



EVENT INSPIRATIE- DOCUMENT

Je zoekt als gemeente of GGD naar een manier om het onderwerp valpreventie (tijdens de valpreventieweek) verder onder de aandacht te brengen. Met dit inspiratiedocument helpen we je op weg om met een lokaal event 65-plussers te bereiken, hen bewust te maken en te motiveren om aan de slag te gaan met valpreventie.

Een openbaar beweegmoment: een simpel en uitgebreide versie. In dit inspiratiedocument worden twee events uitgewerkt: een 'simpele' en 'uitgebreide' versie van een openbaar beweegmoment. Zo laat je inwoners op een leuke en aantrekkelijke manier kennismaken met valpreventie. Het openbare beweegmoment kun je uitbreiden met promotiemiddelen en add-ons naar keuze. Het doel? Zoveel mogelijk mensen kennis laten maken met 'Ik sta sterk' en valpreventie op een leuke en aantrekkelijke manier promoten. Deze pagina biedt een overzicht van de 'simpele' en 'uitgebreide' versie. De volgende pagina's helpen je om de verschillende onderdelen goed te organiseren.

Week van de Valpreventie

In aanloop naar de landelijke valpreventieweek van 30 september t/m 6 oktober gaat de publiekscommunicatie van 'Ik sta sterk' live om de lokale inzet te versterken. Dit inspiratiedocument helpt om ook lokaal een passende PR-actie op te zetten.

Communicatietoolkit voor gemeenten en GGD'en

Via de website van VeiligheidNL is de toolkit, het communicatieplan en het huisstijlhandboek van 'Ik sta sterk' te downloaden.

[Download de toolkit](#)

Download hier de
communicatietoolkit!

IK STA STERK

EVENT: SIMPEL



Een leuk beweegmoment

Wat: Een kort beweegmoment en het invullen van de risicotest voor vallen.

Waar: Op een (openbare) plek waar veel ouderen komen.

Hoe: Samen met een interne beweeginstructeur.

Organiseer een beweegmoment op een (openbare) plek, aansluitend aan een les in de sportschool of activiteit in een buurthuis. Zorg dat het een locatie is waar veel ouderen komen. Samen met een beweegcoach gaan 65-plussers bewegen aan de hand van de '6 tips om vallen de voorkomen' van 'Ik sta sterk'. Dit event is laagdrempelig te organiseren.

Promotie: Maak gebruik van een roll-up banner voor promotie en als herkenning tijdens het beweegmoment.



Doe de risicotest voor vallen

Regel een laptop of tablet zodat mensen de valrisicotest meteen kunnen invullen via www.hoesterkstaik.nl. Of plaats een banner met een QR-code naar de test.

Promotie: Geef een flyer mee na de test met bijvoorbeeld een lokale beweegcursus of tips om de drempel naar een vervolgstap te verkleinen.



Lokale beweeginstructeur

Regel een interne beweeginstructeur vanuit samenwerkingspartners die de bijeenkomst leidt. Denk hierbij een iemand van de sportschool of een coach van beweegcursussen met een QR-code naar de test.

Add-on: Neem 'Ik sta sterk' sportattributen mee of waterflesjes om het bewegen te faciliteren te verkleinen.



Samenwerken met lokale ondernemers

Organiseer het beweegmoment bij een lokale ondernemer en nodig andere ondernemers uit voor de promotie van valpreventie (voor of na het beweegmoment). Denk aan een hulpmiddelenleverancier die een demonstratie kan geven van bijvoorbeeld antislipmatten.

Add-on: Maak het gezellig met een koffie, thee en cake moment!

EVENT: UITGEBREID



Een leuk beweegmoment mét vitaliteitsmarkt

Wat: Een uitgebreid beweegmoment voor 65-plussers inclusief vitaliteitsmarkt.

Waar: Op een openbare plek waar veel ouderen komen.

Hoe: Samen met een (bekende) beweeginstructeur.

Organiseer een openbaar beweegmoment met een vitaliteitsmarkt op een locatie waar veel ouderen samenkomen, zoals een park, plein, sportschool of buurthuis. Samen met coach gaan 65-plussers aan de slag met de beweeg-tips van 'Ik sta sterk'. Na het beweegmoment kunnen ze bij de vitaliteitsmarkt terecht waar ze gratis aan de slag kunnen met de andere tips.

Add-on: Combineer met de 'Ik sta sterk' letters XL uit het add-on menu voor een WOW-effect.



Doe de risicotest voor vallen

Versterk dit event door medewerkers in te zetten die samen met de doelgroep de valrisicotest invullen via www.hoesterkstaik.nl. Dit kan bijvoorbeeld met behulp van tablets.

Promotie: Geef na het invullen van de test de flyer mee met de 6 tips om de drempel naar een vervolgstap te verlagen.



Bekende beweeginstructeur

Nodig een (lokaal) bekende Nederlander, wethouder sport, (ex-)sporter of de burgemeester etc uit. Zo'n ambassadeur heeft bekendheid en autoriteiten vergroot daarmee de kans op boodschapoverdracht. Ook kan het opgepakt worden door de lokale media, waardoor je een breder publiek bereikt.

Tip: Vraag de ambassadeur om vooraf een uitnodigingsvideo voor het evenement op te nemen.



Vitaliteitsmarkt met check-up

Nodig voor de vitaliteitsmarkt diverse experts uit op dit gebied. Denk aan fysiotherapeuten, ergotherapeuten, schoenmakers en bewegingscoaches. Zij kunnen de doelgroep voorzien van tips, advies, of demonstraties gericht op valpreventie en het verbeteren van mobiliteit, balans etc. Denk aan mensen laten ervaren door VR-bril of lopen over een lijn.

Add-on: Maak het gezellig met een koffie, thee en cake moment!



EEN OPENBAAR BEWEEGMOMENT

Een openbaar beweegmoment is een waardevolle activiteit die 65-plussers bewust maakt van valpreventie en hen aanspoort tot actie. Naast beweeg-oefeningen is er ook tijd om met elkaar in gesprek te gaan. Zo laat het event ook zien hoe leuk en gezellig bewegen kan zijn.

De oefeningen van de beweegcoach zijn eenvoudig en toegankelijk, gebaseerd op beweegcursussen. Ze richten zich op het versterken van spieren en verbeteren van evenwicht, precies wat nodig is om de kans op vallen te verkleinen.

Waar moet je aan denken?

- ☐ Kies een datum en tijd
- ☐ Reserveer een locatie, zoals een openbare ruimte, buurthuis of gymzaal met voldoende ruimte zodat deelnemers vrij kunnen bewegen
- ☐ Regel stoelen voor rust of eventuele oefeningen
- ☐ Regel indien nodig extra geluid
- ☐ Nodig een beweegcoach uit voor de activiteit
- ☐ Regel een promoteam die kan helpen tijdens het event
- ☐ Promoot het event richting de doelgroep
- ☐ Nodig externe gasten uit, zoals een wethouder sport of burgemeester
- ☐ Ontwikkel een draaiboek voor het event, zodat iedereen op de hoogte is
- ☐ Tref veiligheidsmaatregelen en regel bijvoorbeeld een EHBO-kit

Simpele interventie

- Openbaar beweegmoment bij samenwerkingspartner
- Doe de risicotest op vallen zelf
- Interne beweeginstructeur
- Samenwerken met lokale ondernemers

Uitgebreide interventie

- Openbaar beweegmoment op locatie
- Doe de risicotest op vallen samen met een promoteam
- Externe beweeginstructeur
- Gezondheidsmarkt met een check-up

DOE DE RISICOTEST VOOR VALLLEN (SAMEN)

Tijdens het evenement is het invullen van de risicotest voor vallen een belangrijk onderdeel. Voor het simpele event kan dit middels een laptop, tablet of QR-code en bij het uitgebreide event gaat het promoteam of vrijwilligers aan de slag om ouderen live te helpen. Het invullen van de online risicotest is een belangrijke eerste stap voor ouderen om met valpreventie aan de slag te gaan. Op basis van hun risicoscore ontvangen zij gerichte vervolgstappen en praktische tips om direct hun risico te verminderen. De test duurt ongeveer 3 minuten.

Waar moet je aan denken?

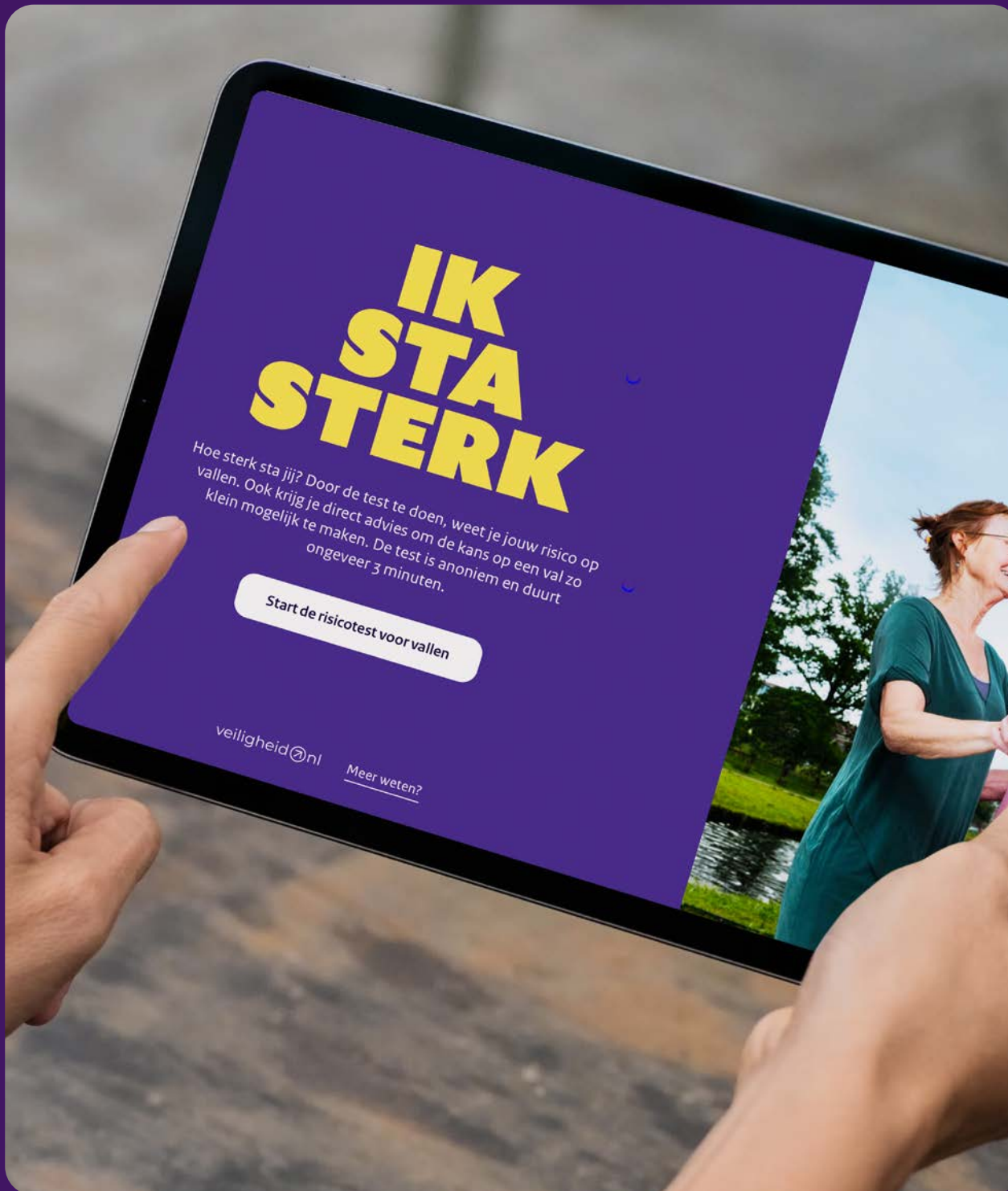
- ☐ Regel een laptop of tablet
- ☐ Zorg voor internetverbinding
- ☐ Zorg dat er een begeleider stand-by staat om de ouderen te helpen met het invullen indien nodig.
- ☐ Bekijk of het nodig is om een aparte ruimte in te richten zodat ouderen de test rustig kunnen invullen
- ☐ Optioneel: deel een flyer uit met een QR-code naar de test (www.hoesterkstaik.nl/www.testjevalrisico.nl)

Simpele interventie: Doe de risicotest voor vallen zelf

- Regel een statafel met laptop/tablet waar ouderen zelf de risicotest kunnen invullen
- Optioneel: deel flyers met een QR-code naar de test uit, zodat ouderen het thuis of op hun telefoon kunnen invullen

Uitgebreide interventie: Doe de risicotest voor vallen samen

- Huur een promotieteam in dat actief helpt met het invullen van de test
- Zij vullen samen met de doelgroep de test in
- Optioneel: deel flyers met een QR-code naar de test uit, zodat ouderen het thuis of op hun telefoon kunnen invullen





BEWEEG- INSTRUCTEUR

Tijdens het evenement is het invullen van de risicotest voor vallen een belangrijk onderdeel. Voor het simpele event kan dit middels een laptop, tablet of QR-code en bij het uitgebreide event gaat het promoteam of vrijwilligers aan de slag om ouderen live te helpen. Het invullen van de online risicotest is een belangrijke eerste stap voor ouderen om met valpreventie aan de slag te gaan. Op basis van hun risicoscore ontvangen zij gerichte vervolgstappen en praktische tips om direct hun risico te verminderen. De test duurt ongeveer 3 minuten.

Waar moet je aan denken?

- ☐ Nodig een beweeginstructeur uit, check vooraf of de instructeur ervaring heeft met het geven van valpreventie-oefeningen
- ☐ Stem de sessie af met de instructeur
- ☐ Deel het draaiboek met de instructeur
- ☐ Vraag een vrijwilliger om te helpen met het begeleiden van de deelnemers en het klaarzetten van de attributen voor het beweegmoment
- ☐ Check of de beweegcoach zelf middelen meeneemt zoals matjes, stoelen, muziek, geluid, enz. Indien dit niet het geval is, moet dit ook geregeld worden

Simpele interventie: met lokale bewegingsinstructeur

- Uitgebreide interventie met bekende beweeginstructeur
- Nodig een bekende beweeginstructeur uit om het event te leiden. Denk hierbij aan een bekende beweegcoach zoals Olga Commandeur of een (ex-)topsporter. Deze influencers dienen als voorbeeldfiguren en inspireren de deelnemers
- Uitvoeren van de zes tips: ouderen kunnen bij de specialisten hun ogen/schoenen/medicatie laten checken en (gratis) advies ontvangen

Uitgebreide interventie: met bekende bewegingsinstructeur

- Interne beweeginstructeur vanuit samenwerkingspartners. Denk hierbij aan iemand van de sportschool of coach van valpreventie beweegcursussen



(LOKALE) VITALITEITSMARKT

Organiseer naast het beweegmoment een vitaliteitsmarkt van professionals en (lokale) bedrijven. Ergo- en fysiotherapeuten zijn voorbeelden van zorgprofessionals die veel contact hebben met senioren. Deze professionals hebben expertise en kennis op het gebied en kunnen tips geven aan de doelgroep. Het is belangrijk dat de doelgroep informatie krijgt over de fysieke veranderingen en beperkingen van het ouder worden, maar vooral welke vervolgstappen zij kunnen doen om vallen in de toekomst te voorkomen. Ook kunnen deze samenwerkingen doorverwijzen naar een beweegcursus of naar de test voor valrisco. Naast het uitnodigen van zorgprofessionals kan je ook andere mensen uitnodigen als een schoenmaker die meekijkt naar je schoeisel of hulpmiddelenleveranciers met bijvoorbeeld een apparaat die kijkt of je recht loopt.

Waar moet je aan denken?

Denk aan professionals als:

- ☐ Ergotherapeut
- ☐ Fysiotherapeut
- ☐ Apotheker
- ☐ Bewegingscoach
- ☐ Ouderenadviseur
- ☐ Buurtsportcoaches
- ☐ Welzijnmedewerkers
- ☐ Voedingsdeskundige

Denk aan informatie van:

- ☐ Schoenmaker
- ☐ Brillenspecialist
- ☐ VeiligheidNL
- ☐ Ervaringsdeskundige (een oudere met valrisco die zelf een Valpreventietraining heeft gedaan)
- ☐ Hulpmiddelenleveranciers

Simpele interventie: Samenwerken met lokale ondernemers

- Uitnodigen van lokale ondernemers op de vitaliteitsmarkt. Denk aan een hulpmiddelenleverancier die een demonstratie kan geven van bijvoorbeeld anti-slipmatten
- Toegankelijke locatie

Uitgebreide interventie: Gezondheidsmarkt organiseren met check-up

- Uitnodigen van experts of ondernemers op de vitaliteitsmarkt
- Statafels/stands neerzetten op een toegankelijke locatie
- Deel de ruimte goed in met verschillende stands, het beweegmoment en looproutes
- Biedt workshops of demonstraties aan, waar de doelgroep aan kan deelnemen vanuit medische expertise. Denk aan het lopen op een lijn of testen van het zicht



! Promotie

In de toolkit vind je communicatiemiddelen die 65-plussers uitnodigen om de online risicotest voor vallen in te vullen of deel te nemen aan een evenement. Voor de uitnodiging van het beweegmoment bieden we een aantal communicatiemiddelen aan. In het communicatieplan lees je meer over de strategische uitgangspunten, zoals het activeren van de doelgroep, het gebruik van begrijpelijke taal (B1-niveau), en de kernboodschap.

[Download de toolkit](#)

Landingspagina

Richt op jullie website een speciale pagina in voor het openbaar beweegmoment waar 65-plussers zich kunnen aanmelden en meer informatie kunnen vinden over het event.

Eventflyer en poster

De flyer en poster bevat belangrijke informatie over het evenement. Deze kun je verspreiden bij buurthuizen, zorgprofessionals, gezondheidscentra, filmhuizen, culturele centra etc.

Brief door de brievenbus

Schrijf een brief over het evenement. Gebruik niet te veel tekst en maak de alinea's kort en bondig. Denk ook aan heldere kleuren en een minimale puntgrootte van 11.

Flyer met tips

De flyer met 6 praktische tips voor valpreventie kan tijdens beweegmomenten worden uitgedeeld, bij samenwerkingspartners worden neergelegd, door de brievenbus worden verspreid of aan een folderpakket worden toegevoegd.

Nieuwsbericht

Breng de lokale media op de hoogte van het evenement en het belang van valpreventie. In het communicatieplan staat een voorbeeldbericht. Bel na om te bevestigen dat het nieuwsbericht is ontvangen. Soms is het mogelijk om een betaalde advertentie te plaatsen in een lokale krant.

Social media advertentie

Om de doelgroep ook online te bereiken, is Facebook een goed kanaal. Bekijk op welke pagina's, groepen en evenementen 65-plussers actief zijn. Met een klein budget kun je via Facebook-advertenties specifiek targeten op ouderen in jouw gemeente via de Facebook pagina van jouw gemeente.

Roll-up banner

De roll-up banner kan op verschillende locaties geplaatst kunnen worden. Denk aan bij het event, op een plek bij de gemeente, bij zorgprofessionals of een buurthuis.

Mond-tot-mondreclame

Mond-tot-mondreclame werkt het beste bij ouderen. Dit kan via familie en vrienden, maar ook op informele plekken zoals aan de koffietafel en supermarkt. Loop door de stad met flyers, vraag sportscholen of winkels om de flyers te plaatsen op de balie, en moedig deelnemers aan om anderen uit te nodigen. Geen tijd om zelf op pad te gaan? Stuur een bericht of digitale flyer in sport-, kerk-, of buurtapps.



Add-ons



Koffie, thee en cake

Geniet van een gezellige pauze met een heerlijke kop koffie of thee tijdens het event. Dit verlaagt voor ouderen de drempel om deel te nemen, zorgt voor een ontspannen sfeer en bevordert sociale cohesie. Bewegen is namelijk ook nog eens gezellig!



'Ik sta sterk' XL letters

Trek de aandacht met 'Ik sta sterk' XL letters. Je kunt deze letters bestellen van hout, piepschuim of bijvoorbeeld opblaasbare letters. Deze dienen als herkenningspunt en kunnen worden gebruikt voor bijvoorbeeld een foto-actie. Vraag deelnemers om hun foto met de letters online te delen met de hashtag #ikstasterk en vergeef een aantal mooie prijzen.



'Ik sta sterk' sportattributen

Stel kleurrijke 'Ik sta sterk' sportattributen beschikbaar en stimuleer zo de deelnemers om actief mee te doen!



'Ik sta sterk' waterflessen

Regel herbruikbare 'Ik sta sterk' waterflessen om uit te delen. Deze flessen zijn ideaal om tussendoor te drinken en kunnen ook als gewichtjes worden gebruikt tijdens het event.



Beweegbuddy-kaartje

Stimuleer ouderen om ook na het event met valpreventie aan de slag te gaan door de beweegbuddy-kaartjes. 65-plussers kunnen het kaartje personaliseren en aan iemand in hun omgeving geven waar ze samen mee willen bewegen. Deze aanpak bevordert gedragsverandering die niet alleen tijdens het evenement effect heeft, maar ook op lange termijn.



Dit inspiratiedocument biedt gemeenten en GGD'en praktische handvatten om op een leuke en effectieve manier 65-plussers te betrekken bij valpreventie. Deel dit document gerust binnen het eigen netwerk van jouw gemeente. Hoe meer 65-plussers we kunnen bereiken, hoe beter!

Mis je nog iets om aan de slag te kunnen? Laat het ons weten via gala@minvws.nl. We kijken wat we voor je kunnen betekenen en of we jouw toevoeging kunnen opnemen in dit inspiratiedocument.

Heel veel succes met de uitrol van het **'Ik sta sterk'** beweegmoment!
Bedankt voor jullie bijdrage om zoveel mogelijk 65-plussers sterk te laten staan!

**IK
STA
STERK**