

Voorwoord

De FLASH!-campagne 'Bewegen met Plezier' 2005 is op 8 maart 2006 officieel afgesloten. Als partner in de campagne kijkt Woonzorg Nederland met veel genoegen terug op een boeiend en effectief campagnejaar.

Ik had de eer voorzitter te zijn van de jury voor de FLASH! Active Plus Award: een prijs voor de instelling met het meest vernieuwende, realiseerbare en aansprekende beweegbeleid. Alle inzendingen voor deze prijs zijn verzameld in dit boekwerkje, met de bedoeling een breed scala aan good-practices te laten zien.

Wij zijn de samenstellers zeer erkentelijk voor de totstandkoming van dit boekje en wij hopen dat het een leidraad mag zijn bij de opzet van een gevarieerd beweegaanbod in uw woonzorgcentrum.

Bram Troost

Voorzitter Raad van Bestuur
Woonzorg Nederland

Inhoudsopgave

Inleiding		blz. 5
Opbouw van deze FLASH! Active Plus Award bundle		blz. 7
Verpleeg- en Zorgcentr. Ter Reede, St. Werkt Voor Ouderen	Vlissingen	blz. 9
Zorgcentrum Merefelt, Regionale St. Zorgcentra De Kempen	Veldhoven	blz. 13
Zorgcentrum De Posten, Stichting Humanitas voor Ouderen	Enschede	blz. 19
Allévo Duinoord	Burgh-Haamstede	blz. 25
Woonzorgcentrum Avondlicht	Dedemsvaart	blz. 29
Centr. voor Wonen en Zorg Bloemschevaart, St. Groenhuysen	Roosendaal	blz. 33
Woonzorgcentrum De Brokel, Stichting Sutfene	Gorssel	blz. 37
Woonzorgcentrum De Breedonk	Breda	blz. 41
Bewonerscomité De Leyenburg en Sportbedrijf Tilburg	Tilburg	blz. 45
Woonzorgcentrum De Marke/De Meenthoek, St. Corolaan	Huizen	blz. 49
Woon- en zorgcentrum De Paasbergen, Zorggroep Suydervelt	Odoorn	blz. 51
ZZG Doekenborg, Stichting Arcus	Nijmegen	blz. 53
Stichting Zorgcentra Dongeraheim	Dokkum	blz. 55
Stichting Elisabeth	Breda	blz. 59
Huize Eykenburg, Stichting Eykenburg	Den Haag	blz. 61
Zorgcentrum Hieronymus, Stichting Land van Horne	Weert	blz. 63
Florence/Zorgcentrum Houthaghe	Den Haag	blz. 67
Zorgcentrum St. Joseph, R.S.Z.K.	Bergeijk	blz. 71
Stichting De Kreite	Udenhout	blz. 75
De Dillenburg, stichting Zorggroep NW Veluwe	Ermelo	blz. 79
Woonzorgcentrum 't Oude Landt, Vierstroom	Woerden	blz. 81
Woonzorgcentrum Overakker, Stichting Elisabeth Breda	Breda	blz. 85
Zorgcentrum Ravenstein	Geldermalsen	blz. 89
Woonzorgcentrum De Redoute	Sas van Gent	blz. 91
Regina Pacis	Arnhem	blz. 95
De Robijn, Libertasleiden	Leiden	blz. 99
Zorgcentrum Saenden	Zaandam	blz. 101
Respect Zorggroep Scheveningen	Den Haag	blz. 105
Ouderencentrum Sterrebosch, Stichting Proteion	Thorn	blz. 109
Zorgcentrum Ter Weel, Stichting Ter Weel	Goes	blz. 113
Zorggroep Ena, Nieuw Avondrust	Voorthuizen	blz. 115
Wooncentrum Bloemhof, Stichting Zorggroep Groningen	Ten Boer	blz. 119
Zorgcentrum Zuidervaart, Stichting Zorgkompas	Alphen a/d Rijn	blz. 123
GGD Hollands Midden, regio Zuid-Holland Noord	Leiden	blz. 127

Inleiding

De zorgbehoefte van bewoners in woonzorginstellingen is de afgelopen jaren drastisch veranderd. Het beleid van de overheid is erop gericht ouderen zo lang mogelijk te laten functioneren in hun eigen woonomgeving. Hierdoor verleent de zorginstelling ook vaak diensten aan ouderen die wonen in de wijken rondom de instelling. Het bewegingsaanbod voor deze doelgroep is in het algemeen weinig ontwikkeld. Het heeft ook geen hoge prioriteit, omdat de *benefits* van bewegen voor oudere mensen nog vaak te weinig bekend zijn bij personeel en directie van de instellingen. Eerder is sprake van het tegenovergestelde. 'Moet je dat deze mensen nog wel aandoen?' is een veelgehoorde opmerking.

Juist het belang van bewegen is voor FLASH! de aanleiding geweest om in het campagnejaar 2005 ouderen in wijken rondom zorginstellingen in het middelpunt van de belangstelling te plaatsen. Met Woonzorg Nederland als partner in de campagne is een Zorgkrant gemaakt. Deze krant is verspreid onder alle 1.400 woonzorginstellingen in Nederland. Er zijn 40 beweegweken georganiseerd in woonzorginstellingen kriskras door het land, met in totaal ruim 22.000 bezoekers. Ook zijn drie werkconferenties georganiseerd voor managers en activiteitenbegeleiders uit de sector.

Bovendien zijn alle woonzorginstellingen in Nederland in de gelegenheid gesteld mee te dingen naar de FLASH! Active Plus Award, een prijs voor de instelling die het afgelopen jaar het meest veelbelovende bewegingsbeleid heeft ontwikkeld. Een jury bestaande uit Bram Troost (bestuursvoorzitter Woonzorg Nederland), Florent Vlak (bestuurslid Arcares), Jan Romme en Berdien Stenberg (resp. directeur en bestuurslid Nationaal Fonds Ouderenhulp), Yvonne van Gennip (sportconsulent Sportservice Noord-Holland en schaatskampioene) heeft de inzendingen beoordeeld.

De prijs is tijdens de afsluitingsbijeenkomst van de beweegcampagne voor ouderen op 8 maart 2006 uitgereikt aan drie instellingen:

- Ter Reede in Vlissingen (eerste prijs)
- Merefelt in Veldhoven (tweede prijs)
- De Posten in Enschede (derde prijs)

Op deze bijeenkomst kwam de vraag of men de ingediende plannen ook toegestuurd kon krijgen. FLASH! heeft besloten dit te doen door de inzendingen te bundelen in een boekje.

We hopen dat dit boekje een bijdrage kan leveren aan het opzetten van een structureel beweegbeleid voor ouderen in woonzorgvoorzieningen, een doelgroep die niet vergeten mag worden! De FLASH!- campagne heeft inmiddels aangetoond dat dit de moeite waard is.

Als de inhoud van de bundeling u kan inspireren en enthousiasmeren tot nieuwe initiatieven, is het uitgeven van dit boekje voor ons geslaagd.

Namens het FLASH! 55-plusteam,

Ger Kroes
Anneke Hiemstra
Jolanda de Zeeuw

Juli 2006

Opbouw van deze FLASH! Active Plus Award bundel

Bij de opbouw van deze bundel is ervoor gekozen om te beginnen met de verslagen van de drie prijswinnaars van de Award. De Plannen van deze drie winnaars zijn uitgebreid beschreven. Hierna volgen in kort bestek de overige plannen in willekeurige volgorde.

Als u meer informatie wilt over een specifiek projectplan, dan kunt u contact opnemen met de contactpersoon van de organisatie die het projectplan heeft ingediend. De gegevens van de organisaties en hun contactpersonen staan vermeld bij de projectplannen.

Voor overige informatie over de FLASH!-campagne kunt u terecht op www.flash123.nl en informatie over 55-plusprojecten binnen NISB vindt u op www.nisb.nl.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Verpleeg- en Zorgcentrum Ter Reede

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Verpleeg- en zorgcentrum Ter Reede
Naam stichting of koepel	Stichting Werkt voor Ouderen
Bezoekadres	Vredehoflaan 370
Postcode en plaats	4382 CJ Vlissingen
Telefoonnummer	0118 - 44 84 48
Naam contactpersoon	P. van Lit
Functie contactpersoon	Projectmedewerker fitness
Tel.nr. contactpersoon	0118 - 44 84 48
E-mail contactpersoon	p.vanlit@werktvoorouderen.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis, thuiszorgorganisatie
Functies of commissies binnen de organisatie	Cliëntenraad, managementteam, zorgmanager, zorgcoördinatoren, activiteitenbegeleiders, fitness-instructeurs (medisch)
Aantal activiteitenbegeleiders	7
Aantal bewoners	700
Leeftijdssrange	55 tot 104
Gemiddelde leeftijd bewoners	80
Faciliteiten binnen de organisatie	Dienstencentrum, thuiszorgbasis, servicepunt Rabobank / apotheek / ouderenloket

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bewustwording dat bewegen belangrijk is voor jong en oud. Vooral ouderen hebben baat bij regelmatig bewegen op de juiste manier en onder goede begeleiding. Het beweegplan is bedoeld om ouderen langer mobiel te laten zijn en hen een betere balans te geven, waardoor vallen geminimaliseerd wordt. Daarnaast wil men met het beweegplan ontspanning (mentale fitheid) bieden en mensen met elkaar in contact brengen.

Aantal mensen meer in beweging: ± 350

Overige effecten:

Mensen zijn meer mobiel, meer in balans en hebben meer sociale contacten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie
- Club Vief

Extern:

- Leden van de ouderenbonden
- Leden van de Stichting Welzijn Ouderen
- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender
- Beweegplan
- Een extra evenement
- Extra beweegaanbod ter preventie
- Fitnessruimte, die tevens dienst doet als uitvalsbasis voor buitenactiviteiten

Inhoudelijk over het projectplan:

Binnen het verpleeg- en zorgcentrum worden al vele jaren activiteiten georganiseerd, waaronder gym, yoga en koersbal. Sinds januari 2006 beschikt het verpleeg- en zorgcentrum over een fitnessruimte die is ingericht met professionele apparatuur. Dit project wordt Club Vief genoemd.

Club Vief is de fitnessclub van Stichting Werkt voor Ouderen, speciaal bedoeld voor iedereen van 55 jaar en ouder. Club Vief is niet alleen bedoeld voor de bewoners van het centrum, maar zet zijn deuren ook open voor buurtbewoners.

Club Vief is een club waar je met leeftijdsgenoten sport. Niet in strakke pakjes met discomuziek, maar gezellig samen zonder concurrentie, en met tijd voor een praatje en na afloop een kopje koffie of een hapje eten in het restaurant van Ter Reede. Club Vief organiseert diverse activiteiten voor binnen en buiten.

De missie van Club Vief is het aanbieden van laagdrempelige en verantwoorde bewegingsprogramma's. De Stichting Werkt voor Ouderen wil aan de hand van de landelijke beweegnorm en met name de fitheidsnorm het belang van bewegen voor ouderen gaan onderstrepen om hiermee de kwaliteit van het leven te onderhouden of te verbeteren.

Nieuwe deelnemers krijgen een persoonlijk gesprek over hun wensen en mogelijkheden. Bekeken wordt of de deelnemer fit wil worden of wil blijven. Tevens wordt bekeken of er rekening moet worden gehouden met gezondheidsbeperkingen. Op basis van het kennismakingsgesprek krijgt de deelnemer een advies over welk programma het beste bij hem of haar past.

Club Vief biedt drie programma's aan:

Programma 1: Bewegen op eigen houtje (vrije fitness)

Programma 2: Samen bewegen (groepsfitness)

Programma 3: Bewegen puur natuur (buitenfitness)

Vrijwel alle bewoners van het verpleeghuis gaan minimaal een keer per week naar de oefenzaal van de fysiotherapie om te bewegen. De resultaten zijn spectaculair: het is gebleken dat de bewoners mobieler en meer alert zijn, en het aantal valincidenten is miniem.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Soort activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
Sjoelen	Alle	1	
Koersbal	Alle	2	
Gym	Alle	1	
Yoga	Alle	1	
Boccia	Alle	1	
Tai chi	Alle	2	
Bridge	Alle	2	
Klaverjassen	Alle	1	
Wandelen met honden	Verpleeghuis	1	
Fietsen (tandem/duofiets)	Alle	Naar behoefte	
Sportief wandelen	Club Vief	Volgens programma	
Nordic Walking	Club Vief	Volgens programma	
Seniorenfitness: vrije fitness en groepen	Club Vief		
Biljarten	Alle	Dagelijks	
Muziek- en dansavonden	Alle		1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Medische-fitnessinstructeurs (Club Vief, andere activiteiten)
- Vrijwilligers (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Huisarts - Media - Vrijwilligers - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Televisie (videokanaal) - Regionale omroep (televisie) - Regionale omroep (radio) - Huis-aan-huisblaadjes - Ledenbladen van de sportverenigingen - Kranten - Ledenbladen van de ouderenbonden - Anders: mond-tot-mondreclame

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende organisaties en functies:

Organisatie	Functie
Stichting Werkt voor Ouderen	Projectmedewerker fitness
Idem	Activiteitenbegeleider
Idem	Beleidsmedewerkster

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Welzijnsinstelling	X	X
Sportvereniging(en)		X
Patiëntenorganisatie		X
Gemeente	X	
Fysiotherapiepraktijk		X
Zwembad		X

G. Continuering (structureel)

Het projectplan is een blijvend plan, met doorlopend nieuwe aanpassingen. Het plan is gestart in 2006. Het kan worden gerealiseerd uit een beschikbaar budget. Extra budget komt vanuit organisaties die betrokken zijn bij het plan.

H. Opvallendheden

Ter Reede heeft als verpleeg- en zorgcentrum tal van faciliteiten waarvan wijk- en stadsbewoners ook gebruik kunnen maken. Het bewegen voor ouderen wordt binnen Club Vief enthousiast en fris gepresenteerd. Mensen uit de doelgroep vinden dat zij op een zeer prettige manier worden benaderd.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum Merefelt

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Zorgcentrum Merefelt
Regionale Stichting Zorgcentra De Kempen
Parklaan 2
5504 GB Veldhoven
040 - 253 50 40
Jeannette van den Bogaart
Manager activiteiten en welzijn
040 - 253 50 40
j.v.d.bogaart@rszk.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Woon- + zorg- + verpleeghuis
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager
14
300
70 tot 100
86
Dienstencentrum, wijk-welzijnspunt, thuiszorgbasis

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Beweging is zowel voor gezonde mensen als voor mensen met een handicap goed voor lichaam en geest. Het is van belang de beweging die je nog kunt uitvoeren, zo lang mogelijk intact te houden. Door te bewegen bouw je conditie op. Het is ontspannend en vaak ook nog erg gezellig. Het samen actief bezig zijn, ieder met zijn eigen mogelijkheden, staat voorop!

Aantal mensen meer in beweging: 60

Overige effecten:

Na het opzetten van de bewegingsvereniging zijn zeker 60 tot 70 ouderen in Zorgcentrum Merefelt iedere week in beweging. Van het activiteitenplan MbvO is de hoop dat de bestaande groepen zo veel mogelijk in beeld blijven, en dat daarnaast eventueel nieuwe cursussen ontwikkeld kunnen worden, zoals tai chi voor ouderen, Nordic Walking, enzovoort. Er komt namelijk een nieuwe groep ouderen aan.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
-

Extern:

- Leden van de ouderenbonden
- Leden van de Stichting Welzijn Ouderen
- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (met meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld cursus 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

De activiteiten hebben allemaal betrekking op de bewegingsvereniging, een activiteit die gestart is in 2003 en die zich in stijgende lijn blijft ontwikkelen. De activiteiten spelen zich het meest af in en rondom Zorgcentrum Merefelt. Het projectplan/activiteitenplan wordt momenteel gehandhaafd: beweging voor ouderen ontwikkelen en beweging stimuleren in de diverse extramurale centra. Bijvoorbeeld in Rundgraafpark, waar men in januari 2006 begonnen is met MbvO en waar nu twee enthousiaste groepen draaien.

Verder is het de bedoeling de andere MbvO-groepen uit deze wijk rondom Zorgcentrum Merefelt onderdeel te laten uitmaken van de bewegingsvereniging, omdat in 2007 de Stichting Welzijn Ouderen stopt met MbvO. Vandaar een plan, dat opgezet gaat worden in samenwerking met Stichting Welzijn Ouderen, verschillende ouderenraden en de afdeling Welzijn van de gemeente Veldhoven. Het plan moet nog worden ingediend.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
Wandelclub 1 en 2	Alle - zorgcentrum	1	
Beweegclub 1	Alle - verzorgingshuis	1	
Beweegclub 2	Alle - afd. Somatiek	1	
Beweegclub 3	Alle - psychogeriatric	1	
Zwemclub 1	Alle - verzorgingshuis	1	
Zwemclub 1	Alle - extern	1	
Tai-chigroep 1	Alle - verzorgingshuis en extern	1	
Tai-chigroep 2	Alle - afd. Somatiek	1	
Beweegweek	Alle - zorgcentrum		1 per jaar
Cursus 'In balans'	Alle - zorgcentrum en extern		1
Cursus 'Als botten en spieren protesteren'	Alle - zorgcentrum en extern		1
Fietsen met de duofiets	Alle		
Koersbal	Alle - verzorgingshuis en afd. Somatiek	1	

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docenten
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Huisarts - Media - Vrijwilligers - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten - Ledenbladen van de ouderenbonden

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Zorgcentrum Merefelt	Docente MBvO
Zorgcentrum Merefelt	Manager Activiteiten
Zorgcentrum Merefelt	Verenigingsleiders

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau	Anders, nl.
Welzijnsinstelling	X		In overleg teneinde MbvO onder te brengen bij de bewegingsvereniging van Zorgcentrum Merefelt
Gemeente	X		
Zwembad		X	

G. Continuering (structureel)

Het projectplan is uitgevoerd in 2005.

H. Opvallendheden

Zorgcentrum Merefelt is bezig met het ontwikkelen van een beweegplan 'Beweging voor ouderen extramuraal'. Doel is met een grote afvaardiging deel te nemen aan de volgende Olympische Spelen. Een bronzen en zilveren keurmerk hebben we al gehaald.

Een half jaar na de uitreiking van de FLASH! Active Plus Award

1. Beschrijving zorgcentrum

Zorgcentrum Merefelt ligt midden in de gemeente Veldhoven (NB). Het heeft 130 verzorgingshuis- en 105 verpleeghuisplaatsen. Ook verleent Merefelt zorg en diensten in de thuissituatie aan de bewoners van de 50 aanleunwoningen, 60 zorgwoningen van woonzorgcentrum Sele, 76 zorgwoningen bij steunpunt De Ligt en omliggende seniorenappartementen, en aan cliënten woonachtig in het woonzorgcomplex Rundgraafpark (Veldhoven Noord)

2. Waarom worden er bewegingsactiviteiten georganiseerd?

In en om het zorgcentrum wonen mensen die welzijn en zorg nodig hebben. Het samen actief bezig zijn, ieder binnen zijn eigen mogelijkheden, staat voorop.

Bewegen voor ouderen heeft daarbij een driedubbele functie:

- Het is voor zelfstandig wonende ouderen belangrijk dat zij aan activiteiten kunnen deelnemen. Maatschappelijke participeren verhoogt het gevoel van welbevinden.
- Samen bewegen voorkomt eenzaamheid, doordat bij de bewegingsactiviteit ook veel aandacht is voor de ontmoeting.
- Het werkt preventief ten aanzien van zorgafhankelijkheid doordat er gezondheidswinst wordt behaald. Men bouwt conditie op en bewegen is ontspannend en erg gezellig. Door het lichaam te blijven oefenen behouden mensen langer hun zelfstandigheid. Dat is prettig voor de oudere zelf en bespaart de maatschappij kosten.

In het individuele zorgplan van de bewoners is bewegen een vanzelfsprekend onderdeel geworden.

3. Hoe worden de bewegingsactiviteiten georganiseerd?

In 2005 zijn we gestart met een projectgroep, waarin wordt samengewerkt met werkgroepleden vanuit Zorgcentrum Merefelt, en ook enkele afgevaardigden van ouderenbonden uit Veldhoven, een vertegenwoordiger van de gemeente Veldhoven en Stichting Welzijn Ouderen. Doel is te komen tot een plan om MBvO in de wijk onder te brengen in de bewegingsvereniging van Zorgcentrum Merefelt.

Door activiteiten aan te bieden in een verenigingsstructuur speelt de instelling in op de visie om mensen zo veel mogelijk het leven te laten leiden zoals toen zij nog thuis woonden. Zo is er naar aanleiding van een behoefteonderzoek in 2002 een verenigingsstructuur uitgewerkt, waaruit naast de muziekvereniging ook een culturele, creatieve, gezelligheids- en bewegingsvereniging is ontstaan. Uitgangspunt is dat mensen lid kunnen worden van de vereniging die past bij hun belangstelling. Het lidmaatschap van de bewegingsvereniging kost € 2,- per maand voor bewoners en € 3,- voor externe ouderen. De beweegclub telt momenteel 60 tot 70 leden. Afgezet tegen het aantal bewoners in de instelling is dit is een aanzienlijk aantal.

De activiteitenbegeleider speelt een centrale rol: zij is bewegingsdeskundige en heeft de opleiding Meer Bewegen voor Ouderen gevolgd. Zij is de verenigingsleider van de bewegingsvereniging en stimuleert de bewoners van Merefelt te kiezen voor een of meerdere beweegactiviteiten. Ook worden bewegings- en voorlichtingscursussen aangeboden over valpreventie en omgaan met klachten aan het bewegingsapparaat, onder de noemer 'In balans' en 'Als botten en spieren protesteren'.

4. Soort aanbod

De bewegingsvereniging bestaat uit:

Twee wandelclubs

Onder begeleiding van enthousiaste vrijwilligers worden wandelroutes uitgestippeld. Het is belangrijk voor het welzijn van mensen dat ze regelmatig in de buitenlucht zijn. Er is een speciale wandelgroep voor rolstoelgebruikers, die door vrijwilligers worden begeleid.

Zwemclub

Onder leiding van een zweminstructrice doen mensen bewegingsoefeningen in het water. Het voordeel van water is dat je vrij kunt bewegen, doordat je geen last hebt van je gewicht. Onbelast bewegen vraagt dus geen extra inspanning van gewrichten en spieren. Vrijwilligers zorgen voor hulp bij bijvoorbeeld uitkleden en verdere begeleiding.

Tai-chigroep

Op rustgevende muziek worden gezondheidsoefeningen gedaan. Door de vloeiende beweging ontspant het lichaam zich in al zijn facetten en wordt de energiedoorstroming bevorderd. Lichaam en geest worden met elkaar in evenwicht gebracht, een belangrijke voorwaarde om je gezond te voelen.

Koersbalclub

Voor dit balspel is concentratie nodig. Deelnemers raken snel vertrouwd met de techniek, zodat er al gauw wedstrijdjjes gespeeld kunnen worden, ook vanuit de rolstoel.

Zitdans

Dansen is ook mogelijk vanuit de stoel. Op verschillende muziekstijlen worden diverse dansen uitgevoerd. Voor mensen die slecht ter been zijn, is deze nieuwe activiteit een kans om op een plezierige wijze met bewegen bezig te zijn.

MBvO-gymnastiek

Er zijn vier MBvO-groepen: één voor ouderen met een redelijke mobiliteit, één voor ouderen met somatische klachten en twee voor ouderen met psychische klachten. De lessen onder leiding van een MBvO-leider duren 45 minuten. De oefeningen worden vaak uitgevoerd op muziek. Er wordt gebruikgemaakt van diverse materialen, waaronder ballen, ballonnen en hoepels.

Duofiets

Onder begeleiding van een familielid, een personeelslid, een kennis of een vrijwilliger kunnen bewoners de duofiets reserveren voor een fijne fietstocht.

Voorlichtingscursus en bewegingscursus

'In Balans' (valpreventie) en 'Als botten en spieren protesteren' zijn namen van cursussen van elk vier bijeenkomsten. Met informatie en voorlichting wordt gewerkt aan bewustwording van enerzijds valrisico en anderzijds klachten aan het bewegingsapparaat. De deelnemers krijgen een cursusboek waarin onder meer speciale oefeningen zijn opgenomen. Die oefeningen worden aangeleerd in de cursus en kunnen thuis worden uitgevoerd.

5. Relatie met de wijk

In de visie van Merefelt wordt uitgegaan van het feit dat steeds meer ouderen tot op hoge leeftijd zelfstandig blijven wonen. Bij de organisatie van bewegingsactiviteiten wordt aangesloten bij de structuur van de woonzorgservices volgens het beleid van de gemeente Veldhoven inzake de zogenoemde Zorgzame Wijken. In dat beleid worden in alle kernen en steunpunten van de woonservicezones bewegingsactiviteiten aangeboden. Momenteel is er een plan in uitwerking om het MBvO in deze zorgzame wijken onder te brengen in de verenigingsstructuur van Zorgcentrum Merefelt.

6. Hoe worden mensen bereikt en nieuwe bewoners geïntroduceerd?

- Het beweegplan is gericht op alle bewoners, ook die van de afdelingen Verpleging en Psychogeriatric.
- Alle nieuwe cliënten/bewoners ontvangen een programmaboekje over de verenigingen waarvan ze lid kunnen worden.
- In de jaarlijkse beweegweek wordt veel aandacht besteed aan alle beweegclubs. Bewoners uit de wijk worden uitgenodigd om aan deze activiteiten deel te nemen.
- Bewoners in de wijk worden ook uitgenodigd om deel te nemen aan speciale projecten. Zo was de cursus 'In balans' een groot succes. Zorgcentrum Merefelt stelde hiervoor een zaal ter beschikking, nodigde extramurale cliënten uit, zorgde voor koffie, en de deelnemers betaalden voor de cursus. Na afloop werd de mogelijkheid geboden aan te sluiten bij beweegclubs in Zorgcentrum Merefelt. Dit hebben enkele deelnemers gedaan (wandelclub en tai chi).
- Bij de jaarlijkse uitmarkt van de verenigingen zijn er open inloopclubs.
- We organiseren regelmatig beweegactiviteiten met kinderen: kinderen van de basisschool en van het voorgezet onderwijs gaan dan wandelen met ouderen. Dit levert leuke stukjes in de krant op.

7. Financiering

Uitgangspunt is dat een reële eigen bijdrage van de deelnemers gevraagd wordt. Zeker voor extramurale cliënten wordt kostendekkendheid nagestreefd, maar dit is niet bij alle activiteiten mogelijk. Steeds wordt de afweging gemaakt welk belang de organisatie hecht aan deelname (bijvoorbeeld preventie, zelfstandig functioneren) en de prijs die deelnemers bereid zijn te betalen voor de activiteit. Voor de financiering van materiaal wordt per jaar ongeveer € 300,- begroot. De begrote personele inzet voor de beweegactiviteiten komt neer op ongeveer 1.5 fte.

8. Ontwikkelingen na 8 maart

De structuur van de activiteiten is hetzelfde gebleven. Er is op dit moment een wachtlijst voor de wandelcubs en we zijn gestart met een tweede tai-chigroep, speciaal voor somatische cliënten. Het is de bedoeling dat in september 2006 de MBvO-groepen in de wijk bij de verenigingen van Zorgcentrum Merefelt worden ondergebracht. Dan kunnen de deelnemers ook kennismaken met de andere beweegactiviteiten die wij naast het MBvO organiseren.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum De Posten

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Zorgcentrum De Posten
Stichting Humanitas voor Ouderen
De Posten 135
7544 LR Enschede
053 - 475 37 53
Femmy van Ende
Teamleider activiteiten
053 - 475 37 53
fvanende@deposten.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie

Woon- + zorg- + verpleeghuis
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleiders, coördinator Ontspanning

Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

20
412
48 tot 100
80
Dienstencentrum, wijk-welzijnspunt, thuiszorgbasis

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bewoners stimuleren om zo veel mogelijk te bewegen via beweegactiviteiten, afgestemd op en aangepast aan hun niveau. Wijkbewoners benaderen via infomiddagen en hen duidelijk maken wat er mogelijk is aan beweegactiviteiten binnen de muren van het zorgcentrum.

Aantal mensen meer in beweging: 75

Overige effecten:

De bekendheid van het beweegplan bij wijkbewoners wordt groter, doordat zij elkaar informeren en stimuleren om deel te nemen. Het beweegplan is aangepast aan de behoefte en mogelijkheid van de deelnemers en is voortdurend in beweging. Het zorgcentrum probeert de vraag naar beweegactiviteiten te realiseren.

Verwacht aantal mensen in beweging: 150

Uitbreiding van een aantal activiteiten zit in de planning, maar is om verschillende redenen nog niet in uitvoering. Meer deelname en meerdere groepen starten voor de verschillende beweegactiviteiten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisaties

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km
- Wijkbewoners specifiek, tevens ook voor 55-plussers uit Enschede
- Wijkbewoners in woonzorgcomplexen van transmurale dienst De Posten

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Personeelsplan
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod voor preventie (bijvoorbeeld 'In balans', ontwikkelen van indoor-/ outdoor-golf)

Inhoudelijk over het projectplan:

In samenwerking met de Volksuniversiteit worden cursussen opgezet voor valpreventie en ook weerbaarheidstrainingen. Beweegplan ontwikkelen en implementeren. Op de zorgafdelingen zijn er aangepaste beweeggroepen geleid door de fysiotherapeut. Bij voldoende deelname kan het solodansen wederom worden gestart. Nieuwe activiteiten in ontwikkeling: indoor- of outdoor-golf.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Incidenteel
Koersbal	Interne verzorg- en verpleegbewoners Externe wijkbewoners	1	
Sjoelen	Idem	2	
Tai chi	Idem	1	
Darten	Idem	1	
Zit-yoga	Idem	1	
Gym/zitgym MBvO	Idem	1	
Zwemmen	Idem	1	
Sport en Spel	Verpleeghuisbewoners	2	
Wandelen	Verzorg- en verpleeghuisbewoners	1	
Bridge	Idem	1	
Biljaren	Idem	3	
Klaverjassen	Idem	1	
Scootmobiel	Idem	1	X (indicatie)
Rollatortraining	Idem	1	X (indicatie)

De activiteiten worden verzorgd door:

- Vrijwilliger
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Fysiotherapeut
- Activiteitenbegeleider
- Docenten van de Volksuniversiteit
- Gespecialiseerde docenten, bijvoorbeeld tai chi

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Vrijwilligers - Fysiotherapeut - Informatiemiddagen voor toekomstige potentiële deelnemers/bewoners	- Aankondiging in eigen ledenblad - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten - Televisie (videokanaal) - Huisradio 'De Posthoorn'

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Zorgcentrum De Posten	Teamleider CIB
Zorgcentrum De Posten	Coördinator Ontspanning
Zorgcentrum De Posten	Hoofd Verzorging/verpleging
Zorgcentrum De Posten	Hoofd Transmurale Dienst

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Welzijnsinstelling	X	X
Sportverenigingen	X	
Gemeente	X	
Fysiotherapiepraktijk		X
Zwembad		X

G. Continuering (structureel)

Een flexibele opstelling: beweegactiviteiten starten naar de vraag van de doelgroep.

H. Opvallendheden

Zorgcentrum De Posten is naar eigen zeggen beregoed om alles en iedereen op welke manier dan ook in beweging te brengen. Via de Transmurale Dienst waaraan het managementteam deelneemt, is er contact met de woonzorgcomplexen in Enschede, andere andere met Stadsgaarden, Blenken, Veldhof, Lindehof en Groeshoek. Hier wonen zelfstandige 55-plussers en ouderen met mogelijkheden om diensten aan te kopen op het vlak van zorg en welzijn.

Een half jaar na de uitreiking van de FLASH! Active Plus Award

1. Beschrijving zorgcentrum

Zorgcentrum De Posten ligt in de gemeente Enschede, in stadsdeel zuid. Het centrum beschikt over 250 tweekamerappartementen en enkele bungalowappartementen. In het zorgcentrum bestaat geen scheiding tussen de verzorgings- en de verpleegafdeling. Wel is er voor ernstig dementerende ouderen een aparte psychogeriatrische verpleegafdeling. In totaal wonen in dit complex circa 400 mensen.

Binnen de organisatie van De Posten vallen het dienstencentrum, het wijk-welzijnspunt en de thuiszorgbasis. Ook is er de mogelijkheid tot dagopvang en dagverzorging. Voor

wijkbewoners beschikt De Posten over zorg- en dienstverlening op basis van een abonnement. Het woonzorgcentrum maakt deel uit van de Stichting Humanitas voor ouderen. Er wordt gewerkt vanuit een algemeen humanistische kijk op het leven.

2. Waarom worden er bewegingsactiviteiten georganiseerd?

Naast verzorging en verpleging van bewoners is het belangrijk dat er veel aandacht uitgaat naar ontspanning en vertier. Bewegingsactiviteiten zorgen hiervoor. Daarom heeft De Posten een uitgebreid wekelijks beweegaanbod voor de bewoners. Om de zelfstandigheid te ondersteunen is er voor wijkbewoners ook een gevarieerd aanbod aan activiteiten. Het doel is ouderen te stimuleren om zo veel mogelijk te bewegen door beweegactiviteiten aan te bieden die zijn afgestemd op en aangepast aan hun niveau.

3. Hoe worden de bewegingsactiviteiten georganiseerd?

De Posten gaat in de eerste plaats uit van het activiteitenplan. In de tweede plaats is er een flexibele opstelling ten opzichte van het starten van nieuwe beweegactiviteiten. Wanneer de bewoners vragen om activiteiten, probeert men deze te realiseren. Bij voldoende deelname aan deze activiteiten worden ze opgenomen in het activiteitenprogramma.

De Posten hanteert een activiteitenkalender en een personeelsplan om medewerkers te wijzen op hun mogelijk rol in het stimuleren van bewegen. De teamleider Activiteiten en coördinator Ontspanning verzorgen samen met ongeveer 20 activiteitenbegeleiders het activiteiten- en ontspanningsaanbod. Hierbij spelen vrijwilligers ook een belangrijke rol.

In samenwerking met de Volksuniversiteit worden cursussen opgezet over onder andere valpreventie en weerbaarheid. Gespecialiseerde docenten verzorgen specifieke activiteiten, zoals tai chi en solodansen. De fysiotherapeuten verzorgen voor verpleegbewoners aangepaste activiteiten in beweeggroepen.

4. Soort aanbod

Voor de bewoners van De Posten en de wijkbewoners worden de volgende activiteiten voornamelijk wekelijks aangeboden:

- Koersbal, sjoelen, darten en jeu de boules
- Zit-yoga
- (Zit)gymnastiek MBvO
- Zwemmen
- Vissen
- Tai chi (gespecialiseerde docent)

Voor de bewoners van De Posten worden de volgende activiteiten aangeboden:

- Wandelen: elke week wandelen de bewoners onder begeleiding van vrijwilligers.
- Bridge, biljarten, klaverjassen en schaken: wekelijks of vaker in de week worden deze spellen gespeeld.
- Scootmobieltocht: in Enschede is een scootmobielclub actief.
- Rollatortraining: op indicatie wordt een rollatortraining aangeboden.

Sport en spel : voor verpleeghuisbewoners is er twee keer per week een speciaal aanbod van sport- en spelactiviteiten.

Het beweegplan van De Posten is voortdurend in beweging. Afhankelijk van de vraag van de bewoners worden nieuwe activiteiten aangeboden. Bij voldoende deelname worden deze activiteiten opgenomen in het activiteitenprogramma.

De volgende activiteiten zijn in ontwikkeling:

- Indoor-/outdoor-golf
- Solodansen
- Valpreventie
- Weerbaarheidstraining

Vanuit het huidige activiteitenplan zal De Posten een beweegbeleidsplan ontwikkelen en implementeren. De verwachting is dat in totaal 150 mensen in beweging komen. Daarnaast is de verwachting dat er een uitbreiding komt van het aantal activiteiten, ook omdat er van de bewoners vraag komt naar nieuwe activiteiten. Ook zullen naar verwachting voor dezelfde activiteiten meerdere groepen worden gestart.

5. Relatie met de wijk

In de wijk rondom De Posten woont een hoog percentage 55-plussers. Veel van de activiteiten zijn dan ook toegankelijk voor de wijkbewoners. De Posten heeft een functie als dienstencentrum voor de wijk. Wijkbewoners kunnen in het restaurant komen eten en ook is er een dagopvang. Ook is er in de wijk een zogenoemde buurtkamer. Deze buurtkamer is opgezet om ouderen de mogelijkheid te geven op een laagdrempelige manier contacten te onderhouden met hun (oudere) buurtbewoners. Men kan er zonder afspraak terecht voor een kopje koffie of om activiteiten te ondernemen.

6. Hoe worden mensen bereikt en nieuwe bewoners geïntroduceerd?

Het personeel van De Posten wordt zo veel mogelijk betrokken bij het beleid de bewoners te stimuleren meer te gaan bewegen. Het woonzorgcentrum maakt hierbij, naast de persoonlijke benadering, gebruik van huisradio De Posthoorn, het eigen televisiekanaal en de eigen ledenbladen. Voor de wijkbewoners wordt in huis-aan-huisbladen en kranten aandacht besteed aan het aanbod van De Posten. Daarnaast kunnen potentiële deelnemers en/of toekomstige bewoners naar informatiemiddagen komen.

Voor bewoners én wijkbewoners geldt ook dat er meer bekendheid komt over het aanbod, doordat zij elkaar informeren en stimuleren om deel te nemen.

7. Financiering

De financiële middelen worden verkregen door ad-hoc aanvragen voor steun. Daarnaast zijn er subsidies van de gemeente. Wanneer een activiteit is geïntroduceerd die goed loopt, wordt ernaar gestreefd om de activiteit met contributie *selfsupporting* te maken. Bij de ontwikkeling van een beleidsplan wordt ook een begroting gepresenteerd.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Allévo Duinoord

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Allévo Duinoord
Naam stichting of koepel	Allévo
Bezoekadres	Kloosterweg 18
Postcode en plaats	4328 GB Burgh-Haamstede
Telefoonnummer	0111 - 65 76 57
Naam contactpersoon	Geert van Poppel
Functie contactpersoon	Fysiotherapeut
Tel.nr. contactpersoon	0111 - 65 76 57
E-mail contactpersoon	Geertvanpoppel@gmail.com

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, beheerder, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleiders, fysiotherapeut
Aantal activiteitenbegeleiders	4
Aantal bewoners	130
Leeftijdswaarde	70 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	85

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Het onder de aandacht brengen van het belang en het plezier van bewegen van zowel de bewoners als de verzorgenden en vrijwilligers/mantelzorgers.

Aantal mensen meer in beweging: onbekend.

Overige effecten:

Sinds begin 2006 is gebleken dat er meer activiteiten worden aangeboden (naar aanleiding van de 0-meting). Het effect van de lancering is al duidelijk onder bewoners en verzorgenden. Verwachting: meer mensen gaan bewegen, meer bewustzijn onder de bewoners, initiatieven vanuit verzorgenden en bewoners.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisaties

Extern:

- Bezoekers van de dagverzorging
- Mantelzorgers
- Familieleden

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag) In 2006 minstens 3x een beweegweek.
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Het plan 'Meer Bewegen, Ons 'n Zorg' is een initiatief geweest van twee fysiotherapeuten die al jaren actief zijn in het verzorgingshuis. Op kleine schaal willen zij als voorbeeld fungeren voor de organisatie.

In februari 2005 is door het managementteam van Duinoord de werkgroep Bewegen geïnstalleerd. De opdracht aan de werkgroep luidde: kom voor 1 mei 2005 met een plan voor bewegingsactiviteiten, geef aan welke vaardigheden van medewerkers daarvoor nodig zijn, doe een voorstel voor een ingerichte oefenruimte en geeft een overzicht van de eenmalige en structurele kosten.

De werkgroep Bewegen ging op 24 februari 2005 van start en presenteert op 28 april 2005 haar adviesrapport aan het managementteam. De werkgroep formuleerde een kernachtige visie. De doelstellingen die de werkgroep opstelde, zijn vooral afgeleid van de opdracht. Daarnaast stelde de werkgroep zich ten doel een 0-meting uit te voeren en aanbevelingen aan het management te doen.

De 0-meting betreft het huidige aanbod aan bewegingsactiviteiten. Een van de aanbevelingen luidt dat deze meting over een jaar gevolgd zal worden door een 1-meting om veranderingen zichtbaar te maken. Het hoofdstuk Bewegingsactiviteiten somt bestaande en nieuwe bewegingsactiviteiten op. Deze zijn geselecteerd op geschiktheid en uitvoerbaarheid.

De vaardigheden die medewerkers van Duinoord moeten bezitten om cliënten te kunnen stimuleren tot meer bewegen en bewegingsactiviteiten te kunnen begeleiden, zijn heel basaal en praktisch beschreven. Wanneer medewerkers die allemaal bezitten, is sprake van deskundigheid op dit gebied.

Het adviesrapport van de werkgroep Bewegen bevat een volledig plan voor het inrichten van een smaakvolle, uitnodigende en centraal gelegen oefenruimte. De kosten die gepaard gaan met de voorstellen van de werkgroep, zijn zo nauwkeurig mogelijk opgenomen in dit rapport. Tenslotte doet de werkgroep een aantal aanbevelingen met betrekking tot het succesvol voortzetten van het gepresenteerde plan.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
Scholingsactiviteiten				
Presentatie 'Meer Bewegen'	Verzorgenden		1	1
Klinische les 'Meer Bewegen'	Drie teams van verzorgenden		3	
Screening	Bewoners			1

bewegingsactiviteiten				
Inrichting sporthoek	Bewoners			1
Aanleg fietsmap	Bewoners			1
Duofietsen	Bewoners/vrijwillers	5		
Fitness (zittend)	Bewoners	1		
Gym	Bewoners	1		
Wandelgroep	Bewoners/vrijwilligers	1		
Biljart		2		
Wandeldriedaagse	Mantelzorg/vrijwilligers/ bewoners			1 tot 4 x per jaar
Beweegweek	Personeel/bewoners/ familie/mantelzorg			3x per jaar
Hersengymnastiek	Bewoners	5		
Sportief uitje	Bewoners		1	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Verzorgenden
- Activiteitenbegeleider
- Fysiotherapeut
- Vrijwilliger

D. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk	- Kranten
- Personeel	- Anders: via weekbulletin
- Vrijwilligers	
- Fysiotherapeut	
- Huisarts	

E. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Allévo	Fysiotherapeut/voorzitter
Allévo	Activiteitenbegeleidster
Allévo	Verzorgende
Allévo	Verzorgende

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau	Anders, nl.
Verpleeghuis Cornelia		X	Extern
Revacare hulpmiddelen		X	Extern

F. Continuering (structureel)

Het projectplan loopt twee jaar en is al uitgevoerd in 2005.

G. Opvallendheden

De campagne 'Meer Bewegen, Ons 'n Zorg', is gericht op een unieke groep mensen: de 80-plussers. De campagne stimuleert een multidisciplinaire benadering van het begrip bewegen, ook in ADL. Vrijwilligers die zich namens de campagne inzetten, zijn zelf ruim 50-plus.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woonzorgcentrum Avondlicht

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Woonzorgcentrum Avondlicht

--

De Tjalk 49

7701 LR Dedemsvaart

0523 - 62 90 00

Betsie Brouwer

Activiteitenbegeleider

0523 - 62 90 00

Betsie-pieter@home.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Wooncomplex, woon- + zorg- + verpleeghuis

Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, activiteitenbegeleider

--

140

70 tot 99

88

Dienstencentrum, wijk-welzijnspunt

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Veranderingen in de zorg. Toenemende mobiliteit van cliënten.

Overige effecten:

Sneeuwbeleffecten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Avondlicht heeft niet direct een beweegplan, maar betreft het bewegen indirect bij de activiteiten. Er wordt themagericht gewerkt en zodoende zijn er maandelijks activiteiten waarin bewegen wordt meegenomen.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per maand	Incidenteel	1x per week
Sportief wandelen	Bewoners		1x per 2 weken	
Sport en spel	Idem			1
Koersbal	Idem	1	1	
Jeu de boules	Idem	1		
Rollatortraining	Idem		1	
Wandelen	Bewoners			1
Klaverjassen	Idem		1	
Sjoelen	Idem		1	
Darten	Idem		1	1
Kegelen	Idem	1		
Parachutespel	Idem	1		

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- Vrijwilligers
- Fysiotherapeut
- Activiteitenbegeleider

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Personeel - Persoonlijk - Fysiotherapeut	- Maandblad <i>Op de hoogte</i>

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Naam	Organisatie	Functie
H. Dull		Hoofd Zorg en Welzijn
B. Brouwer		Activiteitenbegeleiding
M. Navis		Fysiotherapeut
I. Bruins		Gymonderwijzeres
S. Groen		Teamleider extramuraal
E. Platen		Teamleider intramuraal

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Fysiotherapiepraktijk

G. Continuering (structureel)

Het beweegplan loopt het gehele jaar door en komt ieder jaar terug.

H. Opvallendheden

Avondlicht is momenteel enorm in beweging en pakt alles om meer bewegingsbewustzijn in de organisatie te krijgen. De leefomgeving van de bewoners wordt groter en de afstanden zijn langer, waardoor de bewoners mobieler blijven of worden.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Centrum voor Wonen en Zorg Bloemschevaart

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Centrum voor Wonen en Zorg Bloemschevaart
Naam stichting of koepel	Stichting Groenhuysen
Bezoekadres	Covellijndijk 22
Postcode en plaats	4706 GC Roosendaal
Telefoonnummer	0165 - 56 57 50
Naam contactpersoon	R. de Rooy
Functie contactpersoon	Zorgmanager
Tel.nr. contactpersoon	0165 - 56 57 50
E-mail contactpersoon	rdrooij2groenhuysen.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woonzorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, zorgmanager, zorgcoördinator, activiteitenbegeleiders
Aantal activiteitenbegeleiders	2
Aantal bewoners	220
Leeftijdssrange	75 tot 99
Gemiddelde leeftijd bewoners	87

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Een groot aanbod aan bewegingsactiviteiten creëren, met als doel de cliënten zo lang mogelijk zelfstandig te laten zijn. Bovendien zijn de activiteiten bedoeld als ontspanning en voor sociale contacten.

Aantal mensen meer in beweging: 70

Overige effecten:

Er willen steeds meer mensen deelnemen aan de bewegingsactiviteiten. Helaas zijn er geen financiële mogelijkheden om hen te plaatsen.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Verzorgend personeel
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km
- Andere 55- en 65-plussers

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie

Inhoudelijk over het projectplan:

In 2001 is de basis voor 'Bloemschevaart in beweging' gelegd. De activiteitenbegeleiding en de zorgmanager van de Bloemschevaart constateerden dat te weinig bewoners en verzorgenden weet hebben van het belang van regelmatige lichaamsbeweging.

Daarnaast is de visie van de directie van de Bloemschevaart dat het woonzorgcomplex een wijkfunctie kan vervullen voor ouderen. Het tehuis wil de uitwisseling tussen bewoners in het tehuis en bewoners in de wijk stimuleren door een open aanbod van activiteiten aan te bieden. Bewegen zou een goed middel kunnen zijn om dit te realiseren.

De directie van de Bloemschevaart heeft het Brabants Ondersteuningsinstituut Zorg (BOZ) de opdracht gegeven om bij het realiseren van de beweegdoelen te adviseren en te ondersteunen. In april 2001 is een aanvang gemaakt met het project door een werkgroep samen te stellen.

De Nederlandse Hartstichting heeft in het kader van het project 'Geld voor een Gezond idee' een subsidie verstrekt. Voor dit bedrag is een koersbalmat en een indoor-boulespel aangeschaft. Voor de gymnastiekactiviteiten is een gevarieerd materialenpakket aangeschaft bij twee leveranciers.

Bij de gemeente Roosendaal is een subsidie aangevraagd in het kader van de breedtesportimpuls ten behoeve van de aanschaf van fitnessapparatuur. De ruimte voor de fitnessactiviteit heeft een slechte akoestiek. Stichting Groenhuysen financieert de gewenste verbouwing.

Verder worden de subsidiemogelijkheden onderzocht bij het Juliana Welzijn Fonds, de Rotaryclub en interne mogelijkheden. Bij de gemeente Roosendaal wordt een verzoek ingediend om in aanmerking te komen voor een incidentele subsidie voor de MBvO-deskundigheidsbevordering.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
Actief wandelen	Allen	1		
MBVO-zitgymnastiek	Eigen bewoners en andere 55- en 65-plussers	2		
Gymnastiek 55-plus	Idem	1		
Zitdansen	Idem	1		
Fitnessinstructie	Idem		1	
Yoga	55-plussers		1	

Sjoelen	Allen en 55-plussers	1		
Koersbal	Allen en andere 55- en 65-plussers	2		
Bridge	55-plussers	1		
Sport en Spel	Allen en andere 55-plussers	1		
Indoor-boule	Allen	1		
Beweegdag met demonstraties				2x per jaar

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Fysiotherapeut
- Vrijwilliger

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk	- Aankondiging in eigen ledenblad
- Personeel	- Huis-aan-huisblaadjes
- Vrijwilligers	- Kranten
- Fysiotherapeut	- Televisie (videokanaal)
	- Regionale omroep (radio)

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Bloemschevaart	Zorgmanager
Bloemschevaart	Activiteitenbegeleidende
Bloemschevaart	Verzorgende
Bloemschevaart	Verzorgende
Bloemschevaart	Verzorgende
Bloemschevaart	Verzorgende
Bloemschevaart	MBvO-leidster/fitness

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau	Anders, nl.
Welzijnsinstelling		X	
GGD of GG&GD		X	
Fysiotherapiepraktijk		X	
BSBG			Ondersteunend

G. Continuering (structureel)

Het projectplan loopt meerdere jaren. Dit plan is uitgevoerd in 2005 en zal nog doorlopen in 2006, met onder andere preventiecurssussen in samenwerking met de GGD.

H. Opvallendheden

Er is een aanbod van drempelverlagende bewegingsactiviteiten voor eigen bewoners, maar ook voor bewoners van de aanleunwoningen en ouderen uit de wijk. Met betrekking tot de aandachtsfunctionarissen: de betrokkenheid van de medewerkers verhogen, zodat bewegen gestalte kan krijgen in het zorgbeleid.

In 2001 is de basis voor 'Bloemschevaart in Beweging' gelegd. De aanpak is zodanig verantwoord geweest, dat de bewoners en de medewerkers zijn gemotiveerd. Het resultaat is een bloeiend circuit van bewegen, met een gevarieerd aanbod aan activiteiten.

Bloemschevaart in Beweging is ook te zien geweest in het AVRO-programma *Nederland in beweging*, als een vooruitstrevend project voor ouderen. Als extra service voor de bewoners heeft Bloemschevaart een kalender waar alle activiteiten op staan.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woonzorgcentrum De Brokel

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Woonzorgcentrum De Brokel
Stichting Sutfene
7213 CS Gorssel
0575 - 49 19 09
Jacqueline de Graaf
Activiteitenbegeleidster
0570 - 54 33 65
Jacqueline.de.graaf@hccnet.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie

Woon- + zorgcomplex, verpleeghuis
Bewonerscommissie, managementteam, beheerder, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd
Activiteitenbegeleiding

Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

5
76
70 tot 100
85
Stichting Welzijn Ouderen, thuiszorgbasis

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

In beweging blijven is voor oudere mensen van groot belang voor het behouden van hun zelfredzaamheid en hun sociale contacten. Hoe meer bewegingsgemak, hoe groter het gevoel actief vorm te kunnen geven aan je eigen leven.

Overige effecten:

Bewoners krijgen meer plezier in bewegen. Collega's worden gecoacht bij het aanbieden van eenvoudige bewegingsactiviteiten en spelvormen.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Leden van Stichting Welzijn Ouderen

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)

Inhoudelijk over het projectplan:

In het jaar 2005 komen elke maandagochtend een aantal bewoners actief bewegen. De ochtend loopt heel goed: de bewoners van het steunpunt in Harfsen hebben gevraagd of ze nog een extra ochtend in de week méér kunnen bewegen.

Aanpak: twee tot drie keer per week gedurende 20 tot 30 minuten bewegen op zo'n manier dat je net niet buiten adem raakt. Doel: je beter voelen tijdens het bewegen, soepeler worden, meer energie krijgen en fit blijven.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
Bewegen op muziek + spel	Extramurale ouderen	2	
Bewegen op muziek + spel	Huiskamerbewoners + dagopvang	1	
Sjoelen	Mannen- en vrouwengroep		1
Koersbal	Mannen- en vrouwengroep		1
Volksdansen	Dagopvang + huiskamerbewoners		1
Balspel	Bewoners verpleegafdeling	1	
Zitdansen	Huiskamerbewoners		1
Zitdansen	Bewoners verpleegafdeling		1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Activiteitenbegeleider

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via)	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Vrijwilligers - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Huis-aan-huisblaadjes - Ledenbladen van sportverenigingen - Ledenbladen van ouderenbonden

F. Samenwerking

Bij de ontwikkeling van het projectplan is samengewerkt met steunpunt Harfsen.

G. Continuering (structureel)

Het projectplan start in 2006 en zal in de komende jaren doorlopen.

H. Opvallendheden

De werkvormen die zijn ontworpen voor de doelgroep ouderen, zijn zeer professioneel opgezet en uitvoerbaar voor deze doelgroep. Op dit moment wordt veel gebruikgemaakt van deze werkvormen. Collega's en vrijwilligers worden gestimuleerd om ermee te werken.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woonzorgcentrum De Breedonk

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Woonzorgcentrum De Breedonk
Naam stichting of koepel	-
Bezoekadres	Willem van Oranjelaan 17
Postcode en plaats	4827 AJ Breda
Telefoonnummer	076 - 565 42 50
Naam contactpersoon	Jan ten Bosch
Functie contactpersoon	Fysiomanueel therapeut
Tel.nr. contactpersoon	076 - 565 71 76 of 06 - 41 04 36 17
E-mail contactpersoon	antenbo@hotmail.com

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woonzorgcentrum
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider, hoofd Welzijn, kwaliteitsmedewerkster
Aantal activiteitenbegeleiders	2
Aantal bewoners	90 + 40
Leeftijdssrange	75 tot 99
Gemiddelde leeftijd bewoners	80-plus
Faciliteiten binnen de organisatie	--

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Ouderen ervan bewustmaken dat bewegen de conditie verbetert en klachten eerder vermindert dan niet of minder bewegen. 55-plussers uit de wijk en vrijwilligers gebruik laten maken van de faciliteiten van het huis(centrum). Het personeel een trainingsprogramma aanbieden om het ziekteverzuim zo laag mogelijk te houden.

Overige effecten:

Door het organiseren van een beweegdag in 2005 en de publiciteit eromheen (krant en tv) hebben zich mensen uit de wijk en de serviceappartementen aangemeld voor de fitness. Ook wordt er intensiever gebiljart (competitie) en is er een cursus Nordic Walking ontstaan.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie
- Personeel (algemeen)

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Bewoners van serviceappartementen
- Bewoners + personeel als verlengstuk van medische indicatie

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)

Inhoudelijk over het projectplan:

Bewegen van jong naar oud. Elke activiteit vraagt om beweging of bewogen worden naar de activiteitenlocatie. Hoe meer activiteiten, hoe meer beweging. En: zien bewegen doet bewegen. Door de toenemend geautomatiseerde zitmaatschappij wordt bewust bewegen een steeds belangrijker onderdeel van de dag.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week
Fitness	Bewoners, vrijwilligers, personeel, bewoners van serviceappartementen	5
Zitgymnastiek	Bewoners en bewoners van serviceappartementen	5
Biljarten	Bewoners en bewoners van serviceappartementen	1
Schilderen	Bewoners	1
Bloemsierkunst	Bewoners	1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (gymnastiek, bloemsierkunst)
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Media - Vrijwilligers - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Regionale omroep (televisie) - Kranten

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Personeel	Coördinator Welzijn
Vrijwilliger	PR
Organisator	Fysiotherapeut

G. Continuering (structureel)

Omliggende verzorgingshuizen worden uitgenodigd om mee te doen aan activiteiten om zo de drempel te verlagen teneinde te gaan bewegen.

H. Opvallendheden

Het programma van de dag van bewegen is zeer gevarieerd, met de nodige aandacht vanuit de media. Professionele aanpak met persbericht, goede uitstraling van de PR.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Bewonerscomité De Leyenburg

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Bewonerscomité De Leyenburg
Naam stichting of koepel	Woonzorg Nederland
Bezoekadres	Broekhovenseweg 159
Postcode en plaats	5021 PL Tilburg
Telefoonnummer	013 - 532 58 80
Naam contactpersoon	Mieke Goedmakers
Functie contactpersoon	Sportconsulent Sportbedrijf Tilburg
Tel.nr. contactpersoon	013 - 532 58 80
E-mail contactpersoon	Mieke.Goodmakers@tilburg.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Wooncomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, beheerder
Aantal activiteitenbegeleiders	--
Aantal bewoners	250
Leeftijdssrange	50 tot 94
Gemiddelde leeftijd bewoners	70

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Met het project 'Leefstijl Actief in de Wijk' een vraaggestuurde aanpak realiseren, zodat meer ouderen voldoende lichamelijke actief worden.

Aantal mensen meer in beweging: 10 procent op wekelijkse basis, 611 tijdens beweegdagen.

Overige effecten:

Zorgverzekeraar CZ besteedt aandacht aan het project en maakt een brochure. De recreatieruimte in het huis is aangepast, er zijn meer beweegactiviteiten. Diverse instanties weten nu de weg te vinden en zetten zich in door lezingen te houden en activiteiten te organiseren in diverse wijken.

- Het Brabants Ondersteuningspunt Zorg heeft in samenwerking met de zorgverzekeraar Centraal Ziekenfonds een promotie-dvd gemaakt over de aanpak 'Leefstijl Actief in de Wijk'.
- Zorgverzekeraar Centraal Ziekenfonds besteedt aandacht aan het project 'Leefstijl Actief in de Wijk' in haar jaarverslag 2005 dat in mei gepresenteerd wordt.
- Zorgverzekeraar CZ maakt op dit moment een voorlichtingsbrochure over 'Actieve Leefstijl in de wijk'.
- Thebe Thuiszorg, afdeling Ledenservice, begeleidt vrijwilliger(s) uit de wijk op het gebied van Aangepast Sportief Wandelen.
- Er is een dartbord opgehangen in de recreatiezaal.
- De recreatieruimte is zodanig aangepast dat er meer beweegactiviteiten kunnen plaatsvinden.
- Het bewonerscomité weet nu de weg te vinden naar het lokale sportpunt. Resultaat: toekenning van subsidie voor de aanleg van twee jeu-de-boulesbanen.
- Het lokale Steunpunt Stichting Bots, dat tweejaarlijks een nieuwe Sport- en Beweegwijzer voor de doelgroep senioren uitgeeft, heeft de nieuwe uitgave

speciaal aangepast. De lezer ziet nu ook in welk stadsdeel van Tilburg de sport- en beweegactiviteiten plaatsvinden.

- Thebe en Stichting Bots hebben de cursus valpreventie voor minder draagkrachtigen mogelijk gemaakt.
- Lokaal steunpunt Stichting Bots heeft een lezing gegeven over 'Actieve Leefstijl in de Wijk' aan ouderenorganisaties in het stadsdeel Tilburg-West. De eerste resultaten van de beweegweek Tilburg Zuid (waarbij op landelijk, provinciaal en lokaal niveau is samengewerkt) zijn daar besproken. Men heeft onlangs aangegeven belangstelling te hebben voor dit project in die wijk. Sportbedrijf Tilburg, afd. Sportontwikkeling, is voor het Tilburg West inmiddels gestart met het in kaart brengen van:
 - o sportaanbieders;
 - o woon-/zorgaanbieders;
 - o huisartsen;
 - o fysiotherapeuten;
 - o aantal wijkbewoners in de leeftijd van 50 jaar en ouder.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisaties

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

De uitdaging van het project 'Leefstijl Actief in de Wijk' is ouderen te stimuleren tot een actieve leefstijl, waarin bewegen een plaats heeft. Dit hoeft geen sport te zijn. Andere vormen van bewegen, bij voorkeur in groepsverband vanuit het sociale contact, zijn gewenst. Uitgangspunt is niet de bewegingsactiviteit zelf, maar de positieve invloed van bewegen op het lichamelijk, sociaal en psychisch welbevinden. Ook worden koppelingen gemaakt met bewegingsactiviteiten in verpleeg-/verzorgingshuizen en wooncomplexen.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
MBvO-gymnastiek	50 jaar en ouder	1		
Jeu de boules	50 jaar en ouder		1	
Zwemmen	50 jaar en ouder	1		
Biljarten	50 jaar en ouder	1		
Darten	50 jaar en ouder	1		
Line-dance	50 jaar en ouder	1		
MBvO-gymnastiek voor chronisch zieken	50 jaar en ouder			1
Cursus valpreventie	50 jaar en ouder			1
Koersbal	50 jaar en ouder			1

Kennismaken met de sportschool	50 jaar en ouder	1		
Aangepast Sportief Wandelen	50 jaar en ouder		1	
Voorlichtingsbijeenkomsten - voeding - valpreventie	50 jaar en ouder			1
Fittest	50 jaar en ouder			1

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- ALO-docent (academie)
- Fysiotherapeut
- Vrijwilliger

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Vrijwilligers - Fysiotherapeut - Media - Huisarts	- Aankondiging in eigen ledenblad - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten - Televisie (videokanaal) - Regionale omroep (radio) - Persoonlijke brief - Regionale omroep (televisie) - Ledenbladen van de ouderenbonden - Anders: kabelkrant

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Bewonerscomité	Bestuurslid
Leyenburg	Bewonerscomité
Woonzorg Nederland	Beheerder
NISB	Organisator Beweegweek
Brabants Ondersteuningspunt Zorg	Consulent
Stichting Bots	Sportconsulent, Sportontwikkeling
Thebe Thuiszorg, afdeling Ledenservice	Coördinator Cursusbureau

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau	Anders, nl.
Welzijnsinstelling	X		
Provinciale sportraad	X	X	
Lokaal sportservicebureau	X	X	
Sportvereniging		X	
Gemeente	X	X	
GGD of GG&GD	X	X	
Fysiotherapiepraktijk		x	
Thuiszorgorganisatie	X	X	
Gezondheidscentrum		X	
Zwembad		X	
Stichting Bots		X	Extern
BOZ		X	Extern
Zorg, afdeling Bewegen en Gezondheid		X	Extern

G. Continuering (structureel)

Het projectplan loopt twee jaar (2005/2006). Het is reeds uitgevoerd in 2005 en loopt door naar 2006.

H. Opvallendheden

Sportbedrijf Tilburg, afd. Sportontwikkeling, draagt het bewonerscomité Leyenburg uit Tilburg-Zuid voor omdat zij een voorbeeld zijn voor andere organisaties in de stad Tilburg. Zij zijn de ambassadeurs voor het project 'Leefstijl Actief in de Wijk'. Mede door hun inzet, enthousiasme en doorzettingsvermogen zijn zij in de voorbereidings-, uitvoerings- en nazorgfase van de beweegweek de bindende factor geweest. De professionals konden iets betekenen voor de vrijwilligers en de vrijwilligers iets voor de professionals. Hierdoor ontstond een geweldige samenwerking, waardoor we – onder regie van het bewonerscomité – de wijk in beweging hebben gezet. Het bewonerscomplex Leyenburg ligt in Tilburg-Zuid. Deze wijk ligt in een achterstandsgebied.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woonzorgcentrum De Marke/De Meenthoek

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Woonzorgcentrum De Marke/De Meenthoek
Stichting Corolaan
Graafwichman 5
1276 KA Huizen
035 - 524 80 70
Conny van Spil-ten Hoven
Activiteitenbegeleidster
035 - 526 82 55 of 035 - 524 80 70
e.vanspil@tiscali.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie

Functies of commissies binnen de organisatie

Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Woonzorgcomplex, bewoners met complexe meerzorg en bewoners met een visuele beperking en extramurale voorzieningen
Cliëntenraad, managementteam, zorgmanager, zorgcoördinatoren, activiteitenbegeleiders , fitness-instructeurs (medisch)
7
700
55 tot 104
80
Dienstencentrum, thuiszorgbasis, servicepunt Rabobank / apotheek / ouderenloket

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Een appèl doen op de activiteiten waartoe de cliënten (nog) in staat zijn en deze functies zo lang mogelijk behouden. We hebben drie huiskamers met bijzondere doelgroepen: somatiek, licht PG en zwaar PG en bewoners met een visuele aandoening.

Overige effecten:

Met een ruim aanbod van bewegen stimuleer je de mensen. Grote beperking is de hoge leeftijd binnen de groep. Bewegen heeft voor De Marke/De Meenthoek ook een groot sociaal aspect.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Bewoners met een visuele aandoening/beperking

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/zomeruitstapje)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)

Inhoudelijk over het projectplan:

Het woonzorgcentrum is hard bezig met het werven van vrijwilligers. We willen graag de mantelzorgers meer betrekken bij onze cliënten om de ouderennetwerkcontacten te behouden.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week
Gym voor meerzorghuiskamer-bewoners	Visuele beperking, licht PG en zwaar PG	1
Zitdansen	Licht PG	1
Sport en spel	Visuele beperking, licht PG en zwaar PG	1
Schilderen	Visuele beperking, licht PG en zwaar PG	1
Zingen	Alle doelgroepen	1
Koersbal	Intra- en extramuraal	1
MBvO-gym en zitgym	Alle doelgroepen en intra- en extramuraal	1
Sjoelen en bridge	Alle doelgroepen en intra- en extramuraal	1

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers via onze nieuwsbrief.

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen projectgroep.

Externe samenwerking

Er is geen externe samenwerking.

G. Continuering (structureel)

Het plan is uitgevoerd.

H. Opvallendheden

Door de veroudering van de aanwezige cliënten en het cliëntenaanbod zullen we steeds inventiever moeten zijn. Bewegen met onze cliënten heeft lichamelijke en sociale voordelen. Het mes snijdt aan twee kanten: het is goed voor onze cliënten en het is goed voor onze medewerkers.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woon- en zorgcentrum De Paasbergen

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Woon- en zorgcentrum De Paasbergen
Zorggroep Suydervelt
Paasbergen 1
7873 BE Odoorn
0591 – 51 91 91
R. Regts
Activiteitenbegeleiding
0591 - 51 91 91
rregts@sze.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Woon- + zorgcomplex
Bewonerscommissie, zorgmanager, activiteitenbegeleider
4
155
80 tot 100
85
n.v.t.

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Een terugkerend project, namelijk de rolstoelvierdaagse.

Aantal mensen meer in beweging: ± 50

Overige effecten:

Ieder jaar zien de bewoners uit naar de rolstoelvierdaagse. Ze verheugen zich erop. Ze verleggen hun grenzen ('ik hou het vol') en doen contacten op met het personeel of de vrijwilligers. Meerdere verzorgings- annex verpleeghuizen hebben het plan overgenomen en wandelen vier dagen vanuit hun eigen organisatie.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Jaarlijkse rolstoelwandelvierdaagse

Inhoudelijk over het projectplan:

De rolstoelwandelvierdaagse heeft als strategie:

- Bewoners mobiel laten zijn door middel van een hulpmiddel (rolstoel/rollator).
- Vier dagen aaneengesloten wandelen met een doel, samen met een personeelslid of een vrijwilliger van de organisatie of samen met een dorpsbewoner.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
MBvO-zitgymnastiek	Bewoners	1		
Sport en spel	Idem	1		
Koersbal	Idem		1	
Jeu de boules	Idem		1	
Wandelen	Idem			1
Klaverjassen	Idem	1		
Sjoelen	Idem	1		
Kegelen	Idem		1	
Biljarten	Idem	1		

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Vrijwilligers - Personeel	- Eigen televisie - Krant

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

Er is geen externe samenwerking.

G. Continuering (structureel)

Het plan is in 2002 gestart en zal in ieder geval tot 2006 doorlopen.

H. Opvallendheden

De rolstoelwandelvierdaagse is een succes voor veel bewoners in Odoorn, ook in collega-huizen. Tevens is gebleken dat De Paasbergen in Odoorn een voorbeeldfunctie heeft vervuld binnen de zorggroep. Een aantal huizen heeft het idee nu ook uitgevoerd. Op deze manier is er vanuit Odoorn bewerkstelligd dat jaarlijks ongeveer 150 rolstoelgebruikers plezier hebben in de rolstoelwandelvierdaagse.

FLASH! Actice Plus Award 2006
Projectplan Doekenborg

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	ZZG Doekenborg
Naam stichting of koepel	Stichting Arcus
Bezoekadres	Aldenhof 31-96
Postcode en plaats	6537 AJ Nijmegen
Telefoonnummer	024 - 327 52 75
Naam contactpersoon	Dhr. A. van Aar
Functie contactpersoon	Hoofd Welzijn
Tel.nr. contactpersoon	024 - 327 52 75
E-mail contactpersoon	a.vanaar@stichtingarcus.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleegcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, activiteitenbegeleider, hoofd Welzijn
Aantal activiteitenbegeleiders	4
Aantal bewoners	120
Leeftijdssrange	70 tot 95
Gemiddelde leeftijd bewoners	84
Faciliteiten binnen de organisatie	Thuiszorg

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

De bewoners met meer bewegen in contact brengen. Meer leven in huis.

Aantal mensen meer in beweging: 20 intramuraal, 20-40 extramuraal

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Integratie van intra- en extramuraal. Door variatie meer deelnemers en meer interesse.
Vernieuwing van actueel aanbod.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
MBvO	Somatiek verpl.	1		
MBvO	Verzorgingshuis	1		
In balans	Bewoners + familie			1x per jaar
In balans	Vrijwilligers			1 x per jaar
Rolstoeldans/zitdans	Hele bewonersgroep	1		
Country line-dance	Wijk (enkele bewoners)	1		
Nordic Walking	Wijk (enkele bewoners)	1		

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- Activiteitenbegeleider
- Sport Service Nijmegen

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Media - Vrijwilligers - Therapeut	- Huis-aan-huisblaadjes - Kranten

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Welzijnsinstelling	X	X
Lokaal sportservicebureau		X

G. Continuering (structureel)

N.v.t.

H. Opvallendheden

De FLASH!-week is een *eye opener* geweest. Door deze week is gebleken dat er behoefte aan bewegen is bij de cliënten. De vergrijsde wijk sluit graag aan bij het aanbod van activiteiten. Wijkdeelnemers zijn enthousiast. Ook worden de bewoners met meer bewegen in contact gebracht. Resultaat: meer leven in huis.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Stichting Zorgcentra Dongeraheim

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Stichting Zorgcentra Dongeraheim
Naam stichting of koepel	Stichting Zorgcentra Dongeraheim
Bezoekadres	Dongeradijk 67
Postcode en plaats	9101 GC Dokkum
Telefoonnummer	0519 - 22 89 89
Naam contactpersoon	Mascha Heuven
Functie contactpersoon	Activiteitenbegeleidster
Tel.nr. contactpersoon	0519 - 22 89 89 of 06 - 29 30 35 92
E-mail contactpersoon	--

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, activiteitenbegeleiders
Aantal activiteitenbegeleiders	2
Aantal bewoners	200 woningen
Leeftijdssrange	80 tot 90
Gemiddelde leeftijd bewoners	85
Faciliteiten binnen de organisatie	n.v.t.

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Meer bewoners structureel actief in beweging laten zijn, omdat beweging fysieke klachten vermindert, de fijne en de grove motoriek verbetert en plezier geeft. Bewoners gaan zich gezond en fit voelen.

Aantal mensen meer in beweging: ± 90

Overige effecten:

Bewoners zijn zich bewuster gaan bewegen en zien er ook het plezier van in.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)

Inhoudelijk over het projectplan:

De activiteitenkalender is opgezet om bewoners structureel activiteiten aan te bieden. Zo kunnen ze met plezier vooruitgang boeken op het fysieke en geestelijke vlak. Er zijn diverse activiteiten bijgekomen, waaronder bewegen op countrymuziek, fitness en wandeltochten.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
MBvO-gymnastiek	Ouderen	1		
MBvO-countrydansen	Ouderen		1	
MBvO-volksdansen	Ouderen			X
Wandelen	Ouderen			X
Sport en spel	Ouderen		1	
Koersbal	Ouderen		2	
Jeu de boules	Ouderen			X
Klaverjassen	Ouderen	1		
Biljarten	Ouderen	1		
Sjoelen	Ouderen	Elke dag	1 (competitie)	
Fitness	Ouderen	3		

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- Fysiotherapeut
- Activiteitenbegeleider
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Huis-aan-huisblaadjes

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Fysiotherapiepraktijk		X
Gezondheidscentrum		X

G. Continuering (structureel)

Het beweegplan loopt door vanaf 2005 tot 2006. Er is geen projectplan.

H. Opvallendheden

De deelname tijdens de FLASH!-campagne was erg hoog. De bewoners zijn actiever en fanatieker geworden en zien dat bewegen niet alleen gezond is, maar ook plezier met zich meebrengt. Daarnaast zijn er verschillende activiteiten opgezet en komen ook bewoners met leuke ideeën. In het activiteitenboekje neemt bewegen een grote plek in.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Stichting Elisabeth

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Stichting Elisabeth
Naam stichting of koepel	Stichting Elisabeth Breda
Bezoekadres	Leuvenaarstraat 91
Postcode en plaats	4811 VI Breda
Telefoonnummer	076 - 527 02 00
Naam contactpersoon	René van Alphen
Functie contactpersoon	Hoofd COD
Tel.nr. contactpersoon	076 - 527 02 62
E-mail contactpersoon	r.van.alphen@elisabethbreda.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis
Functies of commissies binnen de organisatie	bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider, fysio-ergotherapeut
Aantal activiteitenbegeleiders	10
Aantal bewoners	560
Leeftijdssrange	55 tot 101
Gemiddelde leeftijd bewoners	80
Faciliteiten binnen de organisatie	Wijk-welzijnspunt, dagbehandeling / zorghotel / interim

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bewegen als wezenlijk onderdeel van het dagelijks leven van iedereen.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Er is geen specifiek beweegplan. Bewegen is een structureel onderdeel binnen de stichting, een vanzelfsprekendheid.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	1x per week	Incidenteel
MBvO-gym		5
Sport en spel		5
Rollatorgroep	1	
Wandelen		Vaak
Klaverjassen		Vaak
Cursus 'In balans'	1	
Zwemmen	1	
Seniorenfitness		10 gr. p.w.
Biljarten	1	1

E. Werving

Niet bekend.

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Stichting Elisabeth	Hoofd Behandeling- begeleiding
Stichting Elisabeth	Manager Zorg
Stichting Elisabeth	Bewegingsfunctionaris
Stichting Elisabeth	Fysiotherapeut
Stichting Elisabeth	Manager Zorg

Externe samenwerking

Er is geen samenwerking met externe partners.

G. Continuering (structureel)

Bewegen is structureel opgenomen in het beleid.

H. Opvallendheden

Geen.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Huize Eykenburg

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Huize Eykenburg
Naam stichting of koepel	Stichting Eykenburg
Bezoekadres	Kruisbessenstraat 12
Postcode en plaats	3564 VD Den Haag
Telefoonnummer	070 - 449 34 34
Naam contactpersoon	Karin Beek
Functie contactpersoon	Hoofd Activiteitenbegeleiding
Tel.nr. contactpersoon	06 - 46 33 46 15
E-mail contactpersoon	abvis@eykenburg.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonercommissie, managementteam, beheerder, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleiders
Aantal activiteitenbegeleiders	5
Aantal bewoners	160
Leeftijdssrange	65 tot 10
Gemiddelde leeftijd bewoners	84
Faciliteiten binnen de organisatie	Dienstencentrum, thuiszorgbasis, wijk-welzijnspunt, Stichting Welzijn Ouderen

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Doelen van het projectplan:

- De soepelheid behouden en/of bevorderen.
- Het plezier in samen bewegen verhogen.
- Meer mensen stimuleren om meer te gaan bewegen.
- Bewoners van het verzorgingshuis én wijkbewoners activeren.
- Het verzorgingshuis meer integreren in de wijk.
- Meer mensen laten zien dat bewegen plezierig kan zijn.
- Laten zien dat er voor iedere leeftijd een aanbod is.

Aantal deelnemers in beweging: volksdansen: 10, uitstap: 60, line-dance: 100 kijkers, koersbalcompetitie 28.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten en straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)

Inhoudelijk over het projectplan:

Eykenburg organiseert diverse activiteiten, zoals line-dance, volksdansen, een beweegdag, actie-bingo, fancy fair, en sportieve kinderopvang.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
Sjoelen	Bewoners	1	
Bridge	Idem	2	
Klaverjassen	Idem	1	
Zittend bewegen	Idem	1	
Koersbal	Idem	1	
Tai chi	Alle	2	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Medische fitnessinstructeurs (Club Vief, andere activiteiten)
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Personeel	- Aankondiging in eigen ledenblad
- Media	- Huis-aan-huisblaadjes
- Vrijwilligers	- Anders: affiches, intern en extern

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Naam	Organisatie	Functie
Dienst Activiteitenbegeleiding	Stichting Eykenburg	Activiteitenbegeleiders
Dagverzorging	Idem	Activiteitenbegeleiders
Coördinator Vrijwilligers	Idem	
Meerzorg	Idem	Activiteitenbegeleiders
Zorghotel	Idem	Activiteitenbegeleiders

G. Continuering (structureel)

Het plan wordt in 2006 uitgevoerd.

H. Opvallendheden

Eykenburg is van plan meer mensen te stimuleren om meer te gaan bewegen. Niet alleen in het verzorgingshuis, maar ook in de wijk. Eykenburg wil meer integreren in de wijk. We willen meer mensen laten zien hoe plezierig bewegen kan zijn.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum Hieronymus

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Zorgcentrum Hieronymus
Stichting Land van Horne
Biest 43
6001 AP Weert
0495 - 45 69 00
H. Raemaekers
Activiteitenbegeleider
0495 - 45 69 00
Hieronymus@hetnet.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Woon- + zorg- + verpleeghuis
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, activiteitenbegeleider
-
68
49 tot 94
84
n.v.t.

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bevordering van de motorische activiteit van oudere personen, met als doel hun betrokkenheid bij de wereld in en om hen heen te optimaliseren, zodat zij lichamelijk, geestelijk en sociaal zo lang mogelijk optimaal kunnen blijven functioneren.

Aantal mensen meer in beweging: ± 20 procent

Overige effecten:

Na de beweegweek binnen de instelling zien we dat bewoners die deze week hebben bezocht, het doel van bewegen belangrijk vinden. Bestaande activiteiten worden door meer bewoners bezocht. Het *life trail park* is door tientallen bewoners in gebruik genomen (zelfs in de winter).

Voor jou de boules en het life trail park is veel belangstelling. De laatste beweegmogelijkheid trekt bewoners die graag individueel willen bewegen op een tijdstip dat hen aanspreekt. Bij jou de boules wordt het personeel erbij betrokken.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)

Inhoudelijk over het projectplan:

Er is nog geen plan ontwikkeld. Wel is er een projectgroep gestart om te bekijken hoe een beweegbeleid binnen de hele organisatie eruit zou moeten zien.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
MBvO-gym	Verzorgings- en verpleeghuisbewoners	1 1	
Koersbal	Idem	1	
Sjoelen	Idem	1	
Jeu de boules	Idem		1
Oefenen in Life Trail Park	Idem	1	
Sport en spel	Idem		1

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-gym-begeleidster
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel	- Persoonlijke brief - Huis-aan-huisblaadjes - Ledenbladen van de ouderenbonden

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
St. Jozeph	Activiteitenbegeleider
Manenburgh	Activiteitenbegeleider
Marisheem	Activiteitenbegeleider
Z. Hieronymus	Activiteitenbegeleider
Ruste in Roy	Activiteitenbegeleider

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Huis voor de Sport		X

G. Continuering (structureel)

Land van Horne heeft geïnvesteerd door vijf activiteitenbegeleiders op te leiden tot MBvO-gymbegleiders. Ook is ervoor gezorgd dat zij onderling informatie, ideeën, en deskundigheid op het vlak van bewegen kunnen overleggen in een projectgroep. Samenwerken binnen een grote organisatie.

H. Opvallendheden

Bewegen voor 55-plussers staat al enkele jaren hoog in het vaandel in Zorgcentrum Hieronymus. Door de beweegweek zijn bewoners en ook mensen van buiten enthousiast gemaakt voor bewegen (de opkomst was erg groot) op allerlei vlakken. Het is niet bij die week gebleven. Mensen doen in grote getallen mee aan bestaande activiteiten en ook nieuwe activiteiten. Men komt zelf met ideeën om nieuwe activiteiten vorm te geven. Het is belangrijk om naar de individuele mens te kijken en zijn of haar zorgvraag aan te sturen. Hem of haar hier enthousiast voor en kennis mee te laten maken, is net zo belangrijk.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Florence/Zorgcentrum Houthaghe

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Florence/Zorgcentrum Houthaghe
Naam stichting of koepel	Stichting Florence
Bezoekadres	Toon Dupuisstraat 10
Postcode en plaats	2552 SB Den Haag
Telefoonnummer	070 - 397 61 61
Naam contactpersoon	Mw. B. Vijverberg
Functie contactpersoon	Hoofd Welzijn/ouderenadviseur
Tel.nr. contactpersoon	070 - 397 61 61
E-mail contactpersoon	Bep.Vijverberg@florence-zorg.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex, wooncomplex (appartementen)
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, beheerder, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider
Aantal activiteitenbegeleiders	4
Aantal bewoners	187
Leeftijdssrange	65 tot 99
Gemiddelde leeftijd bewoners	84
Faciliteiten binnen de organisatie	Dienstencentrum, thuiszorgbasis, wijk-welzijnspunt

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Zorgcentrum Houthaghe is in 2006 gestart met een project 'Kom in beweging in uw wijk'. Het project is gericht op alle clubs en verenigingen in de buurt van Florence.

Aantal mensen meer in beweging: ± 300

Overige effecten:

Voor ouderen die niet meer in staat zijn deel te nemen aan bewegingsactiviteiten, staan passief tegenover bewegen.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Leden van de ouderenbonden
- Leden van de Stichting Welzijn Ouderen
- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)

Inhoudelijk over het projectplan:

Er is niet echt een plan. Wel wordt er geregeld een jeu-de-boulestoernooi georganiseerd voor de wijk waarin het zorgcentrum is gevestigd. Ook heeft Florence jarenlang meegewerkt aan de Haagse Fiets Driedaagse.

Nu staat het project 'Kom in beweging in uw wijk' op de rol. Verschillende beweegactiviteiten worden aangeboden. Ook de oudste ouderen worden niet vergeten. Voor hen is er gym en yoga vanuit de stoel en sommigen kunnen deelnemen aan het programma op de hometrainer. De start hiervan is 1 maart 2006 vanuit het zorgcentrum. Een aantal bewegingsactiviteiten wordt in de maand maart gratis of tegen een zeer laag bedrag aangeboden.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week
Sjoelen	Alle	2
Koersbal	Alle	2
MBvO-gym	Alle	1
Yoga	Alle	2
Jeu de boules	Alle	4
Tai chi	Alle	2
Bridge	Alle	2
Klaverjassen	Alle	Elke dag
Wandelen met honden	alle	1
Aangepaste yoga	Alle	1
Callanetics	Alle	3
Conditietraining	Alle	3
Reactivering	Alle	2
MBvO-zitgymnastiek	Alle	1
MBvO-volksdansen	Alle	1
Countrydansen	Alle	1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- MBvO-docent
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten - Anders: affiches in de wijk

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Uitvoerend niveau
Welzijnsinstelling	X
Gemeente	X

G. Continuering (structureel)

Alle activiteiten hebben een structureel karakter.

H. Opvallendheden

Florence is uniek en bijzonder, omdat het zorgcentrum zoveel verschillende bewegingsactiviteiten aanbiedt, intramuraal en extramuraal, en aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers van 40- tot en met 90-plus. Florence vindt bewegen belangrijk. Het is gezond voor de geest en levert sociale contacten op. Dit voorkomt vereenzaming en geeft veel plezier.

De vele intra- en extramurale activiteiten zijn in snel tempo gegroeid na het aanleggen van een jeu-de-boulesbaan in de tuin van het centrum. Dit heeft een grote aantrekkingskracht gehad, waardoor via clubs en verenigingen, maar ook individueel vragen bij het zorgcentrum kwamen over mogelijkheden om te bewegen. Op de jeu-de-boulesbaan wordt jaarlijks een toernooi georganiseerd waaraan 10 tot 12 wijken uit heel Den Haag deelnemen.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum St. Joseph

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Zorgcentrum St. Joseph
Naam stichting of koepel	R.S.Z.K.
Bezoekadres	Eerselsedijk 2
Postcode en plaats	5517 CM Bergeijk
Telefoonnummer	0497 - 57 93 00
Naam contactpersoon	Henni van Hoof
Functie contactpersoon	MBvO-docent, activiteitenbegeleider
Tel.nr. contactpersoon	0497 - 38 59 96
E-mail contactpersoon	Hennivanhoof@hotpop.com

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, zorgmanager, zorgcoördinator, activiteitenbegeleider
Aantal activiteitenbegeleiders	4
Aantal bewoners	147
Leeftijdssrange	72 tot 99
Gemiddelde leeftijd bewoners	84
Faciliteiten binnen de organisatie	--

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

De aandacht vestigen op het bewegen van bewoners van de psychogeriatrische afdeling en hun familie. De aandacht vestigen op MBvO door middel van een beweegweek, waarbij verschillende facetten van bewegen aan bod komen.

Aantal mensen meer in beweging: 20 families + 15 bewoners

Overige effecten:

Na een winterwandeling ontstond het idee voor herhaling, omdat de activiteit zoveel plezier gaf voor de bewoners en hun familieleden. Een bewoner die de hele dag veel pijn aangeeft, had dit niet meer tijdens de wandeling. Ze werd als het ware 'uit de pijn' getild.

Overige verwachte effecten:

Plezier en de vraag om herhaling, voldoening, je fit voelen, ontspanning.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Verzorgend personeel van de instelling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Familieleden, mantelzorgers

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)

Inhoudelijk over het projectplan:

Het organiseren van vier seizoenswandelingen voor bewoners van de psychogeriatrische afdeling en hun familieleden. Nog uit te voeren: een beweegweek, een wandeldriedaagse in samenwerking met de personeelsvereniging, en een beweeguurtje samen met de kinderen van de basisscholen.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	Incidenteel	Eenmalig
Winterwandeling	Psychogeriatrische afdeling	1	
Lentewandeling	Psychogeriatrische afdeling	1	
Zomerwandeling	Psychogeriatrische afdeling	1	
Herfstwandeling	Psychogeriatrische afdeling	1	
Beweegweek	Bewoners, personeel, vrijwilligers, mantelzorgers		1
Beweeguurtje met basisschool	ewoners	1	
Tai chi	Idem	1	
Yoga	Idem	1	
Rolstoeldansen	Idem	1	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Activiteitenbegeleider

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Personeel - Vrijwilligers	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Mondelinge toelichting

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De personeelsvereniging en de basisschool geven ondersteuning aan en zijn betrokken bij het project.

G. Continuering (structureel)

H. Opvallendheden

Zorgcentrum St. Joseph is een zorgcentrum in De Kempen met een eigen populatie van warme, hartelijke en gastvrije mensen. Het zorgcentrum is onderdeel van de R.S.Z.K., maar heeft een eigen identiteit.

De kleine acties die plaatsvinden, hebben grote effecten op het welzijn van de ouderen, en niet te vergeten hun verzorgers, vrijwilligers en familieleden. Het plezier dat wordt gesignaleerd tijdens beweeglessen, wordt uitvergroot met enkele incidentele acties uit het beweegplan.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Stichting De Kreite

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Stichting De Kreite
Naam stichting of koepel	Stichting De Kreite
Bezoekadres	Slimstraat 2-a
Postcode en plaats	5070 AB Udenhout
Telefoonnummer	013 - 522 92 00
Naam contactpersoon	Aduyo Toorians
Functie contactpersoon	Manager Zorg/welzijn
Tel.nr. contactpersoon	013 - 522 96 00 of 06 - 26 70 63 21
E-mail contactpersoon	toorians@kreite.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, activiteitenbegeleider, cliëntenraad
Aantal activiteitenbegeleiders	7
Aantal bewoners	225
Leeftijdssrange	55 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	75
Faciliteiten binnen de organisatie	Wijk-welzijnspunt, thuiszorgbasis, huisarts, zorgloket, bibliotheek, thuiswinkel, kapsalon, stiltecentrum, internetatelier, hobbyruimte

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Door het aanbieden van bewegingsactiviteiten de fysieke gesteldheid optimaliseren. Met een groepsgerichte benadering stimuleren en aanmoedigen de bewegingsactiviteiten vooral gezellig te houden. Plezier in bewegen.

Aantal mensen meer in beweging: ± 50

Overige effecten:

Gezellige, gemotiveerde club. Ontmoeting, verhoogd welbevinden.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psycho-geriatrische afdeling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Leden van de Stichting Welzijn Ouderen
- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Het streven is de conditie van zelfstandig wonende ouderen fysiek en psychisch te optimaliseren, zodat mensen zo lang mogelijk voor zichzelf kunnen zorgen.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
MBvO Intramuraal	20 deelnemers	1	
MBvO Extramuraal	20 deelnemers	1	
Fitnessruimte	200 deelnemers	Vrije inloop	
Jeu de boules	50 actieve leden	3	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- MBvO-docent
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Televisie (videokanaal) - Regionale omroep (televisie) - Huis-aan-huisblaadjes - Ledenbladen van de sportverenigingen

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Welzijnsinstelling	X	
Lokaal Sportservice Bureau	X	
Huurdercommissie	x	X
Fysiotherapiepraktijk		X

G. Continuering (structureel)

Het projectplan is gestart in 2006.

H. Opvallendheden

Jeu-de-boulesbanen en een fitnessruimte zijn kosteloos, laagdrempelig en vrij gemakkelijk te bereiken voor deelnemers. Bewegen vergroot het woongenot, bevordert de sfeer tussen huurders en bewoners en men vindt het ook nog leuk. Met relatief lage kosten kunnen we meer bewegen en ontmoeten centraal stellen.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorggroep NW Veluwe

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	De Dillenburg
Naam stichting of koepel	Stichting Zorggroep NW Veluwe
Bezoekadres	Dennenlaan 2
Postcode en plaats	3851 PW Ermelo
Telefoonnummer	0341 - 56 17 50
Naam contactpersoon	Jet Vos
Functie contactpersoon	Manager Activiteitenbegeleiding
Tel.nr. contactpersoon	
E-mail contactpersoon	Jet.vos@zonmv.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Facilitair manager, zorgmanager, activiteitenbegeleider
Aantal activiteitenbegeleiders	10
Aantal bewoners	223
Leeftijdssrange	69 tot 101
Gemiddelde leeftijd bewoners	82
Faciliteiten binnen de organisatie	Stichting Welzijn Ouderen, thuiszorgbasis

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Mensen meer laten bewegen, waardoor ze een beter evenwicht krijgen en minder vaak vallen.

Aantal mensen meer in beweging: 30

Overige effecten:

Bewoners blijken bewegen leuk te vinden en in hun lijf als positief te ervaren. Er wordt meer gebruikgemaakt van de diverse hometrainers in huis.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Het plan is uitgevoerd in 2005.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week	Eenmalig
MBvO	Bewoners locatie R en D	2/3	
MBvO	Bezoekers extern	1	
Biljarten	Bewoners	3	
MBvO	Bewoners psychogeriatrische afdeling	1	
MBvO-volksdansen op de stoel	Bewoners locatie R	1	
Jeu de boules	Bewoners locatie R	1	
Bridge	Beide locaties	1	
Klaverjassen	Beide locaties	1	
Sportweek			1
Hometrainer	Meerdere bewoners	3	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad
	- Anders: posters en flyers

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Zorggroep NW Veluwe	Activiteitenbegeleider
Zorggroep NW Veluwe	Activiteitenbegeleider
Zorggroep NW Veluwe	Activiteitenbegeleider
Zorggroep NW Veluwe	Activiteitenbegeleider

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Uitvoerend niveau
Fitnesscentrum	X

G. Continuering (structureel)

Het plan is gestart in 2005 en loopt door tot 2006/2007.

H. Opvallendheden

Zorggroep NW Veluwe heeft de sportweek als bijzonder positief ervaren. Er was veel belangstelling. Daarnaast groeien de MBvO-groepen: er is al een ledenstop ingevoerd. De sportweek zal ook in 2006 weer op het programma staan.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woonzorgcentrum 't Oude Landt

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Woonzorgcentrum 't Oude Landt
Naam stichting of koepel	Vierstroom
Bezoekadres	Park Oude Landt 60
Postcode en plaats	3443 AH Woerden
Telefoonnummer	0348 - 48 63 33
Naam contactpersoon	Marieke Dekker
Functie contactpersoon	Regiomanager
Tel.nr. contactpersoon	0348 - 46 68 49 of 06 - 29 01 79 00
E-mail contactpersoon	m.dekker@vierstroom.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, beheerder, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleiders, fysiotherapeut
Aantal activiteitenbegeleiders	2
Aantal bewoners	170
Leeftijdssrange	60 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	85

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bewoners stimuleren om meer te bewegen teneinde de mobiliteit en de kwaliteit van leven te verbeteren.

Aantal mensen meer in beweging: 100

Overige effecten:

Brede belangstelling van andere instellingen voor het concept van de rollator- of rolstoelroutes. Veel interesse vanuit lokale, regionale en landelijke organisaties, politiek en media.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

De ontwikkeling van criteria voor rollator- en rolstoelroutes is een randvoorwaarde om te komen tot kwalitatief goede voorzieningen op recreatief terrein voor vele ouderen. Vanuit de doelgroep is gebleken dat er behoefte is aan aangepaste wandelroutes. Diverse organisaties, waaronder de Stichting Bouw Advies Toegankelijkheid Utrecht, de Stichting Kwaliteit Bruikbaarheid Onderzoek Hulpmiddelen (KBOH), de stichting Woerden Actief, thuisorganisaties De Vierstroom en Zuwe, en de Stichting Gehandicapten Platform Woerden zijn gestart met de ontwikkeling van richtlijnen voor recreatieve routes voor rollators en rolstoelen. Deze richtlijnen worden vervolgens in de praktijk toegepast bij de opzet van dergelijke routes.

Dit initiatief, dat is genomen in het kader van Woerden Actief! en waaraan zoveel organisaties een actieve bijdrage leveren, heeft geleid tot de opzet van een rolstoelroute en een rollatorroute die op 24 juni worden geopend. Er zullen in Woerden nog diverse rollator- en rolstoelroutes volgen. De Vierstroom steunt dit initiatief van harte en zal het blijven promoten. We hopen dat dit zal leiden tot een meer actief beleid op dit terrein bij organisaties in Nederland, waaronder woonzorgorganisaties. Wellicht zal er in de toekomst een heel netwerk van dergelijke routes gerealiseerd worden.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week	Aantal keren per maand
Ontwikkeling van rollator- en rolstoelroutes	Breed gebruik van rollator- en rolstoelroutes, brede implementatie van mogelijkheden		
Opening van deze routes (24 juni)	Bewoners en bewoners van de omliggende wijk, politiek		
Promotie en gebruik van deze routes	Bewoners, potentiële bewoners, politiek, pers		1
Cursus gezond en vitaal	Bewoners		
Cursus botten en spieren	Bewoners		
Cursus 'In balans'	Bewoners		
Beweegactiviteitsaanbod	Bewoners	1	

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- ALO-docent (academie)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Fysiotherapeut - Huisarts - Media	- Kranten - Aankondiging in eigen ledenbladen - Regionale omroep (televisie) - Huis-aan-huisblaadjes - Ledenbladen van de ouderenbonden

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Vierstroom	Regiomanager
Vierstroom	Cursuscoördinator
Woerden actief	
Bouw Advies Toegankelijkheid	
Vierstroom	Freelance bewegingsdocent

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau	Anders, nl.
Bouw Advies Toegankelijkheid		X	Extern
Gehandicapten Platform		X	Extern
Sportvereniging		X	
Thuiszorg		X	

G. Continuering (structureel)

Het projectplan loopt twee jaar en is reeds uitgevoerd in 2005. In 2006 zal minstens drie keer een beweegweek plaatsvinden.

H. Opvallendheden

De criteria voor rollator- en rolstoelroutes zijn daadwerkelijk in praktijk gebracht. Er zijn twee concrete routes gerealiseerd, die sinds de opening worden gebruikt door ouderen van het woonzorgcentrum. De ontwikkeling van deze voorzieningen heeft het stimuleren van bewegen binnen de organisatie een stuk hoger op de agenda gezet. Hierdoor worden er de komende jaren structureel meer beweegactiviteiten opgepakt.

Bij nieuwbouw en verbouw van de locaties zal de norm voor rollatorroutes worden gebruikt voor de aanleg en verbetering van het terrein op de binnentuinen en rondom de locaties. Ook andere organisaties hebben ons benaderd om te bekijken of zij het initiatief van de rollatorroute in andere gemeenten kunnen oppakken.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Woonzorgcentrum Overakker

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Woonzorgcentrum Overakker
Stichting Elisabeth Breda
Brigidastraat 15
4834 WG Breda
076 - 564 90 00
Tonny de Groot
Coördinator Activiteiten
076 - 564 90 00
--

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie

Woon- + zorgcomplex
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider, twee docenten MBvO

Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

5
220
75 tot 100
85
Dagverzorging PG en thuiszorg, dagverzorging GP en GGZ, wijk-welzijnspunt

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Mobiliteit bevorderen c.q. in stand houden, zelfstandigheid behouden c.q. vergroten, sociale contacten bevorderen, integratie van cliënten van verzorging en aanleunwoningen.
Laagdrempelig worden.

Aantal mensen meer in beweging: 20

Overige effecten:

Integratie van intra- en extramurale bewoners. Sociale contacten nemen toe. Er wordt meer deelgenomen aan de activiteiten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van de zorg)
- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Er wordt één keer per jaar een beweegweek georganiseerd. Bekendmaking gebeurt via flyers in de wijk, pr via kranten en bij de huisarts. Er wordt twee keer per jaar een kennismakingsles georganiseerd.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
MBvO-mobiel	Extramuraal	1		
MBvO-zitgymnastiek	Intra- en extramuraal, alle ouderen, ook PG	1		
Koersbal	Alle ouderen		2	
Yoga	Idem	1		
Jeu de boules	Aanleunbewoners	1		
Rollatortraining	Idem			1x per jaar
Sjoelen	Idem	1		

De activiteiten worden verzorgd door:

- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- MBvO-docent

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Personeel - Huisarts - Fysiotherapeut - Vrijwilligers - Media	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten - Anders: flyers, via winkeliers

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

Er is geen externe samenwerking.

G. Continuering (structureel)

Het plan is een integraal onderdeel van de activiteitenkalender.

H. Opvallendheden

Er is een gevarieerd beweegaanbod op Overakker. Diversiteit en persoonlijke aandacht zijn kernbegrippen. Het organiseren van een beweegcircuit wordt in ons zomerprogramma opgenomen. Hierbij staat de integratie van wijkbewoners van 65 jaar en ouder centraal.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum Ravenstein

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Zorgcentrum Ravenstein
.....
De Wieken 11
.....
4191 TS Geldermalsen
.....
0345 - 58 87 77
.....
J. Koenhen
.....
Activiteitenbegeleidster
.....
0345 - 58 87 77
.....
ravenstein@s.z.r.tiel.nl
.....

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen
de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de
organisatie

Woon- + zorgcomplex, verpleeghuis
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager,
zorgmanager, hoofd Activiteitenbegeleiding
-
.....
100
.....
80 tot 90
.....
85
.....
Dienstencentrum
.....

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Zorgcentrum Ravenstein heeft geen doel geformuleerd.

Aantal mensen meer in beweging: 22

Overige effecten:

Mensen vinden het leuk om te bewegen en gaan daarom graag naar de diverse activiteiten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)

Inhoudelijk over het projectplan:

In het tehuis lopen een valpreventieprogramma en een blijf-staancampagne. De ervaring is dat de bewoners hun evenwicht kunnen bewaren en zo vallen kunnen voorkomen. Ook *side by side* fietsen is populair. De bewoners ervaren dit als goed en geven aan dat ze het belangrijk vinden om hun benen te bewegen.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *1	Doelgroep(en) *2	1x per week	Aantal keren per maand
MBvO-zitgym	Bewoners	1	
Sjoelen	Bewoners	1	
Wandelen	bewoners		1
Fietsen <i>side by side</i>	Bewoners en vrijwilligers	1	

De activiteiten worden verzorgd door:

- MBvO-docent
- Activiteitenbegeleider

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel	- Aankondiging in eigen ledenblad

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

Er is geen externe samenwerking.

G. Continuering (structureel)

Geen informatie vermeld.

H. Opvallendheden

Geen opvallendheden.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan De Redoute

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

De Redoute
--
Rijnsburg 2
4551 HT Sas van Gent
0115 - 45 63 00
Ditta van der Spoel
Activiteitenbegeleider
0115 - 45 63 00
--

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie

Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Woon- + zorg- + verpleeghuis
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider
2
108
76 tot 102
85
Dienstencentrum, Stichting Welzijn Ouderen

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

De ouderen/bewoners van onze stichting zo veel mogelijk aan het bewegen krijgen en houden, met een activiteitenaanbod dat zij zelf kiezen en aangeven.

Aantal mensen meer in beweging: 25 procent

Overige effecten:

Bewoners hebben meer interesse in bewegen dan we voorheen gewend waren.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Leden van de ouderenbonden
- Leden van de Stichting Welzijn Ouderen
- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)

Inhoudelijk over het projectplan:

Naar aanleiding van de gehouden workshops zijn er bewegingen aangeleerd bij het zitdansen, die worden toegepast in het programma. Vanuit de fysiotherapie zijn er wat tips adviezen gegeven en daarmee wordt nu gewerkt. Bewegen is in verschillende activiteiten verwerkt, zoals tai chi, zitdansen en spel.

Verder houden we bewoners dagelijks in beweging met huishoudelijke karweitjes. We stimuleren hen zich voort te bewegen met rollators. We motiveren bewoners om te gaan wandelen.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit (en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
Gymnastiek	Ouderen verzorgingshuis	1		
MBvO	Psychogeriatric en somatiek	1		
Zitdansen	Ouderen verzorgingstehuis	1		
Biljarten	Ouderen verzorgingstehuis	1		
Grondspelen	Ouderen verzorgingstehuis		1	
Fietsen	Ouderen verzorgingstehuis			1
Rollatortoe	Ouderen verzorgingstehuis			1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Fysiotherapeut - Huisarts - Vrijwilligers	- Aankondiging in eigen ledenblad - Anders: maandelijks uitgebracht activiteitenprogramma

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Welzijnsinstelling	X	
Thuiszorgorganisatie		X
Fysiotherapiepraktijk		X

G. Continuering (structureel)

Bewegen is structureel opgepakt door de activiteitenbegeleider.

H. Opvallendheden

Sinds de FLASH!-campagne is bij De Redoute heel wat veranderd op het vlak van bewegen voor ouderen. Met veel invloed en motivatie van onze kant hebben wij zonder budget in korte tijd een aantal activiteiten weten op te zetten. Het gaat om zitdansen, spelmiddagen, fietsmiddagen, rollatortour, extra wandelen en individueel zwemmen, met uitbreiding naar meer activiteiten voor het komende jaar. Wij motiveren onze bewoners dagelijks om meer te bewegen en dat heeft invloed.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Regina Pacis

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Regina Pacis
-
Velperweg 158
6824 MD Arnhem
026 - 384 74 00
Lia Dekker
Bewegingsfunctionaris
026 - 384 74 02
fysio@reginapacis.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Verpleeghuis + reactiveringscentrum + extramurale activiteiten
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, activiteitenbegeleider
-
298
50 tot 90
75
Twee oefenzalen, bewegingsattributen, rolstoel- en bewegingsoefentuin

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bewegen blijkt een positieve werking te hebben op depressiviteit. Bewegen wordt een onderdeel van het zorgbeleid. Er is een bewegingsfunctionaris aangesteld om deze activiteit op te pakken, zodat de behandelingstijd van andere patiënten niet in de knel komt.

Overige effecten:

Meer groepen zijn gestart met bewegingsactiviteiten, mede naar aanleiding van workshops en introductie van de bewegingsfunctionaris.

Overige verwachte effecten:

Ontwikkeling van een diabetesgroep. Door aanstelling van bewegingscoördinatoren op de afdeling is er nu een betere signalering van bewegingsarmoede en kan er meer stimulatie en motivatie tot bewegen plaatvinden.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Wijk- of dorpsbewoners buiten een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Het doel is om bewegen een primaire levensbehoefte te laten zijn en dit te integreren in de 24-uurszorg. Het uitgangspunt is dat elke lichamelijke beweging, hoe gering ook, zinvol is.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week
Fitnessgroep	Zelfstandig lopende cliënten dagbehandeling	1
Balans- en sensomotorische training	Cliënten met geringe fysieke mogelijkheden en psychische klachten	1
Aerobicgroep	PG-bewoners die instructies kunnen opvolgen	1
Loop- en activeringsgroepen	Hulp van twee personen nodig: activeren en uitlokken van bewegen in groepen	5
Zitgym	Alle bewoners	1
Zitdans	Idem	1
Koersbal	Idem	1
Sjoelen	Idem	1
Sport en spel	Idem	1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Bewegingsfunctionaris
- Fysiotherapeut
- Activiteitenbegeleider

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Personeel - Persoonlijk - Fysiotherapeut - Huisarts - Bewegingsfunctionaris - Aandachtscoördinator	- Aankondiging in eigen ledenblad - Thuiszorgcontacten - Ziekenhuis

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Regina Pacis	Hoofd Behandeling/Begeleiding
Idem	Manager Zorg
Idem	Bewegingsfunctionaris
Idem	Fysiotherapeut

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau
Thuiszorgorganisatie	X
Ziekenhuis	X
Huisartsen	X
Fysiotherapiepraktijk	x

G. Continuering (structureel)

Het plan start in 2006.

H. Opvallendheden

De workshops met als thema 'Van verpleeghuis naar beweeghuis' zijn ingezet om een startschot te geven voor een andere kijk op het belang van bewegen, vooral ook voor oudere mensen. Organisatorisch is dit ondersteund door het aanstellen van een bewegingsfunctionaris, die bewegingscoördinatoren op de afdeling zal aansturen.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan De Robijn

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	De Robijn
Naam stichting of koepel	Libertasleiden
Bezoekadres	Robijnhof 1
Postcode en plaats	2332 KJ Leiden
Telefoonnummer	071 - 581 71 00
Naam contactpersoon	Marion Middendorp
Functie contactpersoon	Teamleider Welzijn
Tel.nr. contactpersoon	071 - 581 71 35 of 06 - 19 69 45 03
E-mail contactpersoon	marionmiddendorp@derobijn.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, falicitair manager, zorgmanager, activiteitenbegeleider, hoofd Activiteitenbegeleiding
Aantal activiteitenbegeleiders	4
Aantal bewoners	200
Leeftijdswaarde	75 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	85
Faciliteiten binnen de organisatie	Dienstcentrum, Stichting Welzijn Ouderen, afd. Extramurale zorg vanuit het zorgcentrum

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Door middel van gezellige bewegingsactiviteiten de huidige mobiliteit vasthouden of bevorderen.

Aantal mensen meer in beweging: 50

Overige effecten:

Per activiteit is er een verschillend aantal deelnemers, gezelligheid, onderlinge contacten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

Continueren van de beweegactiviteiten.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand	Incidenteel
Gym	Ouderen	1		
Gym	Dementerende + beginnend dementerende ouderen	1		
Zitdansen	Ouderen + beginnend dementerende ouderen	1	1	
Sjoelen	Dementerende ouderen		1-2	
Duofietsen	Ouderen en dementerende ouderen			1
Koersbal	Ouderen	1		
Klaverjassen	Ouderen	1		

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Vrijwilliger

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Vrijwilligers - Personeel - Therapeut	- Ontspanningsprogramma - Weekbericht - Affiches

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

Er is geen externe samenwerking.

G. Continuering (structureel)

Bewegen is structureel opgenomen in het beleid van het zorgcentrum.

H. Opvallendheden

Robijn is als organisatie volop in beweging voor bewoners en personeel. Afgaand op de wensen van de mensen worden diverse activiteiten georganiseerd. Opvallend is dat juist de beweegactiviteiten druk worden bezocht.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum Saenden

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Zorgcentrum Saenden
Naam stichting of koepel	-
Bezoekadres	Nova Zembla 2
Postcode en plaats	1506 VD Zaandam
Telefoonnummer	075 - 616 03 57
Naam contactpersoon	R. Onderwater
Functie contactpersoon	Directeur
Tel.nr. contactpersoon	075 – 616 03 57
E-mail contactpersoon	vonderwater@zorgcentrumsaenden.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Zorgcomplex
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider
Aantal activiteitenbegeleiders	4
Aantal bewoners	92
Leeftijdssrange	80 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	85
Faciliteiten binnen de organisatie	Wijk-welzijnspunt, Stichting Welzijn Ouderen

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Bewoners van een aanleunwoning zo lang mogelijk zelfstandig laten wonen.

Aantal mensen meer in beweging: 18

Overige effecten:

De deelnemers geven aan dat begeleiders en andere deelnemers hen enthousiast maken voor de training. Deelnemers geven aan dat zij het prettig vinden om vragen te stellen. Door de samenwerking met een fysiotherapeut hebben sommige deelnemers nu fysio.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners van een aanleunwoning

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Extra beweegaanbod ter preventie.

Inhoudelijk over het projectplan:

Binnen de Minor Health Promotion heeft de Hogeschool van Amsterdam de volgende opdracht opgesteld: maak een product dat erop gericht is de gezondheid te bevorderen. Implementeer dit product en voer een product- en procesevaluatie uit.

De opdracht bestaat uit twee perioden. Tijdens de eerste periode zal het implementatie- en evaluatieproces van het product centraal staan. De projectgroep heeft een voorlichtings- en bewegingsprogramma ontwikkeld voor 65-plussers die nog zelfstandig wonen. Het programma heeft als doel deze 65-plussers zo lang mogelijk zelfstandig te laten blijven.

Effect van het programma:

In de groep deelnemers waren de meningen over het effect verschillend. Een kwart van de deelnemers geeft aan geen effect te merken. Een aantal mensen ervaart het effect door wat spierpijn in het begin. Ook merken deelnemers een toename van mobiliteit doordat ze de dagelijkse handelingen makkelijker kunnen uitvoeren. Alle deelnemers geven aan zich lekker te voelen na het trainen.

Leuke aspecten van de training:

Hierop antwoordde de hele groep volmondig: de spelen. Iedere week worden met een spel de conditie, de mobiliteit en de coördinatie getraind. Voor de deelnemers is dit het hoogtepunt van de training. Ze vinden het ook een gezellige manier van oefenen. Het gaat veelal om groepsspelen. Deelnemers worden ook fanatiek in het spel en trainen daardoor ongemerkt. Sommige deelnemers hebben een favoriet spel, bijvoorbeeld tennissen of paaltjes voetbal. Trainen in groepsverband vinden de deelnemers ook leuk.

Men voelt zich thuis in de groep en ervaart de training als twee gezellige uren in de week. Verder geven de deelnemers aan dat de begeleiding bij het trainen prettig wordt gegeven: aardig en motiverend. Er is een ongedwongen sfeer.

Minder leuke aspecten van de training:

Hier kwam één duidelijk punt naar voren: de koude trainingszaal. Voorlichting en oefeningen vinden plaats in het Vooronder, dat verwarmd is. De groepsspelen en andere vormen van training vinden plaats in het Ruim. Nu het buiten wat kouder wordt, vinden de deelnemers dit een te koude ruimte om te trainen. Zij trekken extra kleren aan, maar vinden het toch vaak vervelend om te trainen.

De intensiteit van de training:

Men vindt dat de intensiteit van het programma goed is afgesteld op de verschillende deelnemers. Geen enkele deelnemer ervaart het programma als te licht of te zwaar. Men ervaart het als goed en prettig dat de groep vaak in tweeën wordt gedeeld en er verschillende programma's worden gedraaid met de groepen. De deelnemers begrijpen dat de LLG dit doet om iedere deelnemer een goed programma met een goed intensiviteitsgehalte te kunnen bieden.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week
Bewegen sport en spel	Aanleunbewoners	2

De activiteiten worden verzorgd door:

- Studenten hbo fysiotherapie

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk	- Aankondiging in eigen ledenblad
- Media	- Persoonlijke brief
- Fysiotherapeut	- Kranten
- Huisarts	- Website

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Zorgcentrum Saenden	Directeur
Hbo fysiotherapie	Student
Idem	Idem
Idem	Idem
Hbo Mensendieck	Idem

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Uitvoerend niveau
Lokaal Sportservice Bureau	x

G. Continuering (structureel)

Naar aanleiding van het sport- en spelproject is bij het zorgkantoor een subsidie aangevraagd in het kader van de Regeling duurzaam wonen met zorg. Als de subsidie wordt toegewezen, gaat het zorgcentrum in 2006 door met dit project.

H. Opvallendheden

Meestal denken we bij bewegingsactiviteiten aan bewoners van het zorgcentrum zelf. In het kader van de extramuralisering is preventie met behulp van bewegingsactiviteiten heel belangrijk.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Respect Zorggroep Scheveningen

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Respect Zorggroep Scheveningen
Naam stichting of koepel	Respect Zorggroep Scheveningen
Bezoekadres	Scheveningseweg 76
Postcode en plaats	2517 KZ Den Haag
Telefoonnummer	070 - 306 10 20
Naam contactpersoon	Peter Meijer
Functie contactpersoon	Manager
Tel.nr. contactpersoon	070 - 306 10 20 of 06 - 45 89 27 78
E-mail contactpersoon	p.meijer@rzgs.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis, welzijn
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, beheerder, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider
Aantal activiteitenbegeleiders	--
Aantal bewoners	468
Leeftijdssrange	45 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	--
Faciliteiten binnen de organisatie	Dienstencentrum, thuiszorgbasis, Stichting Welzijn Ouderen, wijk-welzijnsput

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Een zinvolle bijdrage leveren aan:

- Het zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven functioneren van bewoners uit Scheveningen.
- Het behouden en ondersteunen van de sociale omgeving van de bewoners.
- Het verhoogd ervaren van welbevinden van bewoners, van hun kwaliteit van leven.
- Het voorkomen van gezondheidsproblemen.
- Een lager beroep op duurdere, zwaardere zorg.
- Beschikbaarheid van professionele, hoogwaardige zorg waar dat nodig is.

Aantal mensen meer in beweging: 180

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Minder mobiele ouderen vanaf 60 jaar

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Beweegplan dat opgenomen is binnen het zorgbeleid (bewegingsstimulering is een onderdeel van de zorg)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Gerofitnessprogramma Bosch en Duin

Via een integraal programma onder de noemer 'Beweging en Voeding' wordt, samen met Stichting Welzijn Scheveningen (MbvO) en de huisartsen in het stadsdeel, gewerkt aan vitaliteit, participatie en beleving van kwaliteit van leven van de bewoners.

In dit programma wordt de fysieke lenigheid en conditie binnen ieders mogelijkheden verbeterd. Dit gebeurt in combinatie met adviezen over gezonde voeding, met berichte aandacht voor bijvoorbeeld diabetes. Hierbij wordt aangesloten bij de Core-Fit- en DiabetesDirect Fit-activiteiten, waarvan de meerwaarde wetenschappelijk is aangetoond.

De activiteiten zijn onder meer gericht op beweging en valpreventie en op verhoging van de ervaren kwaliteit van leven van mensen met chronische aandoeningen. Dit alles onder professionele begeleiding van fysiotherapeuten, ergotherapeuten en diëtisten.

SMART-doelstelling gerofitness

Trainingen aanbieden voor 8 tot 10 zelfstandige wonende ouderen die minder mobiel zijn. Twee keer per week bezig zijn met het verbeteren en onderhouden van conditie, spierkracht en mobiliteit. Deze trainingen zijn gestart in september 2005 in woonzorgzones in Scheveningen. De instroom gebeurt op verwijzing van de huisarts of op vraag van de cliënt zelf.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week
MBvO-countrydansen	Ouderen 55-plus	1
MBvO-gymnastiek	Idem	1
MBvO-volksdansen	Idem	1
Koersbal	Idem	1
Seniorenfitness	Idem	1
Tai chi	Idem	1
Tafeltennis	Idem	1
Gerofitness	Ouderen met een handicap	1
Sportief wandelen	Bewoners	1
Yoga	Idem	1
Sport en spel	Idem	1
Jeu de boules	Idem	1
Rollatortraining	Idem	1
Wandelen	Idem	1
Bowls	Idem	1
Bridge	Idem	1
Klaverjassen	Idem	1
Sjoelen	Idem	1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- MBvO-docent

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Personeel - Huisarts - Fysiotherapeut - Wijkcentrum	- Anders: folders, affiches

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Uitvoerend niveau
Stichting Welzijn Ouderen	X
Gemeente Den Haag	X
Fysiotherapiepraktijk	X
Zwembad	X

G. Continuering (structureel)

De geschetste ambitie wordt stapsgewijs uitgewerkt in de periode van augustus 2004 tot eind 2006. Voor de financiering wordt gezocht naar een eenmalige projectimpuls, waarna de verschillende onderdelen in een reguliere bedrijfsvoering moeten worden opgenomen. Onderzocht wordt in hoeverre onderdelen onder te brengen zijn bij verstrekkingen vanuit de AWBZ, de nieuwe Wet op de maatschappelijk zorg of verzekeringspakketten in het tweede compartiment. Voor de eenmalige projectimpuls wordt een termijn van twee jaar aangehouden tot eind 2006.

H. Opvallendheden

Vooral de samenwerking tussen gemeente, welzijn en zorg is uniek in de aanpak om ouderen allerlei vormen van bewegen aan te bieden.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Ouderencentrum Sterrebosch

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Ouderencentrum Sterrebosch
Naam stichting of koepel	Stichting Proteion
Bezoekadres	Onder de Bomen 4
Postcode en plaats	6017 AL Thorn
Telefoonnummer	0475 – 389 389
Naam contactpersoon	Wim Reinen
Functie contactpersoon	Hoofd Zorg en ondersteuning
Tel.nr. contactpersoon	06 - 11 31 62 36
E-mail contactpersoon	wimreinen@proteion.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis
Functies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, activiteitenbegeleider, hoofd Activiteitenbegeleiding, facilitair manager, zorgmanager
Aantal activiteitenbegeleiders	5
Aantal bewoners	140
Leeftijdssrange	65 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	80
Faciliteiten binnen de organisatie	Seniorenwijzer

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Het activeren van ouderen in en rondom het verzorgingshuis met als doel:

- De algehele mobiliteit handhaven.
- De conditie verbeteren.
- Ontspanning en sociale contacten.
- Preventieve doeleinden, zoals valpreventie.

Overige verwachte effecten:

Actieve leefsfeer in en rondom het verzorgingshuis. Niet alleen omdat de conditie zal verbeteren, maar ook omdat bewegen een positief effect heeft op het psychisch functioneren.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Leden van de ouderenbonden
- Leden van de Stichting Welzijn Ouderen
- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Patiëntenvereniging

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Sterrebosch heeft nog geen beweegplan, maar wil op korte termijn starten met het aanbieden van groepsgebonden bewegingsactiviteiten. MBvO vindt wekelijks plaats en zal worden uitgebreid. Er is al wel een bedrijfsplan fysiotherapie (multifunctionele ruimte). Na een interne verbouwing zal in het eerste kwartaal van 2006 op de derde verdieping van ouderencentrum Sterrebosch een fysiotherapieruimte (multifunctionele ruimte) gerealiseerd worden. Deze ruimte voldoet aan alle eisen voor de fysiotherapeutische behandeling van senioren. Naast individuele fysiotherapeutische behandeling is de ruimte ook geschikt voor het groepsgebonden aanbieden van bewegingsactiviteiten, zoals fitness en meer bewegen voor ouderen (MBvO).

Functies en doelgroepen

1. Eerstelijns fysiotherapeutische behandelingen voor senioren

Voor deze functie vormen alle senioren (de cliënten van ouderencentrum Sterrebosch, de bewoners van de aanleunwoningen, de servicepakkethouders en de overige bewoners) van Thorn en omgeving de doelgroep. Financiering vindt plaats op basis van vergoeding uit de aanvullende verzekering of uit financiering.

Oefentherapie

Men kan zich richten op verschillende doelgroepen, bijvoorbeeld COPD-, Parkinson- of CVA-patiënten. Er is dan een mogelijkheid voor groepstherapie.

2. Fysiotherapeutische behandelingen voor cliënten van verpleeghuiszorg

Voor deze functie vormen de cliënten van de verpleegunit van ouderencentrum Sterrebosch de doelgroep. Het kan om somatisch en psychogeriatrisch geïndiceerde cliënten gaan.

3. Meer bewegen voor ouderen (MBvO)

Voor deze functie vormen alle senioren (de cliënten van ouderencentrum Sterrebosch, de bewoners van de aanleunwoningen, de servicepakkethouders en de overige bewoners) van Thorn en omgeving de doelgroep. Eén keer per week worden bewegingsactiviteiten georganiseerd voor een of meerdere doelgroepen door hiertoe opgeleide medewerkers. Momenteel bestaat de deelnemersgroep van MBvO voor cliënten van de verzorgingsafdeling uit gemiddeld 16 tot 18 personen. Het MBvO vindt momenteel plaats in de nis bij het internetcafé. Aan de deelname aan het MBvO is een bedrag per maand gekoppeld. Splitsing van de deelnemersgroep van cliënten van de verzorgingsafdeling is geen optie. Het MBvO voor cliënten van de verpleegunit vindt plaats op de afdeling zelf. Dit moet zo blijven om verwarring bij de cliënten te voorkomen.

Het MBvO zou zich meer moeten gaan concentreren op de bewoners van de aanleunwoningen en op de servicepakkethouders. Deze groep neemt op dit moment niet of nauwelijks deel aan het MBvO. Goede werving/communicatie is bij deze doelgroep van groot belang. MBvO is een haalfunctie binnen het servicepakket.

4. Fitness

Voor deze functie vormen alle senioren (de cliënten van ouderencentrum Sterrebosch, de bewoners van de aanleunwoningen, de servicepakkethouders en de overige bewoners) van Thorn en omgeving de doelgroep. Regelmatige beweging, bijvoorbeeld fitness, kan

een positief effect hebben bij ziekte en verlichting geven bij ongemakken die worden veroorzaakt door verminderde mobiliteit of ouderdomsverschijnselen. Daarnaast kan bewegen een positieve invloed hebben op de gemoedstoestand van senioren, waardoor ze zich beter voelen en meer van het leven kunnen genieten.

In het kader van beweging en activiteit heeft het trainen met gewichten (fitness) verscheidene, specifieke gezondheidsbevorderende eigenschappen. Zo kan het de kans op hart- en vaatziekten verminderen, de spierkracht doen toenemen, zorgen voor het behoud van een gezonde stofwisselingsbalans en de pijn door artrose verminderen door het verbeteren van de flexibiliteit.

5. Yoga (ontspanning) voor senioren

Voor deze functie vormen alle senioren (de cliënten van ouderencentrum Sterrebosch, de bewoners van de aanleunwoningen, de servicepakkethouders en de overige bewoners) van Thorn en omgeving de doelgroep.

Senioren yoga is een specifieke vorm van yoga, die is afgestemd op en rekening houdt met de mogelijkheden en wensen van de individuele oudere. De lichaams oefeningen worden derhalve beheerst en op de persoonlijke maat afgestemd. Het gaat niet om presteren, maar om het vinden en onderhouden van de eigen persoonlijke vitaliteit. Door daarbij bewust te ademen kan het lichaam zich ontspannen. Dat geeft een gevoel van vrede en rust. Via concentratie- en visualisatie oefeningen kan men de geest ontspannen en verruimen. Men leert levenservaringen met kalmte en mildheid te accepteren.

Ontspannen lichaamsbeweging is met name op de latere leeftijd erg belangrijk en kan een preventieve rol spelen bij verscheidene aandoeningen. Door yoga voelt men zich fitter en energiever, neemt de souplesse van het lichaam toe, wordt de innerlijke kracht geactiveerd en het concentratievermogen versterkt.

6. Overige bewegingsactiviteiten

Op momenten waarop de fysiotherapie ruimte niet gebruikt wordt, zal deze ruimte worden verhuurd aan derden voor het aanbieden van bewegingsactiviteiten of hieraan gerelateerde activiteiten.

Valpreventie

In overleg met de nog aan te stellen ergocoach zou er aandacht kunnen komen voor valpreventie. Het is zaak dat mensen goed leren omgaan met de rollator en/of andere hulpmiddelen. Wanneer men de rollator op een juiste manier heeft leren gebruiken, zou daar een soort tegenprestatie tegenover kunnen staan, bijvoorbeeld in de vorm van een rollatorrijbewijs of een traktatie in het restaurant. Een andere optie die is gerelateerd aan valpreventie, is oefentherapie om de spierkracht van de cliënt te verbeteren.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Incidenteel
Yoga	Bewoners	1	
Fitness	Bewoners	1	
Rollatortraining	Bewoners	1	
MBvO	Bewoners	1	
Groepsfysiotherapie	COPD, osteoporose, valpreventie	1	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- MBvO-docent

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk	- Persoonlijke brief
- Media	- Huis-aan-huisblaadjes
- Fysiotherapeut	- Ledenbladen van de ouderenbonden

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Proteion	Fysiotherapeut
Sterrebosch	Locatiemanager
Proteion	Hoofd Behandeldienst
Sterrebosch	Hoofd Zorg

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Fysiotherapiepraktijk	X	X

G. Continuering (structureel)

Er is een ambitieus plan ontwikkeld. Hiermee hoopt Sterrebosch een stap in de actieve richting te zetten en een voorbeeld te zijn voor andere verzorgingshuizen in de omgeving.

H. Opvallendheden

De fitnessruimte wordt als een multifunctionele ruimte gezien. Niet alleen voor de bewoners van Sterrebosch, maar voor het hele dorp.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorgcentrum Ter Weel

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	Zorgcentrum Ter Weel
Naam stichting of koepel	Stichting Ter Weel
Bezoekadres	Joannaplantsoen 1
Postcode en plaats	4462 AV Goes
Telefoonnummer	0113 - 21 68 78
Naam contactpersoon	Ankie Verstelle
Functie contactpersoon	Fysiotherapeut
Tel.nr. contactpersoon	0113 - 21 68 78
E-mail contactpersoon	fysiotg@terweel.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie	Woon- + zorg- + verpleeghuis
Functionies of commissies binnen de organisatie	Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, zorgcoördinator, hoofd Activiteitenbegeleiding, activiteitenbegeleider, paramedic
Aantal activiteitenbegeleiders	8
Aantal bewoners	180
Leeftijdsspanne	60 tot 100
Gemiddelde leeftijd bewoners	80
Faciliteiten binnen de organisatie	n.v.t.

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Opvolging van de cursus 'In balans'. Doel: spierkracht verbeteren met als gevolg een betere stabiliteit. De conditie verbeteren. Vertrouwen krijgen in de mogelijkheden van het eigen lijf. Op een positieve manier bezig zijn met lichamelijke beperkingen.

Aantal mensen meer in beweging: 46 extern, 14 intern

Overige effecten:

Mensen voelen zich fitter, weten beter wat hun lichaam kan. Ze hebben plezier in bewegen, genieten van de extra aandacht en leggen sociale contacten.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling
- Vrijwilligers die actief zijn binnen de organisatie

Extern:

- Wijk-of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Ouderenfitness: intern dagelijks, externe cliënten 2x per week

Inhoudelijk over het projectplan:

Op dit moment komt bewegen voor ouderen in relatie tot gezondheid meer in de belangstelling. In november 2002 gestart met de cursus 'In balans'. Aansluitend daarop is in 2003 gestart met fitness om het positieve effect van 'In balans' in stand te houden en te verbeteren. Externe deelnemers krijgen eerst een fit- en krachttest en vullen een formulier met diverse gezondheidsvragen in. Naar aanleiding van de test en het vragenformulier wordt een persoonlijk oefenprogramma gemaakt, dat in stappen van drie weken in zwaarte toeneemt.

Externe deelnemers kunnen op dinsdag- of woensdagmiddag trainen. Men traint gemiddeld één uur. Interne deelnemers komen op verwijzing van de verpleeghuisarts. Zij trainen individueel of in groepjes van 2 tot 4 personen gedurende ongeveer een half uur.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	Frequentie
Fitness 70-plus	Vrijwilligers, omwonenden zorgcentrum	2 x per week
Fitness	Cliënten zorgcentrum en dagbehandeling	Dagelijks

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)

E. Werving

De activiteiten zijn volop bekend. Mond-tot-mondreclame werkt hier goed.

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

Er is geen externe samenwerking.

G. Continuering (structureel)

Er is geen melding gedaan over continuering van het project.

H. Opvallendheden

Dit projectplan volgt het project 'In balans' op. Zorgcentrum Ter Weel heeft een eigen fitnessruimte.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Zorggroep Ena, locatie Nieuw Avondrust

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Zorggroep Ena, locatie Nieuw Avondrust
Zorggroep Ena
v.d. Berglaan 30
3781 GH Voorthuizen
0342 - 47 95 00
Esther Boute
Activiteitenbegeleider
0342 - 47 95 00
E.boute@zorggroepepena.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie
Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Woon- + zorg- + verpleeghuis, wooncomplex
Bewonerscommissie, managementteam, facilitair manager, zorgmanager, activiteitenbegeleiders
6
160
70 tot 100
Eind 80, begin 90
Thuiszorgbasis, dagverzorging

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Plezier en gezelligheid, contact, non-verbale deelname aan een groep, vast punt in de weekordening, erbij horen, bewegingsactivering, het dynamisch lichaamsschema op peil houden, activering van denk- en geheugenfuncties.

Aantal mensen meer in beweging: 5 tot 30

Overige effecten:

De vrijwilligerscoördinator is bezig vrijwilligers te werven voor wandelingen met de bewoners. Positieve reacties van artsen. Bewoners gaan thuis oefenen, ze hebben er plezier in.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km
- Mensen van de dagopvang

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)

Inhoudelijk over het projectplan:
Bewegen integreren in het dagelijkse leven.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) * ¹	Doelgroep(en) * ²	1x per week	Aantal keren per maand
Meer bewegen voor ouderen	Bewoners en ouderen uit het dorp	2	
Koersbal	Bewoners en ouderen uit het dorp	1	
Sjoelen	Bewoners en ouderen uit het dorp		1
Volksdansen	Bewoners		1
Oud-Hollandse spelen	Bewoners en ouderen uit het dorp		1
Oefentuin	Bewoners		
Wandelen	Bewoners	Met mooi weer zo vaak mogelijk	
Ballen en knikkerspel	Dagopvang	3	

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Huisarts - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Anders: oproep bij huisartsen

F. Samenwerking

Interne samenwerking

Er is geen interne projectgroep.

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Fysiotherapiepraktijk	x	X

G. Continuering (structureel)

Door bewegen op te nemen in de AOL zorg je voor continuering.

H. Opvallendheden

Avondrust wil meer bewegen meer laten integreren in de AOL. En bewegen is goed voor alle ouderen uit Nieuw Avondrust en Voorthuizen.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Wooncentrum Bloemhof

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Wooncentrum Bloemhof
Stichting Zorggroep Groningen
Bloemhof 1
9791 LA Ten Boer
050 - 365 11 00
Durk Zwaagstra
Activiteitenbegeleider
050 - 365 11 00
d.zwaagstra@noorddijknoord.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie

Woon- + zorg- + verpleeghuis, woon- + zorgcomplex, aanleunwoningen

Functies of commissies binnen de organisatie

Bewonerscommissie, managementteam, activiteitenbegeleider, fysiotherapeut

Aantal activiteitenbegeleiders

3

Aantal bewoners

160

Leeftijdssrange

75 tot 100

Gemiddelde leeftijd bewoners

88

Faciliteiten binnen de organisatie

Anders: informatiepunt wonen, zorg en welzijn in samenwerking met de gemeente Ten Boer

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

De doelgroep in beweging krijgen. Daarbij is het belangrijk dat de deelnemers plezier beleven aan de beweegactiviteiten. Door beweegactiviteiten de motoriek in stand houden c.q. vergroten. Hierdoor kan tevens de zelfredzaamheid in stand worden gehouden. Door beweegactiviteiten mentale activering bewerkstelligen om daarmee de cognitie in stand te houden. Een zinvolle dagbesteding aanbieden.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)
- Bewoners van de verpleegafdeling
- Bewoners van de psychogeriatrische afdeling

Extern:

- Bewoners van de aanleunwoningen
- In de toekomst ook de 55-plussers in het dorp

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Activiteitenkalender (dus meer activiteiten dan in 2004 of 2005)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Door middel van een beweegplan wil Zorggroep Groningen op termijn ook de externe doelgroep binnenhalen. Met ingang van 1 maart wil Zorggroep Groningen met het vernieuwde beweegplan van start gaan. In de eerste week zal er een markt voor kleine hulpmiddelen worden georganiseerd evenals een rollatorspreekuur, om zo extra aandacht te geven aan het nieuwe beweegplan. Activiteiten kunnen, indien nodig, worden aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemers.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week	Incidenteel
Sjoelen	Bewoners	1	
Koersbal	Bewoners	1	
MBvO-zitdans	Bewoners	1	
Bowls	Bewoners	1	
Jeu de boules	Bewoners	1	
MBvO-gymnastiek	Bewoners	1	
Sport en spel	Bewoners	1	
Wandelen	Bewoners die een half uur tot drie kwartier kunnen wandelen	1	
Klaverjassen	Soos voor ouderen en gehandicapten, bewoners	1	
Cursus 'In balans'	Bewoners en 55-plussers uit de directe omgeving	1	
Biljart	Bewoners en 55-plussers uit de directe omgeving	1	
Fysio Fit	Bewoners die op eigen gelegenheid naar de fysiotherapie komen	1	
Rollatorspreekuur	Bewoners en eigenaren van rollators in de omgeving		1
Deelname aan vierdaagse	Bewoners		1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Fysiotherapeut (bewegen in de oefenzaal)
- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- MBvO-docent
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	B. Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Huisarts - Media - Vrijwilligers - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Persoonlijke brief - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten - Ledenbladen van de ouderenbonden

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Wooncentrum Bloemhof	Activiteitenbegeleider
Wooncentrum Bloemhof	Fysiotherapeut
Wooncentrum Bloemhof	Locatiemanager

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Stichting Ondersteunende Gezondheidsactiviteiten	X	X

G. Continuering (structureel)

Met ingang van 1 maart 2006 gaat er een beweegplan van start.

H. Opvallendheden

Tijdens de voorbereidingen van de FLASH!-beweegweek en tijdens de beweegweek zelf werd de noodzaak van bewegen, het plezier in bewegen en dit een onderdeel laten zijn van een zinvolle dagbesteding, duidelijk. Hierdoor is het beweegplan hoger op de agenda komen te staan. Dit heeft geresulteerd in een (grote) uitbreiding van beweegactiviteiten, in eerste instantie voor de bewoners van het woonzorgcentrum en de aanleunwoningen. Het enthousiasme van de bezoekers tijdens de beweegweek (650 deelnemers) was een grote stimulans voor het realiseren van een beweegplan. Door de invoering van het beweegactiviteitenplan wordt er elke dag een beweegactiviteit georganiseerd. Zo heeft de doelgroep een ruime keus aan beweegactiviteiten.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan Stichting Zorgkompas

A. Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie
Naam stichting of koepel
Bezoekadres
Postcode en plaats
Telefoonnummer
Naam contactpersoon
Functie contactpersoon
Tel.nr. contactpersoon
E-mail contactpersoon

Zorgcentrum Zuidervaart
Stichting Zorgkompas

2408 TW Alphen aan de Rijn
0172 - 49 48 13
Paola de Boer
Activiteitenbegeleider
0172 - 49 48 13
Zuidervaart-act@stichtingkompas.nl

Algemene organisatiegegevens

Aard van de organisatie
Functies of commissies binnen de organisatie

Aantal activiteitenbegeleiders
Aantal bewoners
Leeftijdssrange
Gemiddelde leeftijd bewoners
Faciliteiten binnen de organisatie

Zorgcomplex
Bewonerscommissie, managementteam, zorgmanager, zorgcoördinator, activiteitenbegeleider, zorgmedewerkers/huishouding

1
60
75 tot 97
90
Fysiotherapie

B. Doel van het plan + verwachte resultaten

Het doel van het projectplan:

Meer bewegen voor de bewoners van Zuidervaart. Meer naar buiten gaan voorkomt veel klachten. Bewoners aan het denken zetten. Als de bewoners mobiel blijven, komt dit de medewerkers ook ten goede. Plezier hebben tijdens het bewegen.

Aantal mensen meer in beweging: 10

Overige effecten:

Meer in de buitenlucht zijn, beter lopen, preventie, plezier en genot.

C. Doelgroep

Het beweegplan is gericht op de volgende doelgroepen:

Intern:

- Bewoners (algemeen)

Extern:

- Wijk- of dorpsbewoners binnen een straal van 5 km

D. Beschrijving plan

Soort projectplan:

- Personeelsplan (met als doel voorlichting van personeelsleden over bewegen en hun rol in het stimuleren van de zorg)
- Beweegplan (met o.a. een beschrijving van manieren om mensen te stimuleren om meer te bewegen)
- Een extra evenement (bijvoorbeeld een beweegweek/beweegdag)
- Extra beweegaanbod ter preventie (bijvoorbeeld 'In balans')

Inhoudelijk over het projectplan:

Elk jaar vindt wordt er een rolstoel-wandelvierdaagse georganiseerd. Het is de bedoeling sponsors te zoeken om bij te dragen aan de aanschaf van een duofiets. Verder is er multifunctioneel overleg over een plan om bewoners meer te laten bewegen. Bewoners zelf laten meedenken via de cliëntenraad. Personeel en vrijwilligers erbij betrekken.

Activiteiten-/doelgroepenplan:

Welke activiteit(en) *¹	Doelgroep(en) *²	1x per week
Olympische week	Bejaarden	
Preventie rollator	Idem	1
Lopen stimuleren	Idem	1
Buiten wandelen	Idem	1
Duofietsen	Idem	1

De activiteiten worden verzorgd door:

- Activiteitenbegeleider (alle activiteiten)
- De zorgmedewerkers
- Vrijwilliger (alle activiteiten)

E. Werving

We bereiken de deelnemers (via):	Middelen om deelnemers te werven:
- Persoonlijk - Personeel - Media - Vrijwilligers - Fysiotherapeut	- Aankondiging in eigen ledenblad - Huis-aan-huisblaadjes - Kranten

F. Samenwerking

Interne samenwerking

De projectgroep bestaat uit de volgende personen:

Organisatie	Functie
Stichting Zorgkompas	Recreatiecoördinator
Stichting Zorgkompas	Activiteitenbegeleider
Stichting Zorgkompas	Beleidsmedewerkster

Externe samenwerking

De volgende partners geven op de volgende manieren ondersteuning aan/zijn betrokken bij het project:

Organisatie	Beleidsniveau	Uitvoerend niveau
Vrijwilligers		X
Zorgmedewerkers	X	X
Fysiotherapiepraktijk		X

G. Continuering (structureel)

Het projectplan wordt in 2006 uitgevoerd.

H. Opvallendheden

Zuidervaart heeft met weinig budget een groot doel voor ogen.

FLASH! Active Plus Award 2006
Projectplan GGD Hollands Midden, regio Zuid-Holland Noord
Beweegbeleid binnen woonzorgcentra

Algemene gegevens

Praktische gegevens

Naam organisatie	GGD Hollands Midden, regio Zuid-Holland Noord
Naam stichting of koepel	--
Bezoekadres	Parmentierweg 49 / Postbus 121
Postcode en plaats	2300 AC Leiden
Telefoonnummer	071- 516 33 33
Naam contactpersoon	Manon Hekman
Functie contactpersoon	GVO-functionaris
Tel.nr. contactpersoon	071 - 516 33 31
E-mail contactpersoon	mhekman@ggdhm.nl
Naam 2 ^e contactpersoon	Nicolette van der Zouwe
Functie 2 ^e contactpersoon	Beleidsmedewerker
Tel. 2 ^e contactpersoon	071 - 516 33 28
E-mail 2 ^e contactpersoon	nvanderzouwe@ggdhm.nl

Inleiding

GGD Hollands Midden (hierna GGD HM) ziet voor zichzelf een belangrijke taak weggelegd in beleidsadvies rond bewegingsstimulering van de doelgroep ouderen en chronisch zieken. Woonzorgcentra bieden daartoe een goede ingang. Zij kunnen veel doen om de groep 55-plussers, met specifieke aandacht voor chronische zieken, actief te houden. Het gaat er hierbij om dat bewegingsstimulering expliciet wordt opgenomen in het beleid van een organisatie.

Daarnaast kan een woonzorgcentrum dienen als ontmoetingsplaats voor 55-plussers en chronisch zieken uit de wijk. Hiermee is het beweegaanbod niet alleen interessant voor de bewoners van het centrum, maar zeker ook voor anderen in de wijk. Redenen om meer bewegen te stimuleren zijn: verminderen van de zorgvraag, verminderen van de werkdruk, de mogelijkheid om nieuwe cliëntgroepen te bereiken, bevordering van een actief en vrolijk werk- en leefklimaat, en de waardering door en voor de omgeving laten stijgen.

Het streven is te komen tot een aanbod dat structureel verankerd is in de organisatie. Een aanbod dat mensen stimuleert om bewegen in te bouwen in het dagelijkse leven. GGD HM wil enerzijds aansluiten bij een implementatietraject van het NISB om woonzorgcentra te stimuleren tot de zelfstandige ontwikkeling van beweegbeleid. Anderzijds wil GGD HM de samenwerking tussen organisaties in de wijk vergroten met als doel dat meer ouderen gaan bewegen.

Implementatietraject NISB

Als onderdeel van de FLASH!-deelcampagne voor 55-plussers in 2005 heeft het NISB een beweegweek georganiseerd in 40 woonzorgcentra in Nederland. De volgende stap is informatie en hulpmiddelen beschikbaar te stellen aan andere woonzorgcentra om zelf beweegbeleid op te zetten en een beweegweek te organiseren.

Hiertoe biedt het NISB het volgende aan:

- Een *toolkit* met onder meer een videofilm onder de noemer 'kweek ochtendgymnastiek', een overzicht van geschikte beweegprogramma's voor ouderen, en een stappenplan (de toolkit is te koop bij NISB)

- Een werkconferentie voor o.a. locatiemanagers en activiteitenbegeleiders, over beweegbeleid in de woonzorgvoorzieningen in vijf regio's in Nederland met elk 35 deelnemers. De conferenties benoemen svp] vinden plaats in de periode mei t/m december. NISB biedt tijdelijke ondersteuning, er wordt samenwerking gezocht met de Provinciale Sportraad. Eventueel vindt een aantal adviesgesprekken plaats.

Globaal plan GGD HM in Zuid-Holland Noord: regionale conferentie en proefproject

Regionale conferentie NISB

De GGD HM is voornemens om in Zuid-Holland Noord samen met het NISB via de hiervoor genoemde scholing het belang van bewegingsstimulering op de agenda te krijgen van woonzorgcentra in de regio en hen te adviseren over de vorm en inhoud van beweegbeleid. Verspreid over zeventien gemeenten zijn er in de regio Zuid-Holland Noord ongeveer 77 woonzorgcentra (zie tabel). We richten ons op bewoners van verzorgingshuizen en zelfstandig wonende ouderen in een woonzorgcentrum (aanleunwoningen).

Patiënten in verpleeghuizen/verpleegafdelingen hebben vanwege hun somatische en/of psychogeriatrische problematiek een ander beweegaanbod nodig en worden in dit plan buiten beschouwing gelaten.

Duin- en Bollenstreek	Rijnstreek	Leidse regio
Hillegom 4x	Alphen aan den Rijn 9x	Leiden 19x
Katwijk 7x	Nieuwkoop 3x	Leiderdorp 3x
Lisse 3x	Ter Aar 1x	Oegstgeest 5x
Noordwijk 2x		Voorschoten 6x
Noordwijkerhout 1x		Zoeterwoude 2x
Rijnsburg 2x		
Sassenheim 3x		
Voorhout 3x		
Warmond 4x		

Proefproject

Er worden meer ouderen bereikt als bij de ontwikkeling van beweegbeleid in een woonzorgcomplex ook de zelfstandig wonende ouderen in de wijk worden betrokken. Bij de organisatie van de FLASH!-beweegweken vanuit het NISB kwam dan ook de wens naar voren om dwarsverbanden te leggen tussen het aanbod binnen het woonzorgcentrum, het aanbod in de wijk en het betrekken van inwoners uit de wijk hierbij. In de praktijk is dit echter nauwelijks van de grond gekomen.

Aangezien ook de GGD HM veel belang hecht aan deze dwarsverbanden, is de GGD HM voornemens in twee tot drie gemeenten een proefproject op te zetten. De focus ligt op aansluiting zoeken bij activiteiten in de wijk en zonodig op implementatie van bewezen effectieve interventies, in de wijk dan wel in het woonzorgcomplex. Daarnaast is van belang dat zowel ouderen in de wijk als bewoners in een woonzorgcomplex (meer) gebruik van maken van het beweegaanbod.

De GGD HM hecht veel belang aan betrokkenheid van de gemeente, Sportraad Zuid-Holland en lokale organisaties met een aanbod voor deze doelgroep, zoals ouderenbonden, patiëntenorganisaties, thuiszorgorganisaties en stichtingen voor welzijn van ouderen.

De ervaringen van dit proefproject worden verspreid onder andere woonzorgcentra in de regio. Het doel is om andere gemeenten en woonzorgcentra te stimuleren tot een koppeling van het beweegbeleid in woonzorgcentra met beweegbeleid voor ouderen in de wijk.

Uiteindelijk gaat het erom dat:

- er structureel een breed aanbod is van beweegactiviteiten voor 55-plussers en mensen met een chronische aandoening;
- zowel bewoners van woonzorgcentra als zelfstandig wonende ouderen in de wijk meer bewegen;
- bewoners van woonzorgcentra meer gebruikmaken van andere voorzieningen in de wijk, en dat zelfstandige wonende ouderen in de wijk meer gebruikmaken van voorzieningen in het woonzorgcentrum;
- er meer samenwerking is tussen woonzorgcentrum en partners in de wijk op het gebied van bewegingsstimulering.

Fasering plan in Zuid-Holland Noord

1. Voorbereidende fase

Overleg met NISB en NIGZ over regionale conferentie

Aandachtspunten zijn:

- Bespreking van praktische zaken (zaal, datum, uitnodiging, programma, enzovoort).
- Afspraken maken over wie wat doet.
- Koppeling van regionale conferentie en proefprojecten.

Overleg met Sportraad

De Sportraad kan zowel tijdens een beweegweek in een woonzorgcentrum als in het proefproject een belangrijke rol vervullen (meedenken, netwerk inzetten, uitvoeren van beweegactiviteiten).

Onderbouwing belang van beweegbeleid

De GGD HM en het NIGZ maken een beknopte beschrijving met gezondheidscijfers en gezondheidsinformatie (fact sheet) waaruit duidelijk wordt waarom het belangrijk is dat ouderen meer bewegen.

Aandachtspunten zijn:

- Hoeveel bewegen ouderen in de regio in relatie tot landelijke cijfers?
- In welke mate komen chronische aandoeningen voor die verband houden met bewegen (hart- en vaatziekten, astma, COPD, overgewicht, diabetes en klachten aan het bewegingsapparaat (artrose, RA en rugklachten) landelijk en regionaal?
- Wat is de waarde van meer bewegen?
- Wat kunnen woonzorgcentra en voorzieningen in de wijk bieden op het gebied van bewegingsstimulering en sportieve activiteiten binnen woonzorgcentra?

Concrete voorbeelden van bestaand aanbod:

- Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)
- Als botten en spieren protesteren
- In balans
- Gezond en vitaal
- Sportief wandelen

Voorbeelden van vernieuwing:

- Een groep Sportief Wandelen laten starten vanaf het woonzorgcentrum.
- Een rollatorwandeling uitzetten rond een woonzorgcentrum.
- Wandelroutes in de wijk met voldoende bankjes om uit te rusten.

De beknopte beschrijving wordt toegestuurd aan de woonzorgcentra, samen met de uitnodiging voor de conferentie. Eventueel volgt een toelichting tijdens een korte presentatie op de conferentie.

2. Creëren van draagvlak

Bij gemeenten

Ook al zijn gemeenten geen deelnemer aan de regionale conferentie, zij worden wel betrokken op het moment dat een woonzorgcentrum aan de slag gaat met beweegbeleid. Daarom is het goed de gemeenten al in een vroeg stadium op de hoogte te stellen van de plannen van de regionale conferentie en de proefprojecten. Bovendien willen gemeenten mogelijk al in deze fase uitdragen dat zij het belang van beweegbeleid voor ouderen ondersteunen. Ook uit het oogpunt van gemeentelijk beleid is het belangrijk dat gemeenten op de hoogte zijn. Zij kunnen bewegingsstimulering bij ouderen opnemen in het lokale gezondheidsbeleid, ouderenbeleid, welzijnsbeleid of beleid gericht op de WMO.

Aandachtspunten hierbij zijn:

- Inzichtelijk maken van de dwarsverbanden tussen lokaal beleid en lokale initiatieven. [okee zo?]
- De rol van gemeenten in het leggen van contacten met lokale partners.
- Voordelen van een wijkgerichte benadering.
- Financieringsmogelijkheden.
- Alvast peilen welke gemeenten belangstelling hebben voor deelname aan een proefproject en welke woonzorgcentra daar naar hun mening voor openstaan.

Bij woonzorgcentra

De regionale conferentie heeft tot doel woonzorgcentra te prikkelen om beweegbeleid op te zetten en/of een beweegweek te organiseren. Woonzorgcentra in de regio ontvangen een uitnodiging en de factsheet. De conferentie is vooral gericht op locatiemanagers en activiteitenbegeleiders in deze centra. Naar verwachting zullen de 35 personen afkomstig zijn uit 15 tot 20 deelnemende instellingen. De organisatie is in handen van NISB, NIGZ en GGD HM.

Aandachtspunten zijn:

- Het NISB geeft een toelichting op de toolkit en de beweegweken en maakt duidelijk welke ondersteuning geboden kan worden aan woonzorgcentra die ermee aan de slag gaan.
- De GGD HM licht in het kort de plannen voor het proefproject toe.
- Deelnemers krijgen de FLASH!-nieuwsbrief van december 2005 (themanummer over ouderen).
- Er wordt een verslag gemaakt voor de deelnemers. De GGD en het NIGZ maken op grond daarvan een document om de overige, niet-vertegenwoordigde woonzorgcentra te informeren.

3. Selecteren van woonzorgcentra en gemeenten voor een proefproject

Deelnemers aan de regionale conferentie kunnen hun belangstelling kenbaar maken voor deelname aan een proefproject. Ook gemeenten kunnen zich op grond van verkregen informatie aanmelden. Zo nodig vindt er een selectie plaats van de locatie waar een project plaatsvindt.

Randvoorwaarden voor deelname aan een proefproject:

- Het woonzorgcentrum staat in een wijk waar relatief veel ouderen wonen.
- De gemeente en het woonzorgcentrum willen investeren in het project (tijd, voorzieningen beschikbaar stellen, financiering, partners enthousiasmeren).
- Gemeente en woonzorgcentrum schatten in dat partners in de wijk openstaan voor samenwerking.

Daarbij streeft de GGD HM naar spreiding over de regio en een wisselende uitgangssituatie per proefproject. Hierbij wordt gekeken naar onder meer het beschikbare aanbod, de grootte van het woonzorgcentrum, het inwoneraantal van de gemeente en bestaande samenwerkingsverbanden.

Vervolgens is het belangrijk om met het management om de tafel te gaan en antwoorden op de volgende vragen inzichtelijk te maken:

- Welk belang hecht het woonzorgcentrum (management en professionals) aan bewegen?
- Heeft het woonzorgcentrum samenwerkingsprojecten met lokale partners in de wijk, gericht op eigen bewoners en bewoners uit de wijk?
- Vervult het woonzorgcentrum een faciliterende rol ten aanzien van activiteiten die zijn bedoeld voor bewoners uit de wijk?
- In hoeverre is er behoefte aan uitbreiding van het huidige aanbod en wat is de motivatie hiervoor?
- Waar denkt men aan en welke mogelijkheden ziet men hiertoe?
- Is ondersteuning gewenst?

Ter voorbereiding is het van belang om de volgende zaken in kaart te brengen:

- Kenmerken van (bewoners van) het woonzorgcentrum.
- Kenmerken van de wijk waarin het woonzorgcentrum is gevestigd.
- Partners in de wijk met een aanbod voor de doelgroep.
- Beweegaanbod in het woonzorgcentrum dan wel in de nabije omgeving.

4. Organisatie van lokale werkconferentie

Een volgende stap is het organiseren van een lokale werkconferentie in de gemeenten waar een proefproject loopt. Het belangrijkste doel is het inzichtelijk maken van de belangen, behoeften en beweegredenen van de verschillende partners voor het formuleren van beweegbeleid. Naast vertegenwoordigers van het woonzorgcentrum (zorgmanager, activiteitenbegeleiding, fysiotherapeut), worden de Sportraad, de gemeente en partners in de wijk uitgenodigd. Centraal staat de vraag: hoe is de huidige situatie en waar liggen de kansen? Waar mogelijk kunnen ook ouderen zelf een rol krijgen in het project, vanuit hun eigen kennis en ervaring. Iemand die veel weet van de natuur, zou bijvoorbeeld natuurwandelingen kunnen verzorgen voor andere ouderen uit de wijk.

5. Uitvoering van proefproject

Fasering:

- Instellen van een projectgroep.
- Zonodig nadere behoeftepeiling.
- Ontwikkelen van een plan (partners maken concrete afspraken).
- Uitvoeren van het plan.
- Evaluatie.
- Aanpassen en verankeren.

Belangrijke partners in dit project zijn:

- Gemeente
- Welzijns- en ouderenwerk
- Sportverenigingen
- Ouderenbond en -organisaties
- Vrijwilligersorganisaties
- Buurt- en wijkverenigingen
- Thuiszorg
- Sportraad Zuid-Holland
- GGD Hollands Midden

Beoogde planning

Wanneer	Wat
Februari-maart	Voorbereidende fase Verder inlezen Concretiseren regionaal plan van aanpak
April-mei-juni	Creëren van draagvlak Organisatie regionale conferentie voor woonzorgcentra Selecteren woonzorginstellingen voor proefproject
Juli-augustus-september	Twee of drie lokale werkconferenties over proefproject Twee of drie projectgroepen instellen voor lokaal proefproject Opstellen van concreet plan
September-oktober	Plan uitvoeren
November-december	Evaluatie Aanpassen en verankeren Ervaringen proefproject doorgeven aan overige woonzorgcentra en gemeenten