

Nieuwsupdate Vitaal Ouder Worden

Mei 2024

Beste relatie,

In deze update vindt u de laatste ontwikkelingen rond het programma Vitaal Ouder Worden en informatie van partners die voor u interessant zijn.

- Nieuwe communicatiemiddelen valpreventie
- Komende activiteiten
- Terugblik bezoek Eurocities

Nieuwe communicatiemiddelen valpreventie

Om senioren bekend te maken met de activiteiten rondom valpreventie zijn er flyers en informatiefolders beschikbaar die docenten en partners kunnen gebruiken. De bestaande communicatiematerialen voor de cursus In Balans zijn omgezet in de huisstijl van de gemeente Amsterdam en voldoen aan de uitgangspunten voor toegankelijkheid. Ook zijn deze voorzien van invulvelden die het makkelijk maken om een activiteit aan te kondigen. U vindt de communicatiemiddelen voor In Balans hier: [Downloads | Laat Je Niet Vallen Amsterdam](#)



Komende activiteiten



De komende periode worden in Amsterdam diverse activiteiten georganiseerd voor senioren, waar onder andere informatie over valpreventie verstrekt wordt. Op de website www.laatjenietvallen.nl/agenda vindt u alle informatiebijeenkomsten die in de stadsdelen worden georganiseerd. Deze agenda wordt regelmatig bijgehouden en aangevuld met nieuwe activiteiten. Organiseert u zelf een activiteit voor senioren? En wilt u uw bezoekers graag informeren over valpreventie? Neem dan contact met ons op via laatjenietvallen@ggd.amsterdam.nl.

14 mei: Fit-Test

Op dinsdag 14 mei organiseert Team Sportservice Amsterdam een Fit-Test in West. Dit vindt plaats van 10.00 uur tot 13.00 uur in de Klinker, Borgerstraat 45. De Fit-Test is bedoeld om senioren in contact te brengen met het sportaanbod in de nabije omgeving. Ook krijgen zij hier een beweegadvies op maat. Een docent van In Balans is aanwezig om bezoekers te informeren over valpreventie aan de advies tafel.

19 mei: Indische Buurt Run

Op 19 mei zijn wij aanwezig bij de [Indische Buurt Run](#), waar om 10.40 een rollatorloop is.

22 mei: Rollatorloop

Op 22 mei zijn wij aanwezig bij de [Rollatorloop](#) in het Olympisch Stadion. Dit is een initiatief van het Olympisch Stadion Amsterdam en in het leven geroepen om mensen te stimuleren in beweging te blijven.

28 juni: Healthy Diamond Festival

Vrijdag 28 juni vindt het Healthy Diamond Festival plaats op het Smaragdplein in de Pijp. Iedereen is tussen 14.00 uur tot 18.00 uur van harte welkom! GGD Amsterdam organiseert tijdens het festival een Beweegbingo voor senioren, met oefeningen die het risico op vallen verminderen en kracht, balans en flexibiliteit verbeteren. Ook is er een informatiekraam van 'Laatjenietvallen' waar bezoekers terecht kunnen met vragen over alles wat te maken heeft met het voorkomen van vallen in en rondom het huis. Het belooft vooral een hele leuke en gezellige middag te worden. Naast de Beweegbingo is er nog veel meer te doen o.a. op het gebied van ontmoeting, sport, (mentale) gezondheid, voeding, slaap en wandelen. Toegang is geheel gratis.

Terugblik bezoek Eurocities

Op 11 april heeft [EuroCities](#) een bezoek gebracht aan Amsterdam. Dit bezoek stond in het teken van ouder worden en mentale gezondheid voor mensen met een migratieachtergrond. Doel hiervan is om een beter begrip te krijgen van wat ouder worden betekent voor inwoners met een migratieachtergrond. Programmamanager Rens Saat vertelde over de rol van GGD Amsterdam om senioren te ondersteunen om gezond ouder te worden. Ook is ingegaan op hoe inwoners met een migratieachtergrond bereikt kunnen worden. Belangrijk leerpunten hieruit zijn onder andere:



- Neem de tijd om vertrouwen op te bouwen. Blijf investeren in de relatie.
- Wees je bewust van de verschillen in culturele achtergrond en pas communicatie hierop aan.
- Begin klein met een activiteit die de doelgroep aanspreekt
- Zorg voor veiligheid in de groep.



Een bezoek aan de Lang Leven Thuisflat in Osdorpershof gaf een goed beeld van hoe in Amsterdam wordt samengewerkt om ervoor te zorgen dat inwoners langer thuis kunnen blijven wonen. Bij het bezoek aan de Lang Leven Thuisflat Flevopoort stonden activiteiten rond veerkracht en ontplooiing van ouderen centraal. Meer informatie over Lang Leven Thuisflats vindt u op [Een lang leven thuis wonen in een aangepaste seniorenflat - Gemeente Amsterdam](#)

Nieuws van partners over Vitaal Ouder Worden

In gesprek over gezonde voeding

Voor iedereen die in contact staat met senioren heeft het Kenniscentrum Ondervoeding de signaleringskaart 'Goed Gevoed Ouder Worden' ontwikkeld. Deze kaart helpt u in gesprek te gaan over het belang van gezonde voeding bij het ouder worden.

[Sociaal domein signaleringskaart - Kenniscentrum Ondervoeding](#)

Volg ons op LinkedIn

Wilt u op de hoogte blijven van activiteiten die voor u interessant zijn? Volg ons dan op LinkedIn: [GGD Amsterdam: Overview | LinkedIn](#)