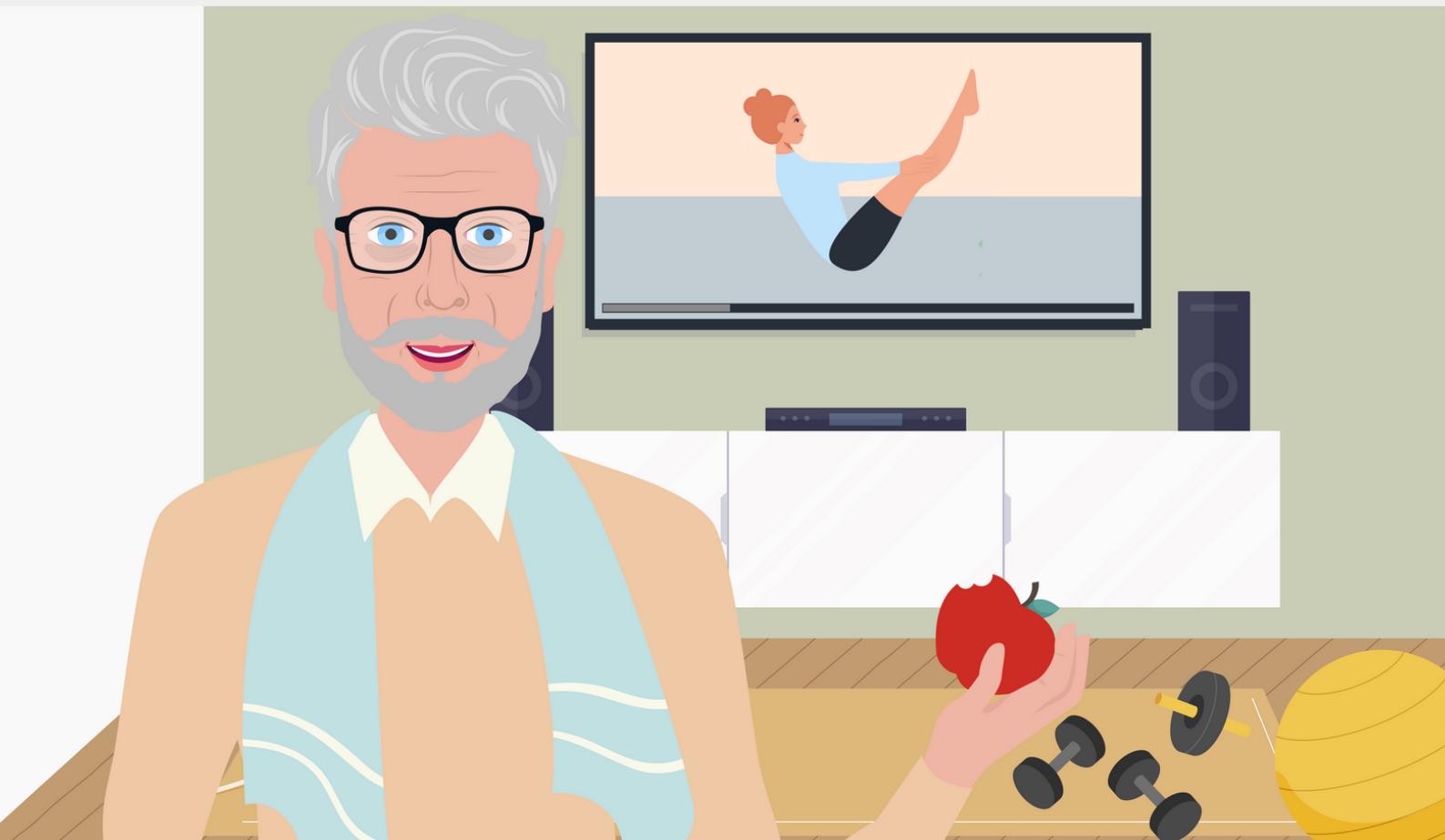


*Handboek*

# **BENNIE OUD**

*Beweging*



# INLEIDING

Veel oudere inwoners vinden het belangrijk om te investeren in hun gezondheid en zelfredzaamheid. Zij gaan hier pas mee bezig wanneer 'het nodig is'. Dit blijkt uit het **onderzoek 'gezond en zelfredzaam ouder worden'** in Twente. Dit onderzoek is uitgevoerd in de periode september 2022 tot en met januari 2023.

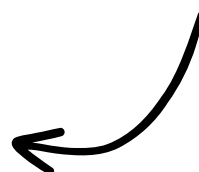
Investeren in beweging of het anders inrichten van het huis. Dit zijn voorbeelden waar mensen pas over nadenken wanneer dit daadwerkelijk van belang is. Met het veranderende zorglandschap moet hier verandering in komen.

De vergrijzing neemt de komende jaren alleen maar toe. Dat leidt tot een grotere behoefte aan zorg. De tekorten aan zorgprofessionals neemt ook verder toenemen (Sociaal en Cultureel Planbureau, 2018). Daarom is een omslag in het denken en handelen van professionals en oudere inwoners hard nodig. 'Gezond en zelfredzaam ouder worden' gaat een steeds grotere rol spelen onder de inwoners.

Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden. Hoe we dat het beste kunnen doen, hebben we ouderen zelf laten vertellen in verschillende brainstormsessies. In de toolbox Bennie Oud staan handvatten voor oudere inwoners en professionals. Dit informatiepakket is één van de onderdelen van deze toolbox.



***Ben (is) nie oud***

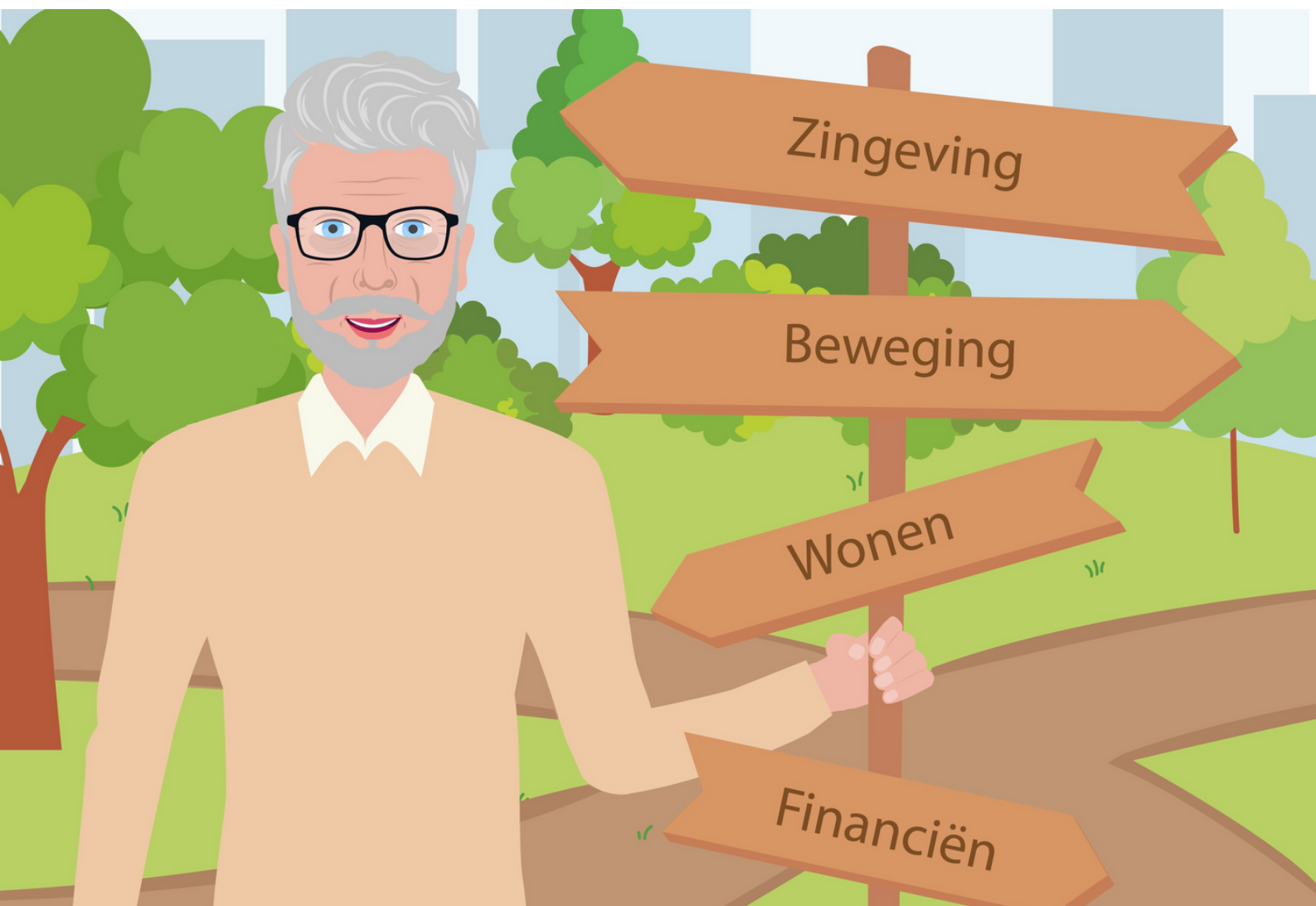


Dit informatiepakket helpt zorg- en welzijnsorganisaties binnen Twente om informatiebijeenkomsten te organiseren voor oudere inwoners. Het is ook goed te gebruiken voor andere organisaties in Twente. Hiermee kun je direct aan de slag, zonder zelf iets te hoeven ontwikkelen. Dit informatiepakket gaat over het thema 'bewegen'.

Het informatiepakket bestaat uit een:

- Handboek
- Presentatie
- Flyer
- Bijbehorende samenvatting

Er zijn ook informatiepakketten over de thema's: zingeving, wonen en financiën.



# HOE WERKT HET INFORMATIEPAKKET?

## Handboek

Het handboek biedt handvatten voor het opzetten van een bijeenkomst rondom het thema 'bewegen'. Natuurlijk ben je als organisatie vrij om de invulling aan te passen. Of om de informatie eruit te halen die voor jullie belangrijk is om te vertellen. Een bijeenkomst met veel interactie zorgt ervoor dat je publiek van begin tot eind geboeid is. In het handboek staan tips hoe je dat kan doen. Verder kun je er ook meer lezen over de doelgroep en hoe je die het beste kan bereiken.

Hulp nodig bij de organisatie van deze bijeenkomsten? De professionals vanuit de themalijn ouderen van Twentse Koers denken graag mee.

## Presentatie

De presentatie vind je in de **kennisbank**. Goed om te weten is dat je op sommige plekken nog informatie moet aanvullen. Zo kun je de presentatie personaliseren en aanpassen aan specifieke behoeften en omstandigheden.

## Flyer

De flyer staat in de **kennisbank** van de Twentse Koers. Deze kan je gebruiken om bekendheid te geven aan de bijeenkomst. De flyer is grotendeels naar eigen inzicht aan te passen. Zoals de datum, tijd en locatie.

## Samenvatting

In de **kennisbank** van Twentse Koers staat een samenvatting. Deze kan je na afloop van de bijeenkomst meegegeven aan de bezoekers. Zo kunnen zij de informatie nog eens terug lezen. In de samenvatting staat een overzicht van de belangrijkste informatie. Deze kun je eventueel aanvullen met extra tips, kennis of om lokale interventies en activiteiten te benoemen.



# INHOUD HANDBOEK

In deze handleiding geven we jou verschillende tips en trucs voor het organiseren van een informatiebijeenkomst voor oudere inwoners. In dit document gaan we in op het onderwerp 'beweging'.



## **DOELGROEP**

*Klik hier om naar de juiste pagina te gaan*



In dit hoofdstuk lees je over de doelgroep waar de informatiebijeenkomst voor georganiseerd kan worden.



## **INVULLING**

In dit hoofdstuk vind je tips en tricks over de invulling van de informatiebijeenkomst en over de tijdsplanning voor het desbetreffende thema.



## **PRESENTATIE**

In dit hoofdstuk vind je de informatie die je kunt gebruiken voor de bijeenkomsten. Denk hierbij aan daadwerkelijke presentatieteksten.



## **BEREIK**

In dit hoofdstuk lees je op welke manieren je de doelgroep het beste kunt bereiken.



# DOELGROEP

De doelgroep 'ouderen' is een groeiende groep. Hoe ziet die doelgroep er precies uit? Het is goed te beseffen dat dé oudere niet bestaat. De diversiteit in gezondheid van ouderen is groot. De snelheid van verouderingsprocessen verschilt per persoon. Zo is het mogelijk dat mensen van dezelfde leeftijd een andere 'biologische leeftijd' hebben. De doelgroep 'de ouder wordende inwoners' kun je dus op verschillende manieren interpreteren. Dit informatiepakket richt zich dan ook op een breed scala aan oudere inwoners. Het aantal ouderen neemt de komende jaar toe. Daarom is het essentieel om inwoners te laten na denken over de toekomst in het ouder worden.

**Wil je weten hoe je de oudere inwoners kunt bereiken?  
Dit hebben we voor je uitgewerkt in het hoofdstuk 'bereik'.**



# INVULLING

## Hoe kan je de informatiebijeenkomst 'beweging' invulling geven?

In dit hoofdstuk vind je handvatten voor het opzetten van de bijeenkomst.

### HOE LANG MOET DE BIJEENKOMST DUREN?

Om de aandacht van de oudere inwoners te behouden tijdens de informatiebijeenkomsten per thema, houden we rekening met een maximale duur van twee uur per bijeenkomst. Binnen deze twee uur moet er ruimte zijn voor kennisbevordering en ontmoeting. Daarnaast is het belangrijk om de bijeenkomsten leuk te maken.

#### TIPS

*Organiseer de bijeenkomsten overdag. Liever niet te vroeg op de dag, maar zeker ook niet te laat op de dag. Rond 14:00 uur is de perfecte tijd voor vele oudere inwoners (gepensioneerden).*

**Let op!** *Wil je de groep bereiken die bijvoorbeeld door werk of andere activiteiten overdag geen tijd hebben, ga dan voor een andere tijd die meer passend is.*

#### TIPS

*Zorg voor een inloop van 15/30 minuten, zodat bezoekers rustig koffie en thee in kunnen schenken en dit niet van de bruikbare tijd afgaat. Daarnaast kunnen de bezoekers tijdens de inloop vast kennis maken met elkaar.*

### VOEG EEN LEUKE FACTOR TOE

Om de oudere inwoners actief en scherp te houden tijdens de bijeenkomst, is het van groot belang om een leuke factor toe te voegen. Dit biedt direct de mogelijkheid voor de deelnemers om elkaar te ontmoeten en te verbinden. Probeer een activiteit te koppelen aan het thema waar je tijdens de bijeenkomst op in gaat.



Voor het thema 'bewegen' zijn beweegactiviteiten een leuke en passende factor. Denk hierbij aan het samenwerken met een bewegingsagoog of fysiotherapeut uit de buurt, die door middel van een beweegactiviteit de mensen in beweging brengt en bewust maakt van hun gezondheid.

**Kijk vooral wat jij passend vindt bij de bijeenkomst en de doelgroep. Voeg gerust je eigen ideeën toe.**

**Een paar voorbeelden van verschillende beweeg activiteiten zijn:**

1. Activiteiten uit de ouderengym;
2. Tai Chi;
3. Een wandeling (wanneer dit mogelijk is met de bezoekers);
4. Beweegbingo;
5. Kletsplot.

### **1) Activiteiten uit de ouderengym**

Nodig bijvoorbeeld een buurtsportcoach uit om tijdens de 'leuke factor' de bezoekers in beweging te brengen. Dit kunnen ook laagdrempelige beweegoefeningen zijn, bijvoorbeeld vanuit de stoel van de bezoeker.

**Voorbeelden van laagdrempelige beweeg oefeningen zijn:**

1. **Stoelgymnastiek:** Sommige ouderen hebben moeite met langdurig rechtop blijven staan. Hierdoor kunnen niet alle beweegoefeningen staand uitgevoerd worden. Kies dan voor de mogelijkheid om oefeningen vanuit de stoel te doen. Denk aan arm- en beenbewegingen vanuit de stoel.
2. **Balansoefeningen:** Balansoefeningen zijn een goede manier om de balans van een persoon te trainen en goed voor het voorkomen van valincidenten. De balansoefeningen kunnen bijvoorbeeld zijn: staan op één been, lopen op een rechte lijn of andere oefeningen.
3. **Krachttraining:** Tillen van lichte gewichten of weerstandsoefeningen met behulp van lichte gewichten, kunnen worden opgenomen om de spierkracht te verbeteren.



## 2) Tai Chi

Je ziet het vast weleens voorbijkomen in het park of op sociale media: mensen die in opperste concentratie bewegingen uitvoeren. Zij doen aan Tai Chi, een bewegingsoefening en krijgskunst uit het oude China. Deze oefeningen zijn ook heel geschikt voor ouderen. De oefeningen kunnen zelfs vanuit de stoel worden uitgevoerd. Goed voor de balans, ademhaling, spieren en gewrichten.



**Een video over Tai Chi voor ouderen.**

### Voorbeelden van Tai Chi oefeningen:

#### 1. Staande houding (Wu Ji):

- Begin met beide voeten op heupbreedte en laat je armen ontspannen langs je lichaam hangen.
- Ontspan je lichaam en focus op een rechte houding met je hoofd omhoog en je rug recht.
- Adem rustig in en uit terwijl je je bewust wordt van je ademhaling en je lichaam.

### Tai Chi-basisbewegingen (Tai Chi-vorm):

Leer enkele eenvoudige Tai Chi-basisbewegingen via video's op Youtube. Voer deze bewegingen langzaam en vloeiend uit, terwijl je je concentreert op je ademhaling en je evenwicht behoudt.



Nodig eventueel iemand uit die de Tai Chi oefeningen met de groep kan uitvoeren.

## 3) Een wandeling

Een wandeling is ook een goede optie tijdens de informatiebijeenkomst. Dit hangt wel af van de mobiliteit van de aanwezige groep. Je kunt bijvoorbeeld een wandeling maken door de wijk en onderweg relevante informatie delen over bewegen in de wijk.

#### 4) Beweeg bingo

Beweegbingo is een activiteit dat je tussendoor goed kunt doen. Zoek vooral eens op internet naar 'beweegbingo' en de mogelijkheden hiervan. Misschien heeft jouw organisatie het spel zelf al in bezit. Daarnaast is het ook mogelijk om een beweegbingo zelf te maken of een bingokaart te downloaden. Op internet staan verschillende voorbeelden van bingokaarten.

#### Hoe werkt beweegbingo?

Dit spel moedigt ouderen aan om actief te blijven door middel van een bingospel met bewegingsopdrachten. Iedere keer wordt er een kaart getrokken met daarop een afbeelding die een specifieke beweging weergeeft. Zoals het draaien van de schouders, het optillen van de knieën of het zwaaien met de armen. Deze bewegingen zijn gericht op alledaagse activiteiten en kunnen zowel staand als zittend worden uitgevoerd.

Om het spel te spelen, print je de bewegingen van de bingokaart uit, knip je ze uit en plaats je ze in een bak of emmer. Vervolgens print je ook de bingokaarten uit en verdeel je ze onder de deelnemers.



Bron: BeweegBingo - het spel, z.d.

**Doel van het spel:** Het doel is om alle bewegingen op de kaart uit te voeren. Sommige bewegingsafbeeldingen op de bingokaart komen overeen met specifieke beweegopdrachten.

**Spelverloop:** Heb je de bewegingen afgedrukt? Trek dan een kaart uit de bak. Als de beweging op de kaart staat, voer dan de bijbehorende beweegopdracht uit, zoals aangegeven op de kaart. Als je niet weet hoe je een bepaalde beweging moet uitvoeren, kan je de instructievideo raadplegen.

Einde van het spel: Het spel eindigt zodra iemand alle bewegingen op de kaart heeft voltooid en dan kan er "BINGO!" worden geroepen!

Het is ook mogelijk om het spel uit te voeren met een bingomolen met bingoballetjes. Maakt een lijst van 0-75 (afhankelijk van de hoeveelheid bingoballen) en bedenk een oefening per nummer. Je kunt ook Google en chatGPT vragen om input voor de oefeningen.

## 5) Kletsput

Ga aan de hand van een kletsput 'beweging en voeding' het gesprek aan in tweetallen en kijk kort wat er belangrijk is in het leven van de persoon.

Het is ook mogelijk om de vragen uit de kletsput in de ruimte te verspreiden. Iedereen moet 5x een kaartje aantikken, voordat hij/zij het kaartje mag oppakken. Bij het vijfde kaartje bekijken en beantwoorden ze de vraag met de dichtstbijzijnde persoon. Hiermee bevordert je dat de bezoekers in beweging komen, gaan lopen, naar de grond bewegen, etc.

Voorbeelden van kletsput vragen zijn:

- Hoe gezond ziet u uzelf in de toekomst?
- Wat zou beter kunnen als u kijkt naar uw eigen gezond leefstijl?
- Wat betekent gezondheid voor u?

**Er is ook een kletsput te koop die specifiek in gaat op beweging, voeding en leefstijl. Deze kletsput is te koop bij huis voor beweging.**



*Klik hier om naar de juiste  
webpagina te gaan.*

# TIJDSPLANNING

Hieronder is een voorbeeld van een tijdsindeling voor de bijeenkomst te vinden. In dit geval is er rekening gehouden met een bijeenkomst van 14.00-16.00 uur, met een inloop van een half uur. De presentatieteksten zijn terug te vinden in het hoofdstuk '**presentatie**'.

## 13.30 - 14.00

Voorzie een inlooppmoment waar bezoekers koffie en thee kunnen nemen en anderen kunnen ontmoeten. Op die manier gaat er geen tijd verloren van de daadwerkelijke bijeenkomst. Om de drempel te verlagen en een ontspannen sfeer te creëren, kun je de koffie en thee gratis aanbieden.

## 14.00 - 14.05

Na de inloop kan de informatiebijeenkomst starten. Heet iedereen welkom en vertel over de invulling van de komende twee uur.



**Je kunt beginnen met iets pakkends, zoals een video, een gedicht of een lied. Zo heb je meteen de aandacht van de mensen.**

## 14.05 - 14.25

Begin met een korte toelichting waarin je ingaat op gezondheid en de link met positieve gezondheid.

## 14.25 - 14.50

Ingaan op het onderwerp 'bewegen'. Nadere toelichting en informatie over dit onderwerp, lees je in het hoofdstuk '**presentatie**'.

## 14.50 - 15.10

Tijd voor een leuke factor. Tips en tricks over de invulling hiervan, lees je onder het kopje '**leuke factor**'.

## 15.10 -15.20

Maak gebruik van een korte pauze waarin de deelnemers de tijd hebben om een kopje koffie of thee te drinken en te genieten van wat lekkers. Probeer hier de gezonde snacks te stimuleren. Eventuele lokale streekproducten kunnen een leuke toevoeging zijn.

## 15.20 - 15.50

Voor het onderwerp 'vallen' is +/- een halfuur gerekend. Bekijk het hoofdstuk '**presentatie**' voor nadere informatie.

## 15.50 - 16.00

Afsluiting van de bijeenkomst: bedank iedereen voor zijn of haar aandacht. Zorg ervoor dat er nog vragen gesteld kunnen worden en dat de oudere inwoner eventueel de mogelijkheid heeft om één op één met een professionals te spreken.



# PRESENTATIE

In dit hoofdstuk vind je gedetailleerde informatie over de presentatiemogelijkheden. Je krijgt tips en suggesties, evenals specifieke informatie over de onderwerpen die je kunt vertellen.



In de groene vlakken zijn de presentatieteksten te vinden. Dit is de informatie die verteld kan worden aan de oudere inwoner tijdens de informatiebijeenkomst.

**Let op!** De presentatieteksten zijn ter inspiratie. Het is niet noodzakelijk om alle presentatieteksten te gebruiken bij het organiseren van een succesvolle bijeenkomst. Het is raadzaam om te overwegen wat jullie organisatie wil communiceren en welke informatie past binnen jullie tijdschema. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid tijd er per onderdeel wordt besteedt. Het mooiste effect is het gesprek aangaan met de bezoeker. Als er door tijdsbependingen niet voldoende tijd is om alle informatie te delen, is dat geen probleem.



Zorg ervoor dat er meerdere sprekers/begeleiders zijn bij de informatiebijeenkomst. Bepaal het aantal sprekers/begeleiders op basis van het aantal aanmeldingen/de grootte van de groep.



Maak geen gebruik van een voorstelronde bij grote groepen. Kies in het geval van grote groepen eventueel voor naamstickers. Een naamronde neemt namelijk veel van de bruikbare tijd in beslag, wanneer de groep groot is.

## 14.00 - 14.05 WELKOM HETEN VAN DE MENSEN

### DIA 2

Begin de bijeenkomst door de bezoekers hartelijk welkom te heten. Vervolgens is het belangrijk om hen te informeren over het centrale thema van deze bijeenkomst. Daarnaast is het essentieel om de urgentie uit onderstaande video onder de aandacht te brengen. Conny Helder legt in de video uit waar we de komende jaren tegen aan gaan lopen.



Klik **hier** voor de video



*Deze presentatieteksten kun je gebruiken bij de derde dia van de bijbehorende PowerPoint uit de kennisbank.*



### **DIA 3**

We worden als samenleving ouder en wijzer. In de komende jaren zijn er steeds meer mensen van 65 jaar en ouder. In heel Nederland stijgt het percentage oudere mensen van 14,5% naar 25,1% (CBS, 2022). In sommige gemeenten zal dit zelfs boven de 30% liggen in 2030. In Twente zal het gemiddelde ongeveer 26% zijn in 2030. Dat betekent dat één op de vier mensen 65 jaar of ouder is. Dit heeft gevolgen voor de samenleving, vooral voor de zorg. Er wordt meer verwacht van je eigen gezondheid en het vermogen om voor jezelf te zorgen. Oudere mensen hebben waardevolle kennis en ervaring die ze kunnen gebruiken voor anderen. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te doen (van der Wilk, Zantinge, van Wieren, & Schoemaker, 2011). Om dit te blijven doen wordt er best veel van uw zelfredzaamheid gevraagd. Maar hoe blijft u nu gezond? Hoe blijft u zelfredzaam? Hoe blijft u bij de tijd? En hoe blijft u genoeg bewegen? Daar gaan we komende 2 uur verder op in.

## **14.00 - 14.05** INHOUDSOPGAVE



### **DIA 4**

We gaan vandaag in op de volgende onderwerpen:

- Positieve gezondheid;
- Bewegen;
- Vallen.

We hebben tussendoor natuurlijk ook nog een pauze.

# 14.05 - 14.25 POSITIEVE GEZONDHEID

Begin de bijeenkomst met het achterhalen wat gezondheid is voor de bezoekers. Doe dit samen met de groep door het stellen van de vragen hieronder. Kies 2 á 3 vragen uit die jullie van de groep willen weten. Hierdoor zorg je ervoor dat de bezoekers al meteen aan het denken worden gezet over hun eigen gezondheid.



Schrijf de antwoorden van de bezoekers mee op een flip-over. Zo krijg je een mooi overzicht van wat gezondheid voor de bezoekers betekent.

**DIA 5 & 6**



Wat betekent gezondheid voor u?

Heeft u doelen voor uw gezondheid? Welke zijn dat?

Aan welke woorden denkt u bij 'gezondheid'?

Wat zou u willen bereiken wanneer het gaat om uw gezondheid?

*(Voorbeelden: zou u nog graag op vakantie willen, met de kleinkinderen kunnen spelen of zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen wonen).*

Wat vindt u het belangrijkste voor uw gezondheid?

Denkt u na over dingen die u kunt veranderen om gezonder te worden?

Zijn er dingen die u moeilijk vindt als u gezonder wilt leven?

Hoe belangrijk is gezondheid voor uw dagelijks leven en welzijn?

Zijn er onderwerpen over gezondheid waar u meer over wilt weten?

Naar aanleiding van het gesprek met de groep is het mogelijk om iets meer te vertellen over het gedachtegoed van 'positieve gezondheid'.

## Achtergrond informatie

De benaming Positieve Gezondheid is in 2010 geïntroduceerd door Machteld Huber, een arts die destijds onderzoek deed naar de kijk op gezondheid.

Ze heeft vragen gesteld aan een diverse doelgroep, van patiënten tot zorgprofessionals, beleidsmakers, verzekeraars etc. Uit die vragen kwamen veel inzichten over de kijk naar gezondheid. Deze zijn verwerkt in 6 pijlers en 44 subitems. De 6 pijlers zijn Lichaamsfuncties, Mentaal welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van leven, meedoen en Dagelijks Leven"



*Dit is achtergrondinformatie voor u als professional. Ga eerst het gesprek aan over wat gezondheid voor de bezoekers is. Om vervolgens iets toe te lichten over positieve gezondheid, zoals hieronder is beschreven. Aan de hand van de afbeelding hier rechts kan er wat verteld worden over welke punten terugkomen in deze bijeenkomst en dat de verschillende punten ook met elkaar te maken hebben.*





## DIA 7 & 8

### "Wat is gezondheid?"

Nieuw voorgesteld concept van gezondheid:

"Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven."

'Een mond vol'. Met deze betekenis wordt bedoeld dat er niet alleen meer gekeken wordt naar het niet ziek zijn of geen beperkingen hebben. We kijken juist naar hoe goed iemand zich kan aanpassen en zelf beslissingen kan nemen over hun leven."

### Waar staat positieve gezondheid voor:

- De mens staat centraal: naar de mens kijken en niet alleen naar hun ziektes. Iemand kan bijvoorbeeld een ziekte hebben, maar zich toch gezond voelen op andere gebieden.
- Er wordt gekeken naar de kracht en niet naar de zwakte of ziekte. Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk aan het veranderen. Door middel van het model positieve gezondheid kijken we vooral naar de gezondheid in de vorm de veerkracht van mensen, in plaats van alleen te denken aan gezondheid als 'niet ziek zijn'.

Het model positieve gezondheid geeft een brede kijk op de gezondheid door middel van zes belangrijke punten. De gezondheid werkt eigenlijk als een soort spinnenweb. De verschillende punten hebben verbinding met elkaar.

Als één van de punten afneemt, heeft dit invloed op je totale gezondheid. Als je bijvoorbeeld problemen hebt rondom financiën, neemt dit vaak ook je zingeving mee naar beneden. Zo heeft elk punt van het spinnenweb aanrakingen met elkaar. De factor 'bewegen' heeft ook raakvlakken met de kwaliteit van leven. Regelmatige lichaamsbeweging bevordert niet alleen uw fysieke gezondheid, maar heeft ook effect het mentale welzijn, de sociale interactie en het gevoel van zingeving. Dat draagt gezamenlijk bij aan een betere kwaliteit van leven.

Het is vooral belangrijk dat u nadenkt over wat voor u belangrijk is in uw leven. Is dat het hebben van contacten, het genoeg bewegen of het voelen van zin in uw leven?



## 14.25 - 14.50 BEWEGEN

In dit deel zijn er verschillende mogelijkheden en tips voor de invulling van het onderwerp 'bewegen' te vinden.



Nodig een buurtsportcoach, beweegagoog of andere professional uit om te spreken als gastspreker, zodat hij/zij de informatie kan overbrengen naar de oudere inwoner. Dit zorgt ook voor verbinding binnen de wijk en het leggen van contact tussen de oudere inwoners en de buurtsportcoach.



### DIA 9

Vandaag gaan we praten over waarom het zo belangrijk is voor de ouder wordende inwoner om actief te blijven. Laten we eerst eens kijken naar waarom beweging goed voor ons is.

#### **Waarom is bewegen belangrijk?**

Regelmatig bewegen is van onschatbare waarde voor een gezond en actief leven, ongeacht de leeftijd. Het stelt je in staat om mobiel te blijven en voor jezelf te kunnen zorgen, terwijl je tegelijkertijd je lichaam sterk en flexibel houdt. Het is inspirerend om te zien hoe velen van ons, ook op latere leeftijd, bewuste keuzes maken om te blijven bewegen en actief te zijn.

#### **Vraagmogelijkheden aan het publiek:**

- Wat doet u aan bewegen? (dit kan ook een rondje wandelen zijn, of het doen van het huishouden, etc.)
- Wat motiveert u om actief te blijven?
- Heeft u specifieke doelen waarom u beweegt?
- Zijn er bepaalde activiteiten of sporten die u graag eens zou willen proberen?



Hoewel meer dan de helft van de Nederlandse 65-plussers momenteel niet aan de beweegrichtlijnen voldoet, biedt dit een kans voor verandering. Bewegen heeft veel voordelen. Waaronder het verminderen van risico's op hart- en vaatziekten, diabetes, en depressie, het behouden van sterke botten en spieren, het voorkomen van spierverlies en het vergemakkelijken van dagelijkse activiteiten. Het heeft ook positieve effecten op de mentale gezondheid, zoals het verminderen van risico's op aandachts- en geheugenproblemen en dementie. Zoals de ziekte van Alzheimer. Kortom, bewegen is een krachtig middel voor een gezonder en gelukkiger leven en het is nooit te laat om te beginnen.

### **Waarom wordt bewegen moeilijker bij ouder worden?**

Naarmate we ouder worden, kan bewegen moeilijker worden.

De beweegrichtlijnen zeggen dat we minstens 150 minuten per week matig intensief moeten bewegen. En dat we ook aandacht moeten besteden aan kracht- en balansoefeningen, maar er zijn redenen waarom dit soms lastig is.

Eén van de redenen is fysieke beperkingen, zoals pijn, minder uithoudingsvermogen en problemen met zien en balans. Dit kan het moeilijk maken om actief te zijn. Daarnaast kunnen we mentale obstakels hebben. Zoals bang zijn dat we het niet vol kunnen houden, angst om te vallen, of bang zijn dat bewegen pijn doet of dat bestaande gezondheidsproblemen verergeren. Ook praktische zaken, zoals tijd, afstand, en geld, kunnen ons weerhouden van bewegen. Het belang van voldoende lichaamsbeweging is echter niet te onderschatten. Onderzoek van de Gezondheidsraad (2017) heeft aangetoond dat regelmatige beweging verschillende voordelen met zich meebrengt.

Maar vandaag gaan we praten over manieren om deze obstakels te overwinnen en hoe we eenvoudige manieren van bewegen kunnen vinden die bij ons passen. Samen kunnen we werken aan een gezonder, actiever, en onafhankelijker leven.



## DIA 10

### **Beweegrichtlijnen**

Wat zijn nu eigenlijk de beweegrichtlijnen voor een volwassene in Nederland?

De beweegrichtlijnen in Nederland zijn (Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen, z.d.):

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Minstens 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Voor ouderen zijn deze beweegrichtlijnen hetzelfde. Alleen zijn deze aangevuld met balansoefeningen. Een goede balans zorgt ervoor dat je je evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Balansoefeningen zijn gericht op het verbeteren van je evenwicht terwijl je staat of beweegt. Denk aan op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen. Maar ook activiteiten als yoga, dansen en gymnastiek (de Klein, 2020).



**Laat eventueel de video zien over de beweegrichtlijnen om afwisseling in de bijeenkomst te geven.**



Klik [hier](#) voor de video



## DIA 11 & 12

### Tips voor laagdrempelige beweegmogelijkheden:

- Vaste momenten voor bewegen.
- Hakkenteen tijdens het zitten: het bewegen van je hak naar je teen wanneer je zit is een laagdrempelige beweegmogelijkheid dat je kan helpen bij de bloedcirculatie en het versterken van de kuitspieren.
- Het gebruik van een stoelfiets. Dit is een kleine fiets met alleen pedalen. Hiermee kan je tijdens het zitten in beweging blijven met je benen. Je kan s' avonds wanneer je televisie aan het kijken bent door middel van de stoelfiets blijven bewegen en je benen blijven trainen.
- Wanneer u snel valt is het goed om hier ook oefeningen voor te doen. Probeer wanneer u op staat uit bed of de stoel, dit meerdere malen te herhalen. Dus in plaats van één keer opstaan, doe je dit vijf keer. Hiermee traint u uw beenspieren en voorkomt u vallen.

### Tips voor matige intensief bewegen bij huishoudelijke activiteiten (Bakker, 2022):

- Een blokje om;
- Neem de trap in plaats van de lift;
- Tuinieren;
- Vegen rondom of in huis;
- Stofzuigen;
- Wassen van de ramen;
- De hond uitlaten.

Tijdens huishoudelijke klussen kunt u ook werken aan uw fitheid. Onkruid wieden verbruikt bijvoorbeeld evenveel energie als wandelen op een rustig tempo.



## 14.50 - 15.10 LEUKE FACTOR

DIA 13



Nodig een bewegagoog uit om tussendoor de mensen in beweging te krijgen door middel van een leuke activiteit.

*Zie het hoofdstuk 'invulling' voor meerdere tips voor het toevoegen van een leuke factor.*

## 15.10 - 15.20 PAUZE

DIA 14



Zorg ervoor dat er wat te eten en te drinken is. Een gezondere snack is in dit geval toepasselijk.

## 15.20 - 15.50 VALLEN

*In dit stuk vind je mogelijkheden om 'valpreventie' te presenteren. Zo kan er gebruik gemaakt worden van een quiz, maar kan er ook een parcours gebruikt worden om de valanalyse te meten.*



Nodig een fysiotherapeut uit die eventueel een valanalyse in de vorm van een parcours kan opzetten. Door middel van een parcours kunnen bezoekers ondervinden hoe stabiel zij in hun schoenen staan.



Stel vragen aan het publiek. Dit kan in een quizvorm, maar ook tussendoor als persoonlijke vragen. Zie hieronder.



Een quiz kan in kahoot worden gemaakt, maar kan ook door middel van beweging. Ga voor antwoord A bijvoorbeeld links van de zaal staan, bij antwoord B midden in de zaal en voor antwoord C rechts in de zaal. Zo krijg je meteen beweging in de zaal en bij de bezoekers.



### **Enkele voorbeelden van quizvragen zijn:**

1- Welke term wordt vaak gebruikt om de afname van spiermassa en -kracht te beschrijven, wat kan bijdragen aan een verhoogd valrisico?

- a) Osteoporose
- b) Sarcopenie
- c) Artritis

2- Wat is een voorbeeld van een intrinsieke risicofactor voor vallen?

- a) Slechte verlichting
- b) Medicijngebruik
- c) Losse vloerkleden

3- Hoe kan balanstraining helpen bij valpreventie?

- a) Door training van het gezichtsvermogen
- b) Door training van het evenwichtsgevoel en spiergeheugen
- c) Door training van de ademhaling

4- Welk type oefening richt zich op het verbeteren van de reactiesnelheid om vallen te voorkomen?

- a) Krachttraining
- b) Evenwichtsoefeningen
- c) Sprongkracht oefeningen

5- Welke soorten voedsel bevatten voedingsstoffen die gezondheid van de bot bevorderen en kunnen bijdragen aan valpreventie?

- a) Voedingsmiddelen met vitamine D
- b) Calciumrijke voedingsmiddelen
- c) Magnesiumrijke voedingsmiddelen

6- Welk zintuig is van belang om valincidenten te voorkomen?

- a) Gehoor
- b) Geur
- c) Zicht

7- Wat is een veelvoorkomende oorzaak van valincidenten bij ouderen?

- a) Slechte verlichting
- b) Overmatige lichaamsbeweging
- c) Teveel water drinken

**Antwoorden zijn:**

**1- Sarcopenie:** is de afname van spiermassa en spierkracht. Het leidt tot minder evenwicht, waardoor risico op vallen vergroot.

**2- Medicijngebruik:** kan leiden tot duizeligheid, slaperigheid of minder evenwicht. Dit kan weer leiden tot vergroot risico op vallen. De andere twee antwoordmogelijkheden zijn ook risicofactoren voor vallen, het zijn extrinsieke factoren voor vallen.

**3- Door training van het evenwichtsgevoel en spiergeheugen**

**4- Sprongkrachtoefening:** richt zich op het verbeteren van reactiesnelheid en de mogelijkheid om te reageren op onverwachte situaties.

**5- Calciumrijke voedingsmiddelen:** zijn essentieel voor de gezondheid van sterke botten.

**6 - Zicht:** is van belang om obstakels en gevaarlijke situaties in te zien. Goed zicht helpt bij het voorkomen van valincidenten. Laat regelmatig uw ogen controleren en draag een bril of lenzen als deze zijn voorgeschreven.

**7- Slechte verlichting in huis:** kan leiden tot het niet goed zien van obstakels of het niet goed zien van diepte.



**Maak je geen gebruik van de quizvragen? Dan kan de vraag op de volgende pagina mooi zijn om mensen aan het denken te zetten.**





## DIA 15

### Vraag aan het publiek:

Hoeveel 65-plussers belanden er per jaar als gevolg van een valincident op de spoedeisende hulp? (Je kan bij de gemeente ook de cijfers navragen rondom de hoeveelheid valincidenten bij oudere inwoners).

- A. 58.000
- B. 95.000
- C 117.000

Het antwoord is C. Dit betekent dat iedere 4 minuten een oudere inwoner (65+) zich meldt bij de spoedeisende hulp vanwege een val. De helft hiervan meldt zich vanwege een botbreuk. 1 op de 5 ouderen komt met een hersenletsel op de spoed eisende hulp terecht. Een valincident kan dus veel impact maken op het leven.

Er zijn verschillende oorzaken waardoor je kan vallen. Denk hierbij aan uitglijden, struikelen, vallen van hoogte, het ontwijken van een obstakel, vallen van een (elektrische) fiets, etc.

Vallen wordt vaak onderschat. "Dat gebeurt mij toch niet" of "Ik sta niet heel gemakkelijk op, maar het kan nog best prima" klinkt misschien wel bekend. Want vallen dat is toch iets voor 'oude mensen'. Vallen komt ook onder jonge ouderen steeds vaker voor. Het is goed om te onthouden dat: "Voorkomen beter is dan genezen".

Laat de mensen nadenken over hun eigen situatie door onderstaande vragen. (Het hoeft niet gedeeld te worden in de groep, maar mensen moeten worden aangezet tot bewust nadenken over hun eigen situatie).

## DIA 16

Denk eens bij uzelf na over de volgende vragen. Misschien is het volgende u ook gebeurd, misschien ook niet.

- Bent u het afgelopen jaar gevallen?
- Heeft u moeite met bewegen, opstaan of balans houden?
- Bent u bang om te vallen?

Is het antwoord op één van deze vragen 'ja'? Probeer dit dan ook bespreekbaar te maken bij de welzijnsorganisatie in de buurt, de huisarts of uw fysiotherapeut.

Zie het valrisico signaalkaartje van veiligheid NL. Dit is een mooi voorbeeld van een checklist waarbij je kan zien wat het valrisico is en wat mogelijke oorzaken kunnen zijn van vallen.

Hieronder zijn er ook een aantal tips te vinden in het 'zo staat u stevig' kaartje:

**TWENTSE KOERS**

**Blijf actief**  
Volg een bewegingsprogramma voor balans en spierkracht.  
Informatie bij het beweegloket

**Vitamine D op peil**  
Eet gezond met voldoende calcium, ga elke dag naar buiten.  
Vraag advies bij de huisarts of diëtist

**Bewegen**  
Als bewegen niet vanzelf gaat en/of er pijnklachten zijn

**Spieren aanspannen**  
Duizelig bij opstaan? Span uw beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.  
Vraag advies bij de fysiotherapeut

**Geneesmiddelen check**  
Bespreek regelmatig uw medicatiegebruik.  
Vraag advies bij de apotheker

**Check uw ogen**  
Laat regelmatig uw ogen controleren.  
Dit kan gratis bij de opticien

**Aanhoudende klachten**  
Duizeligheid, wegvallen, pijn bij inspanning.  
Maak een afspraak bij uw huisarts

**Goed horen**  
Als uw gehoor verminderd is.  
Doe een controle bij de audiëni

**Hulp van familie**  
Praat met familie hoe zij u kunnen steunen.  
Steunpunt mantelzorg bij sociaalwerkorganisatie

**Stevige schoenen**  
Draag ook binnen schoenen met voldoende steun, een goed profiel en lage hak.  
Vraag advies bij de podotherapeut

**Maak uw huis veilig**  
Denk aan goede verlichting, een veilige trap en antislip.  
Vraag advies bij de ergotherapeut

**ZO STAAT U STEVIG!**

Bron: (Twentse Koers, 2023)

## DIA 17

Een aantal tips om vallen te voorkomen zijn:

- **Kies stevige schoenen:** Draag schoenen met een goede grip, een lage hak en voldoende profiel om de kans op uitglijden te verminderen.
- **Goede verlichting:** Zorg voor goede verlichting in huis, zodat u beter kunt zien waar u loopt.
- **Huisinrichting:** Rondom uw huis is het belangrijk om obstakels te voorkomen. Zorg ervoor dat er bijvoorbeeld nooit spullen op de trap liggen.
- **Zichtcontrole:** Laat regelmatig uw ogen controleren en draag een bril of lenzen als deze zijn voorgeschreven.
- **Gebruik hulpmiddelen:** Overweeg het gebruik van antislipmatten onder tapijten of kleden. Ook beugels en handgrepen in de badkamer helpen om uw evenwicht te bewaren.
- **Lichtcontrast:** Donkere meubels tegen een donkere achtergrond of lichte meubels tegen een lichte achtergrond, zorgen ervoor dat meubels en objecten minder opvallen. Dit kan het moeilijker maken om obstakels op te merken. Vooral mensen met minder zicht of staar zijn gevoeliger voor lichtcontrast.



Om vallen in de toekomst te voorkomen kan je zelf werken aan je gezondheid. Valpreventie is hier een onderdeel in. Valpreventie bestaat uit drie onderdelen:

- De valrisicotest; is een test om te bepalen of iemand een hoog valrisico heeft of niet. Wanneer deze persoon een verhoogd valrisico heeft, wordt er een valanalyse gemaakt.
- Valanalyse; is een analyse van de oorzaken van het vallen. Denk hierbij aan minder spierkracht, evenwichtsproblemen, slecht zien, angst om te vallen, inrichting van de woning.
- Een advies op maat wordt gegeven om het valrisico te verkleinen. Denk hierbij aan het aanpassen van medicatie, verbeteren van gezichtsvermogen, trainingsprogramma of aanpassen van woning.

Neem contact op met uw welzijnswerker, huisarts of fysiotherapeut, wanneer u in het afgelopen jaar bent gevallen, moeite hebt met bewegen of juist bang bent om te vallen.



**Het is hierin ook belangrijk om aan de bezoekers mee te geven bij welke professional in de buurt terecht kunnen voor valtrainingen.**

## 15.50- 15.55 DIA: IN DE WIJK

Tijdens de bijeenkomst is het cruciaal om deelnemers praktische informatie en hulpmiddelen te bieden om hen vertrouwd te maken met de wijk. De informatiebijeenkomst heeft als doel het bewustzijn te vergroten over het belang van gezondheid en zelfredzaamheid bij oudere inwoners. Aan het einde van de bijeenkomst dienen zij concrete handvatten te hebben om daadwerkelijk gezond en zelfredzaam ouder te worden. Vergeet niet om informatie te verstrekken over de beschikbare mogelijkheden in de wijk, kijk naar wat er wordt aangeboden in de omgeving van uw organisatie en geef deze informatie ook mee aan de oudere inwoners.

### DIA 18

#### **Bijeenkomsten bij u in de buurt**

*Geef in dit stuk van de presentatie tips voor beweegmogelijkheden bij uw organisatie in de buurt.*

Denk hierbij aan:

- **Het beweegaanbod in de wijk:** benoem de plekken waar oudere inwoners kunnen sporten/bewegen. Neem als voorbeeld walking football, zwemmen, ouderengym, crossfit voor ouderen etc.
- **Thuis bewegen:** via het tv-programma Nederland in beweging van omroep Max. Ook kunt u online meedoen met Nederland in Beweging via [YouTube](#).
- **De professionals valpreventie:** benoem de plekken en professionals in de wijk waar oudere inwoners terecht kunnen voor een gesprek of valanalyse.



#### **Voorbeelden van regionale tools en organisaties:**

- **Hulpmiddelenwijzer van Vilans (Vilans, 2023):**

De Hulpmiddelenwijzer is een instrument met nuttige kennis om mensen te assisteren bij het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten. Het bevat tips en kennis om ouderen te ondersteunen. Deze tool is ontwikkeld op verzoek van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Het is handig om te delen en te verspreiden onder de deelnemers van bijeenkomsten."

Klik [hier](#) voor de hulpmiddelenwijzer.

- **Gesprekskaarten 'Ik wil in beweging blijven' van Beter Oud (Uitkomsten Werkplaats Veilige Mobiliteit, 2023):**

Er zijn verschillende tips en gesprekskaarten te vinden rondom thema's als vallen, bewegen, fietsen, etc. De pagina vanuit Beter Oud geeft deze verschillende tips. Tips als: FietsFit, beweegmaatjes, cursussen voor valpreventie, etc. Kijk hierin dan ook vooral wat het lokale aanbod is hierin en geef dit meer aan de bezoeker.

Zie de site voor de uitgebreide tips! Klik [hier](#) voor de gesprekskaarten.

- **Informatieplaat 'zo staat u stevig' Twentse Koers (Twentse Koers, 2023):**

De praatplaat 'zo staat u stevig' geeft tips waar u aan kunt denken bij het voorkomen van een val. Ook staat er bij naar welke professional u kunt voor advies.

Klik [hier](#) voor de informatieplaat

- **Samenvatting bijeenkomst Bennie Oud**

Er is een samenvatting te vinden van de bijeenkomst. Vraag ook de professionals of zij folders kunnen meegeven.

Klik [hier](#) voor de samenvatting Bennie Oud

## **15.55 - 16.00 DIA: BEDANKEN VOOR DE AANDACHT**

### **DIA 19**



**Breng de benoemde interventies en professionals ook op de hoogte van deze bijeenkomst en het feit dat je hen benoemd hebt. Dit bevordert de samenwerking binnen de wijk en bereidt deze professionals voor op mogelijke vragen van oudere inwoners. Hiermee voorkom je dat zij overvallen worden door onverwachte vragen en draag je bij aan een gestroomlijnde interactie tijdens de bijeenkomst.**



**Zorg ervoor dat je aan het eind van de bijeenkomst, de oudere inwoners een samenvatting van de besproken onderwerpen en de tips kunt meegeven. Hierdoor kunnen ze het op een later moment nog terug lezen.**



# Bronnenlijst

- Bakker, R. (2022, 7 oktober). Beweegrichtlijnen voor 65-plussers: hoe beweeg je matig intensief? Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/beweegrichtlijnen-voor-65-plussers-hoe-beweeg-je-matig-intensief/>
- BeweegBingo - het spel. (z.d.). <https://www.spelplus.nl/beweegbingo/>
- Beweegrichtlijnen - Kenniscentrum Sport en Bewegen. (z.d.). Kenniscentrum Sport en Bewegen. <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegrichtlijnen/>
- Bewegen | Oorzaken en gevolgen. (z.d.). Volksgezondheid en Zorg. <https://www.vzinfo.nl/bewegen/oorzaken-en-gevolgen#>
- CBS. (2022). Vergrijzing. CBS Longread. Retrieved November 14, 2023, from <https://longreads.cbs.nl/regionale-prognose-2022/vergrijzing/>
- De Klein, K. (2020, 26 november). Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen? Allesoversport.nl. <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/>
- GeheugenVenster. (2019, 19 september). Tai chi speciaal voor ouderen [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IA7J-Csl7c>
- Gezondheidsdefinitie WHO blijkt te statisch - Institute for Positive Health. (2020, 16 december). Institute for Positive Health. <https://www.iph.nl/kennisbank/gezondheidsdefinitie-who-blijkt-te-statisch/>
- Gezondheidsraad. (2017). Beweegrichtlijnen 2017. In Gezondheidsraad (Nr. 2017/08).
- Kenniscentrum Sport & Bewegen. (2022, 1 juni). De beweegrichtlijnen [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=B\\_SbTACva3o](https://www.youtube.com/watch?v=B_SbTACva3o)
- Merkus, B. (z.d.). Ouderen Archieven | Twentse koers. Twentse Koers. <https://twentsekoers.nl/category/kennisbank/ouderen/>
- Omroep MAX. (2020, 1 april). Heel Nederland thuis in beweging - Train met Olga Commandeur | NEDERLAND IN BEWEGING [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=LHQm8mfbyHs>
- Op1. (2022, 5 juli). Conny Helder komt met nieuwe plannen voor de ouderenzorg. "Het is niet makkelijk." | Op1 [Video]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=oj4DNInvi\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=oj4DNInvi_0)
- Over Machteld Huber - Institute for Positive Health. (2022, 22 april). Institute for Positive Health. <https://www.iph.nl/over-machteld-huber/>
- Twentse Koers. (2023, oktober). Zo staat u stevig. <https://twentsekoers.nl/wp-content/uploads/2023/10/Flyer-valpreventie-zo-staat-u-stevig.pdf>
- Uitkomsten werkplaats veilige mobiliteit. (2023, 16 februari). beteroud.nl. <https://www.beteroud.nl/projecten/uitkomsten-werkplaats-veilige-mobiliteit>



# Bronnenlijst

- Vilans. (2023, 18 oktober). Betrouwbare informatie over hulpmiddelen. hulpmiddelenwijzer\_nl. <https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>
- Vileine vragen Gezonde leefstijl - Huis voor Beweging. (2020, 18 september). Huis voor Beweging. <https://www.huisvoorbeweging.nl/product/vileine-vragen-gezonde-leefstijl/>
- Waardigheid en trots. (2022, 5 juli). Minister Conny helder over toekomst van de ouderenzorg | Waardigheid en trots Congres 2022 [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qylhSobjJvk>
- Zantinge, E. M., van der Wilk, E. A., van Wieren, S., & Schoemaker, C. G. (2011). Gezond ouder worden in Nederland. In RIVM. RIVM. Geraadpleegd op 10 november 2023, van <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/270462001.pdf>



# Bereik

Hoe kun je de oudere doelgroep goed bereiken en enthousiast maken voor de bijeenkomst?

Om een grote groep oudere inwoners te bereiken, kun je het beste verschillende verspreidingsmethoden gebruiken. Denk hierbij aan het verspreiden van flyers, het plaatsen van advertenties in weekbladen/lokale bladen, het gebruik van sociale media, het betrekken van sleutelfiguren en het adverteren op druk bezochte locaties.

## FLYERS


Het verspreiden van flyers kan op verschillende manieren, waarbij het belangrijk is om mensen enthousiast te maken door middel van de flyer. Via de **kennisbank** van de Twentse Koers, vind je een sjabloon voor een mogelijke flyer. Hierin kun je je eigen gegevens toevoegen of aanpassen om de flyer persoonlijk te maken. Zorg ervoor dat de flyers zowel bij de oudere inwoners zelf terechtkomen als bij het sociale netwerk van de oudere inwoner. De familie en de omgeving van de oudere inwoners kunnen hen stimuleren om naar een bijeenkomst te gaan.


## SOCIALE MEDIA


Sociale media is een goed middel om informatie te verspreiden, zowel onder oudere inwoners zelf als onder hun sociale netwerk. Zij kunnen de oudere inwoners aanmoedigen en enthousiasmeren om zich aan te melden voor de informatiebijeenkomst. Denk hierbij kinderen, kleinkinderen, burens, enzovoort.

Eventueel bericht voor op de sociale media:

Beweging helpt om soepel en fit te blijven. Het verkleint bijvoorbeeld de kans op vallen. Maar hoe kunt u meer bewegen? Onze professionals vertellen u er op [datum] graag alles over. De bijeenkomst begint om [tijd] en de locatie is [locatie]. Aanmelden kan tot [datum] door te bellen, mailen of per brief.

 [telefoonnummer]

 [e-mailadres]

 [adres]



Laat ons weten:

- Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
- Uw naam;
- Uw leeftijd;
- Of u alleen komt of iemand meebrengt.

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!

(Voeg een afbeelding toe aan je sociale media-bericht om het meer diepgang en context te geven)

## **GROTE PLEKKEN**

Probeer de informatiebijeenkomst bekend te maken door het gebruiken van 'grote plekken'. Hiermee wordt bedoeld dat je je flyers neer kan leggen bij bekende plekken in de wijk. Gebruik verschillende winkels, maar ook de huisartsenpraktijk om de informatiebijeenkomst bekend te maken. Bij een plaatselijk supermarkt staat namelijk ook vaak een prikbord waar gebruik van kan worden gemaakt.



## WEEKBLADEN/LOKALE BLADEN

Je kunt de de bijeenkomst bekend maken via de weekbladen of lokale bladen in de buurt. Vele oudere inwoners bladeren regelmatig door dit soort kleinschalige bladen heen. Dit kan in de vorm van de flyer of met een kort informatiebericht. Indien mogelijk met een afbeelding of de flyer er bij om de aandacht te trekken.

Eventueel bericht in het weekblad:

“Lukt het u om genoeg te bewegen? Vindt u het belangrijk om gezond ouder te worden? Kom dan naar de ‘bewegend ouder worden’ bijeenkomst

Zo gezond en gelukkig mogelijk oud worden. Wie wil dat nou niet? Voor een groot gedeelte hebben we dit zelf in de hand. Beweging helpt om soepel en fit te blijven. Het verkleint bijvoorbeeld de kans op vallen. Maar hoe kunt u meer bewegen?

Op [datum] vertellen onze professionals met [toevoegen welke professionals langs komen] alles over dit thema. Zij helpen u graag met tips en met al uw vragen. Kom naar de gratis bijeenkomst ‘Bewegend ouder worden’ in [locatie]. Het begint om [tijd] en duurt ongeveer [tijd]. Aanmelden kan tot [datum] door te bellen, mailen of per brief.

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Postadres:

Graag willen we weten:

- Voor welke bijeenkomst u zich aanmeldt;
- Uw naam;
- Uw leeftijd;
- Of u alleen komt of iemand meebrengt.



**Optioneel:** *bekijk als organisatie of jullie willen werken met **aanmelding**.*

Wij kijken ernaar uit u te verwelkomen op deze inspirerende bijeenkomst!



Sommige zorginstellingen hebben ook een maandkrantje. Deze wordt veelal bekeken door bewoners.



## SLEUTELFIGUREN

Sleutelfiguren kunnen helpen om ouderen te informeren en enthousiasmeren over en voor de bijeenkomst. Veel oudere inwoners komen namelijk in contact met verschillende professionals, vooral de kwetsbare oudere inwoners. Denk hierbij aan professionals zoals huishoudelijke ondersteuning, thuiszorg, huisartsen, POH ouderen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, enzovoort. Het verspreiden en bekendmaken van de informatiebijeenkomsten verloopt het beste verlopen via deze sleutelfiguren. Vanwege hun vertrouwenspositie en hun grote netwerk.

Zorg ervoor dat er contact wordt gelegd met verschillende sleutelfiguren binnen en rondom de wijk. Op die manier kunnen zij flyers in hun praktijken neerleggen, het bericht delen via sociale media en mensen persoonlijk aanspreken om deel te nemen aan de informatiebijeenkomst.

Beste [naam van het sleutelfiguur],

Ouderen zo gezond en gelukkig mogelijk oud laten worden. Samen kunnen we inwoners helpen proactief en op tijd te laten nadenken over het ouder worden.

Op [datum] organiseert ons wijkteam [naam wijkteam] de bijeenkomst 'Bewegend ouder worden'. Onze professionals vertellen de oudere inwoners uit de wijk alles over dit thema, waaronder vallen en valpreventie. Daarnaast is het een mooie gelegenheid voor ouderen om elkaar te ontmoeten.

Natuurlijk willen we dat zoveel mogelijk oudere inwoners de bijeenkomst bezoeken om hen zo bewust te laten worden van het belang van hun eigen gezondheid en zelfredzaamheid. Binnen uw [invullen: praktijk/instelling/werk] komt u veel in contact met de oudere inwoners in deze buurt. Daarom hopen we dat u ons wilt helpen om deze bijeenkomst onder de aandacht te brengen. Dit kan onze flyer in de praktijk neer te leggen of tijdens een contactmoment. De flyer vindt u in de bijlage.

Alvast erg bedankt voor uw hulp. Heeft u vragen of wilt u meer weten? Bel [telefoonnummer] of mail [e-mailadres] ons gerust.

Met vriendelijke groeten,  
[naam] namens het wijkteam [naam wijkteam]



## **AANMELDEN**

Het is goed om te overwegen of je een bijeenkomst wilt organiseren met verplichte aanmelding of een vrije inloop. Aanmelding kan namelijk een drempel vormen voor oudere inwoners om deel te nemen. Aan de andere kant biedt werken met aanmelding de organisatie inzicht in het verwachte aantal deelnemers.

### **Met aanmelden**

Wanneer je als organisatie kiest voor het werken met aanmelding, is het essentieel om het voor oudere inwoners zo gemakkelijk mogelijk te maken en de drempel tot aanmelding zo laag mogelijk te houden. Dit kan worden bereikt door drie verschillende aanmeldmogelijkheden aan te bieden.

- Oudere inwoners kunnen zich telefonisch aanmelden. Het is handig om een vast telefoonnummer te vermelden op de uitnodigingen, zodat ze zich eenvoudig telefonisch kunnen aanmelden.
- Door te mailen. Wanneer mensen zich aanmelden via de mail, is het verstandig om een ontvangstbevestiging te sturen naar de desbetreffende aangemelde personen.
- De optie om schriftelijk aan te melden door middel van een briefje in de brievenbus van het wijkteam. Dit is handig voor degenen die de voorkeur geven aan fysieke communicatie.

Bij aanmelding is het handig dat de inwoners de volgende informatie door geven:

- Naam van de bijeenkomst
- Datum van de bijeenkomst
- Naam van de persoon
- Leeftijd van de persoon

### **Zonder aanmelden**

Het werken zonder aanmelden kan dus drempelverlagend zijn voor bezoekers. Zo kunnen ze binnenlopen bij de bijeenkomst zonder het gevoel van verplichting. Je krijgt hierdoor als organisaties een mindere inschatting in hoeveel mensen je gaat ontvangen.

Het is belangrijk om te overwegen welke benadering het beste past bij de doelgroep en het doel van de bijeenkomst.





Een belangrijke tip is om contact op te nemen met de relevante partijen die tijdens de informatiebijeenkomst worden genoemd. Als gevolg van de bijeenkomst kan het zijn dat meerdere mensen bijvoorbeeld de fysiotherapeut of huisarts benaderen, omdat ze zijn gestimuleerd tot actie. Het is raadzaam om deze professionals in de wijk op de hoogte te stellen van de informatiebijeenkomst, zodat ze van de bijeenkomst afweten en klaar staan om eventuele vragen van oudere inwoners te beantwoorden. Dit is vooral belangrijk als deze partijen specifiek worden genoemd tijdens de presentatie. Door hen vooraf te informeren, creëer je een betere samenwerking en zorg je ervoor dat de oudere inwoners de juiste ondersteuning kunnen krijgen wanneer ze dat nodig hebben.



# INVESTERING

Bij het organiseren van bijeenkomsten kun je rekening houden met verschillende soorten kosten. Deze kosten kunnen variëren. Enkele voorbeelden van mogelijke kosten zijn onder andere:

- **Sprekers:** Als je van plan bent om een gastspreker uit te nodigen om te spreken op de bijeenkomst, kunnen er kosten zijn verbonden aan hun komst. Kijk vooral naar professionals uit de wijk, waar jouw organisatie de connectie mee heeft.
- **Zaalhuur:** De keuze van de locatie voor de bijeenkomst is van groot belang. Het huren van een geschikte zaal of ruimte kan kosten met zich meebrengen. Deze kosten variëren op basis van de grootte en de faciliteiten van de locatie. De bijeenkomst kan ook makkelijk plaatsvinden in het plaatselijke wijkhuis. Zo hoeft de organisatie geen extra zaalhuurkosten te maken.
- **Catering:** Bij het regelen van eten en drinken tijdens de bijeenkomst.
- **Promotiekosten:** Het is belangrijk om de bijeenkomst te promoten om de juiste doelgroep te bereiken. Dit kan kosten met zich meebrengen voor marketingmaterialen, online advertenties, drukwerk, enzovoort.

Het is essentieel om bij het plannen van de bijeenkomst rekening te houden met deze mogelijke kosten. Daarnaast is het aan te raden om binnen jouw (welzijns-)organisatie het gesprek aan te gaan met je gemeente over de financiering van de bijeenkomst. Bijvoorbeeld met subsidies, ondersteuning in natura, of andere financiële regelingen die beschikbaar zijn voor evenementen die bijdragen aan de gezondheid en de welzijn van de gemeenschap.

Door zorgvuldige planning en communicatie met relevante belanghebbenden, kan je ervoor zorgen dat de bijeenkomst succesvol is en dat je de nodige middelen ontvangt om de doelstellingen te bereiken.