



Ook dit jaar organiseren we de week van de valpreventie. Tijdens deze campagneweek proberen we bewoners, familie, vrijwilligers en medewerkers van wzc Witte Meren te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie a.d.h.v. verschillende activiteiten.

Nast de week van de valpreventie zal wzc Witte Meren deelnemen aan het project 'Kempen in actie', waarbij we uitgedaagd worden om 5 beweeg-uitdagingen aan te gaan. Het volledige project loopt over de periode **van 22 april tot 31 mei**. De vijf uitdagingen zijn:

- **Uitdaging 1: Organiseer een wandeling**
  - Dinsdag 23/4 organiseren we in de namiddag een grote groepswandeling samen met bewoners, familie en vrijwilligers. Vooraf inschrijven is verplicht.
- **Uitdaging 2: Zet valpreventie in de kijker**
  - Valpreventie infostand: neem zeker eens een kijkje op onze infostand vol informatie en weetjes rond valpreventie. De infostand zal je kunnen bezoeken in de lobbyruimte. Heel veel info, wist-je-datjes, foto's, .. over valpreventie met alle verschillende activiteiten en uitdagingen die dit jaar zullen doorgaan, kan je daar terugvinden.
  - Valpreventie kennistest voor bewoners, familie, bezoekers en vrijwilligers: we voorzien deze periode in de cafetaria een kleine test die bewoners samen met familie/bezoek kan invullen. Ingevulde testen mogen aan het onthaal bezorgd worden. Begin juni zal de winnaar bekend gemaakt worden.  
Tip: breng een bezoek aan onze valpreventie infostand!
  - Brillenbad: we geven alle brillen een schoonmaakbeurt. (dagelijks op een andere afdeling)
  - Valpreventiespel: het thema "valpreventie" zal samen met de bewoners op een toegankelijke/speelse manier onder de aandacht worden gebracht. (elke voormiddag op een andere afdeling)
- **Uitdaging 3: Organiseer een beweegactiviteit**
  - Groeps gym : deze activiteit zal maandag 22/4 om 10u00 doorgaan in de cafetaria en is de aftrap van onze week van de valpreventie!
  - Zwemmen: 1x/maand ,op maandag, gaan we met een select groepje van bewoners in de namiddag zwemmen in het zwembad Vita Den Uyt in Mol.
- **Uitdaging 4: Zet je deuren open... want bewegen doen we samen**
  - Veiligheidsbingo: op donderdagnamiddag 25/4 organiseren we een veiligheidsbingo in de cafetaria. We spelen een kleine variatie op het gekende kienspel. Bij elk getrokken "even cijfer" zal er een quizvraag gesteld worden.
  - Fit-O-meter: allerlei beweegoefeningen worden aan het begin van de week opgehangen op alle afdelingen die bewoners samen met medewerkers, familie, studenten, .. kunnen uitvoeren.
  - Dansnamiddag: vrijdag 26/4 sluiten we de week van de valpreventie af met een leuk dansfeest in de cafetaria.
- **Uitdaging 5: Doe mee aan de Vlaamse stappenclash**
  - De laatste uitdaging valt als enige buiten de week van de valpreventie. In de periode van 1 mei 2024 tem 31 mei 2024 nemen de inwoners van verschillende Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op. In de volgende nieuwsbrief zal duidelijk worden hoe dit precies in zijn werk zal gaan.

Elke voltooide uitdaging levert wzc Witte Meren een glinsterende virtuele ster op. Zo hopen we dat wzc Witte Meren tegen eind mei met 5 welverdiende sterren kan stralen!

Zijn jullie klaar om binnenkort samen te schitteren?