

Gezond ouder worden Langer zelfstandig leven

Auteur: Geert Goetschalckx
Datum: 21-01-2026

Wie ben ik?

Geert Goetschalckx, 69 jaar

SeniorenAdviesRaad trekker Team Sport en
Beweging

Sportraad deskundige seniorensport sinds 01-01-
2026

Secretaris en trainer Koninklijke Judoclub Lier

Secretaris Werkgroep judo 55+ Judo Vlaanderen

Agenda

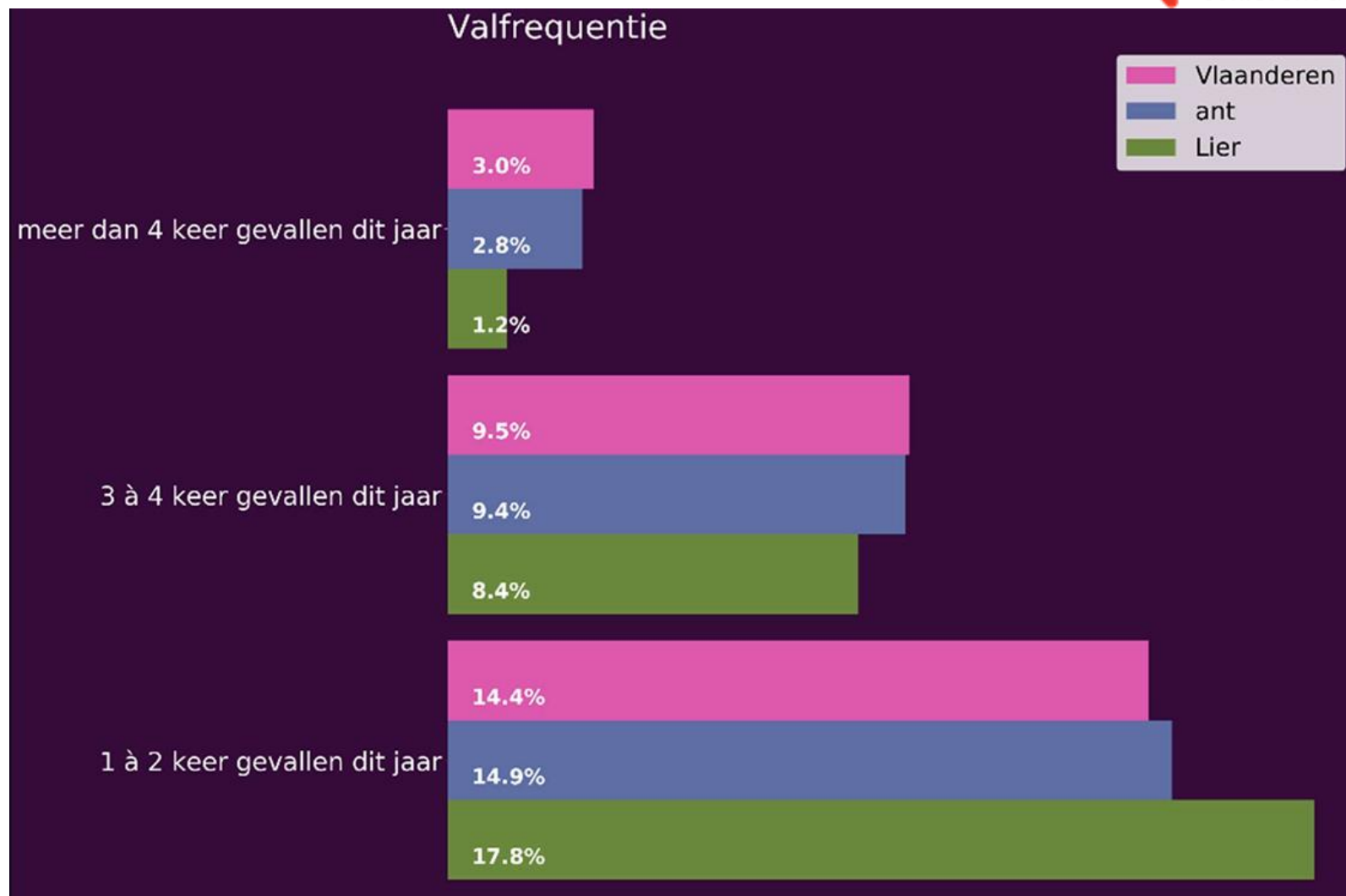
Valpreventie voor senioren



Krachtprogramma voor senioren



Valpreventie voor senioren: OBO lier 2022



Valpreventie voor senioren: OBO Lier 2022

Valfrequentie voor de Lierse 60-plussers:
17,8% van de senioren valt 1 à 2 keer per jaar. Tel
daar het aantal mensen bij die 3 à 4 keer per jaar valt
(8,4%), en meer dan 4 keer per jaar (1,2%), dan
komen we op meer dan 25% (27,4%).

Hangt dit cijfer samen met de onaangepaste
woningen?

Of met toestand van de voetpaden in Lier?

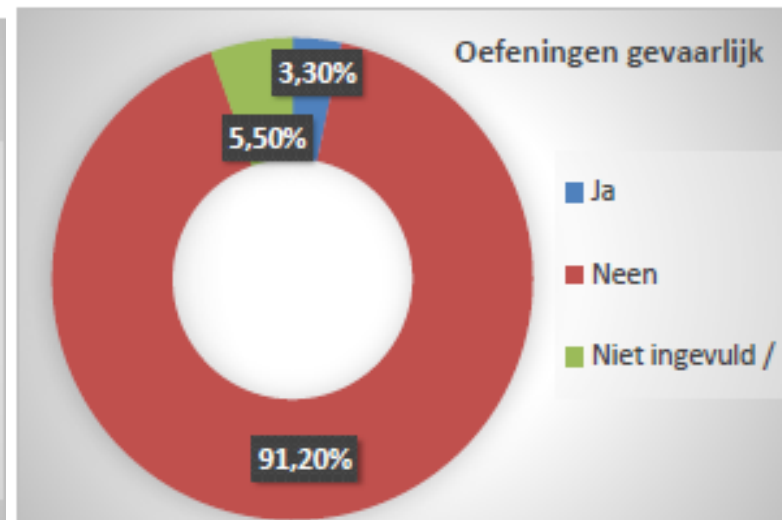
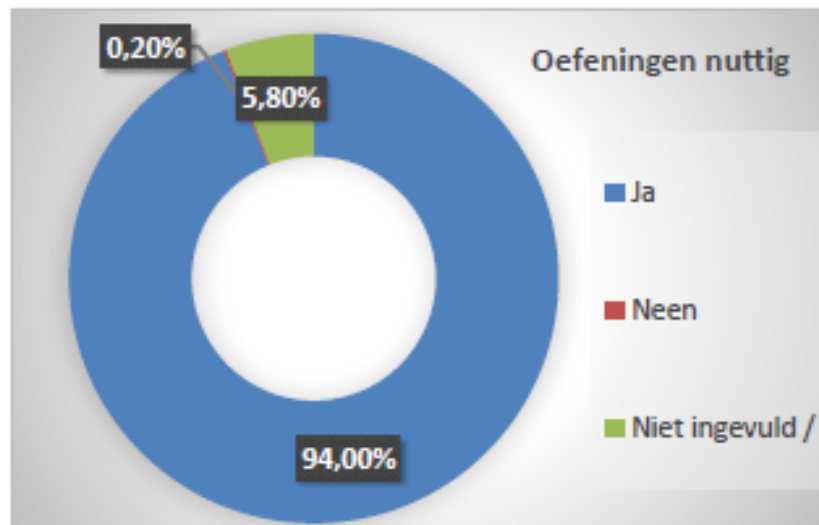
Advies Professor De Witte: als lokaal bestuur kan men
hierop inspelen door :

- Voldoende groot aanbod aan opleidingen rond
valpreventie en motivering van het belang hiervan.
- Sensibilisering rond het belang van veilige woning-
inrichting.

Valpreventie voor senioren: VALLEN ZONDER ZORGEN



Valpreventie voor senioren: VALLEN ZONDER ZORGEN



Krachtprogramma voor senioren

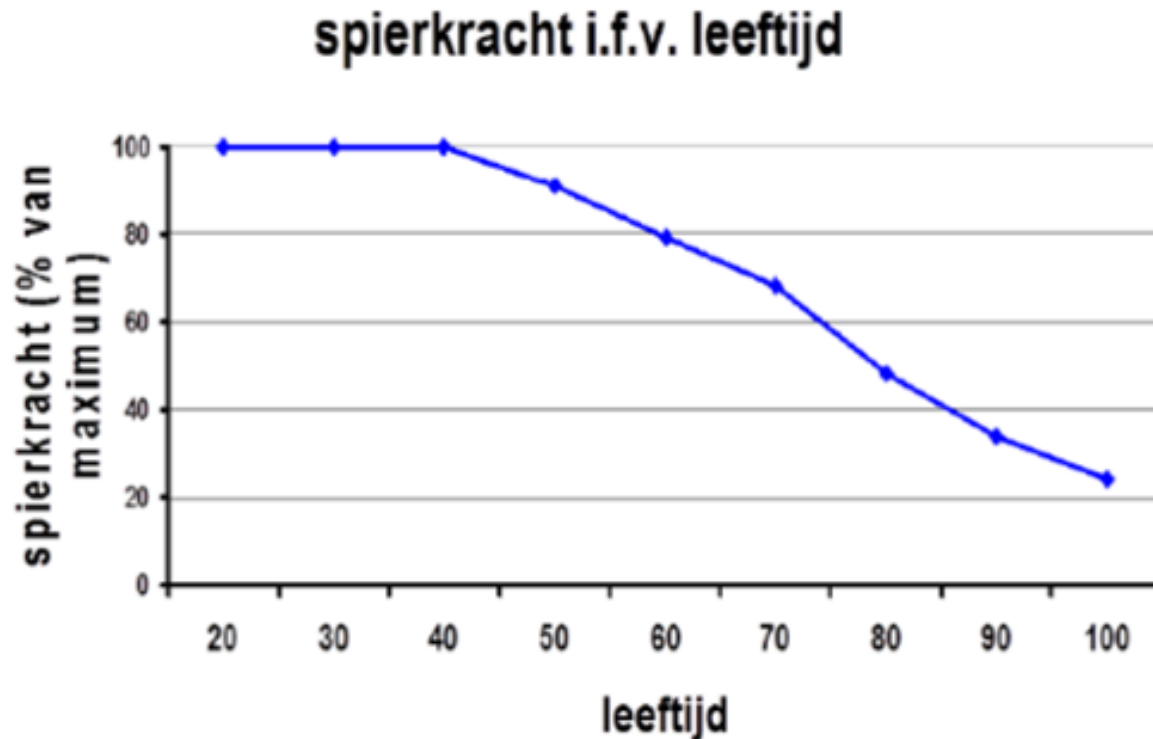
Doorbreken van de mythe: 10.000 stappen per dag!

Vergeet het cliché: 10.000 stappen is niet genoeg (het Nieuwsblad)

Experts roepen op: vergeet krachtoefeningen niet!

Krachtprogramma voor senioren

Sarcopenie



Bron: artikel Prikkels voor beter bewegen op latere leeftijd: Britt Van Mechelen, Expertisecentrum voor Gezond Bewegen, KU Leuven

Krachtprogramma voor senioren: Sarcopenie

KU LEUVEN



Krachtraining als prikkel
voor beter bewegen op
latere leeftijd

Valorisatieproject juli '16-april '17



Krachtprogramma voor senioren

Sarcopenie



Interesse voor de 55-plussers in jullie sportvereniging?

Check de website van Lier: [Sporten en bewegen voor senioren | Stad Lier](#)

Contacteer de sportdienst

Interesse voor de 55-plussers in jullie sportvereniging?

Doesessies krachttraining voor senioren

Naarmate je ouder wordt, verlies je spiermassa en zo ook spierkracht. Tijdens 3 lessen oefen je verschillende krachtoefeningen onder begeleiding van een coach. Deze krachttraining is geschikt voor alle actieve senioren die nog vlot kunnen bewegen.

Wanneer en waar

do 12, 19 en 26 maart van 15 tot 16 uur in Sporthal de Komeet, Eeuwfeestlaan 183

Kost

2 euro | gratis met Beweeg-Overdag-abonnement 

Info Sporthal de Komeet, tel. 03 480 52 51, sport@lier.be

Doesessie Vallen Zonder Zorgen: donderdag 23 april 2026 van 15u30 tot 16u30 in Sporthal De Komeet

Voor beide activiteiten inschrijven bij de sportdienst.