



**Voor professionals**  
die zich inzetten  
voor **valpreventie**  
en bewegen  
voor ouderen.



Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en Consument en Veiligheid voeren dit jaar campagne om ouderen meer te laten bewegen. Deze campagne heeft tot doel om het aantal valongevallen onder senioren te verminderen en bewegen is daarbij van groot belang. De campagne zal beleidsmakers of professionals, werkzaam op het terrein van valpreventie, bewegen en ouderen hierin stimuleren en ondersteunen. Ook het ministerie van VWS wil valpreventie op de beleidsagenda zetten van lokale overheden. De plannen om senioren in heel Nederland in beweging te brengen zijn volop in ontwikkeling. In deze en volgende nieuwsbrieven zullen we u daarover informeren.

## Nieuwe trainingen

Vallen is een groot probleem onder ouderen. Het heeft vaak ingrijpende persoonlijke, maatschappelijke en financiële gevolgen. Het is bewezen dat een gerichte aanpak het aantal valongelukken onder ouderen drastisch kan verminderen. Daarom bieden NISB en Consument en Veiligheid een aantal effectieve trainingen voor beweegdocenten en projectleiders: *In Balans*, *Bewegen valt goed!*, *Veiligheidsadviseur*, *Groepsvoorlichting en werken met de testkoffer* en *Halt! u Valt, lokaal aan de slag met valpreventie*. In het kader van de campagne geldt voor een aantal cursusdata een aanzienlijke korting. [Lees meer](#)





## Lokaal aan de slag met valpreventie

Wilt u in uw regio ook aan de slag met valpreventie en wilt u dat doen in samenwerking met andere organisaties? Dan is de training 'Halt! U valt, lokaal aan de slag met valpreventie' iets voor u. Deze training is bedoeld voor zowel startende als gevorderde projectleiders die lokaal valpreventieve activiteiten (willen) organiseren. De training behandelt onder meer de volgende vragen: bij welk gemeentebestuur kan ik aansluiten, hoe organiseer en financieer ik activiteiten, welke interventies kan ik inzetten, hoe werk ik met ouderen en zorg ik dat ze blijven bewegen, hoe zorg ik voor structurele inbedding?

[Lees meer](#)

## Nieuw bij Halt! U valt

De 'Halt! U valt' aanpak is uitgebreid met een duidelijk overzicht van de basisvoorwaarden. Hiermee willen wij u extra ondersteunen om zo optimaal mogelijk de aanpak te gebruiken. De basisvoorwaarden beschrijven de succesvolle kernpunten die bijdragen aan een effectieve opzet en uitvoering van 'Halt! U valt'.

[Download hier het overzicht](#)



## Ouderencatalogus

Bewegen is een van de vele factoren die succesvol ouder worden mogelijk maakt. Bewegen is een manier om andere mensen te ontmoeten, het maakt fitter en gezonder en voorkomt een hoop chronische aandoeningen. In de Ouderencatalogus van NISB kunt u als beweegprofessional zoeken naar geschikte interventies voor mensen vanaf 45 jaar.

[Lees meer](#)

## Overleg met G4

Op 26 januari is tijdens het overleg met de vier grote gemeenten (de G4): Amsterdam, Den Haag, Rotterdam en Utrecht enthousiast gediscussieerd over de campagne valpreventie. Doel van de bijeenkomst was onder meer het verkennen op welke wijze 'valpreventie en bewegingsstimulering bij ouderen' binnen de grote gemeenten zou kunnen versterken. Deze activiteiten betreffen valpreventie en bewegen, maar ook activiteiten gericht op langer gezond en zelfstandig leven van ouderen. Voor gemeenten is het van belang dat de activiteiten passen binnen de bestaande plannen. Het vervolg van deze verkenning zal zich daarop richten, waarbij structurele inbedding in beleid van groot belang is.

[Naar de G4 website](#)





## Over euro en effect

'Over euro en effect' is een nieuwe handleiding die helpt bij een economische evaluatie van preventieve interventies. Aan de hand van een tweetal praktijkvoorbeelden (rookpreventie en valpreventie) wordt de samenhang geïllustreerd tussen de investering enerzijds en de gezondheidswinst anderzijds, respectievelijk de kosten afgezet tegen de baten van een interventie.

[Download hier de handleiding 'Over euro en effect'](#)

## Uit de praktijk: 'Bewegen valt goed!'

Het project 'Bewegen valt goed!' in de deelgemeente Delfshaven in Rotterdam stimuleert veel allochtone ouderen, vooral de vrouwen, om meer te gaan bewegen. Ineke Geerdink van de Stichting Vrouwen in Beweging Delfshaven vertelt: 'De succesvolle effecten van de beweeglessen zijn zeer positief. Veel vrouwen die een periode de beweeglessen volgen, hebben minder pijnklachten, gebruiken minder medicijnen, zijn afgevallen en staan positiever in het leven. Daarbij komen veel vrouwen uit hun sociale isolement en zijn buiten deze beweeglessen om gaan deelnemen aan andere beweegactiviteiten zoals zwemmen, sportief wandelen, leren fietsen en fitnessen. De vrouwen motiveren elkaar.'

[Lees meer](#)



## Kerkrade in balans

De gemeente Kerkrade organiseerde in december een informatiemarkt voor het project 'Valpreventie, Kerkrade in balans'. De markt was ook meteen de startbijeenkomst van het integrale project valpreventie. De gemeente wil samen met haar partners door middel van advies en preventie zorgen voor een gezonder leven voor ouderen in Kerkrade.

[Lees meer](#)



## Onderzoek veiligheidsadviseurs

In samenwerking met Impuls Kerkrade start Consument en Veiligheid binnenkort met een grootschalig onderzoek naar de effectiviteit van huisbezoeken bij zelfstandig wonende senioren (65-plussers) door vrijwillige ouderenadviseurs. Consument en Veiligheid kijkt dan of een huisbezoek aanzet tot het nemen van maatregelen om vallen te voorkomen en of het aantal (bijna) valongelukken afneemt.

[Lees meer](#)

## ZonMw subsidieronde

Organisaties die zorg dicht bij huis aanbieden, krijgen met het uitvoeringsprogramma 'PreventieKracht Dicht bij Huis' van ZonMw de kans om systematisch te bouwen aan een goede samenwerking met gemeenten en GGD'en, met verzekeraars, huisartsen en met andere partijen. Meerdere partijen in de preventieve gezondheid kunnen gezamenlijk een plan indienen, met als voorwaarde dat er ook een thuiszorgorganisatie meedoet. Op deze wijze stimuleert 'PreventieKracht Dicht bij Huis' het gezamenlijk realiseren van een (lokaal) aanbod van preventie.

Organisaties kunnen tot 14 april 2011 een subsidieaanvraag indienen voor 'PreventieKracht Dicht bij Huis'.  
[Lees meer](#)

## Monitor professionals

In het nieuwe TNO-rapport 'Monitor professionals' staan veel interessante resultaten van een onderzoek onder professionals in het werkveld van de campagne 30minutenbewegen en in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB). Een van de uitkomsten is dat 45% van de professionals werkzaam bij algemene organisaties en professionals die zich richten op ouderen het meest bekend is met het project 'Halt! U valt'. Ook is onderzocht in welke gemeentelijke beleidsnota's het thema 'valpreventie' is opgenomen.

[Lees meer](#)

## Nieuwe bewegcijfers

Op 1 januari 2010 telde Nederland ruim 2,5 miljoen ouderen van 65 jaar en ouder; dat is 15% van de bevolking. Hun aantal zal sterk blijven toenemen: volgens de bevolkingsprognose van het CBS zijn er in 2020 3,4 miljoen 65-plussers van wie 0,8 miljoen 80-plussers. In 2050 zullen er 4,5 miljoen 65-plussers zijn, een kwart van de bevolking. De nieuwe prognoses van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) geven inzicht in de toenemende vergrijzing. Dit zal ook direct een invloed hebben op de beweegtrend. Bewegen is één van de vele factoren die succesvol ouder worden mogelijk maken.

[Lees meer over de Nederlandse Norm Gezond Bewegen.](#)

## Vraag Zicht op evenwicht stijgt

De cursus 'Zicht op evenwicht' helpt ouderen om valangst te verminderen. Martha de Jonge van het Trimbos-Instituut: 'De cursus 'Zicht op evenwicht' is succesvol! Al meer dan 20 instellingen bieden hem aan. We trinden al meer dan 50 cursusleiders bij 29 instellingen. Dit zijn voornamelijk thuiszorginstellingen, maar ook medewerkers van GGZ instellingen, welzijnsorganisaties, fysiotherapiepraktijken en oefentherapie mensendieck praktijken volgen de training. Het Trimbos-instituut biedt 19 mei weer een nieuwe training 'Zicht op evenwicht' aan.

[Lees meer](#)



## Uit de praktijk: Zicht op evenwicht

Tineke Hondema is verpleegkundige en valpreventie consulente van Vitras/CMD divisie zorg Bilthoven. Dit voorjaar geeft ze de cursus 'Zicht op evenwicht'. In een interview vertelt ze over de cursus en haar werkervaring met betrekking tot valpreventie.

[Lees meer](#)

Deze nieuwsbrief is een initiatief van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en Consument en Veiligheid. Wilt u meer informatie over de Campagne Valpreventie, dan kunt u contact opnemen via: [info@veiligheid.nl](mailto:info@veiligheid.nl).



[Aanmelden nieuwsbrief](#)

• [Afmelden nieuwsbrief](#)