huis, verzorging van de voeten, ... En vooral op een veilige manier in beweging blijven. Je leest er alles over in deze folder.

## Flyer 'Van slaappillen kan je vallen'

De flyer 'Van slaappillen kan je vallen' kan gericht gegeven worden aan ouderen die slaapmedicatie nemen of aan zijn/haar mantelzorger. Deze flyer is ook geschikt om in de wachtzaal van artsen en zorgverleners of bij de apotheek te leggen.



## Educatiebrochure 'Van slaappillen kan je vallen'

Deze brochure informeert 65-plussers over de negatieve gevolgen van langdurig gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen.

**Belangrijk:** De brochure wordt best aangevraagd door een gezondheidswerker.

## Folder 'Valpreventie in woonzorgcentra'

Deze folder geeft informatie over wat bewoners van een woonzorgcentrum samen met familie en/of zorgverleners kunnen doen om de kans op een val zo klein mogelijk te houden.



# Placemats

Placemats kan je gratis bestellen via onze webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be) of stuur een e-mail naar [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be).

Placemats kunnen gebruikt worden op plaatsen waar ouderen komen. Dat kan naar aanleiding van de Week van de Valpreventie zijn, maar ook tijdens de rest van het jaar is het nuttig om ouderen te sensibiliseren.



## Placemat 'Bewegingsdriehoek'

Deze placemat sensibiliseert ouderen op een luchtige manier over het belang van bewegen.

## Placemat 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

Deze placemat wil valangst bespreekbaar maken.



## Placemat 'Van slaappillen kan je vallen'

Deze placemat wil het gebruik van slaapmedicatie bespreekbaar maken.

## Placemat 'Activiteitenpiramide'

Deze placemat geeft tips om voldoende te bewegen.



## Materialen om te ontlenen

Al onze materialen kan je gratis ontlenen, mits waarborg van 125 euro. Reserveer via onze webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be) of stuur een e-mail naar [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be)

### Kubustotem 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'



Op de kubustotem 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen' vind je niet alleen het beeld en de slogan, maar ook enkele wist-je-datjes en de vicieuze cirkel van valangst.

Zet de kubustotem bij een infostand of op een plaats waar veel ouderen langskomen, zoals de bibliotheek van de gemeente, de wachtruimte van artsen en zorgverleners, de inkomhal van je lokaal dienstencentrum, ... Dat kan naar aanleiding van de Week van de Valpreventie zijn, maar ook tijdens de rest van het jaar is het nuttig om ouderen te sensibiliseren.

De kubustotem zet je binnen. De totem bestaat uit vier op elkaar stapelbare kubussen van telkens 50x50x50 centimeter. Je kan ze op elkaar stapelen, maar ook los van elkaar op bijvoorbeeld een tafel plaatsen. De kubussen kunnen opgeplooid en opgeborgen worden in de bijhorende doos voor transport.

### Bordspel 'Huisje weltevree'

Het gezelschapsspel 'Huisje Weltevree' gaat in op vragen als 'Kunnen medicijnen een invloed hebben op vallen?', 'Waarom laat je best geen vochtige dweil liggen om de voeten te vegen?', 'Zit er enige waarheid in het spreekwoord 'rust roest'?', en nog veel meer. Herkenbare spelsituaties brengen discussies op gang en door ervaringen uit te wisselen leer je van elkaar.



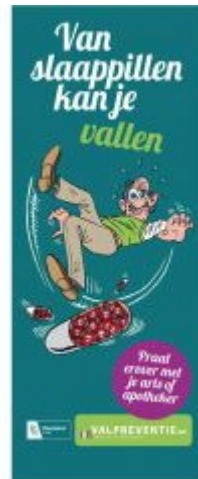
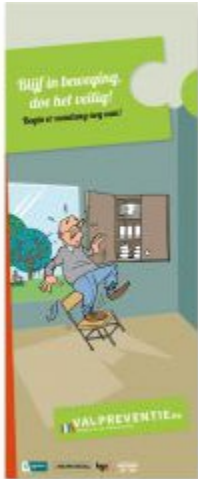
### Bordspel 'Op stap met de roze bril'

Ouderen bevinden zich in een kwetsbare levensfase. Ze krijgen vaak lichamelijke en cognitieve klachten en krijgen te maken met ingrijpende gebeurtenissen. In die context blijven mensen vaak hangen in hun klachten. Het bordspel kan de dingen niet veranderen, maar helpt ouderen om hun aandacht te verleggen naar de positieve dingen.

## Roll-upbanners

Zet de banner bij een infostand of op een plaats waar veel ouderen langskomen, zoals de bibliotheek van de gemeente, de wachtruimte van artsen en zorgverleners of de inkomhal van een lokaal dienstencentrum. Dat kan naar aanleiding van de Week van de Valpreventie zijn, maar ook tijdens de rest van het jaar is het nuttig om ouderen te sensibiliseren.

Je gebruikt de banner binnen. Hij is **200 cm op 80 cm** groot.



## Valpreventieparcours

Het valpreventieparcours laat de gevolgen van onveilig gedrag aan den lijve ondervinden. Dit parcours is bedoeld voor personeel en mantelzorgers.

*OPGELET: Niet geschikt voor uitvoering door ouderen omwille van het valrisico.*

# Activiteiten en materialen

## Gezondheidsrally valpreventie

Organiseer een wandeling met 11 stopplaatsen waarbij deelnemers bij elke stop een vraag krijgen rond valpreventie of samen bewegen. Bij elke vraag verdienen ze een letter die op het einde van de wandeling een antwoord vormen.

Je kan de papieren zelf afdrukken en ophangen. Er zijn antwoordenboekjes die je kan afdrukken en bezorgen aan de deelnemers op het einde aan de wandeling.

De gezondheidsrally kun je aanvragen via de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).

Feit of fabel:  
Hoe meer je beweegt, hoe meer kan je hebt om te vallen.

1. Feit (E)
2. Fabel (I)

Zet de juiste letter in vakje '2'.



## Knelpuntenwandeling in de buurt

Samen met vrijwilligers, intemediaren en ouderen worden knelpunten in de buurt opgespoord tijdens een wandeling. Deze knelpunten worden daarna teruggekoppeld aan de verantwoordelijke personen in de gemeente of stad.

De handleiding en knelpuntenfiche kun je downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).

## Slaapquiz

Aan de hand van juist/fout-vragen en meerkeuzevragen komen de deelnemers vanalles te weten over slaapmedicatie, alternatieven voor slaapmedicatie, slaaptips,...

De materialen voor de quiz kun je downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).





## Valquiz

Tijdens de valquiz komen de belangrijkste risicofactoren aan bod die een val kunnen veroorzaken.

De materialen voor de quiz kun je downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).

## Veiligheidsbingo

Bij veiligheidsbingo worden vragen over valpreventie geïntegreerd in het spelverloop.

**Duur:** 1u30

**Aantal spelers:** 2 tot 12 spelers

De handleiding, vragen en antwoorden kun je downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

## Oefenpakket 'Specifieke oefeningen op maat van thuiswonende oudere (voor zorgverleners)

Dit oefenpakket biedt zorgverleners informatie over verschillende oefeningen ter bevordering van lenigheid, kracht en evenwicht bij thuiswonende ouderen.

Je kan het oefenprogramma downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).



## Het grote valpreventiespel (Workshop)

Het spel leert je op een originele en interactieve manier alles wat je als (toekomstig) zorgmedewerker moet weten over valpreventie. Aan de hand van kennisvragen, doevragen en juist/fout-vragen leer je op korte tijd wat je nodig hebt om aan de slag te gaan met valpreventie.

Het spel met workshop vraag je aan via [robin\\_biets@hotmail.com](mailto:robin_biets@hotmail.com) of [peggy.lavaerts@hotmail.com](mailto:peggy.lavaerts@hotmail.com).

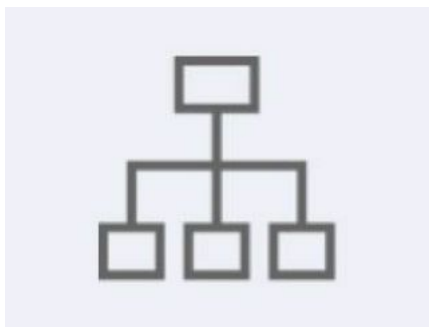


## Checklist 'Een valvrij huis? Doe de test!'

Kleine aanpassingen maken je woning een stuk veiliger: snoeren wegwerken met een snoergoot, antislip aanbrengen onder losse vloerkleden, zorgen voor een stevige trapleuning en betere verlichting, ....

Deze checklist vestigt de aandacht op onveilige situaties en onveilig gedrag in de thuissituatie die aanleiding kunnen geven tot valpartijen.

Je kan de checklist downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).



## Algoritmes

Deze algoritmes begeleiden zorgverleners bij het rationaliseren en eventueel afbouwen/stoppen van psychofarmaca.

Je kan de algoritmes downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

## Thuisoefenprogramma vanuit zittende houding

Met dit oefenprogramma vanuit zittende houding kan de oudere zelf aan de slag. Het document kwam tot stand in samenwerking met ProFouND.

Je kan het oefenprogramma downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).



### Thuisoefenprogramma voor een stabiele houding, spierkracht en evenwicht



## Thuisoefenprogramma

Met dit oefenprogramma kan de oudere zelf werken aan een stabiele houding, spierkracht en evenwicht. Het document kwam tot stand in samenwerking met ProFouND.

Je kan het oefenprogramma downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be).

## Gezondheidswandelingen in de buurt

Bij gezondheidswandelingen wordt minstens één keer per week een half uur in groep gewandeld. Deze handleiding is gericht op thuiswonende ouderen.

Ja kan de handleiding downloaden in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be). Er is een aparte handleiding voor de thuissetting en voor woonzorgcentra.



## Activiteitenkaarten voor actief ouder worden

Deze activiteitenkaarten zijn bedoeld om zorgverleners die met ouderen (met of zonder beperking) werken suggesties en ideeën te geven over welke fysieke activiteiten zij kunnen doen. Er worden naast voorbereidende of opwarmingsoefeningen ook ideeën gegeven voor opdrachten rond coördinatie, evenwicht, cognitie en sociale opdrachten, stretching, kracht en ontspanning.

Download de materialen in de webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be)

## Vormingen

Vraag je vorming aan bij het Logo (tenzij anders vermeld). Je zorgt zelf voor een zaal, promotie en inschrijvingen. Het logo zorgt voor een lesgever en het bijhorende materiaal.



### Vorming 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

Voor ouderen en mantelzorgers

De vorming bevat oefeningen, stellingen, vragen en antwoorden over valpreventie waarbij er dieper wordt ingegaan op valangst. Ouderen en/of mantelzorgers krijgen informatie over het voorkomen, de gevolgen en de belangrijkste risicofactoren van een val. Verder krijgen de deelnemers ook een aantal nuttige tips om toekomstige valpartijen te vermijden.

**Kostprijs:** €150 + verplaatsingskosten

**Duur:** 2u

### Groepsessies 'Blijf valangst de baas'

Voor ouderen

5 interactieve groepsessies voor oudere personen. Tijdens de sessies krijgen zij kennis en vaardigheden mee om: de bezorgdheid om vallen te verminderen, de kans op vallen te verkleinen, optimaal gebruik te maken van de eigen mogelijkheden en meer aan lichaamsbeweging te doen.

**Kostprijs:** €750 + verplaatsingskosten, max 12 deelnemers

**Duur:** 5 sessies van 2u





## Vorming 'Valpreventie, blij er even bij stilstaan'

Voor ouderen en mantelzorgers

Deze vorming behandelt de valproblematiek en de belangrijkste risicofactoren van vallen. Er worden tips meegegeven om het eigen valrisico te verkleinen.

**Kostprijs:** €150 + verplaatsingskosten

**Duur:** 2u

## Vorming 'Valpreventie, blij er even bij stilstaan'

Voor huisarts, kinesitherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige werkzaam in de [thuissetting](#)

Deze vorming wordt gegeven door de experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen. De vorming is gebaseerd op de praktijkrichtlijn 'Valpreventie bij thuiswonende ouderen, praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'.



Je kan de vorming aanvragen bij [Experten valpreventie](#) op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**Kostprijs:** €150 + verplaatsingskosten

**Duur:** 2u

## Vorming: Valpreventie, blij er even bij stilstaan

Voor huisarts, kinesitherapeut, ergotherapeut en verpleegkundige werkzaam in de [woonzorgcentra](#)

Deze vorming wordt gegeven door de experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen. De vorming is gebaseerd op de praktijkrichtlijn 'Valpreventie in woonzorgcentra, praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'.

Je kan de vorming aanvragen bij [Experten valpreventie](#) op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**Kostprijs:** €150 + verplaatsingskosten

**Duur:** 2u



## LOK-pakket voor huisartsen



Dit LOK-pakket wordt gegeven door sprekers opgeleid vanuit Domus Medica en het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen. Dit navormingspakket heeft als doel om huisartsen te helpen om met de praktijkinstrumenten val- en fractuurpreventie aan de slag te kunnen gaan.

Je kan deze vorming aanvragen bij [Domus Medica](#).

## Vorming 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

Voor zorgverleners

Deze vorming wordt gegeven door de experts valpreventie bij ouderen, opgeleid vanuit het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen. De vorming is gebaseerd op de praktijkrichtlijn 'Valpreventie in woonzorgcentra, praktijkrichtlijn voor Vlaanderen'.

Je kan de vorming aanvragen bij [Experten valpreventie](#) op [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be).

**Kostprijs:** €150

**Duur:** 2u



## Toneelstukken en voordrachten

### Toneelstuk 'Trap niet in de val'

'Trap niet in de val' is een ludiek en educatief toneelstuk over valpreventie gespeeld door en voor ouderen.

**Toneelgezelschap:** senioren en medioren van de Letterhoutemse Toneelgroep

**Duur:** 45 minuten

**Opstelling:** Speelvlak/podium min. 5m op 4m, tafel met 6 stoelen en een zetel voor 1 persoon

**Kostprijs:** €300.00 + Verplaatsingskosten: €0.40/km vanuit Letterhoutem)

**Reserveren:** Neem contact op met roger.gordebeke@telenet.be of 053/62 42 23.



### Voorstelling Kris Baert 'Hoe slapen weer een zaligheid werd'



'Hoe slapen weer een zaligheid werd' is het levensechte relaas van Kris Baert. De voormalige Radio 2-journalist getuigt over zijn jarenlange slaapproblemen. Hij vertelt ronduit over zijn verslaving aan de slaappil en hoe hij erin geslaagd is om ze definitief in de doos te laten. Naast deze pakkende getuigenis geeft hij ook een groot aantal nuttige tips.

Een vleugje lichtvoetigheid, emotie en humor zijn nooit ver weg bij deze bevlogen spreker. Tussendoor zingt Kris ook een paar prachtige, Nederlandstalige liedjes die iets te maken hebben met slapen.

**Techniek:** geen technische voorzieningen vereist, enkel podium (licht, geluid, decor wordt voorzien door Kris).

**Duur voorstelling:** 1.45u zonder pauze. Mogelijkheid om pauze te voorzien.

**Reserveren:** Neem contact op met Kris Baert op 0477 61 01 97 of via e-mail [kris\\_baert@hotmail.com](mailto:kris_baert@hotmail.com).

Voorstelling kan ook geboekt worden zonder muzikale begeleiding.

## Filmpjes

Je kan deze filmpjes gebruiken op je eigen website, op een wachtzaalscherm, op sociale media, tijdens een presentatie of bij een activiteit over valpreventie. Je vind ze terug in onze webshop op [www.logokempen.be](http://www.logokempen.be). Of vraag ze aan via [info@logokempen.be](mailto:info@logokempen.be).

### Getuigenisfilmpje: 'Erkenning van de valproblematiek'

In dit filmpje getuigt Paula Semer, voormalig televisiepresentatrice, over haar ervaringen met vallen en hoe ze hiermee omgaat.



### Getuigenisfilmpje 'Laat angst om te vallen je leven niet bepalen'

In dit filmpje getuigen twee ouderen over hun valangst en hoe ze hiermee omgaan. 2 professionals vertellen waar valangst vandaan komt, wat de gevolgen zijn en wat hieraan kan gedaan worden.

## 2 sensibilisatiefilmpjes 'Van slaappillen kan je vallen'

Er zijn twee filmpjes met getuigenissen van ouderen en zorgverleners over het gebruik en de gevaren van slaapmedicatie.

- Een filmpje over ouderen en zorgverleners in de thuissetting
- Een filmpje over ouderen en zorgverleners in een woonzorgcentrum



## 4 ludieke filmpjes 'De pijnlijke zaak'

Er zijn vier filmpjes die op een ludieke manier valrisico's in de kijker zetten en tips meegeven om vallen te vermijden.

- [De pijnlijke zaak 'Rik onderuit'](#)
- [De pijnlijke zaak 'Leen ligt er'](#)
- [De pijnlijke zaak 'Nora gaat neer'](#)
- [De pijnlijke zaak 'Compilatiefilmpje'](#)



### 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. Het bevat naast tips voor de ouderen zelf ook concrete handvaten voor hun artsen en zorgverleners.