

## Bijlage 5: Overzicht van de beweegactiviteiten en de doelgroep

In dit document vindt u een overzicht van de bewegingsactiviteiten die zich richten op de doelgroep ouderen. Deze doelgroep geniet een enorme variëteit, onderverdeeld in mogelijkheden en niet-mogelijkheden. Vandaar dat het aanbod ook gevarieerd is. Maar veel bewegingsactiviteiten kunt u wel aanpassen aan de mogelijkheden van de groep. Dit overzicht is niet 100% compleet, aangezien u met uw creativiteit diverse activiteiten kunt bedenken of combineren. Dit is continue afgestemd op de mogelijkheden van de doelgroep. Indien u een activiteit heeft welke niet aan dit overzicht mag ontbreken, mail dan naar [jolanda.dezeeuw@nisb.nl](mailto:jolanda.dezeeuw@nisb.nl).

Op de volgende pagina vindt u een schema met daarin de bewegingsactiviteiten. Daarna vindt u informatie over de bewegingsactiviteiten. Deze staan in een schema weergegeven.

### Uitleg kolommen

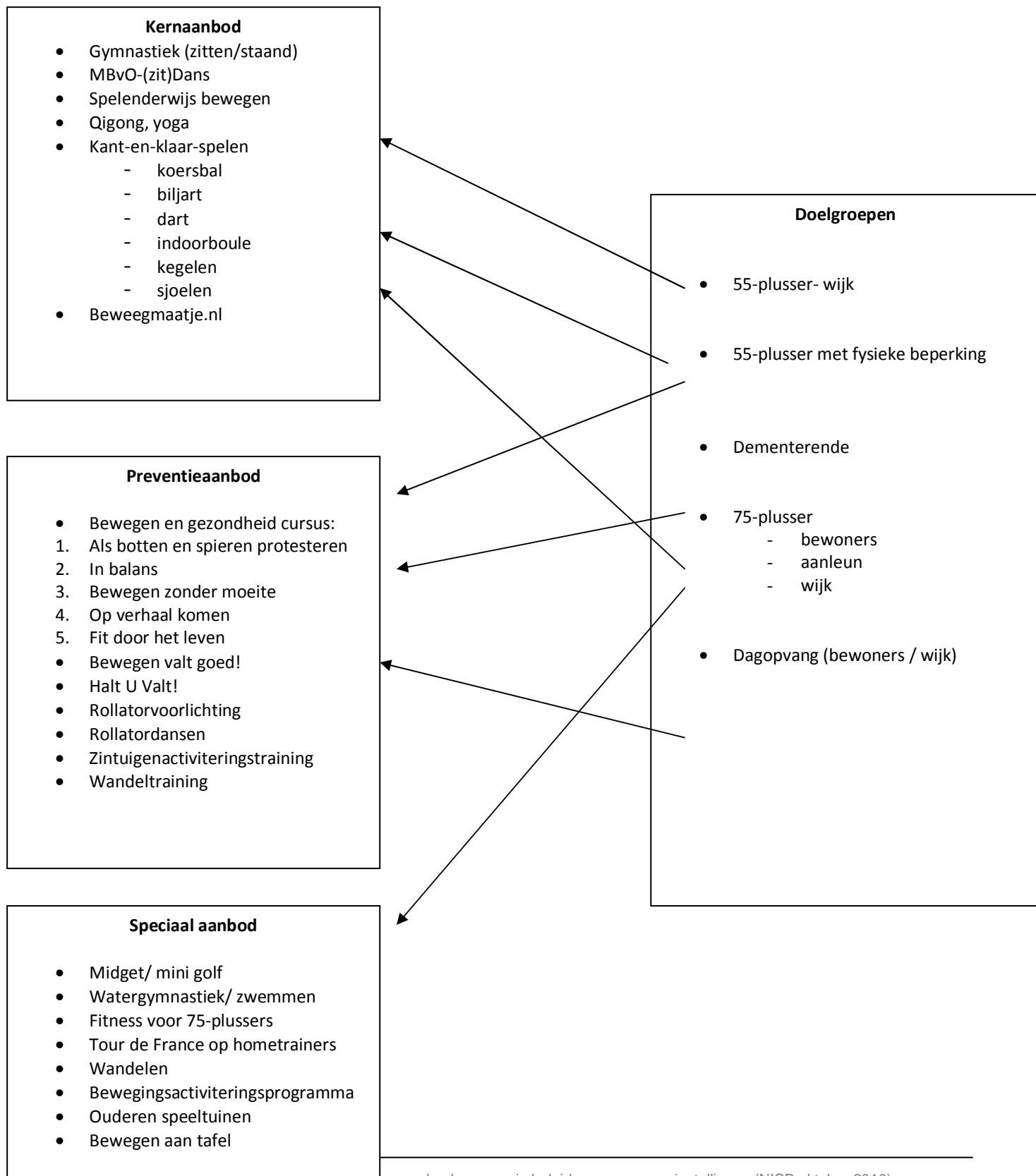
In de kolommen staan enkele termen die wellicht iets meer uitleg nodig hebben.

- \* Keraanbod                    Voor iedereen toegankelijk in de zin van bekend, aanvaardbaar en open aanbod.
- \* Preventieaanbod            Gericht op specifieke veel voorkomende problemen en versterking zelfmanagement  
  Vooraf: In Balans, Rollatorvaardigheidstraining, wandeltraining.
- \* Speciaal aanbod            Afhankelijk van toevallige accommodatie, specifieke deskundigheden van leiding.
- \* Doelstellingen              *Altijd* sociaal Preventieaanbod, recreatief-activerend, plus *-niet altijd-* specifieke doelstelling per activiteit.

**Doelgroep**, hierin is een onderscheid gemaakt:

- \* Bewoners 1 (accent op fysieke beperkingen)
- \* Bewoners 2 (accent op geestelijke beperkingen)
- \* Wijk 75-plusser dagopvang (mobiliteit en/ of geestelijke zelfredzaamheid behoorlijk onder druk)
- \* Wijk 75-plusser algemeen (mobiliteit en zelfredzaamheid wordt wat minder)
- \* Wijk 55-plusser (mobiele groep)

Overzicht activiteitenaanbod per doelgroep



ACTIVITEIT	TYPERING	DOELSTELLING <sup>2)</sup>	DOELGROEP <sup>3)</sup>	INFORMATIE TE VINDEN VIA / OP:
KERN-aanbod <sup>1)</sup>	Recreatief / conditie			
Gymnastiek zittend/staand	Breed aanbod van gym/dans/spel in een gevarieerde mix	Brede motorische insteek Specifieke oefeningen en motorische begeleiding	Bewoners: zitactiviteit Wijk: zittend en staand Dagopvang: zitactiviteit	Via uw Provinciale Sportraad Bijscholing mogelijk via Cerein <a href="http://www.cerein.nl/index.php?id=380">http://www.cerein.nl/index.php?id=380</a>
MBvO-dans	(Volks)dans, groepsverband. Kan ook vertaald worden richting zitdans.	Balans, ritme, expressie, muziekbeleving	65-plussers Wijk: staand	Via uw Provinciale Sportraad
MBvO-zitdans	Zitdans, zit-sta dans. Kan een combinatie zijn. Aangepast aan de doelgroep.	Balans, ritme, expressie, muziekbeleving	Bewoners: zitactiviteit Wijk: zittend en staand Dagopvang	Via uw Provinciale Sportraad. Bijscholing mogelijk via <a href="#">Cerein</a> .
Spelenderwijs bewegen	Speelse vaardigheden en bewegingsspele	Onderhoud bewegingsvaardigheid	Bewoners	Via uw Provinciale Sportraad
Qigong, yoga	Gericht veelal op ontspanning, ademhaling. Zitten, staand en liggend uitvoerbaar.	Genieten van ontspanning	Bewonder + wijk; div. niveau	Via uw Provinciale Sportraad
Koersbal, biljart, dart, indoorboule, kegelen, sjoelen, etc.	Kant en klaar spelen / doorlopende of incidenteel	Activering	Naar vermogen ieder, bewoners + wijk	Via uw Provinciale Sportraad of in de gemeentegids
Beweegmaatje.nl	Een buddy-principe. Samen met iemand gaan bewegen (kan van alles zijn, bijv. wandelen)	Activering om meer in beweging te komen.	Vrijwilligers, bewoners + ouderen uit de wijk, maar ook familie.	Via <a href="http://www.beweegmaatje.nl">www.beweegmaatje.nl</a>
PREVENTIE-aanbod	Zelfredzaamheid			
Bewegen en gezondheid	Het project Bewegen en Gezondheid maakt het	Met Bewegen en	In principe alle 50-	Via <a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a>

	voor ouderen mogelijk om actiever en daardoor gezonder te leven. Bewust bewegen in groepsverband en voorlichting over de bewegingsmogelijkheden ondanks de klacht, bieden namelijk vele mogelijkheden om zelf aan de eigen fitheid en gezondheid te werken.	Gezondheid, een cursusprogramma dat bestaat uit vijf thema's, biedt u ouderen in diverse leeftijdscategorieën een ideale opstap naar een actieve(re) leefstijl.	plussers Gemotiveerde mensen Wijk + deel bewoners	
Cursus Bewegen en Gezondheid Thema 1: Als Botten en spieren protesteren	Een cursus voor senioren met klachten aan het bewegingsapparaat. Deelnemers komen meer te weten over de achtergronden van lichamelijke verouderingsverschijnselen zoals artrose, osteoporose en nek- en rugklachten. Ook leren de deelnemers wat ze zelf kunnen doen aan preventie en verlichting van deze klachten.	Omgaan met osteoporose en artrose / activeren tot bewegen	In principe alle 50-plussers Gemotiveerde mensen Wijk + deel bewoners	Via <a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a>
Cursus Bewegen en Gezondheid Thema 2: In Balans	In Balans is een bewezen effectief bewegingsprogramma gericht op valpreventie, gekoppeld aan voorlichting. Het programma duurt minimaal 14 weken en is bedoeld voor ouderen met een valrisico. Past goed in het gemeentelijk Wmo-beleid of in het Wpg-beleid.	Verbetering mobiliteit en evenwicht; VALREDUCTIE 45%	Mobiele bewoners / alle 75-plussers uit de wijk	Via <a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a>
Cursus Bewegen en Gezondheid Thema 3: Bewegen zonder moeite	Een cursus voor mensen met lichte houdingsklachten, zoals spierspanningen en overbelasting van gewrichten. De cursus richt zich op iedereen die efficiënt wil bewegen. En vormt een ideaal vervolg op 'Als botten en spieren protesteren'. Er wordt gewerkt aan een bewust gebruik van het lichaam.	Houding, ontspanning, goed lichaamsgebruik	In principe alle 50-plussers Gemotiveerde mensen Wijk + deel bewoners	Via <a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a>
Cursus Bewegen en Gezondheid Thema 4: Op Verhaal Komen	Een cursus voor senioren (50plussers) met lichte spanningsklachten en voor mensen die willen weten hoe ze overbelasting kunnen voorkomen. De cursus is een mix van informatie en het aanleren en gebruiken van ontspanningstechnieken.	Stresshantering, voorkomen overbelasting	In principe alle 50-plussers Gemotiveerde mensen Wijk + deel bewoners	Via <a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a>
Cursus Bewegen en Gezondheid Thema 5: Fit door het leven	'Fit door het leven' wil de deelnemers informeren over het zeer diverse aanbod van bewegingsmogelijkheden. Ook voor ouderen is dat	Gericht op een actieve leefstijl	I.v.m. de inhoud van het bewegingsprogramma kent de cursus 2	Via <a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a>

	aanbod momenteel groot. Maar welke sport of bewegingsactiviteit is voor wie geschikt? De cursus benadrukt het belang van een actieve leefstijl en van conditietraining.		doelgroepen: jongere senioren (circa 55 - 65 jaar) en oudere senioren (65-plussers)	
Bewegen valt goed!	Een effectieve interventie om allochtone ouderen te stimuleren tot meer bewegen, een actieve leefstijl te bevorderen en de kans op valongevallen te verkleinen. De interventie is getest met groepen niet-westerse allochtone ouderen. Maar deze is ook geschikt voor andere groepen inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status of met gezondheidsklachten.	Valreductie en actieve leefstijl		<a href="http://www.NISB.nl">www.NISB.nl</a> of via uw Provinciale Sportraad
Halt U valt!				
Rollatorvoorlichting	Voorlichtingsbijeenkomst	Juist rollatorgebruik	Rollatorgebruikers (bewoners en wijk)	<a href="#">Consument en veiligheid</a>
Rollatordansen		Muziekbeleving, anders gebruik van de rollator, ontspanning.	Rollatorgebruikers (bewoners & de wijk)	Bijscholing via <a href="#">Cerein</a>
Zintuigenactiveringstraining	Door het besteden van systematische aandacht aan geheugen- en oriëntatieoefening tracht men eventuele achteruitgang ten aanzien van deze functies af te remmen.	Geheugen- en oriëntatieoefening Zintuigenprikkeling	Ouderen met beginnende geheugen- en oriëntatieproblemen.	<a href="http://www.btsq.nl/infobulletin/belevingswereld.html">http://www.btsq.nl/infobulletin/belevingswereld.html</a>
Wandeltraining	Recreatief met trainingsaspect (Sportief Wandelen / Nordic Walking)	Loopscholing (binnen), training (buiten); natuurbeleving	Mensen met loopproblemen Al dan niet met rollator	Via uw Provinciale Sportraad
<b>SPECIAAL aanbod</b>	<b>Afhankelijk van speciale voorzieningen</b>			<b>Meer info:</b>
Midget /mini golf				
Watergymnastiek / zwemmen	Waterbeleving, fit worden/ blijven	Activering en ontspanning	Bewoners en wijk die mobiel zijn	
Fitness	In woon-zorgcomplex of in fitnesscentrum	Fitness op een eigentijdse manier	75-plussers + wijk + personeel	

"Olympische Spelen' , tour de France op hometrainers	Themaweek	Sportieve sfeer creëren	iedereen	
Duetfietsen	Eén op één	Buiten zijn. Rustig bewegen.	Vrijwilliger en bewoners	
Wandelen	Eén op één of in kleine groepjes.	Natuur, buiten zijn	Ieder naar vermogen Bewoners en wijk	
Bewegings Activering Programma	Het Bewegings Activerings Programma (BAP) richt zich op psychogeriatrische dementerende ouderen. Het BAP bestaat uit een groot aantal gestructureerde groepsbijeenkomsten waarin beweging en lichaamsbeleving centraal staan.	Bewegen en structuur geven	Dementerende ouderen	<a href="#">Zorg voor Beter</a> Mevr. M. Hopman <a href="mailto:m.hopman@pg.tno.nl">m.hopman@pg.tno.nl</a>
Ouderen speeltuin	Door de (openbare) buitenruimte in te richten met toestellen die geschikt zijn voor bewegingsoefeningen in samenwerking met sportbegeleiders kunt u ouderen uitdagen meer te bewegen. Het toestel stimuleert niet alleen het meer bewegen maar brengt ook jong en oud bij elkaar.	Buiten bewegen. Nieuwe bewegevormen ontdekken.  Met begeleiding is een prè.	Vrijwilligers, mobiele bewoners en de wijk.	<a href="#">Yalp ouderen in beweging</a> <a href="#">Nijha</a>
Bewegen aan tafel	Senioren kennen op een dag talrijke passieve momenten. Bijvoorbeeld in afwachting van de lunch. Deze momenten zijn ideaal om even te gaan bewegen. Daartoe heeft Sportservice Noord-Brabant een korte training ontworpen voor activiteitenbegeleiders en de verzorging. Ze leren hoe ze senioren aan de hand van simpele spelvormen op een leuke manier kunnen laten bewegen.		Bewoners 1 en 2 75-plussers dagopvang	<a href="#">Training voor AB-ers</a>