



# Berichten van de Markt

Wekelijkse informatierubriek van de gemeente Nunspeet

## Week van de Ontmoeting: kom erbij!

Van 26 september tot en met 3 oktober 2024 staan ontmoeting en verbinding centraal tijdens de Week van de Ontmoeting. In de gemeente Nunspeet zijn 21 speciale activiteiten waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen. Want eenzaamheid aanpakken begint met in contact komen.

Op de webpagina [nunspeet.nl/ontmoeting](https://nunspeet.nl/ontmoeting) staat een overzicht van alle activiteiten die worden georganiseerd. Denk hierbij aan:

BURENDAG • TAI CHI LES • SPELLEN • BILJARTEN • TRAINING EENZAAMHEID  
KICKBOXEN • CAFE AVOND TRUE COLORS • ONTMOETINGSMOMENT MANTELZORGERS  
ZIT-FIT OUDERENGYM • JONGEREN KOKEN VOOR OUDEREN • BUURTCAFÉ  
LUNCHEN • BLOEMSCHIKKEN • KLEDINGVERKOOP • EN MEER

WEEK  
VAN DE  
ONTMOETING  
GEMEENTE NUNSPEET

## VEILIG OUDER WORDEN: VOORKOM VALLLEN

### Staat u sterk?

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp door een val. Vallen kan een enorme impact hebben op de kwaliteit van leven. Naast de fysieke ongemakken en de afhankelijkheid van anderen tijdens het revalideren, heeft vallen ook impact op gevoelens van angst en onzekerheid. Het kan ook leiden tot eenzaamheid, doordat mensen minder buiten de deur durven te ondernemen.



Daarom werken we als gemeente aan een plan om u goed voor te lichten en te ondersteunen om vallen te voorkomen samen met lokale ouderen, huisartsen, fysiotherapeuten, welzijns-partijen, thuiszorgorganisaties, Nunspeet Beweegt en onze Wmo-medewerkers.

Misschien herkent u bij uzelf een valrisico of angst om te vallen. Misschien heeft u mensen in uw omgeving over wie u zich zorgen maakt. We nodigen u van harte uit om naar één van de voorlichtingsbijeenkomsten te komen bij u in de buurt. Naast het krijgen van voorlichting kunt u een valrisicotest laten afnemen. Afhankelijk van de uitkomst, ontvangt u een advies op maat.

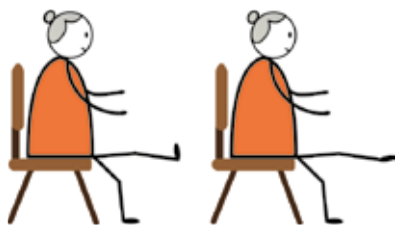
Ik hoop dat alle aandacht voor valpreventie ervoor zorgt u zich bewust wordt van de risico's van vallen. Nog meer hoop ik dat u ontdekt dat we als gemeente én samenleving voor u klaarstaan om samen sterk te staan.

Wethouder Jennifer Elskamp

IK  
STA  
STERK



### Oefeningen



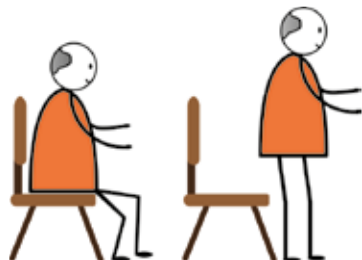
#### Enkelbewegingen:

- Ga staan of zitten.
- Strek uw voet naar beneden en trek deze weer naar u toe.
- Herhaal deze beweging tien keer met beide voeten.



#### Krachtoefening achterkant knie:

- Ga rechtop staan met uw gezicht naar een stevige stoel of tafel en pak deze vast.
- Buig uw knie en breng uw hiel naar uw bil.
- Laat uw voet weer zakken tot de grond.
- Na tien herhalingen wisselt u van been.



#### Zit naar stand met of zonder steun:

- Ga op een stevige stoel zitten.
- Sta op zonder uw handen te gebruiken en ga weer rustig zitten.
- Wanneer dit niet lukt zonder uw handen te gebruiken, dan mag u uw handen gebruiken.

### Meer weten?

Bent u niet in de gelegenheid om een van de informatiebijeenkomsten te bezoeken? Bij de WOC's, gemeentehuis, bibliotheek, (welzijns)partijen en diverse fysio praktijken vindt u een flyer met meer oefeningen/informatie of bekijk de website [www.nunspeet.nl/valpreventie](https://www.nunspeet.nl/valpreventie).

### Tips om vallen te voorkomen

#### Blijf actief!

Beweeg minimaal een half uur per dag. Denk aan wandelen, fietsen of tuinieren. Probeer twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen te doen. Neem voor tips/advies contact op met Nunspeet Beweegt: (0341) 256 954

#### Houd uw omgeving veilig

Zorg ervoor dat uw huis goed verlicht is. Antislipvloeren in de badkamer en geen losse tapijten of snoeren waarover u kunt struikelen. Installeer handgrepen en leuningen op handige plaatsen om stabiliteit te bieden.

#### Draag geschikte schoenen

Kies schoenen met een stevige grip en goede ondersteuning om het risico op uitglijden en vallen te verminderen.

#### Doe regelmatig een gezondheidscontrole

Laat regelmatig uw zicht, gehoor en algemene gezondheid controleren door een zorgverlener.

### Kom naar een van de informatiebijeenkomsten:

7 oktober: 18.30 - 20.30 uur  
Elspeet, WOC Oranjarahof

8 oktober: 10.00 - 12.00 uur  
Vierhouten, Dorpshuis Horsterhoek

9 oktober: 18.30 - 20.30 uur  
Nunspeet, Veluwe Heuvel

10 oktober: 18.30 - 20.30 uur  
Hulshorst, Dorpshuis De Wieken