

Begeleiding van senioren in sport- en beweegactiviteiten

Een introductie

Open publicatie

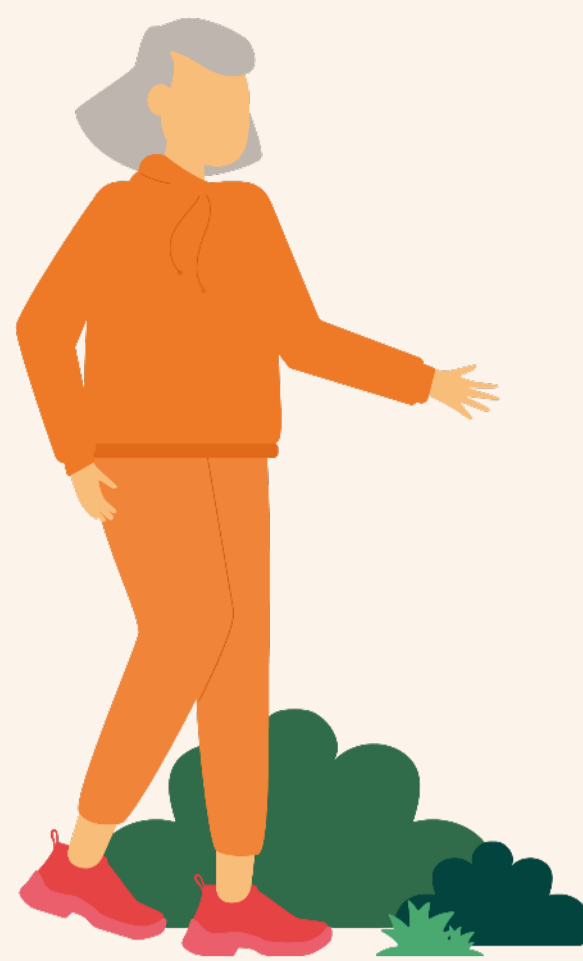
Bekijk de online versie voor alle werkende links en downloads via:

publicatie.kenniscentrumsportenbewegen.nl/begeleiding-senioren-in-sport-en-beweegactiviteiten



Inleiding

In deze publicatie richten we ons op sportaanbieders en -verenigingen, die activiteiten aanbieden voor senioren. Specifiek richten we ons in dit document op de senioren vanaf 55 jaar en ouder en die nog 'fit' en zelfredzaam zijn. Dit zijn senioren die zelfstandig wonen en niet of in beperkte mate te maken hebben met lichamelijke beperkingen of aandoeningen. Deze deelnemersgroep is heel divers en kan mogelijk iets 'mankeren' waardoor specifieke aandacht en expertise nodig is. Niet alle chronische aandoeningen staan een sportieve deelname binnen de vereniging in de weg. Na het bestuderen van deze tool heb je als lesgever voldoende basiskennis om passend beweegaanbod te organiseren voor deze senioren.



Senioren in Nederland

Het aantal senioren in Nederland neemt enorm toe. In 2020 was 19,5% van de totale bevolking 65 jaar of ouder en de verwachting is dat dit oploopt tot 25,5% in 2040. Ook was in 2019 meer dan de helft van de volwassenen al 50-plus en ook dat aandeel zal de komende jaren alleen maar toenemen (1).

Senioren die regelmatig sporten en of bewegen zijn langer vitaal en zelfredzaam. Een steeds groter percentage van de senioren is fit en sportief en blijft langer zelfstandig. In de periode 2016-2020 voldoet 38% van de 65-plussers aan de beweegrichtlijnen. Echter, bij senioren met lagere opleidingsniveaus of senioren met migratieachtergrond is sport en bewegen vaak niet vanzelfsprekend. Zo voldoet slechts 25% van de senioren met een lager inkomensniveau aan de beweegrichtlijnen. Verder: 31% van de senioren met een lichamelijke beperking sport en beweegt minder vaak (2). Meer cijfers vind je in de **Factsheet 65+**.

Om te zorgen dat iedere senior kan sporten en bewegen is het belangrijk dat er voldoende passend aanbod is. Met passend aanbod bedoelen we sport- en beweegactiviteiten die aansluiten bij de wensen, behoeften en fysieke en sociale mogelijkheden van senioren. Deze zijn zeer divers en niet gekoppeld aan leeftijd. Er zijn 80-jarigen die nog zo fit zijn als een 60-jarige. Omgekeerd zijn er 60-jarigen die door een (chronische) aandoening of de gevolgen van een inactieve leefstijl niet meer mee kunnen doen met activiteiten gericht op hun leeftijdsgroep. Deze grote verschillen in fysieke mogelijkheden tussen senioren typeren de doelgroep en kom je in veel mindere mate tegen bij jongere doelgroepen. Het is daarom belangrijk om op individueel niveau te bepalen welk type activiteiten en niveau van begeleiding passend is, zodat senioren veilig, verantwoord en met plezier (blijven) sporten en bewegen.



Deze publicatie: voor fittere senioren

Om de fittere 55-plussers (groepen 1 en 2 in onderstaande **tabel 1**) met vertrouwen te kunnen begeleiden hebben sportaanbieders en verenigingen behoefte aan een deskundig kader. Deze publicatie biedt trainers en begeleiders (ook buurtsportcoaches), die aan de slag willen gaan met sport- en beweegactiviteiten voor fittere 55-plussers, basiskennis over het belang van bewegen tijdens ouder worden. Daarnaast geven we praktische handvatten en voorbeelden hoe je de 55-plussers kunt blijven motiveren om te bewegen en hoe je bij sport- en beweegactiviteiten rekening kunt houden met veranderingen in fysieke mogelijkheden. In deze publicatie gebruiken we de term 'lesgeven' waarmee we ook het geven van training bedoelen, maar we verder gaan dan alleen het geven van trainingsvormen. We stimuleren hiermee trainers en begeleiders binnen sportverenigingen en buurtsportcoaches om aan de slag te gaan met passend aanbod voor senioren. Naast dat het uitdagend is om aanbod aan te passen aan 55-plussers en het dus veel flexibiliteit en creativiteit vraagt van jou als trainer, is het ook een inspirerende doelgroep om aan les te kunnen geven. Je kunt als trainer echt het verschil maken en dat biedt veel voldoening.

Kwetsbare senioren

Hoe ouder de mens, hoe groter de kans op het krijgen van chronische aandoeningen en mobiliteitsproblemen vanwege lichamelijke beperkingen, geheugenproblemen en dementie. Naarmate senioren ouder worden en lichamelijke beperkingen en/of chronische aandoeningen meer voorkomen, neemt de mate van kwetsbaarheid toe (groepen 3-6 in **tabel 1**). Deze doelgroep 55-plussers heeft bij sport- en beweegactiviteiten begeleiding nodig van professionals, die specifiek geschoold zijn op het gebied van ouderdomsmotoriek en sociaal-emotionele aspecten van veroudering en die in staat zijn om sport- en beweeglessen te differentiëren. Deze publicatie maakt inzichtelijk hoe je de meer kwetsbare senioren herkent. Als jij binnen je training kenmerken van toenemende kwetsbaarheid ziet bij een van je deelnemers is het verstandig om met hem/haar in gesprek te gaan en te wijzen op sportieve activiteiten die beter bij hem/haar passen. In het laatste hoofdstuk van dit document geven we een overzicht van beschikbare opleidingen en bijscholingen, die de kwalificaties en competenties bieden, die nodig zijn voor de begeleiding en training van deze meer kwetsbare groepen senioren.



Tabel 1. Verschillende doelgroepen senioren in sport- en beweegaanbod*

1-Lifetime sporters	Senioren die van jongs af aan gesport hebben en die tot op hoge leeftijd, wandelen, hardlopen, dansen, zwemmen, tennissen etcetera. Vaak doen ze dit meerdere malen per week, vaak in hun oude sportomgeving. Door hun sportervaring en conditie kunnen zij nog op hoog niveau zonder specifieke aanpassingen deelnemen.
2-Nieuwe starters	Senioren die op latere leeftijd weer gaan beginnen of voor het eerst gaan sporten. Vaak door een sportstimuleringstraject (bijv. start to run, GALM, Gezond en Fit Ouder worden). De meesten hebben vroeger gesport, maar zijn vaak toen voor hun 20e gestopt. Meestal merken ze al na een aantal weken trainen dat ze zich fitter voelen en het bewegen makkelijker gaat.
3-Senioren met chronische aandoeningen	Er is een enorme variatie in chronische aandoeningen. Voor sommige aandoeningen zal specifiek gekeken moeten worden wat wel en niet verantwoord is. Sommige oefeningen mogen dan niet gedaan worden, andere oefeningen juist wel. Bij de ene aandoening dienen de deelnemers aangemoedigd te worden, bij de andere juist afgeremd of heel specifiek begeleid of geobserveerd te worden. Essentieel is dat je goed je beginsituatie in kaart hebt, je deelnemers kent en een calamiteitenkaart en -plan hebt.
4-Senioren met duidelijke ouderdomsmotoriek	Voor deze senioren is een les zonder zit-moment vaak te zwaar. Voor hen is een zittend deel van de les essentieel om het vol te kunnen houden en is differentiatie heel belangrijk. Een gedeelte van de les bewegen ze vrij in de ruimte en een gedeelte achter of op de stoel. In deze groep senioren zie je vaak een afname van functies in het dagelijks functioneren (ADL). Deze senioren zijn meestal niet actief binnen de setting van de sportvereniging maar zie je vooral binnen ouderenorganisaties of welzijn.
5-De (vaak oudere) senioren met een lichamelijke of geestelijke beperking of een verminderde gezondheid	Voor deze senioren wordt de beweegles voornamelijk op de stoel gegeven. Creatief omgaan met de mogelijkheden die er nog zijn, uitdagende speelse vormen en het betrekken van het individu zijn hier essentieel. Deze senioren zijn meestal niet actief binnen de setting van de sportvereniging maar zie je vooral binnen ouderenorganisaties of welzijn.
6-Mensen die deelnemen aan huiskamerprojecten, dagopvang of in een woonzorgcentrum leven (intramuraal)	Deze senioren hebben geestelijke en/of lichamelijke aandoeningen en zijn zorgbehoevend. Zij hebben een indicatie en bewegen in groepsverband en vrijwel altijd zittend, vanuit de (rol)stoel of zelfs aan tafel. Beweegaanbod voor deze senioren wordt vaak vanuit een zorgsetting georganiseerd.

*Deze publicatie biedt lesgevers basiskennis over het sporten met de senioren in de groepen 1 en 2 én maakt duidelijk hoe je de senioren in de overige groepen herkent.

> Naar inhoudsopgave

Bronnen

- 1** Belang van bewegen voor senioren
- 2** Beginsituatie
- 3** Lesvoorbereiding
- 4** Lesgeven aan senioren
- 5** Bewegen voor senioren met een chronische aandoening
- 6** Organisatorische aspecten
- 7** Senioren-opleidingstrajecten
- D** Downloads



Hoofdstuk 1

Belang van bewegen voor senioren

Na dit hoofdstuk weet de lesgever:

- Waarom bewegen belangrijk is voor de gezondheid van senioren
- Hoe vaak senioren minimaal zouden moeten bewegen
- Wat het nut is van bot- en spierversterkende oefeningen en balanstreining voor senioren
- Hoe bewegen de zelfredzaamheid bevordert
- Wat de sociale voordelen zijn van sport en bewegen

Direct naar:

- 1.1 Gezondheidseffecten van bewegen
- 1.2 Bewegrichtlijnen
- 1.3 Bewegen ter bevordering van zelfredzaamheid
- 1.4 Sociaal belang van sport en bewegen bij ouder worden



1.1 Gezondheidseffecten van bewegen

Bewegen helpt om fit en gezond te blijven, ook op latere leeftijd. Het helpt om het lichaam in goede conditie te houden, houdt senioren mobiel en ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes en aandoeningen. Fit ouder worden heeft bovendien als voordeel dat senioren langer de activiteiten kunnen blijven doen die ze graag doen en dat ze kunnen blijven meedoen in de maatschappij, hetgeen een positief effect heeft op de kwaliteit van leven.

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen op gezondheid. Daarbij is gekeken naar de effecten van bewegen op uithoudingsvermogen en kracht en naar het voorkomen van chronische ziekten of lichamelijke beperkingen. In onderzoek, waar zowel volwassenen van 18-65 jaar als 65-plussers aan deelnamen, is overtuigend aangetoond dat bewegen de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen verlaagt. Daarnaast krijgen volwassenen die regelmatig bewegen minder vaak borst- en darmkanker en is het risico op vroegtijdig overlijden lager dan bij volwassenen die weinig bewegen (1). Afhankelijk van de aandoening kan het gaan om tientallen procenten lager risico voor mensen die voldoen aan de beweegrichtlijnen dan voor mensen die daar niet aan voldoen.

In onderzoek onder 65-plussers is verder aangetoond dat:

- Bewegen het risico op botbreuken (met name heupbotbreuken) verlaagt
- Voldoende bewegen, met name krachttraining, essentieel is voor behoud van spiermassa en -functionaliteit bij ouderen
- Het aannemelijk is dat bewegen het risico op cognitieve achteruitgang, dementie en lichamelijke beperkingen verlaagt



1.2 Bewegrichtlijnen

Op basis van wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van bewegen op gezondheid heeft de Gezondheidsraad in 2017 de beweegrichtlijnen vastgesteld (1). Deze beweegrichtlijnen geven aan hoeveel en welk type beweging minimaal nodig is voor een positief effect op de gezondheid.

Voor senioren luiden de beweegrichtlijnen:



Matig intensief bewegen

Om gezondheidswinst te behalen dienen senioren minimaal matig intensief te bewegen. Regelmatig bewegen zorgt dat voor een goede conditie van de hart- en bloedvaten, longen en spieren. Daardoor heeft het effect op allerlei lichaamsfuncties die belangrijk zijn bij het behoud van gezondheid. Matig intensief bewegen betekent dat de hartslag iets omhoog gaat en de ademhaling versnelt. Praten is nog wel mogelijk, maar wordt wel iets moeilijker. Dit kan door sport- en spelactiviteiten, maar ook stevig wandelen en fietsen zijn voorbeelden van matig intensieve inspanning.

Spierversterkende activiteiten

Naast regelmatig matig intensieve inspanning is het voor senioren van groot belang om ook twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen om de kracht, uithoudingsvermogen en omvang van de spieren te stimuleren, ook op latere leeftijd. Sterke spieren zorgen voor behoud van mobiliteit en balans en dragen bij aan meer zelfvertrouwen en zelfredzaamheid.

Vanaf de geboorte neemt de spiermassa- en kracht toe tot ongeveer de leeftijd van 30-35 jaar. Daarna neemt de spiermassa geleidelijk af met ongeveer 1% per jaar. Dit komt doordat de afbraak van spieren groter is dan de opbouw ervan. Naarmate men ouder wordt gaat de afname van spiermassa sneller en op 70-jarige leeftijd is dat gemiddeld al 3-5% per jaar. Tijdens periodes van ziek zijn, thuis of in het ziekenhuis, kan de spiermassa tijdelijk nog sterker afnemen. Als het verlies in spiermassa te groot wordt, dan kan dat negatieve gevolgen hebben voor de spierkracht en -functie, dit wordt ook wel sarcopenie genoemd. Vaak gaat de afname in spierkracht heel geleidelijk, waardoor senioren niet in de gaten hebben dat ze minder sterk worden.

Op den duur kunnen ze problemen ervaren bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen en activiteiten zoals bijvoorbeeld opstaan uit een stoel, traplopen, maar ook zelfzorg, huishoudelijke taken en mobiliteit. De zelfredzaamheid kan daardoor sterk beïnvloed worden. Zo'n 10% van de 60-plussers en zelfs 50% van de 80-plussers kampt met sarcopenie. Sarcopenie vergroot het risico op vallen, ziekenhuisopname en sterfte (2).

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat senioren, door twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen, de versnelde afbraak van spiermassa en het verlies van spierkracht kunnen verminderen of zelfs tegengaan. Specifieke kracht-oefeningen, met name voor de grote spiergroepen zijn het meest effectief voor spierversterking, al dan niet in combinatie met gebruik van materialen zoals bij fitness. Ook versterken senioren hun spieren - weliswaar in iets mindere mate - met activiteiten zoals bal- en racketsporten, nordic walking, en traplopen (3). De duur, intensiteit en frequentie van de activiteit bepalen in hoeverre deze effectief is. Wandelen en fietsen zijn geliefde activiteiten onder 55-plussers en helpen om de conditie en algehele gezondheid te verbeteren, maar deze activiteiten dragen slechts in beperkte mate bij aan versterking van spieren. Het is dus belangrijk om deze activiteiten te combineren met specifieke kracht-oefeningen of andere activiteiten die de spieren meer versterken.

Naast het doen van spierversterkende oefeningen is ook het innemen van goede voeding, met name een goede hoeveelheid eiwit en energie, belangrijk voor het behouden van gezonde spieren (4).

Botversterkende activiteiten

Door botversterkende activiteiten te doen oefenen senioren kracht uit op hun botten, wat de kracht en groei van hun botten versterkt. Als je regelmatig je botten belast, hou je deze langer sterk. Denk aan krachttraining en andere activiteiten waarbij je het lichaam met het eigen gewicht belast. Onderzoek laat zien dat ook balsporten, racketsporten, hardlopen en dansen bijdragen aan botversterking (2). Ook hier geldt dat wandelen, fietsen en zwemmen slechts in beperkte mate bijdragen aan de versterking van botten.

Balansoefeningen

Bij balansoefeningen staat het samenwerken van de spieren centraal. Een goede balans zorgt ervoor dat senioren makkelijker hun evenwicht kunnen houden en minder snel vallen. Een valongeval is de belangrijkste oorzaak van letsel bij ouderen. Iedere 5 minuten wordt er een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp opgenomen na een val. Met het oog op de vergrijzing zullen deze aantallen de komende jaren alleen maar toenemen. 33 procent van de 85-plussers valt jaarlijks ten minste één keer. In 2020 bezochten 103.000 65-plussers de SEH na een valongeval en overleden er meer dan 5000 senioren aan de gevolgen van een valpartij. De prognose is dat het aantal SEH-bezoeken na een valongeval stijgt met 47% tot 2050. Het letsel opgelopen door een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Balansoefeningen plus spierversterkende oefeningen zijn aangetoond effectief om het risico op vallen te verlagen (5, 6).



Balansoefeningen zijn gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt. Dit kunnen statische of dynamische oefeningen zijn, staand of zittend. Balans kan specifiek geoefend worden, als vast onderdeel van bijvoorbeeld een yogales of tai chi. Niet alleen specifieke oefeningen dragen bij aan de balans: denk ook aan activiteiten als dans, pilates, of bal- en racketsporten. Balansoefeningen verkleinen tevens de kans op enkelblessures, zoals verstuingen, en helpen eventuele herhaling daarvan voorkomen.

Voorkom veel stilzitten

Je lichaam is continu aan het werk en verbruikt daarbij energie, ook als je zit. Zit je veel en lange tijd achter elkaar, dan hoeven je spieren, en vooral je beenspieren - de grootste spieren van het lichaam - nauwelijks iets te doen. Als je die spieren niet gebruikt wordt het vet en het suiker uit je bloed minder snel opgenomen. Daardoor heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten en het ontwikkelen van diabetes type 2.

Het effect van minder zitten is het sterkst voor het risico op (vroegtijdig) overlijden door alle oorzaken samen, en op overlijden specifiek door hart- en vaat-aandoeningen. Er is nog te weinig wetenschappelijk onderzoek om specifiek aan te kunnen geven hoe vaak en hoe lang zitten onderbroken moet worden. Activiteiten verdelen over de dag helpt al om langdurig achter elkaar te zitten te voorkomen.



1.3 Bewegen ter bevordering van zelfredzaamheid

Zelfredzaamheid is het vermogen van mensen om zichzelf te redden met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg (7). Dit gaat zowel over het in staat zijn om praktische dagelijkse handelingen te kunnen uitvoeren, maar ook over het in staat zijn om zelfstandig keuzes te maken en regie te voeren over het eigen leven (8).

Naarmate men ouder wordt neemt het risico op het krijgen van aandoeningen en lichamelijke beperkingen toe. Als meerdere gezondheidsproblemen zich tegelijkertijd voordoen als gevolg van veroudering en/of leeftijd, kunnen mensen kwetsbaarder worden en dat kan een negatief effect hebben op de zelfredzaamheid.

De definitie van kwetsbaarheid bij veroudering volgens het Sociaal Cultureel Planbureau is: *suit proces van functievermindering, lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren en dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten (functiebeperkingen, opname, overlijden).*

Kwetsbaarheid kan op verschillende manieren tot uiting komen. Het RIVM maakt onderscheid tussen 4 domeinen van kwetsbaarheid (9):



Fysieke kwetsbaarheid

Fysieke kwetsbaarheid kenmerkt zich door belemmeringen in functioneren, bijvoorbeeld door verlies aan spierkracht, uithoudings- en coördinatievermogen.

Sociale kwetsbaarheid

Sociale kwetsbaarheid heeft te maken met vermindering van vaardigheden om contact te maken en te onderhouden, wat gevoelens van eenzaamheid kan veroorzaken.

Cognitieve kwetsbaarheid

Cognitieve kwetsbaarheid wordt veroorzaakt door cognitieve achteruitgang of problemen met geheugen en concentratie.

Psychische kwetsbaarheid

Psychische kwetsbaarheid kenmerkt zich door belemmeringen door gevoelens van angst en depressie.

Kwetsbaarheid is dus niet iets dat alleen bij heel oude mensen voorkomt. 12,6% van de 50-59-jarigen is kwetsbaar, 17,1% van de 60-69-jarigen en 34,6% van de 70-81-jarigen. Een laag opleidingsniveau en de aanwezigheid van twee of meer chronische ziekten verhoogt het risico om kwetsbaar te worden. Kwetsbare 65-plussers bezoeken 3 keer vaker de huisarts dan niet kwetsbaren, en afhankelijk van de leeftijdsgroep maken ze tot 5 maal meer zorgkosten (10).

Thuiswonende kwetsbare 65-plussers hebben vaak ondersteuning nodig om zelfredzaam te kunnen blijven. Dat kan zijn: hulp vanuit de directe omgeving of als dat niet meer toereikend is, vanuit de gemeente.

Voor alle domeinen geldt dat bij ouderen die voldoende bewegen kwetsbaarheid minder vaak voorkomt dan bij ouderen die onvoldoende bewegen. Bewegen kan dus een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van kwetsbaarheid, wat weer bijdraagt aan meer zelfredzaamheid.



1.4 Sociaal belang van sport en bewegen bij ouder worden

Deelname aan sport en beweegactiviteiten kan bijdragen aan het vergroten van het aantal sociale contacten en aan sociale cohesie (het gevoel zich verbonden te voelen met anderen), doordat sport en bewegen de gelegenheid biedt tot:



Het aantal sociale relaties en de variatie hierin zijn belangrijke factoren die bijdragen aan de preventie van eenzaamheid. Daarbij kan sport en bewegen dus een rol spelen. Omdat het helpt om de conditie en kracht van senioren op peil te houden, stelt sport en bewegen bijdragen in staat om er op uit te gaan en anderen te ontmoeten, of om hun sociale activiteiten te kunnen blijven uitvoeren.

Een overzichtsstudie uit 2018 vat de resultaten van beweeginventies op sociaal functioneren op sociaal functioneren met name in doelgroepen met fysieke beperkingen of chronische ziekten, in interventies waarbij groepslessen worden gegeven en in interventies die gegeven worden door een geschoolde (zorg)professional.

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem: meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich 'sterk eenzaam'. Die groep bestaat voornamelijk uit senioren. Maar eenzaamheid komt bij alle doelgroepen voor en is niet alleen iets van de oudere thuis-op-zijn-kamerje-zittende-senior. Enzaamheid wordt veroorzaakt door een groot aantal verschillende factoren. Een beperkt sociaal netwerk, verlegenheid, angst, een negatief zelfbeeld of een gebrek aan sociale vaardigheden kunnen bijdragen aan gevoelens van eenzaamheid. Naarmate mensen ouder worden, zien we deze gevoelens toenemen, bijvoorbeeld door het optreden van gezondheidsproblemen of gezondheidsproblemen van de partner.



Eenzaamheid is een subjectief begrip en is ook erg individueel bepaald. De ene persoon is er gevoeliger voor dan de andere en de ene heeft ook meer behoefte aan meer sociale relaties dan de andere. Naarmate mensen ouder worden, neemt het vermogen om initiatie te nemen of waardoor het starten met iets nieuws steeds moeilijker wordt en er een vicieuze cirkel ontstaat. Of sport en bewegen bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid is niet eenduidig aangetoond. Wel weten we dat door deelname aan sport- en beweegactiviteiten mensen hun sociale netwerk verbreden doordat ze sociale contacten opdoen.

Lees meer praktijkvoorbeelden en de inzet van erkende beweeginventies voor het tegengaan van eenzaamheid in [deze whitepaper](#).

[Naar hoofdstuk 2 'BEGINSITUATIE'](#)

Bronnen



Hoofdstuk 2

Beginsituatie

Na dit hoofdstuk weet de lesgever:

- Waarom het belangrijk is om de oefenstof, intensiteit en belasting van een training af te kunnen stemmen op individuele mogelijkheden
- Hoe je de beginsituatie van de deelnemer in kaart brengt
- Met welke praktische omstandigheden je rekening moet houden bij het opzetten van je les

De beginsituatie gaat over de deelnemers die aanwezig zijn, maar ook over de praktische omstandigheden (accommodatie, beschikbaar materiaal, moment van lesgeven en lesduur) waar je in je les mee te maken hebt. Beide zijn bepalend voor de doelstellingen en inhoud van de les. Elke les kent, elke week opnieuw, zijn eigen beginsituatie.

Direct naar:

- ➔ 2.1 Wie zijn je deelnemers?
- ➔ 2.2 Wat zijn de praktische omstandigheden?



2.1 Wie zijn je deelnemers?

Fysieke en mentale belastbaarheid

De les moet voor de deelnemers uitvoerbaar zijn, niet te moeilijk maar zeker ook niet te makkelijk en aansluiten bij wat de deelnemers al kunnen, weten, durven en beleven. Dit betekent dat er een goede balans moet zijn tussen wat je van de deelnemers vraagt (belasting) en wat ze aankunnen (belastbaarheid). Je moet vóór de start weten wie je deelnemers zijn en of er aandoeningen of belemmeringen zijn om rekening mee te houden. Deze informatie kun je gebruiken om tijdens de les oefeningen te differentiëren, zodat deze aansluiten bij de fysieke mogelijkheden van de individuele deelnemer (zie hoofdstuk 4).

Naast de fysieke belastbaarheid heb je ook te maken met een mentale belastbaarheid. Positieve of negatieve gebeurtenissen in de wereld (bijvoorbeeld: oorlog, natuurramp, overlijden van een bekend persoon) of in de directe sfeer (bijvoorbeeld: geboorte kleinkind, verhuizing, ziekte of overlijden van een dierbare) kunnen een enorme impact hebben op de stemming, concentratie en inzet in een groep. Als lesgever dien je hier aandacht aan te besteden en eventueel rekening mee te houden in de les



Motieven

Senioren hebben verschillende motieven om deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. Als lesgever is het goed om hier rekening mee te houden, zodat de deelnemers elke les als een meerwaarde ervaren. De gezondheid behouden of verbeteren en het opdoen van sociale contacten zijn voor veel senioren belangrijke motieven om deel te (gaan) nemen aan sport- en beweegactiviteiten. In **tabel 2** geven we een overzicht van de motieven om deel te nemen aan sport- en beweegaanbod op basis van onderzoek onder senioren. Ook lees je hier hoe je hier tijdens de les rekening mee kunt houden.

Tabel 2. Motieven van senioren om deel te nemen aan sport- en beweegaanbod.

Motieven van deelnemers	Gevolg voor les
<ul style="list-style-type: none">• Lichamelijk: opbouw fysieke en mentale fitheid en kracht, positieve effecten op gezondheid, behoud Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) en mobiliteit, verminderen van pijn• Psychologisch: mentaal welbevinden, ontspanning en plezier• Psychologisch: doelen stellen en willen verbeteren• Sociaal: gevoel ergens bij te horen• Sociaal: opdoen en onderhouden van sociale contacten• Sociaal: competitie met anderen• Sociaal: routine en een doel hebben om eruit te gaan	<ul style="list-style-type: none">• Leg uit waarom je een bepaalde oefening doet en waar het aan bijdraagt. Zo krijgen deelnemers het gevoel echt te werken aan hun gezondheid• Besteed aandacht aan ontspanning, mindfulness, plezier voor prestatie• Laat deelnemers vertellen hoe zij de les ervaren, en geef deelnemers de mogelijkheid om ideeën te opperen• Besteed aandacht aan de introductie van nieuwe deelnemers• Investeer in sociale relaties door oefeningen te doen in duo's of kleine groepjes• Koffiemoment achteraf met nazit

Intakegesprek

Om een goed beeld te krijgen van de beginsituatie van je deelnemer kun je bij start deelname een kort intakegesprek voeren waarin je de onderwerpen uit **box 1** bespreekt. Als alternatief kun je gebruik maken van een intakeformulier, zie **Downloads**. Zorg dat je binnen het intakegesprek ook aandacht hebt voor sociaal-emotionele aspecten, bijvoorbeeld of er naast lichamelijke aspecten ook nog andere dingen spelen die je als lesgever moet weten.

Box 1. Onderwerpen van een intakegesprek

- Hoeveel sport en beweegt u meestal per week?
- Wat voor sport- en of beweegactiviteiten doet u meestal?
- Waarom wilt u graag deelnemen aan xxxx*?
- Wat hoopt u met xxxx* te bereiken?
- Zijn er lichamelijke belemmeringen of medische omstandigheden waar ik rekening mee moet houden in de training?
- Zijn er andere aspecten die ik als trainer van u moet weten?
- Wat verwacht u van mij als trainer?

* xxxx, vul op de plaats van de kruisjes uw activiteit in

Een groep is geen optelsom van individuele deelnemers. Naast de inbreng vanuit de individuen dient dan ook rekening gehouden te worden met groepsvariabelen zoals:

- De grootte; een kleine of grote groep
- De samenstelling; leeftijd, niveauverschil, geslacht, eventuele beperkingen
- De sfeer; onderling contact, opvang van nieuwe deelnemers, bereidheid om elkaar te helpen
- Actuele gebeurtenissen in de groep
- De motivatie van de groep; is deze gericht op gezelligheid, prestatie of gezondheid



2.2 Wat zijn de praktische omstandigheden?

De praktische omstandigheden waaronder je lesgeeft, zoals de accommodatie, tijdstip, lesduur en beschikbaar materiaal bepalen mede welke keuzes je maakt in de organisatie, opstelling en spelvorm. Wees je bewust van de invloed van deze praktische omstandigheden en probeer hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.

Accommodatie

De grootte, de vorm, de akoestiek, kwaliteit van de vloer en de temperatuur zijn erg bepalend voor de mogelijkheden, evenals de kleedgelegheid, de mogelijkheid om al of niet koffie te drinken en de eventuele andere groepen die ook aanwezig zijn. Uitgaande van heterogene groepen, zowel wat betreft leeftijd als met betrekking tot vaardigheid, zal de groepsgrootte ten nauwste samenhangen met de beschikbare zaal. 25 deelnemers wordt als een maximum aantal gezien. Dan is er niet alleen voldoende ruimte, maar kan de lesgever ook overzicht houden (veiligheid) en in contact blijven met de groep. Hou rekening met slechthorenden, voor hen kunnen achtergrondgeluiden storend zijn. Denk bijvoorbeeld aan lesgeven in een sporthal met naast je een basisschoolklas.

Ten slotte is de omgevingstemperatuur van invloed op de les en de oefenstof die je geeft. Hou er rekening mee dat hart- en vaatpatiënten last kunnen hebben van grote temperatuurschommelingen in de ruimte.

Tijdstip van de dag

Vaak worden lessen voor senioren ingepland tijdens daluren, eettijden of andere 'verloren' uren. Het tijdstip waarop de les plaatsvindt, kan van belang zijn voor de mate van inspanning die men kan leveren. Bijvoorbeeld: aan het eind van de middag is men vaak al vermoeid van alles wat men die dag al gedaan heeft. Bij het bepalen van een geschikt tijdstip voor de sportles is van invloed:

- De afstand die men af moet leggen om bij de accommodatie te komen; de mensen moeten de mogelijkheid hebben rustig van en naar de les te gaan
- Het dagritme dat de betreffende doelgroep in het algemeen gewend is
- De fysiologische aspecten samenhangend met het dagritme
- Andere activiteiten, bijvoorbeeld: werk, hulp in huis, oppastaken, markt, andere activiteiten voor senioren in de buurt



Lesduur

Voor een seniorenportie wordt een lestijd van 45-60 minuten aangeraden. Het is het na afloop van de les belangrijk om gezamenlijk koffie/thee te drinken. Dit heeft een positieve invloed op de sociale binding in de groep. Maak hier wanneer mogelijk tijd en ruimte voor en sluit als lesgever hier ook bij aan, dan weet je goed wat er speelt in de groep.



Beschikbaar oefenmateriaal

Veelzijdig bewegen is belangrijk voor senioren. Daarom is het prettig om een variatie aan materiaal ter beschikking te hebben. Ook aangepaste materialen zoals grotere of zachtere ballen zorgen voor afwisseling binnen de les.

➔ Naar hoofdstuk 3 'Lesvoorbereiding'



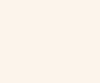
Lesvoorbereiding

Na dit hoofdstuk weet de lesgever:

- Waarom het belangrijk is om een lesvoorbereiding te maken
- Waar je aan moet denken bij de voorbereiding van een les voor senioren
- Welke oefeningen van belang zijn voor behoud van functionaliteit en voorbeelden van oefeningen

Direct naar:

- 🔗 [Inleiding](#)
- 🔗 [3.1 Lesdoelen](#)
- 🔗 [3.2 Lesindeling](#)
- 🔗 [3.3 Lesopbouw](#)
- 🔗 [3.4 Oefenstof](#)
- 🔗 [3.5 Organisatievormen](#)



Inleiding

Op basis van de beginsituatie (zie hoofdstuk 2) ga je aan de slag met de inhoudelijke voorbereiding van je les voor fittere senioren. Tijdens de voorbereiding maak je een plan waarin de vijf onderdelen uit dit hoofdstuk aan bod komen.

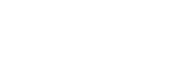
Een lesvoorbereiding maak je om:

- te zorgen dat je de doelen bereikt
- te zorgen dat de oefenstof past bij de doelen
- te zorgen dat de les qua intensiteit en belasting klopt
- de oefenstof klopt in de lesopbouw en sfeer van de les
- je les goed te organiseren qua tijd, lesindeling, organisatievormen en materiaal
- te voorkomen dat je de ene na de andere oefening zonder onderling verband aanbiedt
- te zorgen dat de deelnemers de tijd krijgen om oefenstof te ervaren en te herhalen, zodat je les bijdraagt aan het halen van je lange termijn doelen



In Downloads vind je een lesvoorbereiding die je kunt gebruiken.

Denk bij het maken van je lesvoorbereiding ook na over op welke wijze je de deelnemers intrinsiek kunt motiveren: dat ze vanuit zichzelf willen en komen deelnemen aan je les. Volgens de Self Determination Theory kun je hiervoor rekening houden met drie componenten, namelijk autonomie (de deelnemer heeft de vrijheid om de activiteit naar eigen inzicht te kunnen uitvoeren en heeft daar ook invloed op), competentie (het vertrouwen in eigen kunnen) en relatie (de verbondenheid met de andere deelnemers en dus de omgeving).



3.1 Lesdoelen

Voor elke les bepaal je wat je hoofddoel is, welke oefenstof je daarvoor gebruikt of wat je wil dat de senioren oefenen. Daarnaast stel je ook per onderdeel een doel op. Probeer de doelen zo concreet en meetbaar mogelijk te maken, zodat je na de les ook kan kijken of je de doelen bereikt hebt. Doelen kunnen ook meerdere malen terugkomen (de kracht van herhalen), je kunt ze veranderen, iets verzwaren of verbinden aan andere doelen. Voorbeelden van doelen zijn:

- Iets nieuws aanleren (bijvoorbeeld een spel, een techniek of combinatie van bewegingen)
- Onderhouden of verbeteren van flexibiliteit en lenigheid
- Onderhouden of verbeteren van uithoudingsvermogen
- Onderhouden of verbeteren van kracht
- Onderhouden of verbeteren van reactiesnelheid
- Verbeteren van evenwicht en balans (coördinatie)
- Samenwerken



Op basis van de doelen kun je vervolgens ook bepalen welke spelvormen en oefeningen het meest passend zijn (zie ook: 3d Oefenstof). Realiseer je dat je in een lesdeel vaak aan een paar doelen werkt, maar dat dat één hoofddoel is (bijvoorbeeld: werken aan balvaardigheid).



3.2 Lesindeling

Een sport- of beweegles voor senioren is als volgt ingedeeld:

- Ontvangst deelnemers
- Warming-up
- Kern 1
- Kern 2
- Cooling-down
- Afsluiting



Warming-up

Een van de doelen van de warming-up is om in de sfeer van de les te komen. Het gaat om de omschakeling van buiten naar binnen, samen in de groep, de aandacht erbij betrekken. De gebruikte oefenstof is bekend, makkelijk uit te leggen en gericht op de grote spiergroepen. De groep is eenvoudig zonder uitleg in beweging te brengen. De activiteiten zijn welbewust gekozen en zijn een voorbereiding op de andere onderdelen van de leskernen die volgen. Je zorgt ervoor dat mensen 'warm' worden en dat de kernbloeding van de spiergroepen, die in de les belast gaan worden, gestimuleerd wordt. Anders is de kans op blessures bij inspanning tijdens de leer van de les groot. Er wordt met name dynamisch bewogen en daarna tegen het einde van de warming-up worden lenigheids- of rek-oefeningen gedaan. De warming-up duurt ongeveer 10 minuten.

Kern 1 en 2

Zorg voor een soepele overgang van de warming-up naar de kern. Bedenk welke oefeningen of spellen (in kern 2) je wil doen en hoe vaak en welke materialen je hiervoor nodig hebt. Kern 1 is meestal het aanlerende gedeelte. Bouw de oefeningen op van makkelijk naar moeilijk en doe dit ook voor je organisatie. In kern 2 ga je de geoeefende vaardigheden uit kern 1 toepassen, bijvoorbeeld in een of meerdere spelvormen.

Cooling-down

Een cooling-down is bedoeld om het lichaam en geest weer in ruststand te brengen. Laat de ademhaling en hartslag weer rustig worden en doe gezamenlijk lichte rek- en strekoefeningen of wat ontspannende vormen gebaseerd op yoga of tai chi.

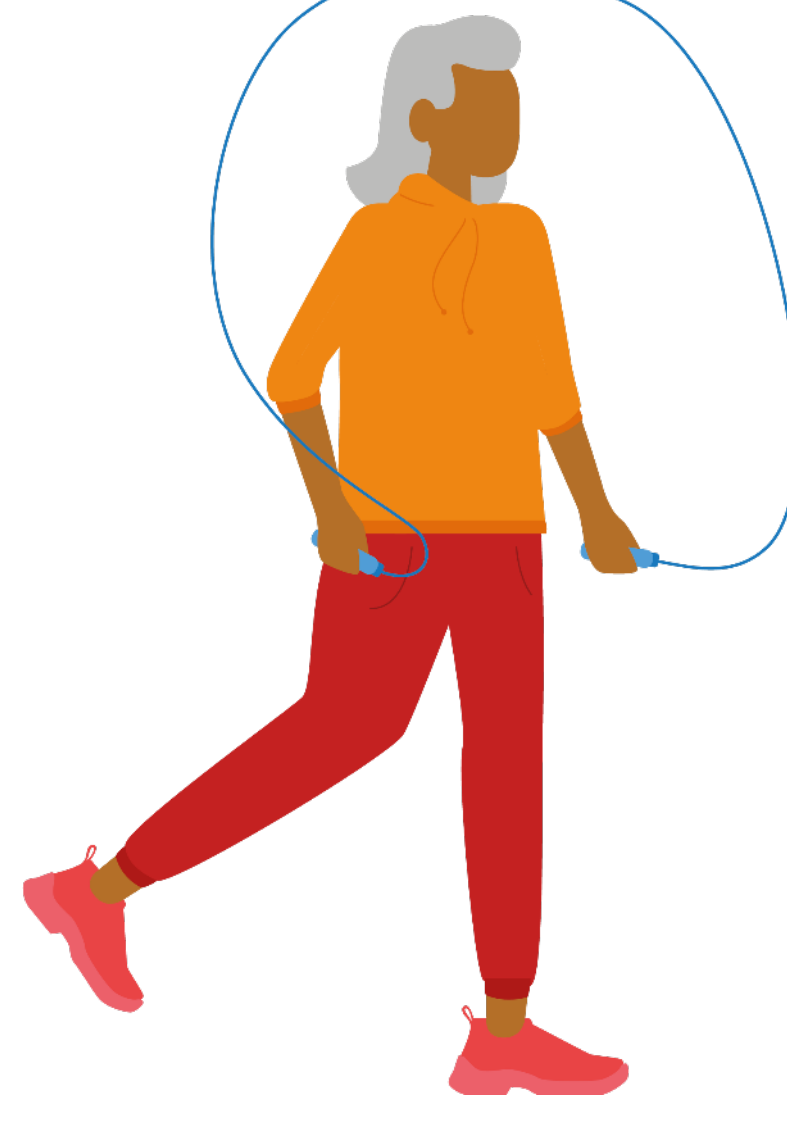
Afsluiting

Na de cooling-down sluit je de les gezamenlijk af. In dit deel evalueer je ook, wat ging er goed, wat vonden ze leuk en wat minder? Bedenk of je de deelnemers nog iets moet vertellen of vragen. Misschien zijn er nog vragen of gebeurtenissen tijdens de les geweest om op terug te komen? Drink, indien mogelijk, gezamenlijk nog een kopje koffie om na te praten.



3.3 Lesopbouw

De lesonderdelen/oefenreeksen gaan altijd van makkelijk naar moeilijk en van enkelvoudig naar samengesteld. Bedenk iedere keer weer een stapje erbij. De grootste valkuil is dat lesgevers te lang en te veel uitleggen. De groep moet dan én te lang stilstaan én te veel informatie verwerken. Zet de groep in beweging met eenvoudige vormen die je stap voor stap uitbreidt, verzwaart of verdiept. Doe dit zodat mensen waarvoor het (te) moeilijk wordt toch mee kunnen blijven doen op het voorgaande niveau. Het niveauverschil kan erg uiteenlopen (denk bijvoorbeeld alleen al aan het verschil in leeftijd). Zorg er daarom voor dat je hier in je voorbereiding al rekening mee houdt, zodat je tijdens je les makkelijk kunt differentiëren. Zorg daarnaast altijd voor een veilige, maar ook een uitdagende situatie. Denk tijdens het voorbereiden van de les altijd over veiligheid in oefenstof en in organisatie van materiaal, looprichtingen etcetera. Bij het uitwerken van de les let je ook op het niveau van inspanning voor de deelnemers. Hoeveel inspanning bied je ze aan en hoe kan je de inspanning verhogen of verlagen?



3.4 Oefenstof

Zoals genoemd in hoofdstuk 1 zijn matig intensieve inspanning, spier- en botversterkende oefeningen en balanstreining belangrijk voor de gezondheid van senioren. Door deze bewegingvorm te combineren met functionele oefeningen train je gericht alle motorische vaardigheden, die belangrijk zijn voor activiteiten in het dagelijks leven. In de senioren sport wordt hiernaar verwezen met CLUKS. Dit staat voor Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en Snelheid.

Coördinatie

Coördinatie gaat over het bewust en op maat aansturen van de spieren en over het doen van meerdere handelingen tegelijk. Bij het ouder worden worden de zintuigen minder goed. Daardoor wordt de kwaliteit van de informatie die het zenuwstelsel bereikt minder. Op grond van minder en mogelijk ook slechtere informatie moet het zenuwstelsel onze bewegingen coördineren. Daarnaast vermindert de werking van het centrale zenuwstelsel, is de prikkelgeleiding langzamer, verslechtert de overdracht van zenuw naar spier en wordt het samenspel tussen de verschillende spieren minder. Daardoor worden bewegingen minder doeltreffend. Soms lijkt het alsof bewegingen trager en minder trefzeker worden uitgevoerd. Mogelijk is dat het gevolg van het feit dat tijdens de beweging meer controle moet worden uitgevoerd, omdat het niet zeker is dat de beweging, als die eenmaal is ingezet, ook voldoende doeltreffend zal zijn. Er moet dus voortdurend bijgestuurd worden.

Een goede coördinatie is voor senioren vooral belangrijk voor een goede balans om vallen te voorkomen.

Een voorbeeldoefening waarbij je coördinatie traint is kriskras rondlopen in de zaal en een balloon hooghouden. Hierin zit verwerkt dat deelkeners:

- Moeten bewegen in de ruimte
- Rekening moeten houden met medespelers
- Het materiaal hoog moeten houden

Dit kan je verzwaren door: meer snelheid in het lopen, ander materiaal gebruiken (bal) en een tegenstand toevoegen die de bal wil onderschepen.



Lenigheid

Lenigheid is bij iedereen verschillend en afhankelijk van leeftijd, erfelijkheid, ras en individuele aanleg. De mate van lenigheid is niet alleen afhankelijk van de spieren, maar ook van de vorm en kwaliteit van het gewricht. Door veroudering en bewegingsarmoede worden we geleidelijk en onopvallend stijver.

Lenigheid kan beïnvloed worden door met bewuste bewegingen de spiervezels van bepaalde spiergroepen zo ver mogelijk uit te rekken. Hierdoor ga je het verlies aan bewegingsvrijheid van de spieren tegen en wordt het gevoel van 'stijf' worden verminderd.

Een beperkte lenigheid kan naast een fysieke oorzaak ook een emotionele oorzaak hebben. Wie veel stress, angst of pijn ervaart heeft een hogere spierspanning.



Lenigheidsoefeningen brengen ontspanning en hebben een positieve invloed op:

- Het uitvoeren van de dagelijkse taken. Een bepaalde mate van lenigheid is nodig om ADL-taken uit te kunnen voeren zoals persoonlijke verzorging, bukken en reiken.
- De kans op blessures: een flexibel gewricht en spieren in een goede conditie vangen een verkeerde beweging beter op.
- Effectiever en minder houderig bewegen.
- De houding. Sommige spieren verkorten en andere spieren verslappen naarmate je ouder of ongetraind bent waardoor je een S-houding krijgt.
- De kans op rug- en nekpijn: spieren, pezen en nekspieren passen zich aan de dagelijkse onnatuurlijke houdingen aan. Regelmatig rekken helpt deze spieren te ontspannen.

Lenigheidsoefeningen zijn een vast onderdeel van elke les aan senioren. De deelnemers zullen ook aangeven dat ze stijf zijn als een tijdje niet geweest zijn. Iedereen kan deze oefeningen doen, ongeacht de leeftijd. Een goed voorbeeld en uitleg zijn nodig. Belangrijke gebieden zijn: de schoudergordel, rugspieren en beenspieren. Een mooie werkvorm hiervoor is het uitzetten van een circuit op het gebied van lenigheid.

Uithoudingsvermogen

Uithoudingsvermogen wordt uitgelegd als het vermogen om beweging vol te houden. Uithoudingsvermogen wordt bepaald door het samenspel van ademhaling, bloedsomloop, spieren en de kwaliteit van hart, bloedvaten, longen en spieren. De hoeveelheid zuurstof, die maximaal aangevoerd kan worden door de ademhaling en de bloedsomloop én de hoeveelheid zuurstof, die door de spieren maximaal gebruikt kan worden, worden als maat gehanteerd voor het uithoudingsvermogen. Voor een goede zuurstofvoorziening van de spieren is een goed functionerende ademhaling en een goed functionerende bloedsomloop van groot belang.

Bij intensief bewegen komt dat duidelijk naar voren. Veel grote spiergroepen moeten dan continu samentrekken en weer ontspannen en dat kost een aanzienlijke hoeveelheid energie, en dus ook een grote hoeveelheid zuurstof, die van buiten het lichaam moet worden aangevoerd. Daarom nemen tijdens intensieve bewegingen de frequentie van ademhaling en de hartslag sterk toe.

Uithoudingsvermogen train je bij senioren door middel van matig intensieve inspanning. Matig intensieve inspanning betekent dat je hartslag en ademhaling omhoog gaan, maar dat de sporter nog wel kan praten. Wat matig intensief is kan sterk verschillen per individu en hangt mede af van de conditie van de deelnemers. Om uithoudingsvermogen te trainen is er een bepaalde trainingsfrequentie en intensiteit van training nodig. Bij het trainen van uithoudingsvermogen is het essentieel dat je goed je deelnemers observeert en weet welke medicatie er gebruikt wordt. Pas op dat mensen niet over hun grenzen heen gaan. Indien nodig pas je je les hierop aan.

Kracht

Kracht oefeningen zijn bedoeld om de spieren te versterken. We maken onderscheid tussen dynamische kracht oefeningen, waarbij de spieren verkorten of verlengen tijdens de activiteit, en statische kracht oefeningen, waarbij de spieren in een vaste houding blijven of heel kleine bewegingen maken.

De intensiteit van de krachttraining hangt af van:

- Zwaarte van de weerstand: hoe groot is het gewicht, of hoeveel tegenkracht/weerstand bied je.
- Aantal herhalingen.
- Snelheid van uitvoeren, hoe langzamer, hoe zwaarder.
- Lengte van de pauzes, hoe korter hoe minder tijd er is voor de spier om te herstellen.

Let op!
Statische kracht oefeningen zijn niet geschikt voor senioren met een hoge bloeddruk. Bij het doen van deze oefeningen neemt de bloeddruk vaak toe. Voor deze deelnemers is het moeilijk om goed door te blijven ademen.

Zoek de balans met de groep en neem de tijd om spieren te trainen. Vraag niet teveel en niet te weinig van ze, dan zal de meeste vooruitgang geboekt worden. Voorbeelden van kracht oefeningen vind je [hier](#).

Snelheid

Snelheidstrainingen zijn belangrijk voor situaties waarin snel beslissingen genomen moeten worden en snel handelen belangrijk is, bijvoorbeeld bij overstenen in het verkeer. Signalen die de senior waarneemt, moeten worden vertaald naar actie. Hiervoor zijn zowel de zintuigen, de prikkeloverdracht als de spierkracht van belang. Bij senioren wordt niet meer de snelheid van lopen, zwemmen of fietsen getraind. Het gaat vooral om de kwaliteit van bewegen in relatie tot het tempo waarin de gevraagde actie moet plaatsvinden.

Voorbeeldoefening: loopoefening (wandelpas, lichte looppas) waarbij men in stroom diagonaal (kruisings) door de zaal loopt. Opdracht: rechts heeft voorrang.

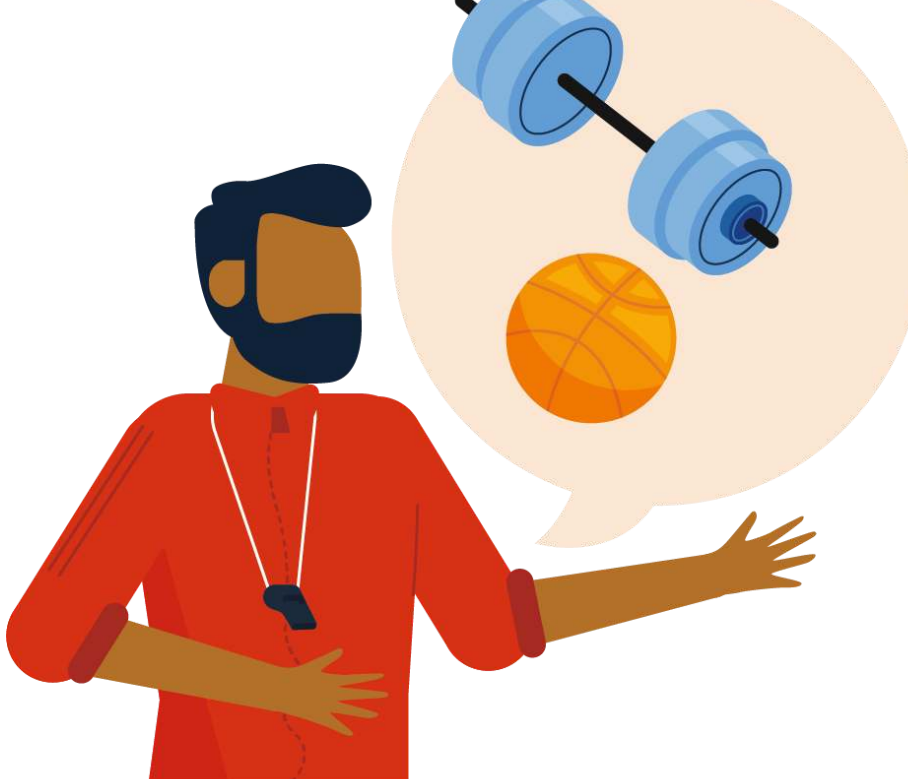


3.5 Organisatievormen

Variatie in de gebruikte organisatievormen is essentieel. Niet alleen voor de beleving, maar ook om te voorkomen dat deelnemers altijd op een vaste plek gaan staan en daardoor nauwelijks contact met andere deelnemers hebben. Varieer in beweegrichting, opstelling, rij, kring, vrij in de ruimte, twee- of meertallen, heel veld/ half veld etcetera. Zo bevordert je de oriëntatie in de ruimte en hou je de les verrassend en aantrekkelijk.

Voorkom dat je met je rug naar de deelnemers leest. Incidenteel kan dit nodig zijn om het goed voor te doen, maar zorg verder dat je altijd je deelnemers via direct oogcontact in de gaten hebt.

Tip: maak gebruik van praatje, plaatje, daadje. Leg de activiteit uit, geef een voorbeeld en ga vervolgens aan de slag.



[➤ Naar hoofdstuk 4 'Leveven aan senioren'](#)



Hoofdstuk 4

Lesgeven aan senioren

Na dit hoofdstuk weet de lesgever:

- Hoe je de oefenstof van een les kunt differentiëren
- Met welke aspecten je tijdens de les rekening kunt houden

Een goede voorbereiding van een les is belangrijk, zodat je niet voor onverwachte situaties komt te staan en je de senioren optimaal kunt begeleiden.

Vervolgens is het tijd om aan de slag te gaan en de les in praktijk te brengen. Tijdens de les is het belangrijk om risico's op blessures zo klein mogelijk te houden. Natuurlijk kan het voorkomen dat de les situatie ter plekke anders is dan gedacht of verandert tijdens de les, zodat je van de voorbereiding moet afwijken. Door na afloop goed te evalueren, leer je wat je een volgende keer beter of anders kan doen. In dit hoofdstuk wordt besproken hoe je kunt differentiëren, waar je allemaal op moet letten tijdens je les om bijvoorbeeld blessures te voorkomen en hoe je goed kunt evalueren.

Direct naar:

- 4.1 Differentiëren van oefenstof
- 4.2 Voorkomen van blessures
- 4.3 Sfeerkenmerken
- 4.4 Evaluatie



4.1 Differentiëren van oefenstof

Afhankelijk van de beginsituatie van de deelnemers in je les (zie hoofdstuk 2) hou je in de voorbereiding van je les rekening met onderlinge verschillen tussen deelnemers. Ook tijdens de les dien je steeds in de gaten te blijven houden of iedereen mee kan doen en voldoende uitgedaagd wordt. Te makkelijk is niet fijn, maar te moeilijk ook zeker niet. Waar nodig moet je de oefening of spelvorm aanpassen. Dit (individueel) aanpassen van je oefenstof aanbod heet differentiëren. Dit is de belangrijkste vaardigheid waarover jij als trainer dient te beschikken als je met senioren werkt. Neem in je oefenstof oefeningen op die te vereenvoudigen zijn, maar ook verwaard kunnen worden of waarin de accenten anders gelegd kunnen worden, zodat iedereen op zijn of haar niveau mee kan doen. Er zijn verschillende vormen om te differentiëren:

- Gebruik van verschillende materialen (bijvoorbeeld een lichtere of zwaardere bal)
- Uitvoeringswijze
- Aanpassing van de regels



Tip!

Gebruik 'loopt het, lukt het, leeft het' om te checken hoe je activiteit verloopt en of een aanpassing nodig is.



4.2 Voorkomen van blessures

Oefeningen dienen op een goede manier uitgevoerd te worden om het doel te bereiken en risico op blessures te verlagen. Het ontstaan van blessures is afhankelijk van de hoeveelheid, de duur, de frequentie en de intensiteit waarin een bepaalde belasting verkeerd inwerkt. Een goede warming-up is bijvoorbeeld essentieel. Een oefening kan door één van de onderstaande punten of een combinatie hiervan risico opleveren voor blessures.

- Uitgangshouding
- Uitvoering beweging
- Ademhaling
- Intensiteit
- Uitvoering t.a.v. doel van de oefening
- Opbouw
- Omstandigheden



Uitgangshouding

Een slechte uitgangshouding geeft een verhoogd risico op een verkeerde belasting van gewrichten en spieren. Tips voor een goede basishouding: schouders laag, navel intrekken en knieën van het slot.

Hieronder vind je enkele veelvoorkomende voorbeelden van een slechte uitgangshouding.

Holle rug, let vooral op bij:

- Buikspieroefeningen
- Beenspieroefeningen
- Molenwieken
- Materiaal naar achteren doorgeven

Tip om een holle rug tegen te gaan: adviseer om de navel in te trekken



Opgetrokken schouders, let vooral op bij:

- Zwaaien en draaien met de armen
- Zijwaarts buigen met de nek

Overstrekken gewrichten, voorkom:

- Overstreekte knieën bij staande oefeningen.
- Overstreekte ellebogen

Ongecontroleerde uitgangshouding, let op:

- Uit balans zijn (bijvoorbeeld in een kringopstelling)
- Bovenbeenspieren rekken, staande op 1 been terwijl er geen balans is

Overheersing sterkere spieren, let vooral op bij:

- Buikspieroefeningen met gestrekte benen; de veel krachtiger heupspijnen nemen dan grootste gedeelte van de beweging voor hun rekening



Uitvoering beweging

Een foutief uitgevoerde beweging levert extra risico's op. Pas op voor:

Ongecontroleerde beweging:

- Ongecontroleerd verend rekken, wilde bewegingen
- Soms bij het werken met tweetallen
- Door materiaal - dat bijvoorbeeld groter of zwaarder is - grotere krachten

Te veel spieren aanspannen:

- Met name bij zware oefeningen (bijvoorbeeld nekspieren aanspannen terwijl dat niet nodig is)

Te diep of intensief bewegen:

- Op laten zweepen door de muziek
- Knieën dieper dan 90° buigen
- Veel dezelfde spieren gebruiken
- Effecten van materiaalgebruik niet kennen

Verkeerde belasting gewrichten:

- Geen kniebuigingen met naar binnen gedraaide voeten
- Niet tillen en draaien van de wervelkolom op hetzelfde moment

Ademhaling

Ademhaling deelnemers vereist een goede observatie:

- Bij buikspieroefeningen ontspannen blijven ademhalen
- Bij statische oefeningen blijven ademhalen
- Bij kracht zetten door blijven ademen
- Armen lang omhoog is voor longpatiënten belastend voor ademhalingspijnen

Intensiteit

Observatie en differentiatie zijn hierbij sleutelwoorden:

- Niet te snel bij lenigmakende oefeningen
- Te hoog tempo geeft een verkeerde uitvoering
- Geef zelf het goede voorbeeld. Deelnemers doen precies na wat de lesgever doet
- Hoe langzamer een balansoefening, hoe moeilijker

Uitvoering t.a.v. doel van de oefening

Weet waarom je een bepaalde oefening geeft. Wat is het doel van de oefening? Als je niet weet waar de oefening voor is, haal je ook je doel niet. Ook het gebruik van materiaal moet functioneel zijn.

Opbouw

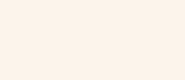
Het is belangrijk om je les goed op te bouwen. Door te herhalen, verzwaren, veranderen, verbinden en het combineren van de oefenstof kun je de les op verschillende manieren opbouwen. Een aantal tips hierbij:

- Doe een langere warming-up en bouw rustig op
- Begin met de eenvoudigste oefening en verzwaar (niet met de eindoefening beginnen)
- Zorg dat deelnemers opgewarmd zijn voordat je gaat rekken of lenigmakende oefeningen gaat doen

Omstandigheden

Denk aan de steeds wisselende beginsituatie.

- Is de omgevingstemperatuur te laag, dan geen liggende ontspanningsoefeningen
- Doe de ontspanning rustig maar wel dynamisch
- Trieste of vrolijke gebeurtenis binnen de groep, besteed er aandacht aan
- Plezier/vreugde, succesbeleving en sociaal contact zijn essentieel



4.3 Sfeerkenmerken

Het is belangrijk om te zorgen voor een goede sfeer in de groep, waarin elke deelnemer zich gezien voelt, veilig voelt en gemotiveerd wordt om te bewegen.

Plezier staat voorop

Als deelnemers plezier beleven aan sport en bewegen zijn ze gemotiveerder en willen ze graag een volgende keer weer komen. Bewegen omdat het moet, houdt niemand vol.

Sociale contacten en samenwerken

Een van de belangrijkste motivaties om te bewegen is voor senioren het sociale aspect. Investeer in de sociale relaties onderling door bijvoorbeeld een goede ontvangst, een koffiemoment achteraf, maar ook door elementen toe te voegen aan je les waarbij deelnemers (echt) moeten samenwerken of contact maken. Vergeet hierbij niet jouw eigen rol. Senioren willen graag hun 'probleem' bespreken. Jij hebt als lesgever een vertrouwenspositie.

Ruimte voor eigen inbreng

Vraag jezelf het volgende af: is eruit gekomen wat ik van tevoren bedacht had? Heb ik de doelen gehaald? Zijn de deelnemers beter en sterker geworden? Weten ze hoe het spel nu gaat, kunnen ze deelnemen aan het komende toernooi? Deze vragen stel je jezelf na je les en voordat je een nieuwe les gaat maken. Heb je een van je doelen niet bereikt, dan kun je dit meenemen naar een volgende les. Zo blijf je altijd jezelf en de groep uitdagen. Het gevaar als je het niet doet is dat je op routine gaat werken en de groep de lessen saai en hetzelfde worden.



4.4 Evaluatie

Na afloop van de les is het belangrijk om na te gaan hoe de les is verlopen, zowel het proces (voorbereiding, uitvoering) als de inhoud van de les zelf. Hieruit kun je leren wat je een volgende keer anders of beter kunt doen.

Proces

Vraag jezelf het volgende af: hoe de les is verlopen? Zijn de mensen met een voldaan gevoel naar huis gegaan? Waarom heb ik voor deze les gekozen? Heb ik in de les de juiste keuzes gemaakt, had ik nog activiteiten aan kunnen of moeten passen? Was alles veilig genoeg? Hoe heb ik lesgegeven, de juiste toon, goede tempo van uitleg, waren de deelnemers voldoende in beweging? Heb ik de juiste aanwijzingen gegeven, hebben alle deelnemers ongeveer evenveel aandacht gehad?

Inhoud les

Vraag jezelf het volgende af: is eruit gekomen wat ik van tevoren bedacht had? Heb ik de doelen gehaald? Zijn de deelnemers beter en sterker geworden? Weten ze hoe het spel nu gaat, kunnen ze deelnemen aan het komende toernooi? Deze vragen stel je jezelf na je les en voordat je een nieuwe les gaat maken. Heb je een van je doelen niet bereikt, dan kun je dit meenemen naar een volgende les. Zo blijf je altijd jezelf en de groep uitdagen. Het gevaar als je het niet doet is dat je op routine gaat werken en de groep de lessen saai en hetzelfde worden.



> Naar hoofdstuk 5 'Bewegen met een chronische aandoening'



Hoofdstuk 5

Bewegen voor senioren met een chronische aandoening

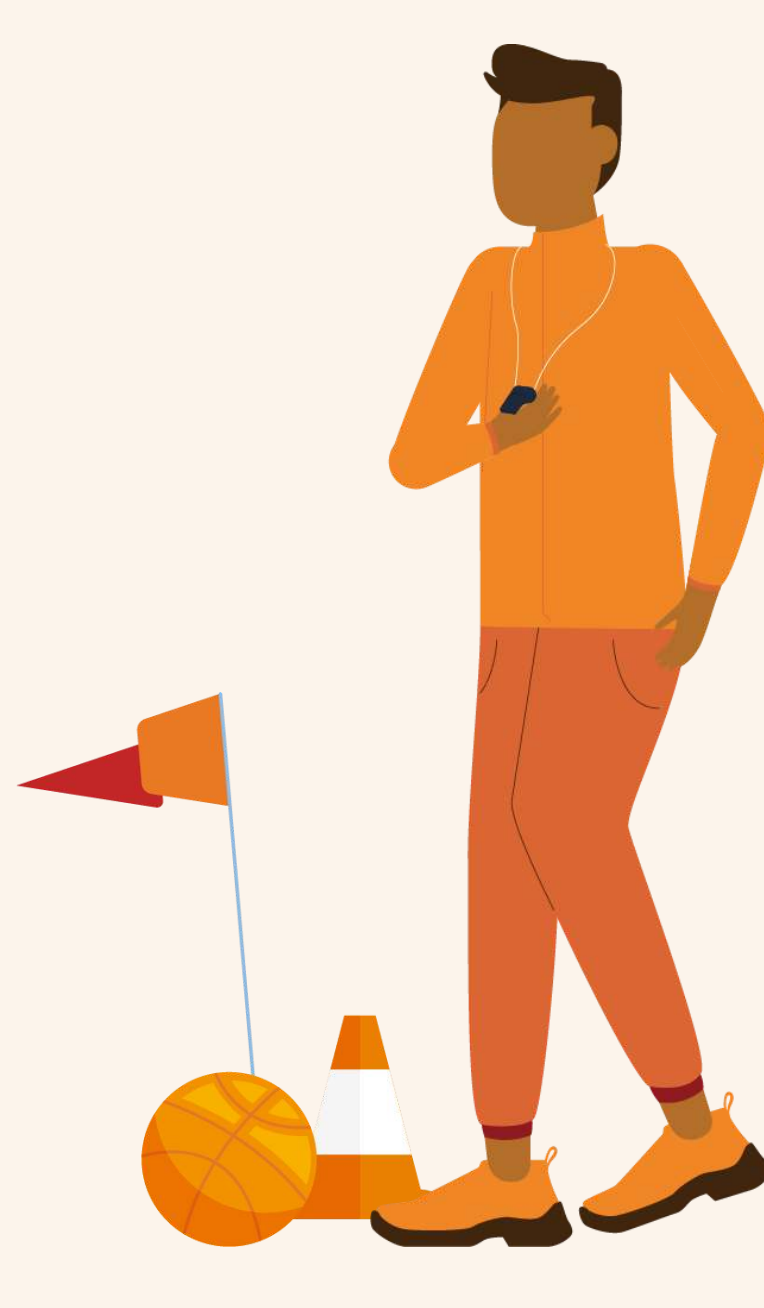
Na dit hoofdstuk weet de lesgever:

- Welke veelvoorkomende chronische aandoeningen senioren kunnen hebben en hoe je deze kunt herkennen
- Wanneer een arts of specialist betrokken moet worden
- Hoe je handelt in geval van een calamiteit

Ook al richt deze introductie zich op fitte en mobiele 55-plussers, een geheel homogene groep zal in de praktijk niet vaak voorkomen. Dus zullen er ook deelnemers zijn die al te maken hebben met chronische aandoeningen. Daarom bespreken we in dit hoofdstuk veel voorkomende chronische aandoeningen en effecten op bewegen en geven we daar tips bij. Als er sprake is van ernstige klachten is sporten onder begeleiding van een specifiek geschoolde professional essentieel om gezondheidsrisico's te voorkomen.

Direct naar:

- ➔ 5.1 Veelvoorkomende chronische aandoeningen en effecten op bewegen
- ➔ 5.2 Calamiteiten tijdens de les



5.1 Veelvoorkomende chronische aandoeningen en effecten op bewegen

Als gevolg van de vergrijzing stijgt het aantal senioren met een of meerdere ouderdomsziekten, zoals artrose, hart- en vaatziekten en diabetes. Ook dementie komt steeds vaker voor. Bewegen speelt een belangrijke rol in de preventie van chronische aandoeningen en beperkingen. Ook senioren met een aandoening of beperking - uitzonderend de acute fases - hebben baat bij voldoende bewegen. Uiteraard dien je als lesgever wel rekening te houden met de mindere belastbaarheid en kan het nodig zijn om je oefenstof aan te passen.

Voldoende bewegen is voor deze deelnemers vaak een uitdaging, zij hebben regelmatig ondersteuning nodig om bij het sport- en beweegaanbod te geraken. Denk voor ondersteuning aan de bewegemakelaar of buurtsportcoach, die de brug tussen verwijzer en aanbod is. Maar ook de sport- en beweagleider heeft hier een rol. Essentieel is het goed kennen van de deelnemers en de rol als begeleider serieus nemen. Naast lesgeven hou je ook een oogje in het zeil, dit is vooral van belang bij de alleenstaande ouderen. Een EHBO-diploma en de herhalingslessen horen tot de basiskennis van een trainer.

Checklist voordat je start met lesgeven:



Hieronder worden veel voorkomende aandoeningen bij senioren en de effecten op bewegen toegelicht.

Sarcopenie

Sarcopenie - ook wel spierzwakte - komt vaak voor op hogere leeftijd (zie ook hoofdstuk 1) en is erkend als aandoening. Hoe vaak sarcopenie voorkomt hangt af van de exacte definitie. Spierkracht blijft langer op peil als mensen voldoende vaak en intensief spierversterkende activiteiten doen en daarbij voldoende eiwit nuttigen. Dat laatste is noodzakelijk om de spieren te versterken of te kunnen onderhouden; elke dag wordt een deel van de spieren afgebroken. Een advies is om senioren per hoofdmaaltijd 25 gram eiwit te laten gebruiken.

Behoud van spierkracht is noodzakelijk om fysiek zelfredzaam te blijven. Naast onvoldoende trainen van de spieren kunnen ook aandoeningen aan spierzwakte ten grondslag liggen. Bij het vermoeden van spierzwakte kan een persoon verwezen worden naar een arts, (geriatrie-)fysiotherapeut en/of een diëtist als een niet-optimaal voedingspatroon mede oorzaak kan zijn.

Valincidenten

Valincidenten met letsel leiden tot veel persoonlijke en maatschappelijke problemen (zie hoofdstuk 1). Mede daardoor worden in 2022 voorbereidingen getroffen om veel senioren vanaf 2023 te screenen op valrisico en effectieve valpreventieve bewegesprogramma's aan te bieden. Beoogd wordt om vanaf 2024 voor een deel van de mensen deelname aan een effectief programma te vergoeden vanuit de basiszorgverzekering (status oktober 2022) en al eerder mensen te laten participeren aan programma's via het sociaal domein. Een eerste screening van een verhoogd valrisico gebeurt op basis van een zeer korte vragenlijst (zie [VeiligheidNL](#)), die ook door een sportaanbieder uitgevoerd kan worden. Verwijs bij een verhoogd risico door naar een zorgverlener, die een uitgebreidere valanalyse kan (laten) doen. Mogelijk zijn er afspraken in de gemeente gemaakt wie daarvoor verantwoordelijk is.

Goed om te weten:

- Onder andere medicijngebruik kan ervoor zorgen dat mensen eerder duizelig zijn
- Snel ontstaan kan bij ouderen leiden tot duizelingen en mogelijk een valincident. Rondjes draaien met de voeten voor het ontstaan en langzaam opstaan helpen om duizelingen te voorkomen.

Artrose

Artrose is een veelvoorkomende chronische aandoening bij senioren. Bijna 1,5 miljoen mensen in Nederland hebben artrose en hebben daar dagelijks last van. Het is een vorm van reuma en daarbij is het hele gewricht betrokken. Mensen met artrose hebben last van:

- Pijn: startpijn, pijn bij het bewegen en pijn door ontsteking
- Stijfheid: startstijfheid die verminderd door bewegen, kortdurende stijfheid na rust en stijfheid door bewegingsbeperkingen door verandering van het gewricht
- Bewegingsbeperking in de gewrichten waardoor de coördinatie, spierkracht en uithoudingsvermogen ook minder worden

Beweging heeft een positieve invloed op artrose. Uit onderzoek blijkt dat door te bewegen de functie van een gewricht toeneemt en de pijn afneemt. Door te bewegen stimuleer je de 'smering' van het gewricht, de aanmaak van de gewrichtsvloeistof en het opnemen van voedingsstoffen door het kraakbeen. Bovendien zorgt bewegen bij artrose voor een toename van vertrouwen in het eigen kunnen (zelf-effectiviteit), verminderde gevoelens van depressie en een verbeterde kwaliteit van leven.

Het is een misverstand dat gewrichten slijten door beweging. Het is belangrijk om de spieren, pezen en banden rondom het gewricht te trainen. Dat zorgt voor meer stevigheid en stabiliteit en dus versterking rondom het verzwakte gewricht. Daarnaast verbetert door beweging de spierkracht en het uithoudingsvermogen, waardoor patiënten functioneler kunnen bewegen. Het is niet nodig om het aangetaste gewricht te trainen: beweging in het algemeen heeft al een positief effect op pijn.

Voor mensen met knie- of heupartrose zijn fietsen (eventueel op hometrainer, met beeldscherm), zwemmen (of andere wateractiviteiten), wandelen, nordic walking, en oefeningen op de stoel geschikte bewegingen bij beperkte belastbaarheid (1).

Tip!

- In gevallen van acute gewrichtsontsteking of verergering van de symptomen, moet het gewricht rusten tot de ontsteking voorbij is
- Ook bij pijn en stijfheid binnen 24 uur na het sporten is het beter om de volgende keer korter en minder intensief te bewegen
- Vaak is er startpijn tijdens het bewegen: door de 'smering' van het gewricht wordt dit minder en is dit geen reden om niet te bewegen

Diabetes

Diabetes is de meest voorkomende chronische ziekte in Nederland. Van de bijna 2,8 miljoen 70-plussers heeft 22% diabetes: dat zijn ruim 600.000 ouderen. Bewegen verkleint het de kans op een hoge bloeddruk verhoogd. Dit komt omdat de bloedvaten stijver worden naarmate men ouder wordt. Bij een hoge bloeddruk staan de bloedvaten steeds onder een erg hoge druk. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten. Sport en bewegen verlaagt op termijn de bloeddruk, maar tijdens het sporten kan deze licht stijgen. Het is voor senioren met een hoge bloeddruk belangrijk om conditie op te bouwen. Ook kunnen ze werken aan de opbouw van kracht. Het effect op de bloeddruk na een training houdt 24 uur aan. Elke dag bewegen is daarom goed (3).

Tip!

- Spreek met de deelnemer af wat je moet doen bij een hypo of hyper en weet waar de deelnemer zijn of haar drankje of druivensuiker bewaart. Of neem dit zelf mee bij het lesgeven. Zorg ook dat je de verschijnselen bij de deelnemers herkent.

Hoge bloeddruk

De bloeddruk neemt toe als je ouder wordt. Bij een normale bloeddruk is de bovendruk (systolische druk) 100-135 mmHg en de onderdruk (diastolische druk) 60-85 mmHg. Als de bovendruk of de onderdruk hoger wordt dan de aangegeven range, dan spreken we van een verhoogde bloeddruk. Al vanaf 40 jaar is de kans op een hoge bloeddruk verhoogd. Dit komt omdat de bloedvaten stijver worden naarmate men ouder wordt. Bij een hoge bloeddruk staan de bloedvaten steeds onder een erg hoge druk. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten. Sport en bewegen verlaagt op termijn de bloeddruk, maar tijdens het sporten kan deze licht stijgen. Het is voor senioren met een hoge bloeddruk belangrijk om conditie op te bouwen. Ook kunnen ze werken aan de opbouw van kracht. Het effect op de bloeddruk na een training houdt 24 uur aan. Elke dag bewegen is daarom goed (3).

Tip!

- Het is belangrijk om het bewegen rustig op te bouwen, zodat het lichaam kan wennen aan de inspanning. Zorg daarbij ook altijd voor een goede cooling down.
- Voorkom statische krachttoefeningen of het inhouden van de adem bij krachttoefeningen, die door de deelnemer als zwaar ervaren worden.

Hart- en vaatziekten

Voldoende bewegen zorgt voor een verbeterde bloedstroom en een verbeterd bloedcholesterol. Als een senior na een hartaandoening diens conditie weer langzaam wil opbouwen, kan hij of zij het beste beginnen met laag intensieve oefeningen zoals, rustig wandelen, fietsen of zwemmen. Als dit geen klachten geeft, kunnen de activiteiten langzaam worden uitgebreid naar meer inspannende activiteiten. Denk bijvoorbeeld aan sporten waarbij de sporter makkelijk zijn eigen tempo kan bepalen. Minder geschikt voor hartpatiënten zijn de activiteiten waarbij de hartslag erg hoog oploopt en waarbij de spieren verzuren.

Tip!

- Zorg dat de deelnemer toestemming van zijn/haar (huis)arts heeft om te starten met sporten. Wees op de hoogte van iemands situatie op dat moment en observeer deze deelnemer goed tijdens het sporten.
- Weet welke medicatie de sporter gebruikt en eventueel zijn medicatie bewaart (het beroemde tabletje onder de tong).
- Krijgt een senior tijdens het sporten last van pijn op de borst, hartritmestoornissen of valt een sporter plotseling bewusteloos? Stop dan onmiddellijk, verleen EHBO en neem contact op met een arts.
- Bij sommige hartaandoeningen is het beter om (tijdelijk) niet te sporten. Bij twijfel moet eerst advies gevraagd worden aan een (sport)arts.

Cognitieve kwetsbaarheid

De cognitieve functie neemt af op hogere leeftijd. Bij de een gaat dit wat sneller dan bij de ander. Normale veroudering gaat gepaard met een achteruitgang van het geheugen en een afname van de snelheid waarmee informatie wordt verwerkt. Mensen met cognitieve beperkingen krijgen problemen met het geheugen, taal, het uitvoeren van handelingen, plannen en organiseren en oriëntatie in ruimte en tijd. Het wordt dan lastig om zelfstandig deel te blijven nemen aan beweegactiviteiten. Maar met een maatje tijdens het bewegen kan dit nog lang volgehouden worden.

Achteruitgang in cognitieve kan leiden tot dementie. Het aantal mensen met dementie neemt de laatste jaren sterk toe. In Nederland hebben ongeveer 250.000 mensen dementie. Senioren met dementie krijgen meer problemen bij bepaalde vormen van bewegen en het uitvoeren van ADL-taken. Er zijn sterke aanwijzingen dat voldoende bewegen het risico op cognitieve achteruitgang en dementie verlaagt. Bovendien verhoogt beweging bij mensen met dementie de kwaliteit van leven.

Bij succesvolle veroudering passen mensen zich aan aan veranderende omstandigheden en compenseren zij functies die minder worden. Bewegen is hierbij erg belangrijk omdat je je tijdens sport en bewegen constant moet aanpassen aan veranderende situaties (3).

Meer lezen

Lees meer over bewegen bij chronische aandoeningen in Bewust Bewegen.

[Klik hier](#)



5.2 Calamiteiten tijdens de les

Op het moment dat er een ernstige calamiteit tijdens de les voorvalt dien je als docent evenwel te handelen en de sporter te helpen. Het is belangrijk dat je een EHBO-diploma hebt en volg regelmatig herhalingslessen. Zorg dat je een calamiteitenplan hebt en dit ook oefent met de groep. Doet een calamiteit zich voor handel dan op de volgende manier, die je vooraf met de groep doorgesproken en geoefend hebt:

- Weet wat je als lesgever moet doen als iemand een heftige blessure oploopt of onwel wordt, jij bepaalt of er een ambulance gebeld moet worden
- Zorg ervoor dat er geen paniek uitbreekt in de groep en wijs een persoon aan die groepsleider wordt, om de rust te bewaren
- Wijs iemand aan - of laat dit doen - die de ambulance belt, eventueel met jouw telefoon
- Wijs iemand aan - of laat dit doen - die de beheerder erbij haalt
- In het geval 112 moet worden gebeld: aangegeven persoon vertelt hierbij gedetailleerd wat de calamiteit is. Bijvoorbeeld: persoon X is onwel geworden, heeft wel/geen hartslag en/of ademhaling en er is wel/niet begonnen met reanimatie. De telefoniste van de meldkamer zal wel vragen stellen om de situatie in kaart te brengen.
- Start indien nodig de reanimatie of de verzorging van het slachtoffer, samen met een daarvoor gekwalificeerd persoon als die aanwezig is
- Laat de snelste persoon de AED ophalen
- De aangegeven groepsleider geeft de groep de opdracht om een duidelijke slinger te maken vanuit de hoofdweg voor de ambulance. De snelste loper loopt naar de weg en de andere personen van de groep verdelen zich tussen de snelste persoon en het slachtoffer. Zo weet de ambulance waar hij heen moet. De groepsleider zorgt dat iedereen weer bij elkaar komt, als de slinger niet meer nodig is.
- Ga met het slachtoffer mee naar het ziekenhuis en bel (indien mogelijk) een familielid of vraag aan een andere trainer om te bellen. De deelnemers weten in dit geval wat zij moeten doen.
- Indien nodig kan slachtofferhulp (0900-0101) aan de medesporters worden aangeboden.



[Naar hoofdstuk 6 'Organisatorische aspecten'](#)

Bronnen



Hoofdstuk 6

Organisatorische aspecten

Na dit hoofdstuk weet de lesgever:

- Waar je aan moet denken bij het opzetten van sport- en beweegaanbod voor senioren

Direct naar:

- 6.1 Draagvlak en ondersteuning
- 6.2 Lidmaatschap/kosten
- 6.3 Werving en communicatie
- 6.4 Ledenbehoud/behoefte doelgroep
- 6.5 Vervanging lesgevers
- 6.6 Materiaal



6.1 Draagvlak en ondersteuning

Het opstarten van seniorenportgroepen brengt kansen met zich mee voor sport- en beweegaanbieders. Zo kunnen bestaande leden langer actief blijven en bovendien biedt het een extra mogelijkheid om nieuwe mensen aan te trekken. Echter, is niet altijd iedereen zich hiervan bewust. Om deze bewustwording te creëren kunnen er bijeenkomsten georganiseerd worden voor de betrokken professionals en vrijwilligers waarin wordt verteld over de mogelijkheden. Het is daarbij belangrijk om te benadrukken:

- Dat het gaat om een grote groep (vergruizing): weet wat de demografische gegevens van jouw gemeente zijn.
- Dat de aanbieder hierdoor bijdraagt aan sportdeelname/plezier voor iedereen en daarmee ook aan sociaal-maatschappelijke doelen
- Dat volwassenenioren sporters vaak ook betrokken raken als vrijwilliger bij de vereniging of aanbieder



Wanneer je als sport- en beweegaanbieder aan de slag gaat met senioren aanbod heb je mogelijk ondersteuning nodig bij de uitwerking van de plannen en het daadwerkelijk organiseren van nieuwe initiatieven. De buurtsportcoach zou hierbij kunnen helpen. Tevens kun je kijken of je binnen de gemeente gebruik kunt maken van verenigingsondersteuning, eventueel aangevuld met een financiële impuls voor goede initiatieven, zoals bijvoorbeeld vanuit het lokale sportakkoord. Ook dit wordt regelmatig belegd bij een buurtsportcoach of sportservice-organisatie. Zij kunnen ondersteunen bij het ervoor zorgen dat:

- Het sportaanbod aansluit op de motieven, kenmerken en fysieke capaciteiten van de senioren
- In de organisatie rekening gehouden wordt met wensen, zoals flexibiliteit, comfort, gastvrijheid en een goed kader
- Het werven en communiceren ertoe leidt dat de juiste doelgroep wordt bereikt
- Er relevante samenwerkingen worden aangegaan, bijvoorbeeld met andere sportaanbieders, zorgverleners, buurtsportcoaches en buurtorganisaties
- Financiën op orde zijn en subsidiemogelijkheden verkend worden

Ook kan het helpen om een initiatief samen met andere aanbieders op te pakken, zodat de lasten verdeeld kunnen worden en er meer impact gegenereerd kan worden. Het is hierbij belangrijk om rekening te houden met de volgende punten:

- Samenwerken is succesvoller als er sprake is van een gemeenschappelijk belang en positieve intenties om samen aan de slag te gaan
- Sport- en beweegaanbieders kunnen samen een breder aanbod bieden, bijvoorbeeld een combilidmaatschap, combi-instapaanbod, gezamenlijk sportprogramma en/of koppeling van beweegactiviteiten en seizoenen
- Met andere partners heb je vaak meerdere locaties dus kun je kiezen tussen het aanbieden van sport en bewegen op meerdere locaties of op één vaste plek
- Voor de continuïteit van de sportbeoefening is het zinvol dat sport en beweegaanbieders van elkaar weten wat er mogelijk is en ze sporters die (dreigen te) stoppen naar elkaar doorverwijzen
- Het is zaak om kennismakingslessen, introductie- en structureel aanbod van andere aanbieders op elkaar af te stemmen



6.2 Lidmaatschap/kosten

Ook voor zaken als lidmaatschapsvormen en contributie is het belangrijk om rekening te houden met de wensen/behoefte van de doelgroep senioren. Deze zijn vaak anders dan bij andere leeftijdsgroepen. Hier een aantal tips:

- Reken uit wat je break-evenpunt is. Hoeveel deelnemers heb je nodig om de kosten te dekken?
- Zorg voor laagdrempelig aanbod en laat de senior niet direct vastzitten aan een langdurig lidmaatschap, want dit schrikt af. Laat de senior bijvoorbeeld een eerste periode betalen of middels een strippenkaart. Bijvoorbeeld:
 - Misschien wil je de mensen wel eerst 3 keer gratis kennis laten maken met je activiteit. Of is dit een regeling die je in gaat voeren als er bij je bestaande groep nieuwe leden komen. Een idee kan ook zijn dat iedereen die een nieuw lid aandraagt zelf korting op zijn of haar lidmaatschap ontvangt.
 - Om mensen niet direct te laten binden voor langere tijd kun je ook denken aan een profabonnement van 10 weken. Bij 8 weken kun je dan informeren of de deelnemers door willen of dat ze gaan stoppen na de 10 weken. Je kan ook 3 keer per jaar een cursus van 10 weken aanbieden en helemaal niet over een lidmaatschap spreken.



6.3 Werving en communicatie

Sommige senioren zijn niet eenvoudig te overtuigen om te gaan sporten en/of bewegen. Je kunt het makkelijker maken met een gastvrije ontvangst, de mogelijkheid van kennismakingslessen en met een flexibel lidmaatschap. Maak goed duidelijk wat het sportaanbod inhoudt, zodat de drempel om te gaan sporten wordt verlaagd. Daarnaast houden senioren van gezelligheid en gastvrijheid. Om hen voor jouw organisatie te winnen is het belangrijk dat leden zich welkom voelen. Daarbij helpen een fijne, informele sfeer en een excellente service, zowel bij aankomst, vertrek als tijdens het verblijf op de sportaccommodatie. Vraag ook regelmatig hoe het hen bevalt en neem contact op als mensen niet aanwezig zijn. Als ze eenmaal zijn overtuigd en hebben ervaren hoe het is, willen ze meestal vaker en blijven sporten.

Deelnemers werven kan bij de eigen organisatie, via de leden, in de buurt of via anderen die direct contact hebben met senioren. Denk dan aan andere sportaanbieders, een buurt- of welzijnsorganisatie, ouderenorganisatie, hobbyclub, woon- of zorginstelling, huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut of buurtsportcoach. Lees hieronder welke wervingstrategieën goed werken bij de doelgroep senioren:



Persoonlijk uitnodigen

Maak direct contact om ze te benaderen en uit te nodigen voor sportdeelname. Voorbeelden hiervan zijn: een fittest of infobijeenkomst ter plekke, een menukaart met verschillende sportmogelijkheden laten zien in de buurt of zelfs een huisbezoek met veiligheidsscanner en daaraan gekoppeld advies om te gaan bewegen/ sporten. Kies voor een (voor hen) relevante aanleiding om ze te bereiken.

Ik neem je mee!

Stimuleer sporters (bijvoorbeeld alle leden van je organisatie) om iemand uit te nodigen en mee te nemen om samen te komen sporten. Veel 55-plussers sporten graag met een vriend of kennis.

Tone of voice

Kies in uitingen, zowel met tekst als foto's, voor fitte en gelukkig ogende ouderen. Ouderen voelen zich jong en willen niet aangesproken worden op hun leeftijd of als 'oudere', 'senior' of 'bejaard'. Leeftijd is niet van belang. 55-plussers worden het liefst aangesproken door 'echte mensen'. Ze waarderen echtheid, herkenning, begrip en humor.

Belofte van het aanbod

Laat duidelijk zien wat de 'belofte' is van het sportaanbod en zorg dat die aansluit op hun wensen. Haak aan op wat zij belangrijk vinden, zoals gezelligheid, gezondheid, je fit voelen, samen iets ondernemen, veiligheid, zelfredzaamheid en het tegengaan van eenzaamheid. Benoem de voordelen van het (samen) sporten en van de club, zoals het kunnen sporten met maatjes en benadruk fitheid, contact, gezelligheid en genieten. Pensionering is vaak een prima moment en trigger om weer te gaan sporten.

Iedereen staat erachter

Van belang is dat de hele organisatie het initiatief draagt. Het is goed als zowel bestuur, het kader en de leden goed op de hoogte zijn en het 55-plus sportaanbod steunen. Plaats het op agenda's van vergaderingen, maar vertel er ook gewoon over aan elkaar. Vier successen, vertel hoe het gaat en hoe leuk het is.

Het bekend maken van het sportaanbod (aan potentiële deelnemers, leden, betrokkenen) kan via verschillende communicatiekanalen:

- Social media, zoals Facebook, Twitter, Instagram. Zet bijvoorbeeld een foto van de nieuwe groep online of laat een aantal deelnemers/ leden zich voorstellen. Realiseer je tegelijkertijd ook dat een groot deel van de doelgroep niet (zo) actief is op social media.
- Website van de organisatie en website van samenwerkingspartners. Geef af op de homepage duidelijk aan waar informatie te vinden is over het sportaanbod voor 55+.
- Een verhaal/artikel (met beeld) in regionale kranten, huis-aan-huisbladen en clubblad/nieuwsbrief.
- Flyers en posters in buurthuizen, andere sportclubs, zwembaden en gezondheidscentra.
- Mond-tot-mondreclame. Maak contact met (of geef een presentatie aan) anderen die vaak 55-plussers ontmoeten en ze kunnen stimuleren. Stel ook het sportservicepunt op de hoogte van het 55+ sportaanbod. Zo kunnen zij zorgen voor een doorstroom van vraag en aanbod naar de aanbieder.
- Een brief is nog weer persoonlijker dan een folder. Als je samenwerkt met een organisatie of je zet een groep op samen met de gemeente is het soms mogelijk om de brieven naar adressen te laten versturen. Leg uit waarom je de brief stuurt of schrijf wat je te bieden hebt. Hou de brief kort, bondig en overzichtelijk.

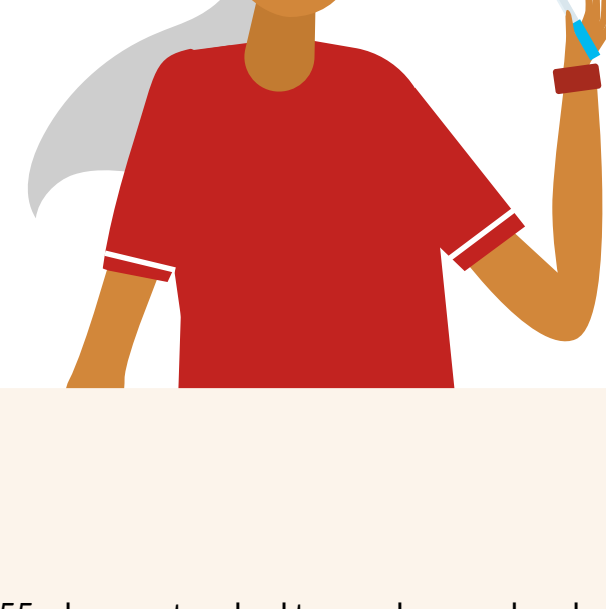
Wanneer potentiële deelnemers interesse tonen wordt aanbevolen om kennismakingslessen (proeflessen of introductiebijeenkomsten) aan te bieden, zodat nieuwe deelnemers in de praktijk zien en zelfs kunnen ervaren hoe het sportaanbod daadwerkelijk is. Dit kan een aparte (eenmalige) les zijn, maar deze kennismaking kan ook tijdens het regulier sportaanbod voor senioren. Bij de kennismakingslessen of bij aanvang van de structurele lessen kan optioneel (bijvoorbeeld in samenwerking met een fysiotherapeut) een fit-test worden aangeboden.

Tenslotte is het belangrijk dat de trainer/begeleider al tijdens de eerste fase elke deelnemer goed leert kennen. Er wordt aangeraden een intake-gesprek met de nieuwe deelnemer(s) te voeren. Enerzijds om kennis te maken, met de persoon en met de fysieke gesteldheid (en andere bijzonderheden) van de deelnemer, om daar rekening mee te houden. Anderzijds om in te schatten (en te adviseren) over sportaanbod en of wellicht aanpassingen tijdens de training/les nodig zijn. Deelnemers maken op die manier ook meteen goed kennis met de trainer. Hierdoor voelen de deelnemers zich welkom en weten ze wat ze mogen verwachten.



6.4 Ledenbehoud/behoefte doelgroep

Minstens zo belangrijk als leden werven, is leden behouden. Als je leden eenmaal binnen zijn, probeer ze dan te behouden door te letten op de behoeften van de senioren, rekening te houden met de grote verscheidenheid en passend sportaanbod aan te bieden.



Behoeften van de senioren

Ga hierover in gesprek en probeer aan de wensen te voldoen. Probeer de continuïteit van het 55-plus sportaanbod te waarborgen door halfjaarlijks of jaarlijks te evalueren. Vraag wat er wel en niet goed gaat en wat aandachtspunten zijn. Ervaringen van deelnemers, trainers, vrijwilligers en samenwerkingspartners regelmatig bevragen is belangrijk voor de aanbieder én voor deelnemers zelf. Met regelmatige evaluatie kun je dingen die niet lekker lopen tijdig bijstellen of oplossen. Op basis van de uitkomsten kun je het aanbod of de organisatie waar nodig aanpassen en nieuwe plannen voor de toekomst maken.

Grote verscheidenheid

Het is bij het behouden van je leden belangrijk om rekening te houden met de verschillende 55-plussers. Het gaat niet zozeer om leeftijd, dan wel om de (verschillende) levensfasen en kenmerken zoals fysieke (on)mogelijkheden, motieven en behoeften. Motieven van 55-plussers om te sporten hebben met name te maken met vitaliteit (je fit en gezond voelen) en het sociale aspect (gezelligheid, nieuwe mensen ontmoeten).

Passend sportaanbod

Zorg dat je sportaanbod zo veel mogelijk is afgestemd op de motieven, persoonlijke wensen en fysieke (on)mogelijkheden van de deelnemers. Zodat senioren op hun eigen niveau en met gelijkgestemden kunnen sporten. Het sportprogramma kan worden ingevuld met verschillende vormen van sportaanbod.

Hieronder een samenvatting van elementen die belangrijk zijn voor 55-plussers:

- Sporten en bewegen om fit te blijven én voor de gezelligheid
- Minder nadruk op competitief, meer nadruk op lekker samen bewegen. Weel eigen persoonlijke prestaties en successen vieren.
- Mogelijkheid tot sociale activiteiten rondom het sportaanbod, bijvoorbeeld samen iets drinken na afloop van het sporten
- Met leeftijdsgenoten samen, bij voorkeur met ongeveer dezelfde fysieke belastbaarheid. Ze beoefenen de sport graag zoveel mogelijk op hun eigen niveau en in een groep met zoveel mogelijk gelijkgestemden (qua fysieke gesteldheid/ persoonlijke mogelijkheden).
- Aanpassing sportaanbod indien nodig vanwege fysieke capaciteiten van sommige 55-plussers, bijvoorbeeld zachtere (spel)materiaal, een kleiner veld, aangepaste spelregels of een sportprogramma waarbij duur en intensiteit van het bewegen geleidelijk worden opgebouwd
- De meeste sporten zijn prima geschikt, bijvoorbeeld zwemmen, schaatsen, wintersport, bowls, volleybal, tafeltennis. Daarnaast bestaan veel laagdrempelige varianten zoals OldStars of Zeker bewegen.
- Ook bestaat interesse in een gezond voelen en de mogelijkheid om te kiezen uit een sportprogramma met meerdere sport- en beweegvormen
- Flexibel sportaanbod, op tijden dat het hen uitkomt, helpt in het verleden van niet sportende 50-plussers. Voor de werkende groep zullen dit vooral de reguliere avonden zijn. Voor de groep gepensioneerden is overdag sporten vaak ook een optie.
- Veel waardering voor kwalitatief goede begeleiding. Vooral van belang zijn enthousiasme, veiligheid en rekening houden met de motieven en fysieke mogelijkheden van de deelnemers
- Aandachtspunten voor de accommodatie zijn bereikbaarheid, hygiëne, geluid (niet te hard voor ouderen)
- Er is waardering voor extra comfort, bijvoorbeeld goede verlichting bij entree, gezellige ruimte voor koffie



6.5 Vervanging lesgevers

Het kader dat het sportaanbod begeleidt is essentieel. 55-plussers hechten bijzonder veel waarde aan deskundige en betrokken trainers/begeleiders/ sportleraren/lesgevers die zich voor langere tijd aan de groep binden.

Zorg ervoor dat je te allen tijd iemand achter de hand hebt die je in loondienst bent. Dit geldt zowel voor als je zelfstandige bent als dat je in loondienst bent. Het is namelijk altijd fijn als je een collega hebt die zo je les over kan nemen. Mocht dit niet zo zijn bedenken dan van tevoren via een groepsapp, telefoonboom of het telefoonnummer van de organisatie dat je je groep af kunt tellen. Zorg dat je hiervoor een netwerk hebt en vervang zelf ook voor een collega.



6.6 Materiaal

Wanneer je de seniorenportles aanbiedt in een gymzaal kun je gebruikmaken van het sport- en spel materiaal dat daar aanwezig is. Maak van tevoren een lijstje wat je minimaal nodig hebt. Controleer altijd van tevoren of het materiaal in de accommodatie aanwezig is of waar je het anders vandaan kunt halen om ervoor te zorgen dat het er is. Het is natuurlijk ook altijd afhankelijk van het budget waarvoor je beschikt, welke materialen wel of niet aangeschaft kunnen worden.

Speelgoedwinkels, Kruidvat, Trekpleister, Blokker en Action zijn ook winkels waar je soms hele leuke creatieve sport- en spelmaterialen kunt vinden, maar ga je voor kwaliteit dan kom je al snel uit bij de gerenommeerde bedrijven als Nijha, Bosan, Schelde etcetera. Bekijk goed waar je je materialen bestelt. Nijha heeft tot op heden nog steeds de regeling dat als je hier materialen voor een 55+ groep bestelt, je korting ontvangt. Nijha is ook ver in het doortwikkelen van nieuwe materialen en aangepaste materialen voor 55-plussers.



Naar hoofdstuk 7 'Senioren-opleidingstrajecten'

Bronnen



Hoofdstuk 7

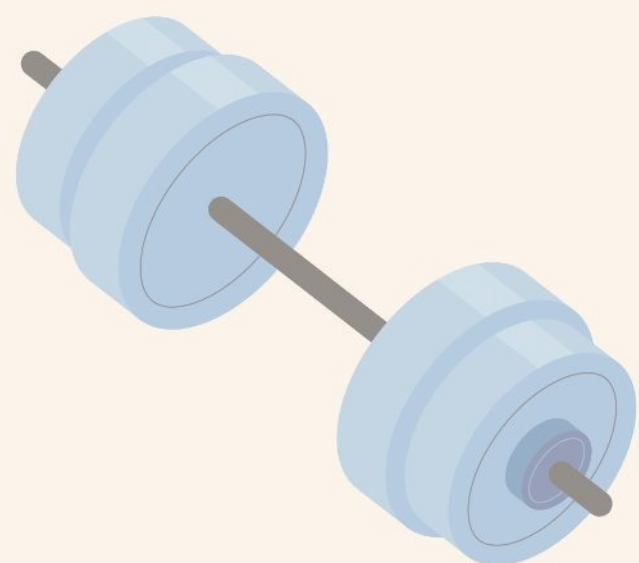
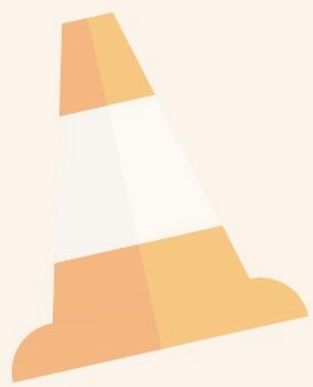
Senioren-opleidingstrajecten

Hier vind je een actueel overzicht van de senioren-opleidingen binnen:
de sportbonden, de landelijke opleidingen en de overige cursussen.

[Lees hier meer](#)



[> Naar Downloads](#)



Downloads



**Vragenlijst sportervaring en
gezondheid**

Download



**Voorbeeld
lesvoorbereiding**

Download



**Sportaanbod
voor senioren**

Download



Colofon

(030) 3041100

E info@kenniscentrumsportenbewegen.nl

W www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

W www.allesoversport.nl

Deze publicatie is ontwikkeld door Kenniscentrum Sport & Bewegen op basis van wetenschappelijke kennis, artikelen van www.allesoversport.nl en ervaringen uit de praktijk. Met bijdragen van Esther Witte (SportDrenthe, Sportkracht 12), Simone Gerono (Huis van de Sport Limburg, Sportkracht 12), Helmi van der Loo en Maik Wojtas (Sportservice Noord-Brabant), Robert den Dunnen (Hanzehogeschool Groningen), Esther Heezen (Gelderse Sport Federatie, Sportkracht 12), Mieke Regelink (VML) en Gijs Haasnoot (NOC*NSF). Ook dank aan: Luc Nijhuis (Sportbedrijf Almelo), Kristian van den Nouwland (Jibb+ Helmond), Winnie Assendelft (Team Sportservice Kennemerland), Chantal Herms en Liza Bezem (Sportbedrijf Deventer).



© Kenniscentrum Sport & Bewegen, 2022