

Praktijkvoorbeelden - senioren stimuleren om te bewegen

BRON [HTTPS://WWW.GEMEENTE.NU/SOCIAAL/PRAKTIJKVOORBEELDEN-SENIOREN-STIMULEREN-OM-TE-BEWEGEN/](https://www.gemeente.nu/sociaal/praktijkvoorbeelden-senioren-stimuleren-om-te-bewegen/)
DOOR NIOBE MOEN OP 27 MAART 2019 OUDEREN.SOCIAAL.SPORT

Hoe zorg je ervoor dat je inwoners op leeftijd genoeg en regelmatig blijven bewegen? Deze gemeenten zetten in op vitaal oud(er) worden met onder meer fietsprojecten, 'urban trimbanen' en beweegcoaches.

Gratis fietsproject

Zo start in de gemeente Tholen het gratis fietsproject **Elke trap telt** in samenwerking met verschillende partners. Het project is in België ontwikkeld en met succes uitgevoerd in samenwerking met de Katholieke Universiteit Leuven. Eerder was er een vergelijkbaar project gericht op wandelen.

Wie ouder is dan 55 jaar kan deelnemen aan het laatste traject dat zo'n tien tot twaalf weken duurt. Tijdens die weken fietsen deelnemers op hun eigen niveau, eventueel samen met vrienden en kennissen. Volgens de gemeente is het sociale aspect van het fietsproject 'een belangrijke bindende factor'. De deelnemers worden ondersteund door buddy's: andere actieve senioren.

Er zijn verschillende niveaus en programma's voor de hometrainer en voor buiten, op de weg. Vooraf wordt bepaald wat het persoonlijke doel en het instapniveau is. Aan de hand daarvan wordt bepaald hoeveel minuten of kilometers er gefietst wordt. Sportief of minder sportief, iedereen kan zo meedoen. Als voorbeeld noemt de gemeente deelnemer Frans. 'Hij is fervent wielrenner, wordt ingeschaald op niveau vijf van het wegprogramma en is na tien weken in staat om een meerdaagse fietstocht te volbrengen.' En Yvonne, die in een woonzorgcentrum woont en niet zo makkelijk loopt. 'Zij start met het hometrainerprogramma op niveau één en fietst na afloop probleemloos twaalf minuten.'

'Urban trimbaan' voor senioren

In de gemeente Eindhoven wordt straatmeubilair gebruikt voor gezonde, dagelijkse ommetjes. **'Kwiek'** is een slim ontworpen beweegroute. Ouderen kunnen een fitnesswandeling maken via een duidelijk aangegeven route. Het aanwezige meubilair en andere voorwerpen vormen de basis en steun voor oefeningen. Zo vormt een lantaarnpaal ondersteuning bij een balansoefening op één been. Rond paaltjes kun je goed slalommen en over een rechte lijn op de stoep lopen is goed voor de balans. De oefeningen staan aangegeven op bordjes en stoeptegels langs de route.

Het concept scoorde eerder hoge ogen bij een internationale ontwerpwedstrijd voor de openbare ruimte. Het is bedacht door een ontwerpteam en een fysiotherapeut samen met senioren, in opdracht van de gemeente Eindhoven. Inmiddels is het uitgerold in **andere gemeenten**, zoals Nuenen, Nieuwkoop, Veghel, Zuidlaren en Meijerstad.

Beweegcoach

De gemeente Gorinchem zet sport in als middel voor vitaliteit, participatie en het versterken van eigen kracht, zo staat in de beleidsvisie [De Kracht van Sport 2017-2021 \(pdf\)](#). Een van de vijf pijlers die daarin centraal staan, is 'Meedoen door beweging'. De gemeente werkt daarvoor samen met een beweegcoach. Hij of zij begeleidt de begeleiders van cliënten van lokale zorginstanties. Die laatsten moeten uiteindelijk bewust en meer bewegen. Dat zit hem in kleine beweegroutines in alledaagse bezigheden. Van het zelf openen van de gordijnen tot een wandelingetje met een stappenteller. Zo'n tweehonderd zorggebruikers worden door één coach geholpen bij een gezondere en actievere levensstijl.

De coach initieert en ondersteunt ook initiatieven voor een gezond eetpatroon en stimuleert het meedoen aan verschillende beweeg- en sportinitiatieven in de stad. Gorinchem ontving hiervoor de eretitel [Beste initiatief op sport- en beweeggebied 2017/2018](#) tijdens de verkiezing 'Sportgemeente van het jaar'. De jury (beleidsprofessionals uit andere gemeenten) noemde het een topvoorbeeld van een relatief simpel idee met grote positieve gevolgen. 'Aansluiting op dit initiatief is laagdrempelig en voor iedere gemeente uitvoerbaar.'

Fitheidstest met de wethouder

In de gemeente Achtkarspelen werden in de lokale sporthal recent oudere inwoners uitgenodigd voor [een fitheidstest](#) als onderdeel van het project 'Kom in beweging'. Wethouder Jouke Spoelstra deed die dag actief mee. 'Achtkarspelen wil het sporten en bewegen onder inwoners van 65 tot 80 jaar stimuleren. Daarom doen we deze fittest en kunnen de deelnemers kennismaken met een sport naar keuze.' Tijdens korte testjes werden gezondheid en lichamelijke vaardigheden gemeten. Deelnemers kregen ook een gesprek met een persoonlijk beweegadvies dat aansluit bij hun interesse. De gemeente hoopt dat deelnemers hierna kennis gaan maken bij een beweeggroep of sportvereniging.

Fiets veilig

Inwoners uit [Lelystad](#) die zestig jaar of ouder zijn, kunnen via Veilig Verkeer Nederland een [gratis fietstraining \(pdf\)](#) volgen. Daarmee worden ouderen niet alleen gemotiveerd regelmatig te bewegen, maar ook om er veilig op uit te trekken. Tijdens de cursus is er bijvoorbeeld aandacht voor het opfrissen van de kennis van de verkeersregels of over hoe om te gaan met een e-bike. Meer praktijkvoorbeelden over het verhogen van de veiligheid van senioren, lees je in [dit artikel](#).