

Deelcampagne

50+



Ouderen zijn geneigd om steeds minder te gaan bewegen. Een belangrijke factor hierbij is de afgenomen effectiviteit en intrinsieke motivatie door bijvoorbeeld toenemende lichamelijke beperking of angst voor letsel. Verder neemt de sociale steun af en blijkt de fysieke omgeving onvoldoende afgestemd op de behoeften en mogelijkheden van ouderen.

Veel Nederlanders weten dat bewegen goed is, maar toch bewegen velen te weinig. De praktijk leert dat bij het ouder worden de lichamelijke activiteit afneemt. De Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen, vijf dagen in de week 30minutenbewegen, haalt 50% van de Nederlanders tussen de 55-74 jaar niet. Van de 65-plussers beweegt 20,6% helemaal niet. Om aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen te voldoen, dienen volwassen dagelijks 30 minuten matig intensief te bewegen.

30minutenbewegen

30minutenbewegen is een initiatief van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, dat in opdracht van het ministerie van VWS campagne voert om bewegen te stimuleren. Binnen 30minutenbewegen zijn er vier deelcampagnes: vmbo, 50+, chronisch zieken en werk. In 2008 heeft de deelcampagne 50+ zijn piekmoment.

Werken in settings

Gedurende de campagneperiode wordt er gezocht naar settings waar inactieve maar zelfstandig wonende ouderen bij elkaar komen op wijk- en buurtniveau. Het gaat hierbij vooral om plaatsen waar ouderen sociaal actief zijn en waar kansen liggen om sport en bewegen te stimuleren. Denk hierbij aan buurthuizen, ouderenverenigingen, sociëteiten, woonzorgcentra, moskeeën en dergelijke.

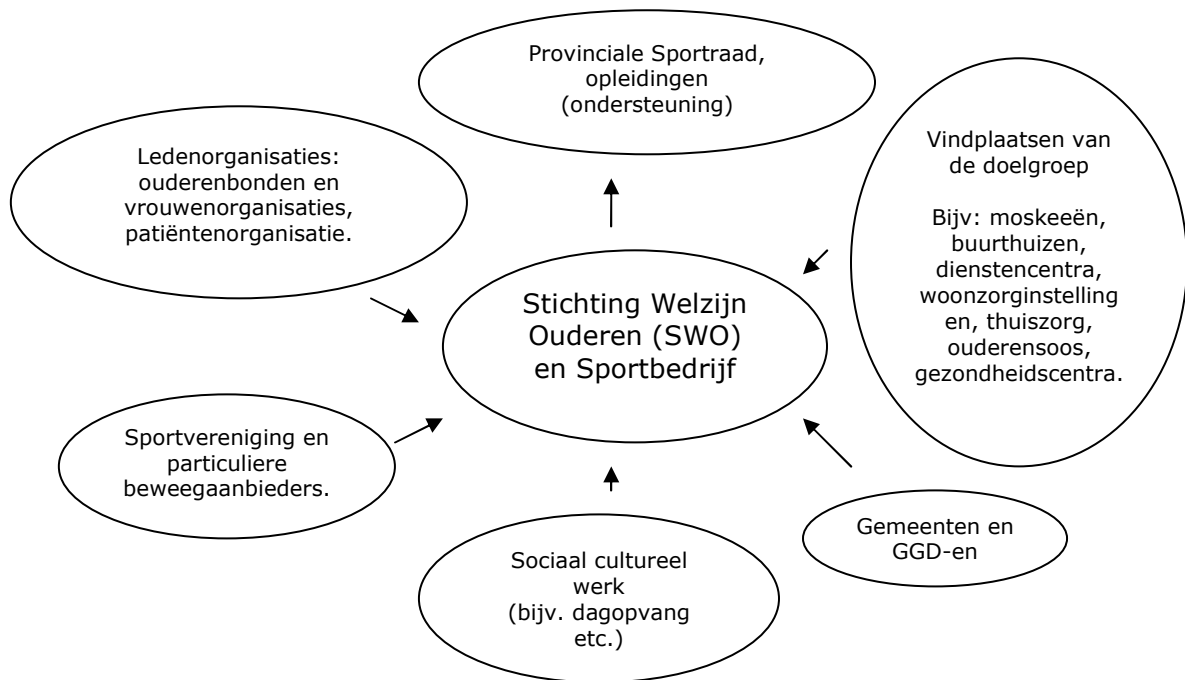
Spilorganisaties

Spilorganisaties in deze setting zijn de lokale en regionale Stichtingen Welzijn Ouderen, waarvan er in Nederland ongeveer 400 actief zijn.

Een ander belangrijk organisatorisch verband zijn de afdelingen van ouderenbonden en vrouwenorganisaties. Binnen deze netwerken richt 30minutenbewegen zich in het bijzonder op lage SES-groepen en (allochtone) vrouwen in de leeftijd tussen 55 en 70 jaar.

Tenslotte is de eerstelijnszorg een belangrijk professioneel aangrijppunt om ouderen meer in beweging te krijgen (huisarts, fysiotherapeut en thuiszorg).

SWO als spilfunctie



Wat gaan we doen?

- Massamedia
 - Reportages over ouderen en bewegen o.a. via tv, radio en pers.
 - Het inzetten van ambassadeurs als Olga Commandeur en Duco Bauwens.
- Consumenten producten
 - Beweegwijzer
 - Logboekje
 - Thuisfitpakket
- Professionals
 - Samenvatting van good-practices voor succesvolle netwerkontwikkeling en beweegbeleid op lokaal niveau.
 - Het organiseren van Masterclasses voor lokaal kader en provinciale steunfuncties.

www.30minutenbewegen.nl

Meer informatie over de genoemde activiteiten en de diverse mogelijkheden van bewegingsstimulering vindt u op www.30minutenbewegen.nl onder het kopje 50+. Via deze site kunt u ook contact opnemen met NISB.