

# Zo maak je met bewegen het verschil

Liesbeth Preller  
Mitchell Tollenaar

11 juni 2025

NGOLT

# Inhoud

- Introductie
- Belang van Vitaal ouder worden
- Beweegaanbod voor senioren
- Samenwerken in de wijk
- Opdracht Samenwerken
- Afsluiting en vragen

# Wie zijn wij?

**We maken kennis over bewegen en sport uit wetenschap, praktijk en beleid toepasbaar**

- Voor professionals in de sport, zorg, welzijn, overheid en onderwijs
- [Kennisproducten](#) als stappenplannen, e-books en beleidsinstrumenten
- Artikelen op [Allesoversport.nl](#)
- Maar ook: workshops en presentaties, [database erkende sport- en beweeginterventies](#) en de [kennisbank](#) Sport & Bewegen

# Wij zijn benieuwd:

In welke **sector** ben je werkzaam?

**Welzijn**

**Zorg**

**Gemeente**

**Sport**

**Pensioen**

**Anders**

# Wij zijn benieuwd:

Welke **rol** heb jij om senioren in beweging te brengen?

**Ik informeer over het belang en de effecten van bewegen**

**Ik adviseer om meer te bewegen gedurende de dag**

**Ik denk mee over de mogelijkheden om in beweging te komen**

**Ik verwijs senioren door naar een beweegprofessional of beweegaanbod**

**Ik begeleid of bied een sport- en beweegactiviteit aan**

**Ik doe met de beweegactiviteit mee**

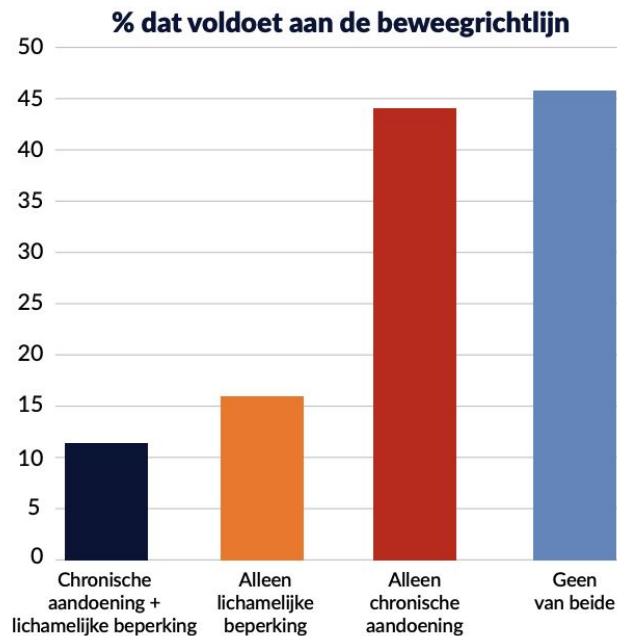
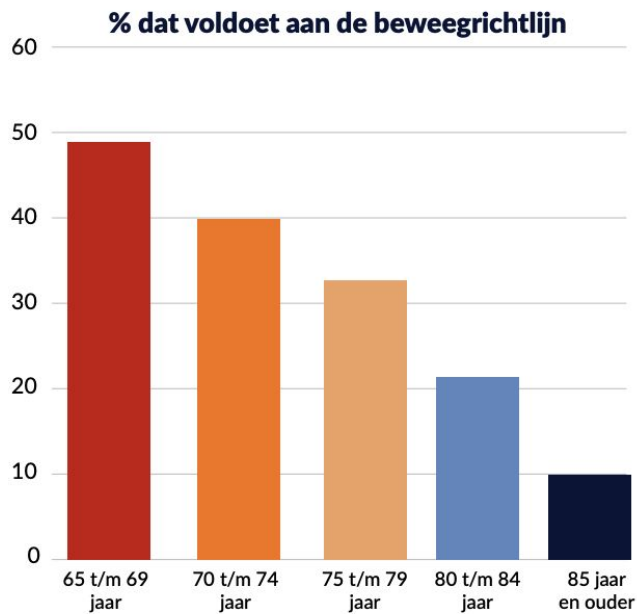
**Anders**

# Beweegrichtlijnen voor senioren

- 2,5 uur per week **matig intensief** bewegen, *verspreid over meerdere dagen*
- 2 x per week **spier- en botversterkende activiteiten** in combinatie met
- **balansactiviteiten**
- En: voorkom veel **stilzitten**



# Beweeggedrag



Bron: [sportenbewegenincijfers.nl](https://www.sportenbewegenincijfers.nl)

# Bewegen en vitaliteit<sup>1</sup>

- **4 domeinen van vitaliteit<sup>2</sup>**
  - Fysiek
    - Chronische aandoeningen
    - Spierkracht
  - Sociaal
    - Meer contacten
    - Eenzaamheid
  - Psychisch
    - Depressieve symptomen
    - Zelfvertrouwen
  - Cognitief
    - Dementie
    - MCI



<sup>1</sup>RIVM, 2015 & <sup>2</sup>Gobbens, 2010



# Vitaal ouder worden? Levensloop Corrie

## 65 jaar:

Zeer actief: tennis, gymgroepje, doet alles zelf in grote tuin en huis.  
Heeft borstkanker gehad met bestraling maar alle activiteiten weer snel opgepakt.

## 75 jaar:

Partner heeft beginnende dementie en heeft meer verzorging nodig.  
Mindert activiteiten buitenshuis. Gymgroep stopt. Huurt hulp in voor de tuin.

## 80 jaar:

Krijgt zware hartoperatie en levert fysiek veel in.  
6 weken hartrevalidatie, stopt met tennis en fietsen.  
Doet (wat later) mee aan Vallen Verleden tijd. Na de cursus is er geen vervolg.

## 85 jaar:

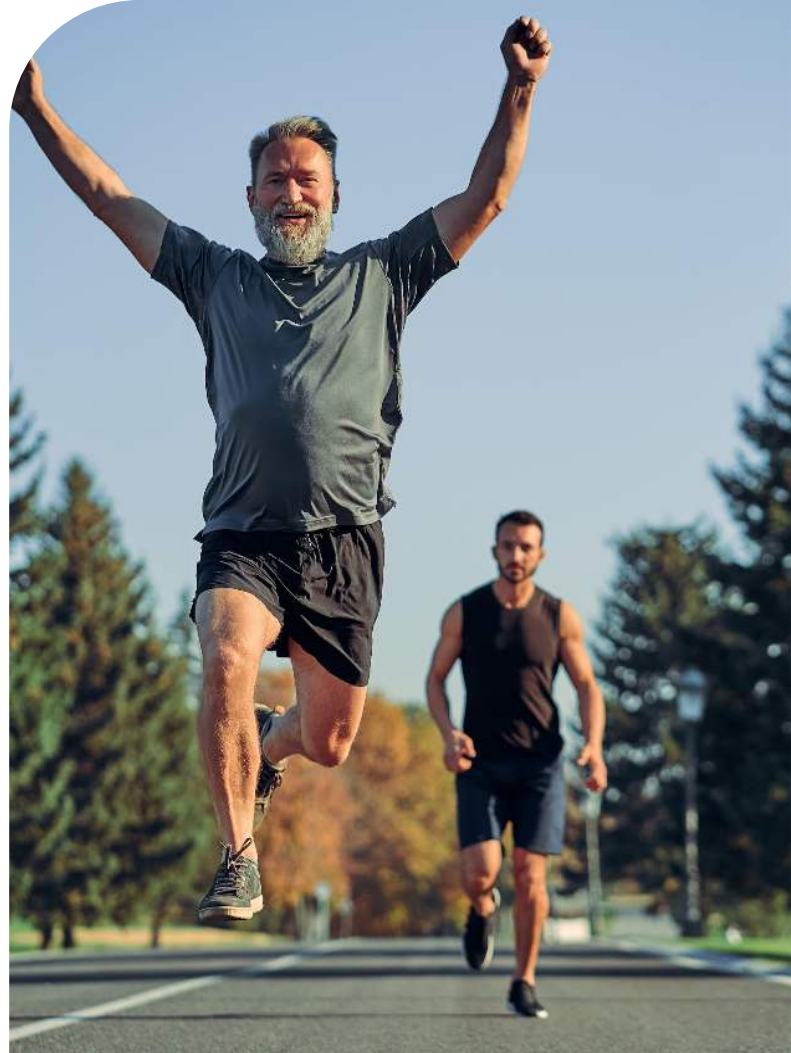
Trekt zich steeds meer terug uit sociaal leven. Man overlijdt.  
Wil niet alleen buiten wandelen met rollator. Wordt steeds afhankelijker.

## 90 jaar:


Komt in verpleeghuis met steeds meer fysieke en cognitieve beperkingen.

# De doelgroep senioren bestaat niet

- De doelgroep senioren bestaat **niet** als één geheel/groep
- **Veel variatie:**
  - in leeftijd
  - beweeggedrag
  - ervaren gezondheid, leefomstandigheden
  - kwetsbaarheid
  - zorgbehoefte
- **Gerelateerd aan:**
  - snelheid van individuele verouderingsprocessen
  - levensgebeurtenissen
  - cultuur en culturele achtergrond



# Mogelijke indeling 'doelgroep' senioren\*

	 <b>Vitale senioren</b>	 <b>Licht kwetsbare senioren</b>	 <b>Kwetsbare senioren</b>	 <b>Senioren met multi-domeinproblematiek</b>
<b>Woonsituatie</b>	Thuiswonend	Thuiswonend	Thuiswonend	Afhankelijk van de situatie (niet) thuiswonend.
<b>Chronische aandoeningen</b>	Geen aandoeningen	(Chronische) aandoening in ontwikkeling	1 (of meer) chronische aandoeningen	Meerdere chronische aandoeningen
<b>Beperkingen (ADL of IADL)</b>	Geen beperkingen	Geen of beginnende beperkingen	Enkele beperkingen op ADL/IADL, kan nog wel (zelfstandig) functioneren	Meerdere beperkingen die het functioneren beperken
<b>Zorg of ondersteuning</b>	Geen zorg of ondersteuning nodig	Geen zorg nodig, mogelijk wel wat ondersteuning	Structurele zorg of ondersteuning nodig	Afhankelijk van zorg en ondersteuning

\*Disclaimer: voor gebruik door **professionals**

# Waarom is dit belangrijk/handig?

## Laten we Corrie er nog eens bijhalen

### 65 jaar:

Zeer actief: tennis, gymgroepje, doet alles zelf in grote tuin en huis.  
Heeft borstkanker gehad met bestraling maar snel alle activiteiten weer snel opgepakt.

### 75 jaar:

Partner heeft beginnende dementie en heeft meer verzorging nodig.  
Mindert activiteiten buitenshuis. Gymgroep stopt. Huurt hulp in voor de tuin.

### 80 jaar:

Krijgt zware hartoperatie en levert fysiek veel in.  
6 weken hartrevalidatie, stopt met tennis en fietsen.  
Doet (later) mee aan Vallen Verleden tijd. Na de cursus is er geen vervolg.

### 85 jaar:

Trekt zich steeds meer terug uit sociaal leven. Man overlijdt. Krijgt zelf cognitieve problemen.  
Wil niet alleen buiten wandelen. Wordt steeds afhankelijker.

Vitaal Geen zorg/WMO ondersteuning	Licht kwetsbaar Mogelijk beperkte WMO-ondersteuning
Kwetsbaar WMO, evt thuiszorg	Multiproblematiek Thuiszorg

# Enkele voorbeelden van beweegaanbod

## Vitaal

- Doel: Gericht op het behalen van beweegerichtlijnen.
- Voorbeeld: Reguliere sportactiviteiten.

## Licht kwetsbaar

- Doel: Voorkomen van last door aandoeningen.
- Voorbeeld: Circuittraining met afwisselend spel en krachtoefeningen.

## Kwetsbaar

- Doel: Fysieke capaciteit zoveel mogelijk behouden.
- Voorbeeld: Meer Bewegen voor Ouderen.

## Multidomein problematiek

- Doel: Blijven functioneren.
- Voorbeeld: Stoelgymnastiek.

# Samenwerken aan sport en bewegen in de wijk



# Domeinoverstijgende samenwerking

## Uitdagingen

- 'Nieuw'
- Verschillende prioriteiten en werkwijzen
- Verschillend geografisch gebied
- Verantwoordelijkheid niet duidelijk
- Financiering: verdeling kosten en baten; overlegtijd financieren
- Elke plaats: andere organisatie
- **Elkaar kennen!**

## Kansen

- Werken aan een gezamenlijk doel
- Preventie om druk op zorg te beperken
- Juiste 'zorg' op de juiste plek
- Preventieve akkoorden, o.a. GALA en IZA

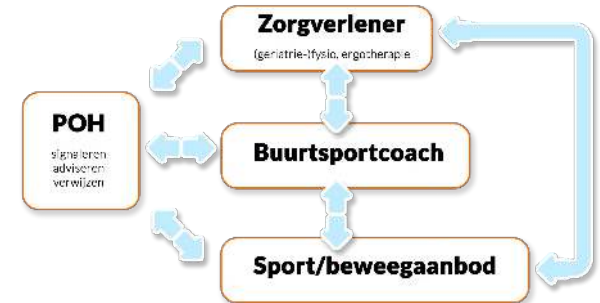
# Samenwerking: rollen en taken

## Projectorganisatie<sup>1</sup> (stuurgroep), o.a.

- Regie
- Financiering aanbod en samenwerking
- Coördineren en verbinden
- Keuze/ ontwikkeling van aanbod
- Communicatie
- Monitoring en evaluatie

## Uitvoering rond de senior (werkgroep), o.a.

- Bereiken en signaleren
- Motiveren en stimuleren
- Door- of terugverwijzen
- Begeleiden
- Uitvoering aanbod



# Aanleiding Wijktekening

Weet jij wie er allemaal actief is in de wijk om senioren in beweging te brengen of houden en gebruik je deze professionals ook allemaal?





# Aan de slag!

Kies een casus/project uit je eigen gemeente waarbij je nadenkt over de huidige samenwerking en waarvan je de samenwerking wil verbeteren om jouw doelgroep 'in beweging' te brengen!



# Stap 1: Huidige partners in de wijk in kaart brengen

## Actie

- Schrijf de professionals op waarmee je op dit moment samenwerkt om senioren in 'beweging' te brengen.



## Stap 2: Rol en samenwerkingsvorm van partners in kaart

### Actie

- Schrijf per partner op hoe de samenwerking is vormgegeven, welke rol(len) deze partner heeft en voor welke "concrete" groep senioren deze samenwerking geldt.

Wie	Wat
Huisarts X	<b>Bespreekt</b> met alle patiënten met een hoger BMI de mogelijkheid om deel te nemen aan een GLI of beweegprogramma
Fysiotherapeut Y	Kan senioren <b>doorverwijzen</b> naar de medische fitness op woensdagmiddag
Sociaal Werker Z	Heeft <b>aandacht</b> voor de vragen rondom sport en bewegen en kan inwoners eventueel <b>doorverwijzen</b> naar sport- en beweegaanbod

# Stap 3:

## Analyseer de huidige partners en samenwerkingsvormen

Je hebt nu een lijst met partners en partijen met wie je binnen je gekozen casus al samenwerkt.

- Wat valt je op?
- Kun je hier de doelgroep mee 'in beweging' brengen én houden? Of mis je nog bepaalde rollen/expertises?



## Stap 4: Aanvullen of versterken?

*Pak nu de Wijktekening er eens bij. Neem de verschillende onderdelen, locaties, domeinen en professionals eens door.*

- Ga na welke domeinen en professionals relevant kunnen zijn voor jouw opgave, wensen en doelen. Noteer deze onder de bestaande lijst.
- Kun je al snel concrete contactgegevens achterhalen voor deze professionals of hiermee in contact komen? Of is het een volledig nieuwe 'tak van sport'?



# Stap 5: (Beweeg)netwerk verder vormgeven

Samenwerken begint met een contact en een kop koffie, maar is meer dan dat. Het is handig om al goed scherp te hebben wat je wil bereiken.

- Ga eens na welke van deze domeinen/professionals echt iets voor jou kan betekenen. Kies er voor nu **1** uit.
- Beantwoord voor deze partners de volgende vragen:
  - ◆ Wat wil ik bereiken en voor welke doelgroep (of subgroep)?
  - ◆ Wat kan de ander hierin toevoegen en wat breng jij zelf mee? Wat is een gezamenlijk belang?
  - ◆ Wat is je concrete vraag aan de ander?
  - ◆ Hoe geef je dit vorm en bekrachtig je deze afspraak?



# (Beweeg)netwerk in beeld gebracht

Nu hebben we een start gemaakt met het (beweeg)netwerk in de wijk voor jouw specifieke doelgroep of project.

En we hebben concrete acties/intenties geformuleerd om het netwerk uit te breiden met één of meer professionals.

**Op naar meer senioren in beweging!**



# Vervolgens: (beweeg)netwerk verder vormgeven

Samenwerken begint met een contact en een kop koffie, maar is meer dan dat. Het is handig om al goed scherp te hebben wat je wil bereiken.

## Verdere tips voor samenwerking met professionals uit andere domeinen voor meer sport en bewegen:

- [Tipkaarten](#)



# Vragen of meer informatie?

We zijn aan het einde gekomen van deze sessie.  
Zijn er nog onduidelijkheden of vragen voor nu?

**Mocht je nog inhoudelijke vragen hebben of nog meer willen weten over beweegaanbod voor senioren of de mogelijkheden over samenwerken aan sport en bewegen in de wijk?**

**Neem dan contact op via:**

[mitchell.tollenaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:mitchell.tollenaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

[liesbeth.preller@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:liesbeth.preller@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

