



BEWEGEN →← NAAR ELKAAR

Van integraal beleid, netwerken bouwen in de wijk naar meer bewegen voor ouderen





Samenwerken aan meer bewegen voor ouderen

Kwetsbare gezondheid mag een waardevol leven niet in de weg staan. In Nederland kunnen veel mensen niet aan de samenleving meedoen zoals ze zouden willen. FNO vergroot de kansen op betere gezondheid, kwaliteit van leven en toekomstperspectief door het samenbrengen van partijen, het verzamelen en delen van kennis, en door het financieren van projecten.

Het programma 'Meer Veerkracht, Langer Thuis' richt zich op alleenstaande zelfstandig wonende ouderen met één of meer beperkingen. Het doel van het programma is hen in staat stellen op een prettige manier langer zelfstandig te wonen.

FNO financiert verschillende projecten binnen het programma 'Meer Veerkracht Langer Thuis' om de zelfredzaamheid van kwetsbare ouderen te vergroten. Kenniscentrum Sport en Vilans onderzochten in opdracht van FNO in drie gemeenten wat nodig is en wat werkt om de lokale samenwerking te versterken zodat meer kwetsbare ouderen gaan bewegen. De ervaringen en behoeften van kwetsbare ouderen zijn hierbij steeds het uitgangspunt. Deze publicatie brengt de uitkomsten van het project in beeld en geeft u tips om zelf met dit thema aan de slag te gaan in uw gemeente.

Inhoud

Bewegen biedt kansen voor ouderen in uw gemeente	3
Doelgroep in beeld	4
'Bewegen naar elkaar', een aanpak van mogelijkheden	5
Drie gemeenten in actie	6
Den Haag: ambtelijke integraliteit	7
Berg en Dal: het optimaal benutten van een energiek netwerk	9
Heumen: het verduurzamen van het verenigingsleven	11
Samenwerking om meer bewegen mogelijk te maken	13
Werkzame elementen voor een succesvolle integrale samenwerking	14
Wat werkt bij ouderen stimuleren	15
Waarom bewegen	17
Tot slot, de projectleiders.....	19
Colofon	20





Bewegen biedt kansen voor de ouderen in uw gemeente

Niet alleen stimuleert de overheid ouderen om langer thuis te blijven wonen, dit is ook een wens van ouderen zelf. Wanneer ouderen gezond blijven, kunnen zij ook langer thuis blijven wonen met relatief weinig zorg. Gemeenten spelen hierbij een belangrijke rol. Zo bevordert bijvoorbeeld een veilige fysieke omgeving de zelfredzaamheid van ouderen. Ook bewegen is een mooi (preventief) middel om de zelfredzaamheid van ouderen te vergroten, zoals:

- Zelf de boodschappen blijven doen
- Langer regie in de huishoudelijke en persoonlijke verzorging behouden
- Langer sociaal actief blijven in de eigen omgeving (bijv. vrijwilligerswerk)

Meer kans op activering

Als bewegen, zorg en welzijn nauw samenwerken worden kwetsbare ouderen beter bereikt en komen er meer mogelijkheden hen te activeren. Een gemeente is een belangrijke aanjager en facilitator om samen met de lokale organisaties een integrale aanpak te ontwikkelen.

Het project 'Bewegen naar elkaar' heeft als doel:

Bevorderen van de zelfredzaamheid van kwetsbare ouderen door bewegen te stimuleren en lokaal integrale samenwerking tussen zorg, welzijn en lokaal beweegaanbod te versterken.

Het project 'Bewegen naar elkaar' had drie pijlers:





Doelgroep in beeld

De groep 65-plus groeit

Nederland telde begin 2017 3,1 miljoen 65-plussers, van wie 0,7 miljoen 80-plussers. De groep 65-plussers stijgt de komende jaren snel naar 26% van de totale bevolking (CBS). De vergrijzing in Nederland brengt de komende decennia zowel kansen als problemen met zich mee. Beweging kan een positieve bijdrage leveren. In 2040 leven er 4,7 miljoen 65-plussers in Nederland (26% van de totale bevolking), onder wie 2 miljoen 80-plussers (CBS).

Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid. Het percentage mensen dat zich emotioneel eenzaam voelt, neemt toe vanaf 75 jaar. (RIVM, Volksgezondheidszorg.info)

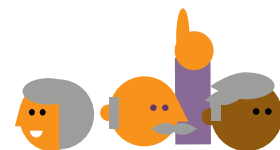
Twee derde van de thuiswonende 65-plussers ervaart geen **beperkingen** bij de dagelijkse handelingen. Van deze groep vindt ruim driekwart zijn of haar gezondheid goed of zeer goed. Naarmate de leeftijd vordert, daalt het percentage ouderen zonder beperkingen. Van de 65- tot 74-jarigen heeft 80% geen beperkingen, maar bij de 75-plussers is dat nog maar 52% (CBS, 2014).

Beweegrichtlijn senioren: Om je gezondheid als 65-plusser te onderhouden, is minimaal 150 minuten per week matig intensief bewegen, verspreid over verschillende dagen, noodzakelijk volgens de beweegrichtlijnen. Lees meer over de beweegrichtlijnen op [pagina 17](#).

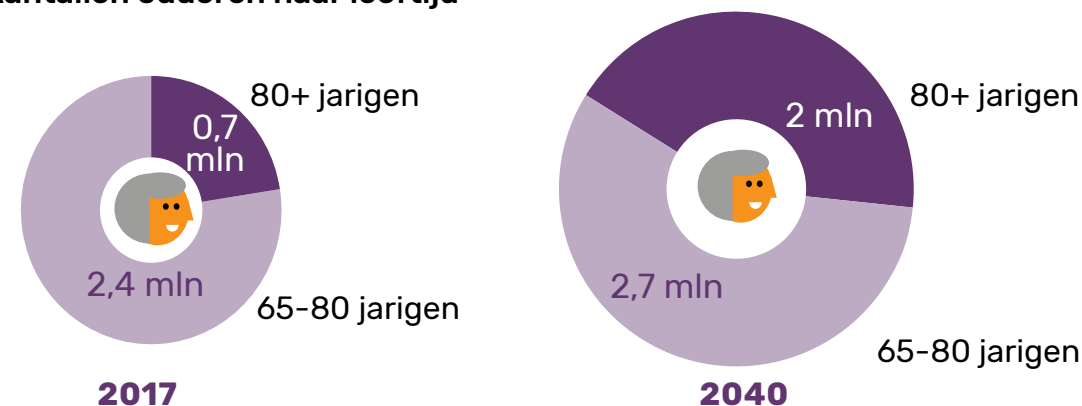
Hoeveel ouderen bewegen volgens de beweegrichtlijnen?



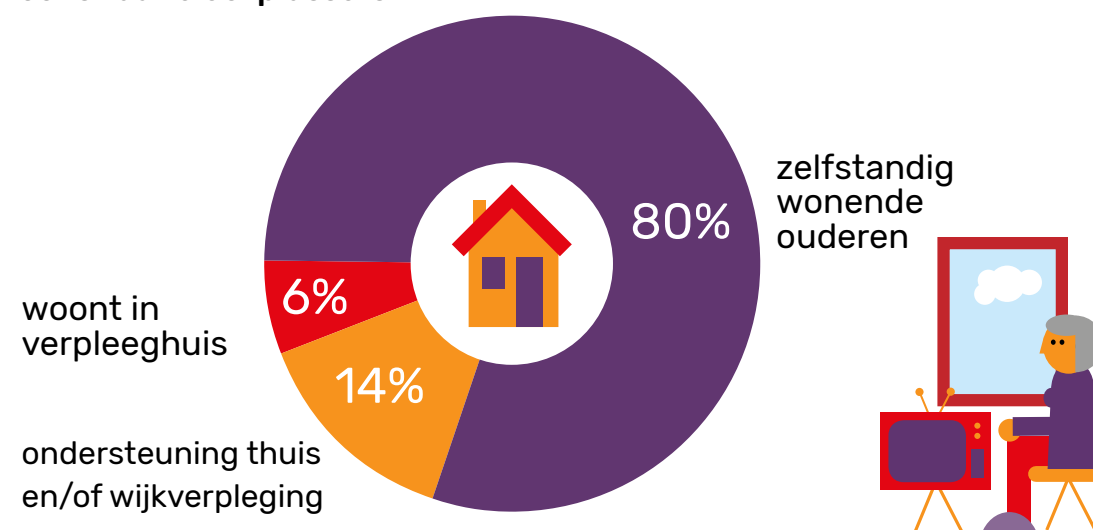
BEWEGEN NAAR ELKAAR



Aantallen ouderen naar leeftijd



Woonsituatie 65-plussers



Ervaringen lichamelijke beperking





'Bewegen naar elkaar' een aanpak van mogelijkheden

Op deze pagina een samenvatting van het project 'Bewegen naar elkaar'. Voor uitgebreidere informatie klik op de bijbehorende link aan het einde van de alinea's.

Samenwerken

Samen is logischer dan apart. Verschillende zorg- en welzijnsorganisaties zijn nodig om passende ondersteuning te organiseren voor kwetsbare ouderen. Naast de professionals zijn informele partijen zoals de mantelzorgers, vrijwilligers en buurtorganisaties heel belangrijk. Hoe samenwerking er in de praktijk uit ziet, is afhankelijk van gedeelde ambities en gezamenlijke doelen. Ook randvoorwaarden spelen hierbij een rol. Bijvoorbeeld wanneer wordt een samenwerking formeel gemaakt en zien de deelnemers elkaar periodiek. Of vormen zij meer een levend netwerk en treffen ze elkaar in de wijk. Lees meer over samenwerken op [pagina 13](#).

Waarom bewegen, wat levert bewegen op?

Lichaamsbeweging heeft een positief effect op de gezondheid van (kwetsbare) ouderen. Regelmatig bewegen vertraagt de gevolgen van het ouder worden. Het zorgt ervoor dat ouderen de dagelijkse dingen kunnen blijven doen en de regie over hun leven kunnen behouden. Bewegen draagt bij aan langer zelfstandig thuis wonen en aan langer actief zijn in de samenleving. Lees meer over wat bewegen oplevert op [pagina 17](#).

Meer Bewegen voor Ouderen Functioneel Trainen

Het doel van het beweegprogramma 'Meer Bewegen voor Ouderen' is het lichamelijk en psychosociaal functioneren van ouderen te optimaliseren. Zelfstandigheid, zelfredzaamheid en kwaliteit van leven worden vergroot door regelmatige deelname aan beweegactiviteiten in de groep onder deskundige leiding.

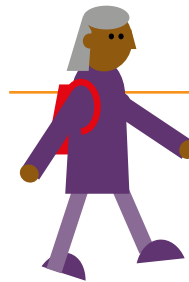
De opbouw van de beweegcursus was binnen dit project als volgt:

- voorlichtingsbijeenkomst
- de fittest, waarin kracht, lenigheid, balans en de conditie werd getest.
- **vier lessen In Balans** met als doel: vallen voorkomen en het trainen van evenwicht
- zeven bewegingslessen functioneel trainen

Hoe verleiden tot samen bewegen

In het onderzoek zijn de ouderen gevraagd waarom zij graag bewegen, welke activiteiten ze leuk vinden en hoe zij te verleiden zijn om te gaan bewegen. Bij **waarom** ouderen gaan bewegen is gezondheid vaak genoemd; fit blijven/fitter worden, afvallen en de dingen blijven doen die iemand wil doen (onafhankelijkheid, zonder steun).

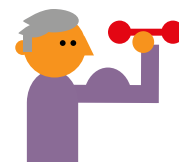
Activiteiten die ouderen graag doen of zouden willen doen zijn:



Wandelen



Zwemmen



Fitness

De groep **werd verleid** tot (meer) bewegen door het samen bewegen. De gezelligheid en het samen actief zijn, zorgen ervoor dat de deelnemers elke week weer meedoen.

Lees meer over wat werkt bij stimulering op [pagina 15](#).



Drie gemeenten in actie

'Bewegen naar elkaar' is in drie gemeenten uitgevoerd. Het project doorliep in elke gemeente een andere route met een eigen 'couleur locale'.

In alle drie de gemeenten is het professionele netwerk bevraagd naar hun rol en taak in het stimuleren van ouderen om meer te gaan bewegen. En naar de ervaringen in de lokale samenwerking. Ook de wensen en de behoeften van de ouderen zelf zijn in kaart gebracht.

Klik op een van de logo's om meer te lezen over het project 'Bewegen naar elkaar' in de betreffende gemeente.



Den Haag ambtelijke integraliteit als voorwaarde voor samenwerken in de wijk



het optimaal benutten van een energiek netwerk van professionals



GEMEENTE HEUMEN

het verduurzamen van een actief informeel verenigingsleven





Ambtelijke integraliteit als voorwaarde voor samenwerken in de wijk

In de gemeente Den Haag lag de focus op het intensiveren van de ambtelijke integrale samenwerking. Integraal samenwerken in Den Haag is complex doordat er ambtelijk op verschillende beleidsniveaus wordt gewerkt. Bovendien heeft men te maken met een grote organisatie en met een centrale stad en verschillende stadsdelen.

Verschillende afdelingen en functies stimuleren het meer sport en bewegen voor ouderen, zowel in beleid als in de praktijk. Er zijn gesprekken georganiseerd met ambtenaren om de mogelijkheden van integraliteit te verkennen.

Vanuit beweegstimulering zijn diverse activiteiten georganiseerd. Om ouderen te stimuleren te gaan bewegen vonden drie voorlichtings-bijeenkomsten in de wijk plaats. Hieruit is één beweegcursus gestart. Daarnaast is het thema ouderen en bewegen tijdens diverse multidisciplinaire overleggen geagendeerd om zo professionals te informeren over de mogelijkheden van bewegen in de wijk en hen te inspireren.

In Den Haag vinden diverse sport- en beweegtrajecten voor ouderen plaats. Verschillende organisaties zoals welzijn, participatie, sport en zorg organiseren deze activiteiten. Zij werken vooral samen op (incidenteel) activiteitsniveau. Er is geen samenhangend netwerk dat georganiseerd te werk gaat. Desondanks voelen zij sterk de meerwaarde van verbinding en continuïteit om samen te realiseren dat meer ouderen gaan bewegen.

Netwerkkaart

De schets brengt het netwerk in beeld van organisaties die zich richten op de doelgroep ouderen zowel stedelijk als op wijkniveau. Deze schets is in de startfase van het project gemaakt. De andere schets illustreert de ideale projectgroep: waar heldere wisselwerking is tussen gemeentelijk en stedelijk beleid en uitvoering in de wijk.

Startfase

MACRO

Wethouder Sport
Wethouder Welzijn
Draagvlak intern
Landelijke PCOB
Landelijke KBO

MESO

Zorgteams soc. domein
PCOB-lokaal
KBO-lokaal
Zorginstellingen
Migranten ouderen org.
Steunpunt Vrijwilligers
Stadsdeel kantoren
Domeinen van stad en bestuur OCW
Afdeling Ooievaarspas

MICRO

Fysiotherapeut
Buurtsportcoach
Welzijnsorganisaties /
ouderenconsulenten
Sportverenigingen
Gezondheidscentra
ZZP beweegdocenten
Woongroepen
MBvO-docent
Ouderen/consument

De ideale projectgroep





Onderzoek beweeggedrag en -behoeften van ouderen

Voor het project is een groep ouderen in de gemeente Den Haag bevraagd over hun beweeggedrag en -behoeften. Het waarom, wat ze doen en zouden willen doen aan bewegen en hoe ze te verleiden zijn om te gaan bewegen. Hieronder leest u een samenvatting van de uitkomsten.

Hoe ben ik voor (meer) bewegen te verleiden?

Het samen bewegen is een belangrijke factor om in beweging te komen en te blijven. Daarnaast helpt het wanneer de huisarts of fysiotherapeut me stimuleert en informeert over het waarom. Dit geldt specifiek voor mensen met een chronische aandoening.



Waarom beweegt de Haagse oudere?





Het optimaal benutten van een energiek netwerk van professionals

Gemeente Berg en Dal kent een actief netwerk van professionals die contact hebben met ouderen in de wijk. De welzijnsorganisatie en de beweegcoach zijn hierin de sleutelfiguren. Er is nauw contact met de senioren-sportvereniging en ook de samenwerking met de wijkteams wordt nadrukkelijk opgezocht.

De focus in Berg en Dal ligt op het **versterken van een integrale aanpak waarbij ook de wijkteams het thema bewegen omarmen** en kwetsbare ouderen in contact brengen met de verschillende mogelijkheden in de gemeente. Door de informatievoorziening en ontmoeting voor ouderen te verbeteren, komen meer ouderen in beweging.

Gezamenlijk stimuleren senioren-sportverenigingen en wijkteams ouderen om meer te gaan bewegen en deel te nemen aan beweegactiviteiten. Zo vonden verschillende voorlichtingsbijeenkomsten plaats waaruit beweegcursussen zijn gestart. Bij de werving en stimulering zouden de eerstelijnszorg professionals een grotere rol kunnen spelen.

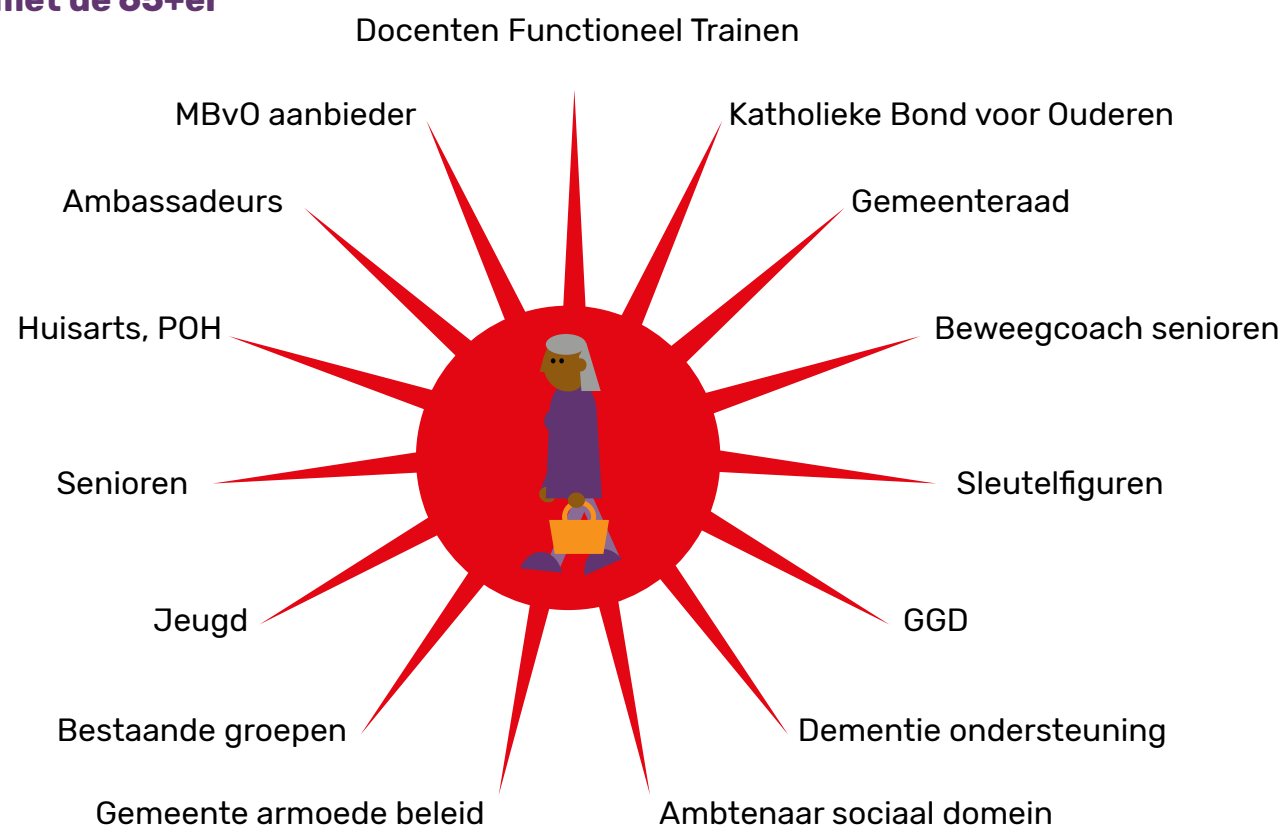
De onderlinge samenwerking wordt als positief ervaren. Toch lijken er **verschillende eilanden** te bestaan waardoor de samenwerking met de wijkteams soms minder goed verloopt. Ook is er de wens om bestaande netwerken en contacten breder in te zetten om ouderen te stimuleren meer te gaan bewegen.

Netwerkkarta

De schets brengt het netwerk van Berg en Dal in beeld en de organisaties die zich richten op de doelgroep ouderen. Deze schets is in de startfase van het project gemaakt. Daarnaast is in beeld gebracht met wie er nog niet wordt samengewerkt (en die wel belangrijk zijn).

Startfase

Organisaties in beeld die zich richten en/of contact hebben met de 65+er



Met wie willen we ook graag samenwerken

Pedicure	WMO-consulenten
Diëtist	Ouderenadviseurs
Apotheek	Vrijwilligers
Thuiskeeper	Mantelzorgers
Sportaanbieders	Welzijnswerk
Sociaal domein gemeente	Collectieve zorgverzekeringen
Opticiën	Rijscholen
Patiëntenverenigingen	Andere verenigingen



Onderzoek beweegbedrag en -behoeften van ouderen

Voor het project is een groep ouderen van de gemeente Berg en Dal bevraagd over hun beweeggedrag en -behoeften. Het waarom, wat ze doen en zouden willen doen aan bewegen en hoe ze te verleiden zijn om te gaan bewegen. Hieronder een samenvatting van de uitkomsten.

Hoe ben ik tot (meer) bewegen te verleiden?

Unaniem kwam naar voren dat samen bewegen de grootste verleider is. De eerstelijnszorg en meer beweegaanbod in de buurt zijn ook goede aanjagers om actief te worden.

Ervaringen van de ouderen met de beweegcursus

De ervaringen met de cursus waren zeer positief. Naast een fijne docent en leuke lessen voelen de deelnemers zich fitter, kunnen ze weer meer dingen zelf doen, hebben ze minder angst om te vallen en ervaren ze weer makkelijker te lopen.

Alle deelnemers willen in beweging blijven. Nog niet iedereen weet wat voor een activiteit hij gaat doen. Om te blijven bewegen, helpt het zeker wanneer men zich aansluit bij een groep.



Waarom beweegt de Berg en Dalse oudere?





Het verduurzamen van een actief informeel verenigingsleven

In de gemeente organiseren vrijwilligers veel beweeg-activiteiten voor ouderen. Ook de ouderenorganisatie brengt het thema bewegen regelmatig onder de aandacht bij de achterban via nieuwsbrieven. Verwijzing naar de verschillende beweegactiviteiten gebeurt onder andere via de huisartsenpraktijk.

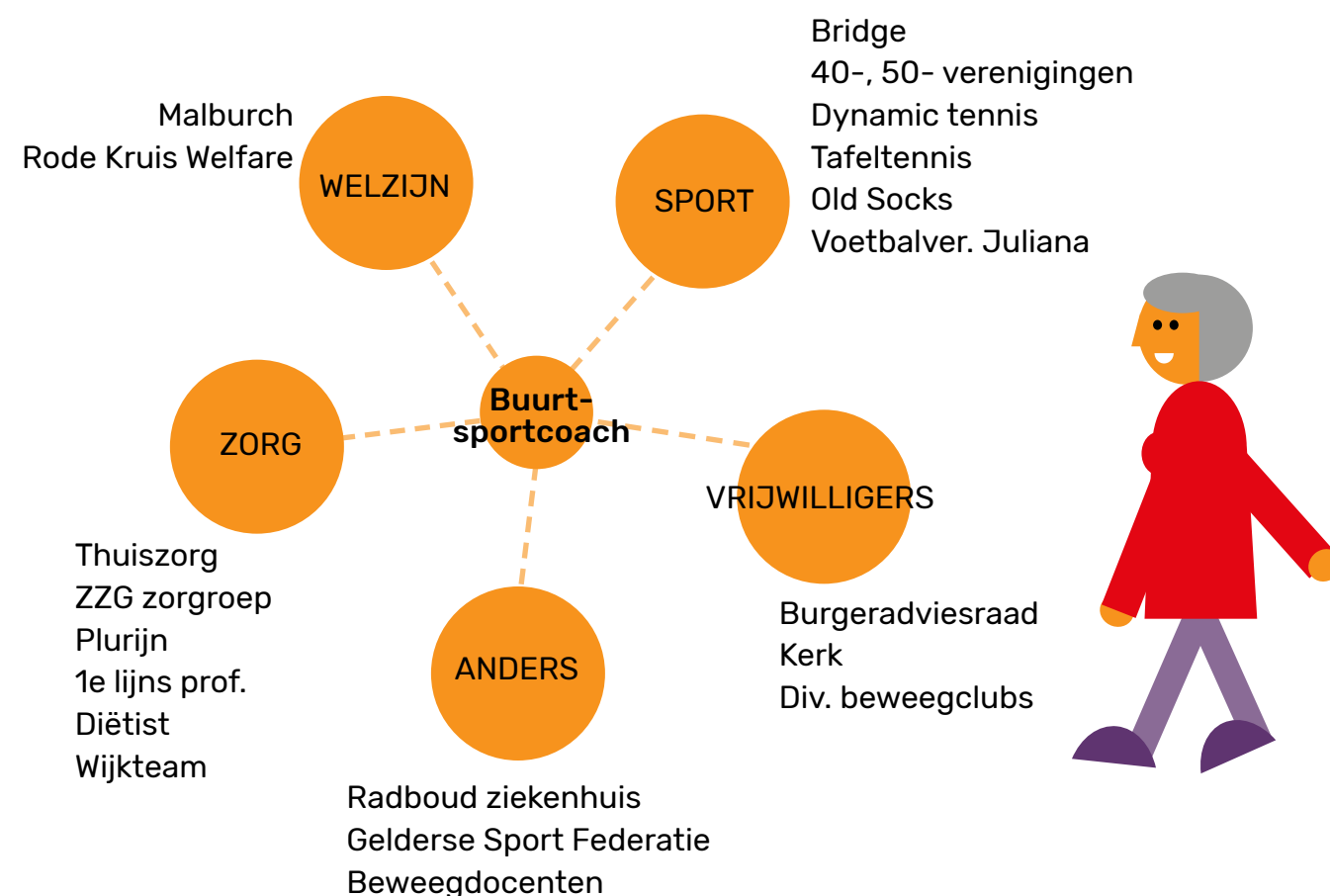
De gemeente probeert vooral verschillende partijen met elkaar in contact te brengen. De samenwerking wordt positief ervaren, ook door de korte lijnen weet iedereen elkaar goed te vinden. De focus in Heumen ligt op **meer continuïteit creëren**. Vooral de vele vrijwilligers dragen het thema bewegen. Dat is broos. Meer bundeling en samenhang is nodig voor het bereik en de verschillende activiteiten.

Er is gewerkt aan het in beeld krijgen wat er nodig is om meer partijen met elkaar te verbinden. Met als doel ouderen via diverse kanalen te informeren en te stimuleren om te gaan bewegen.



Netwerkaart

Onderstaand beeld brengt de samenwerkingspartners binnen de gemeente Heumen in beeld. Deze schets is gemaakt naar aanleiding van interviews met professionals.



Noot: De bovenstaande situatie geeft aan wie de spin in het web is. De buurtsportcoach staat hierin centraal en heeft de coördinatie. De inzet van opgeleide beweegdocenten bij beweegprogramma's is een belangrijke voorwaarde voor duurzaam beweegbeleid.



Onderzoek beweegbedrag en -behoeften van ouderen

Voor het project is een groep ouderen van de gemeente bevraagd over hun beweeggedrag en -behoeften. Het waarom, wat ze doen en zouden willen doen aan bewegen en hoe ze te verleiden zijn om te gaan bewegen. Hieronder een samenvatting van de uitkomsten.

Hoe ben ik tot (meer) bewegen te verleiden?

Om in beweging te komen, helpt het door in een groep te bewegen of met bijvoorbeeld een wandelmaatje. Samen bewegen verlaagt de drempel aanzienlijk. Wanneer ik weet welke (beweeg)activiteiten georganiseerd worden in de wijk, ben ik sneller te verleiden om in beweging te komen.

Ervaren drempels om te gaan bewegen:

- niet goed weten welke activiteiten men graag wil doen. Vooral diegene zonder beweegverleden;
- er is nauwelijks tot geen contact met de eerstelijns zorgprofessional als het gaat om bewegen.

Ervaringen van de ouderen met de beweegcursus

In deze groep stond gezelligheid en samen met anderen bewegen bovenaan. De docent kreeg het compliment een "fijne docent met leuke lessen" te zijn. De deelnemers voelen zich na de cursus fitter, ze kunnen (weer) meer dingen zelf doen en het opstaan uit de stoel is verbeterd.

De deelnemers van de cursus geven aan hoe zij in beweging blijven:

- actief blijven in en om het huis (tuin en huishouden);
- aansluiten bij een beweegactiviteit;
- grote groep geeft aan niets nodig te hebben om in beweging te blijven;
- aanmelden bij een beweeggroep helpt.

Waarom beweegt de Heumense oudere?





Wat werkt bij samenwerken

Samenwerken kan op vele manieren. Formeel of informeel. Op basis van een gemeenschappelijk doel of doelgroep. In dit project zien we dat door de inzet van elkaars expertise het makkelijker is om te komen tot concrete acties, waardoor er meer gemeenschappelijk belang wordt ervaren. Elkaar aanvullen, ieder vanuit zijn eigen rol en expertise. Samen een stap verder komen.

Maar samenwerken gaat niet vanzelf en is vaak moeilijker dan gedacht. Het kost energie, betekent soms concessies doen, zorgt voor meer discussie en samenwerken kan soms vertragend zijn. Valkuilen zijn onder andere (hoge)werkdruk, belang organisatie en te weinig communicatie. Duidelijk werd dat een trekker/aanjager belangrijk is om het netwerk actief betrokken te krijgen en te houden.

In het project 'Bewegen naar elkaar' heeft samenwerking de volgende inzichten opgeleverd:

Contact met ouderen

- samen bereik je meer kwetsbare ouderen;
- je bereikt meer het informele netwerk om de oudere heen;
- korte lijnen werken fijn, je weet elkaar te vinden en samen kom je sneller tot passende ondersteuning;
- samen beschik je over meer kennis en mogelijkheden.

Samenwerking in de wijk

- sterker wijknetwerk van professionals bevordert signalering;
- betere afstemming voor één aanpak, meer kennis delen over ervaringen daardoor minder 'steeds het wiel opnieuw uit vinden';
- ook meer tevreden professionals;
- door meer verbinding met sociale wijkteams is hun advies en ondersteuning steviger;
- gebruik van netwerk levert sneller en adequater resultaat;
- verbetering van kwaliteit in de dienstverlening van de zorg.

Gemeentelijk perspectief

- gezamenlijk werken aan een project maakt gedeelde financiering mogelijk;
- betere uitvoering van de Wmo-wetgeving;
- efficiënter werken leidt tot lagere kosten;
- beter resultaten op de kaart zetten voor opdrachtgever;
- meer samenhang op diverse niveaus.

Buurtsportcoach: "Door samen te werken met diverse organisaties kan ik beter activiteiten op maat organiseren en de activiteiten zo dicht mogelijk bij de mensen brengen".

Wat kan nog meer een bijdrage leveren

- heldere communicatie;
- gezamenlijk doel, dat helder maakt wie welke rol/taak/bijdrage levert;
- politieke ondersteuning (borging) van beweegstimulering en preventief bewegen. Opname van het onderwerp in politieke partij-programma's;
- gemeentelijk beleid waarin inzet van beweegstimulering en preventief bewegen opgenomen zijn in meerdere beleidsterreinen (onder andere sport, zorg, ouderen, omgevingswet, Wmo);
- een trekker (projectleider) in het project, waar de buurtsportcoach een belangrijke rol speelt / kan hebben / voorbeeld is / zou moeten zijn;
- zorg voor een platform waar professionals bij elkaar komen. Kennis, ervaring, resultaten en knelpunten delen en bespreken. Denk hierbij aan:
 - periodieke ontmoetingsmomenten;
 - in verschillende samenstellingen (per project, indien nodig/mogelijk)
 - diversiteit vanuit verschillende sectoren (zorg, welzijn, sport, cultuur)
 - makkelijk in te passen in drukke agenda's bijv. in de vorm van een lunchnetwerk of sportcafé.

Tips om meer te lezen/instrumenten die zich richten op samenwerken:

- [Wie is wie in de wijk](#)
- [Boekje samenwerken in de wijk](#)
- [Netwerkaanpak](#)
- [Breng gezondheid in beeld met de wijkscan](#)
- [Stappenplan geslaagd samenwerken](#)





Werkzame elementen voor een succesvolle integrale samenwerking om meer (kwetsbare) ouderen in beweging te brengen

Wij hebben praktijkonderzoek gedaan door twee series interviews met professionals werkzaam in de domeinen zorg, welzijn, sportverenigingen, gemeente, GGD en ontmoetingscentra. Daarnaast hebben we ook een groep ouderen in elke gemeente bevroegd.

Elke gemeente heeft zijn eigen cultuur en werkwijze van samenwerken met maatschappelijke partnerorganisaties en vrijwilligers. Deze diversiteit is het uitgangspunt in het onderzoek. Wij belichten verschillende invalshoeken van die integrale samenwerking hierdoor. Het is geen vergelijking tussen de drie gemeenten, de geleerde lessen zijn breed door de lokale verschillen. Wij hebben geen 'Gouden Ei' of een blauwdruk samengesteld.

Succesvolle integrale samenwerking is afhankelijk van de lokale situatie.

Inzichten beweegstimulering ouderen

De projectactiviteiten hebben de onderlinge samenwerking versterkt en professionals kijken nu meer naar mogelijkheden om samen ouderen in beweging te brengen. Een nauwer contact tussen de beweegcoach senioren en de (zorg)professional waardoor de hulpvraag van de oudere beter in beeld wordt gebracht, kan hierbij helpen.

Inzichten bevorderen samenwerking

Samenwerking is nodig om ouderen in beweging te krijgen. De lijnen werden korter, er is meer aandacht voor communicatie en het delen van kennis. Enkele professionals gaven aan dat ze nu beter weten naar wie ze kunnen doorverwijzen en dat anderen hen beter weten te vinden. De samenhang nam toe door gezamenlijke doelen en beleid te formuleren. Meer ouderen worden bereikt door bijvoorbeeld aan te sluiten bij ontmoetingscentra in de wijk. Zo ontstonden nieuwe samenwerkingsrelaties en werd de samenwerking diverser. Opvallend is dat de bevroegde professionals niet weten hoeveel kwetsbare ouderen er vervolgens meer in beweging zijn gekomen. Successen delen en elkaar informeren over de voortgang zijn aandachtspunten binnen samenwerkingsrelaties.

Integraal domein overstijgend beleid

Op organisatieniveau komt naar voren dat een integrale interne samenwerking belangrijk is voor meer verbinding in de wijk. Een domein overstijgend beleid van de gemeente bevordert de samenhang en de integrale samenwerking tussen maatschappelijke partners. Aandachtspunten hierbij zijn: bundelen van kennis, samenvoegen van budgetten en elkaars netwerken benutten.



Tips en randvoorwaarden voor integrale samenwerking

Bestuurlijk niveau

- Maak integraal beleid voor zorg, welzijn en sport met bewegen als middel om zelfredzaamheid van ouderen te vergroten.
- Gemeente faciliteert in beroepskrachten voor uitvoeringsorganisaties en spilfuncties zoals een buurtsportcoach en beweegcoach senioren.
- Investeer in samenwerkingsverbanden met organisaties die contact hebben met ouderen en die kunnen ondersteunen in het motiveren tot bewegen.
- Maak overkoepelende doelstellingen en samenwerkingsafspraken om de samenhang te bevorderen.

Professionals

- Investeer in interne (integrale) samenwerking.
- Formuleer een gezamenlijke doelstelling en maak beleid om ouderen meer te laten bewegen.
- Investeer in contact met 'vindplaats' ouderen zoals ontmoetingscentra, maar ook andere professionals in de wijk.
- Overleg periodiek met de samenwerkingspartners.

Samenwerking

- Spreek af welke organisatie de aanjager is en maak onderling afspraken waarin helder is wie welke rol en taak oppakt.
- Spreek verwachtingen uit en maak ieders bijdrage aan de samenhang inzichtelijk.
- Organiseer kennisdeelmomenten, bijvoorbeeld tijdens een periodieke lunch of digitale nieuwsbrief.
- Maak successen lokaal zichtbaar en deel ze in je netwerk.





Wat werkt bij ouderen stimuleren

Voor het project zijn ouderen meerdere malen bevraagd over hun motieven en belemmeringen om (meer) te gaan bewegen. Zij vinden het belangrijk om te bewegen om fit, soepel en gezond te blijven. Het samen bewegen in de groep is de beste verleiding. Mensen willen (sociaal) actief blijven om langer zelfstandig en onafhankelijk te blijven.

Er is veel onderzoek gedaan naar motieven en belemmeringen van deze (kwetsbare) groep en hoe hen te verleiden. Hieronder een korte samenvatting met voorbeelden uit de praktijk.

Motieven en belemmeringen

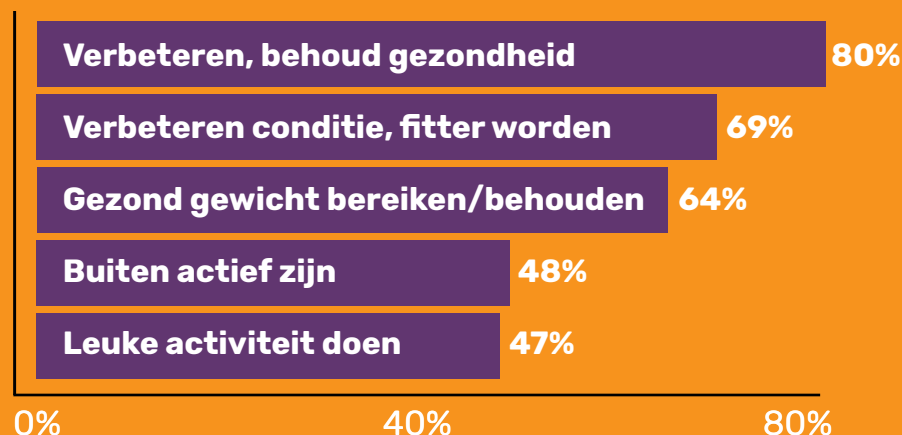
Mensen hebben verschillende redenen om wel of niet te sporten of te bewegen in hun vrije tijd. De motivaties en belemmeringen voor sporten en bewegen zijn echter niet voor iedereen hetzelfde. Afhankelijk van fitheid, voorkeuren en andere verplichtingen verschillen deze per persoon. Onderstaande uitkomsten zijn gebaseerd op Nationaal Sportonderzoek 2016.

Hoe kunnen we meer ouderen laten bewegen?

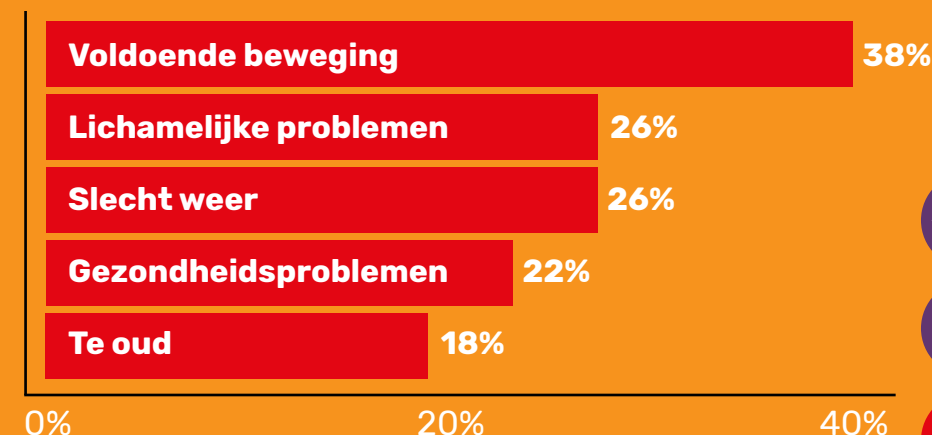
Door belemmeringen weg te nemen en in te haken op de motieven die voor ouderen belangrijk zijn.

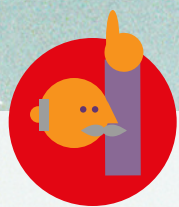
- Besteed veel aandacht aan het sociale aspect van beweeggroepen en andere initiatieven. Bied eenvoudige, gezellige, goedkope activiteiten dichtbij huis aan. Zorg voor activiteiten waaraan ook mensen met weinig beweegervaring deel kunnen nemen en waarbij niet de sport voorop staat maar het sociale element.
- Zet vaardige trainers in. Dat geeft ouderen het vertrouwen dat verantwoord bewegen ook voor hen mogelijk is. Een aanbod op maat dat past bij ieders mogelijkheden is voor ouderen belangrijk. Dat is maatwerk in zowel niveau als type activiteit.
- De gezondheidszorg kan ondersteunen bij het stimuleren van sport en bewegen bij ouderen.
- Zet een verbindende partij als de buurtsportcoach in om zorg en sportaanbod met elkaar te verbinden. Een buurtsportcoach kent het lokale aanbod en kan maatwerk bieden aan de doelgroep.
- In de [factsheet](#) 'Van kwetsbare naar vitale ouderen door sport en bewegen' lees je meer hoe je kunt activeren.

Motieven



Belemmeringen





Wat werkt bij ouderen stimuleren

Tot slot nog een aantal praktische tips uit het onderzoek Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen (2016 RIVM) & Gezond en vitaal ouder worden (loketgezondleven.nl)

- Vraag de ouderen wat ze zelf willen. Zo kunt u dat aanpakken.
- Zet beweegmaatjes in voor het sporten zelf, of voor vervoer naar de beweegactiviteit.
- Koppel andere activiteiten aan bewegen, zoals een boekenclub die aansluitend gaat wandelen. Ook koken is een trigger om bij elkaar te komen, waarbij de deelnemers gezamenlijk (te voet) boodschappen kunnen doen.
- Kennis over wat ouder worden betekent voor de motoriek is erg belangrijk. Vertaal dat naar praktische dagelijkse oefeningen voor thuis die ouderen helpen om langer zelfstandig thuis te functioneren.
- Sportaanbieders kunnen meerdere vormen van lidmaatschap aanbieden. Een fittest met 5 kennismakingslessen, over het hele jaar 4x10 lessen of een strippenkaart in plaats van een jaarabonnement. Maak lidmaatschap flexibel.
- Zorg waar mogelijk voor beweegactiviteiten in bijvoorbeeld een buurthuis of wijkcentrum. Daar is meer te doen, zodat mensen eenvoudiger contacten kunnen opdoen.
(Bron: RIVM)





Waarom bewegen?

Urgentie van actieve leefstijl

Van alle 75-plussers beweegt ruim 50% onvoldoende. Wanneer ouderen meer zorg ontvangen, worden zij vaak onnodig veel geholpen met dagelijkse handelingen die ze (deels) zelf nog kunnen doen. Dit is nadelig voor het eigen functioneren en dus de zelfredzaamheid van ouderen. Een actieve leefstijl voor ouderen betekent ook actief blijven in en om het eigen huis. Juist ook wanneer er zorg nodig is. Door (meer) bewegen is de kans groter dat zij regie behouden in de huishoudelijke en persoonlijke verzorging. Bijvoorbeeld zelf boodschappen blijven doen.

Naast de fysieke en gezondheidseffecten zijn er ook effecten op meer participatie in de samenleving, sociale activatie, terug te vinden in de onderzoeken.

Wat levert bewegen op?

- Voldoende lichaamsbeweging wordt gezien als een effectieve methode om functionele beperkingen tijdens het ouder worden te voorkomen of te verminderen. **Lees meer>**
- Het volgen van een krachttrainingsprogramma verbetert onder andere spierkracht. **Lees meer>**
- Een lager risico op lichamelijke beperkingen en cognitieve achteruitgang, dementie en Alzheimer. **Lees meer>**
- Beweegprogramma's voor ouderen laten een duidelijk positief effect zien op onder andere . lenigheid, het uithoudingsvermogen en balans. **Lees meer>**
- Deelname aan beweegprogramma's verlaagt het risico op vallen en botbreuken. **Lees meer>**
- Meer bewegen leidt tot minder vallen. **Lees meer>**
- Meer lezen over de effecten van bewegen voor ouderen. **Lees meer>**

Hoeveel bewegen?

In 2017 zijn er nieuwe beweegrichtlijnen opgesteld. De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is als volgt:

- bewegen is goed, meer bewegen is beter;
- doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen;
- en: voorkom veel stilzitten.





Welke beweegprogramma's in te zetten

Meer informatie over wat betekent een erkende interventie lees je op [Allesoversport.nl](https://allesoversport.nl)

Alle beweeginterventies vind je op [KenniscentrumSport](https:// KenniscentrumSport).

Producten uit het project

Beweegposter voor ouderen

Samen met een tweetal enthousiaste deelnemers aan de beweegcursus is een poster met beweegoefeningen ontwikkeld. Op de poster vind je oefeningen gericht op het functioneren in en om het huis.



Deze oefeningen dagelijks doen, helpt (kwetsbare) ouderen om het dagelijkse functioneren beter vol te houden.

Klik **hier** om de beweegposter te downloaden.

Informatieboekje voor professionals die werken met ouderen

In gesprekken met verschillende professionals werd een duidelijke behoefte uitgesproken: meer kennis over het waarom en hoe verleid ik iemand tot bewegen. In dit boekje worden kennis en ervaring uit de praktijk gedeeld om te laten zien wat de mogelijkheden zijn.



De informatie richt zich op de professionals in zorg en welzijn of professionals die anders betrokken zijn bij ouderen.

Klik **hier** voor de digitale versie van dit boekje.





Tot slot, de projectleiders.....

- Je fit voelen en anderen ontmoeten zijn belangrijke drijfveren om te blijven bewegen vertelden de ouderen ons. Toch is het niet eenvoudig om die **eerste stap** te zetten. Het helpt om te worden uitgenodigd door een vriendin of buurman. We spreken vaak over kwetsbare ouderen, maar dit project heeft me geleerd dat kwetsbaarheid vele varianten kent.

We zien dat verschillende wensen en behoeften vraagt om **diversiteit in beweegaanbod**, maar nog veel belangrijker is de beweegdocent (lees: professional!). Deze heeft competenties in diversiteit nodig, expertise om differentiatie toe te passen en oog voor de angst (of drempel) die ouderen kunnen hebben om te bewegen. Belangrijkste **kracht van de beweegdocent** is door beweging ouderen met elkaar weten te verbinden, door contact meer in beweging te zijn en zo de eerste stapjes naar (weer) meer eigen regie te krijgen.

- Naar aanleiding van de gesprekken met professionals merkte ik dat het stimuleren van ouderen om meer te bewegen een **gedeelde motivatie** is. Toch blijkt het realiseren hiervan in de praktijk weerbarstig. Bewegen is vaak geen hoofdtaak bij zorg- en welzijnsprofessionals, maar iets wat ze met passie doen vanuit een intrinsieke motivatie. Hierdoor is er in de praktijk vaak beperkt tijd om de samenwerking met **buurtsportcoaches** echt vorm te geven. Ondanks dat elke professional een bijdrage levert aan het langer zelfstandig wonen in de wijk, is de opdrachtverlening vanuit de verschillende domeinen zorg, welzijn, participatie en sport versnipperd. Dit belemmert veel professionals om **bewegen als middel** te benutten in de wijk. Borging, gezamenlijke financiering, een linking pin in de wijk zijn nodig om het thema bewegen bij ouderen te bewaken, **verbinden** en het vanuit de verschillende domeinen te bekijken.



Jolanda de Zeeuw

jolanda.dezeeuw@kcsport.nl

06 21 64 95 76



Marjolein de Meijer

m.demeijer@vilans.nl

06 22 81 02 31





Colofon

Dit kennisproduct is ontwikkeld vanuit het Project 'Bewegen naar elkaar'.

Medegefinancierd door



Uitgevoerd door



November 2018

Met speciale dank aan

Kitty van der Schaft (Gemeente Den Haag)
Marian Schijf (Beweegcoach, In Beweging)
Maarten Boot (Buurtsportcoach Den Haag Moerwijk /
Morgenstond, Ergo Control)
Loesan Bottema (Buurtsportcoach, Forte Welzijn)
Jeanny Engels (Vilans)

Edu van Deursen, contactpersoon van HKV/Ons Eibernet, Den Haag
Wijkcentrum Op de Heuvel, Groesboek
Verenigingsgebouw De Terp, Heumen

Meer informatie

Vilans Marjolein de Meijer

Mail: M.deMeijer@Vilans.nl

Kenniscentrum Sport Jolanda de Zeeuw

Mail: Jolanda.deZeeuw@KCSport.nl

Ontwerp

Taluut

Film

5gradenOost

Foto's

KenniscentrumSport, Andre Potters – Pottovski Photography
www.vertelfotograaf.nl
Voermans van Bree Fotografie
Willem Mes Photography