

## DE FEITEN VERJAREN NIET

**Terwijl grijze haren toenemen verliezen we spiermassa.**  
*Met zo'n 2% per jaar. Tot wel 40% van de totale spiermassa is verdwenen op de 70ste verjaardag.*

**Botdichtheid neemt af.**  
*Wat de kans op botfracturen verhoogt.*

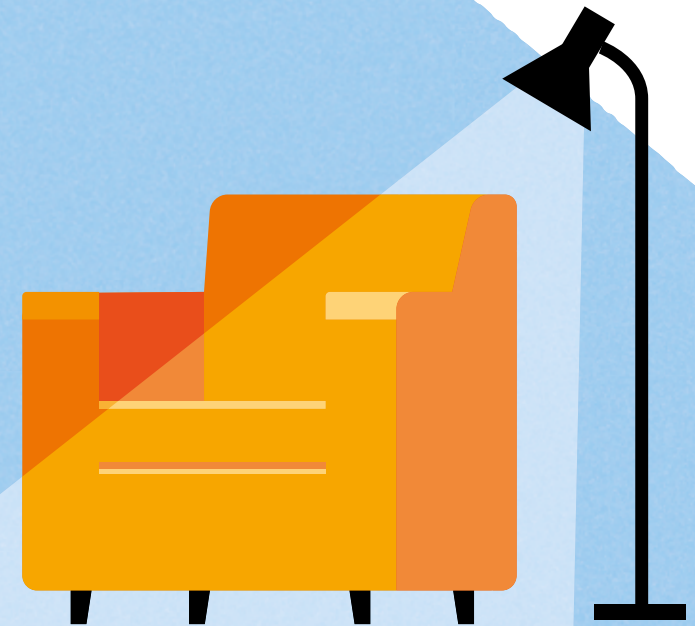
**Daarbij verandert de neurale aansturing.**  
*Met als gevolg: lagere reactiesnelheid.*

**We struikelen eerder als we ouder worden.**  
*Ook houden we hier gemiddeld vaker letsel aan over.*

**Dus.**  
*Hup.*

# Hup, in de benen

Valpreventie:  
de dagelijkse dingen thuis, nèt even anders doen.



veiligheid  nl

**BUURTZORG**

 **kbo-pcob**

# 7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**



**BELSPEL**  
Tijdens bellen.

**Tip:** kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.



**VOETSIE**  
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.

Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.



**THUISSPORTER**  
Tijdens zitten.

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.



**POETS-TOETS**  
Tijdens tandenpoetsen.

Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.



**GAANRECHT**  
Tijdens koken.

Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.



**KOFFIEPAKKEN**  
Tijdens koffietijd.

Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



**PLAATSMAKER**  
Tijdens opstaan.