



SAMEN STERK VOOR OUDEREN IN BEWEGING

IN DE VRIJE TIJD INCLUSIEF SPORT, THUIS,
TIJDENS VERPLAATSINGEN EN OP HET
(VRIJWILLIGERS)WERK

Basisvisie, werkkader en inspiratie
voor Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren

Deze brochure is een uitgave van de Vlaamse Ouderenraad vzw
en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Verantwoordelijke uitgever

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. Linda De Boeck,
Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

Auteurs

Dr. Ragnar Van Acker & Vlaamse Ouderenraad

Verwijs naar volgende referentie bij gebruik van deze bron

Van Acker Ragnar & Vlaamse Ouderenraad (2018). Samen sterk voor ouderen in beweging: in de vrije tijd inclusief sport, thuis, tijdens verplaatsingen en op het (vrijwillers)werk. Basisvisie, werkkader en inspiratie voor Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren. Vlaams Instituut Gezond Leven en Vlaamse Ouderenraad. Brussel.

Foto's

Vlaamse Ouderenraad, Vlaams Instituut Gezond Leven,
Landelijke Gilden, Expertisecentrum val- en fractuurpreventie
Vlaanderen, OKRA-SPORT+, Brussels Ouderenplatform.

Foto's cover

Sien Verstraeten - Vlaamse Ouderenraad
Bruno Nissen- Vlaamse Ouderenraad
Charles Rondas- Vlaamse Ouderenraad

Lay-out en design

Eline Cornelissen, Vlaams Instituut Gezond Leven

Druk

Drukkerij Lamine, Herent



SAMEN STERK VOOR OUDEREN IN BEWEGING

IN DE VRIJE TIJD INCLUSIEF SPORT, THUIS,
TIJDENS VERPLAATSINGEN EN OP HET
(VRIJWILLIGERS)WERK

Basisvisie, werkkader en inspiratie
voor Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren



OUDEREN EN BEWEGING: ALLE NEUZEN IN DEZELFDE RICHTING

Ouderen stimuleren om meer te bewegen, hoe begin je daaraan? En hoe vertrek je daarbij vanuit een visie die aansluit bij de huidige inzichten rond ouderen en beweging? Tot nog toe is er weinig literatuur beschikbaar met aanbevelingen specifiek voor ouderen en beweging. En zeker niet met een gemeenschappelijke basisvisie over sectoren heen. Met deze brochure komt daar verandering in!

De Commissie Sport en Bewegen van de Vlaamse Ouderenraad nam het initiatief om de visienota '55-plussers in beweging' van 2008 te actualiseren én verruimen naar alle contexten van beweging. Samen met het Vlaams Instituut Gezond Leven bundelden we de krachten om te komen tot één **gemeenschappelijke basisvisie** over ouderen en beweging.

Deze basisvisie vormt nu een **kader voor een bewegingsbeleid bij middenveldorganisaties op Vlaams niveau uit verschillende sectoren**: gezondheid & welzijn, sport, ruimtelijke planning, mobiliteit, cultuur, wonen en werk. Dit omvat Vlaamse expertisecentra, Vlaamse beroepsorganisaties en Vlaamse koepel- of belangenverenigingen en hun ledenorganisaties, inclusief sociaal-culturele verenigingen.

Onderbouwde inzichten en behoeften bij ouderen vormen de basis van deze brochure. Een kleinere kerngroep boog zich over de structuur, het doelpubliek en inhoud van deze visienota. Een analyse van bestaande literatuur en wetenschappelijk onderzoek werd een eerste stap. Alle bevindingen toetsten we in een volgende fase af aan de praktijk in een bredere participatie- en inspraakronde bij de lidorganisaties van de Vlaamse Ouderenraad en enkele middenveldorganisaties uit verschillende sectoren.

Als middenveldorganisatie kan je deze brochure ook gebruiken voor de ondersteuning van lokale organisaties en instrumenten op maat van ouderen.

Maar dé ouderen, wie zijn dat dan? De groep ouderen in onze samenleving wordt immers niet alleen groter, maar ook alsmat diverser. Denk bijvoorbeeld aan de pas gepensioneerde zestiger die volop de wereld wil zien, een alleenstaande oudere op het platteland zonder familie in de buurt, een vrouw van zeventig die de mantelzorg voor haar zorgbehoevende partner opneemt, ouderen met buitenlandse roots die op taalbarrières botsen, de ervaren bestuursvrijwilliger in een lokale sportvereniging, ouderen die digitaal vlot hun weg vinden (of net niet 'mee' zijn) of de oudere die iedere maand rond moet komen met een karig pensioen.

In deze visienota baseren we ons daarom op andere criteria dan de chronologische leeftijd. We leggen de nadruk op de leefwereld van ouderen in al zijn diversiteit. Denk aan het veranderen van sociale rollen zoals grootouder worden of met pensioen gaan.

De aanbevelingen in deze brochure zijn gericht op beweging voor alle ouderen, met speciale aandacht voor ouderen in een kwetsbare situatie.

Bij deze brochure hoort ook een meer uitgebreide visienota voor meer gedetailleerde aanbevelingen en ideeën (op de website van [Gezond Leven](#) en de [Vlaamse Ouderenraad](#)).

Brochure of visienota? Allebei met eenzelfde doel: samen sterk voor ouderen in beweging!

INHOUD

OUDEREN EN BEWEGING: ALLE NEUZEN IN DEZELFDE RICHTING

WAT LEEFT ER BIJ OUDEREN?

- 10 WAT OUDEREN ZELF WILLEN...**
- 11 RELEVANTE BELEIDSKADERS EN TENDENSEN UITGELICHT**
- 12 GEZONDHEIDSBELEID OVER ALLE SECTOREN HEEN**
- 13 HOE VAAK BEWEGEN EN ZITTEN OUDEREN?**
- 14 SPORT ALS SPECIFIEKE BEWEGINGSVORM**
- 14 VERNIEUWDE VLAAMSE GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN
BEWEGEN EN LANG STILZITTEN**

BASISVISIE 'SAMEN STERK VOOR OUDEREN IN BEWEGING'

17

BASISINZICHTEN BIJ OUDEREN

SAMEN AAN DE SLAG: AANBEVELINGEN

18

UNIVERSELE AANPAK MET EXTRA AANDACHT VOOR OUDEREN DIE TE WEINIG BEWEGEN

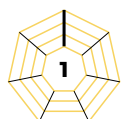
19

HOE GA JE OM MET MENSEN IN KWETSBARE SITUATIES?

20

WERKEN AAN EEN STERKER BEWEGINGSBELEID KAN JE NIET ALLEEN

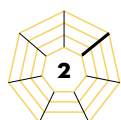
BEWEGINGSBELEID MAKKELIJKER MET GEMEENSCHAPPELIJK WERKKADER



1

Visie op lange termijn nodig

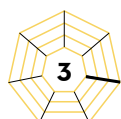
26



2

Intersectorale samenwerking & netwerking

30



3

Samen met ouderen (burgerparticipatie)

34



4

Hoe zet je krachtig in op de noden van ouderen?
(Capaciteit en bestuurskracht)

37



5

Het belang van communicatie

40



6

Geef het goede voorbeeld (voorbeeldrol)

44



7

Mix van acties

45

Laagdrempelige basis voor bewegingsinterventies

46

Bewegingskansen via toegankelijke (preventieve)
gezondheidszorg

52

Bewegingsvriendelijke gezonde publieke ruimte

57

Extra aandachtspunten voor beweging in de
vrije tijd (inclusief sport)

62

67

PENSIOEN ALS SLEUTELMOMENT

68

WERK EN VRIJWILLIGERSWERK

71

SLOTWOORD



WAT LEEFT ER BIJ OUDEREN?

Ouder worden **impliceert verandering, zowel in de rollen die je opneemt als in de manieren waarop je actief bent**. Niet alleen werken we langer, bij de pensionering komt er tijd vrij voor nieuwe engagementen, nieuwe contacten en bezigheden. Ook de rol die mensen spelen verandert: als grootouder, buurtbewoner, vrijwilliger, partner, mantelzorger, ... wordt er heel wat meer mogelijk.

Daartegenover staat dat ouder worden ook gepaard kan gaan met verlieservaringen. Met minder gezond zijn, minder beweeglijk zijn, sociale contacten en relaties die wegvallen, een lager inkomen. Op dat moment zijn omgeving en levensstijl vaak bepalend voor mensen hun welzijn. Zijn ze omringd door een **omgeving die op hen voorzien is en hen uitnodigt om actief te blijven?** Om zelf het roer over het eigen leven in handen te houden?

WAT OUDEREN ZELF WILLEN...

Ouderen van vandaag zijn vragende partij om hun leven zelf invulling te blijven geven, binnen hun eigen mogelijkheden en persoonlijke situatie. Om betrokken te blijven bij hun buurt. Om zelfstandig thuis te blijven wonen, ook als er zorgnoden optreden.

Ouderen geven in gesprekken over actief en gezond ouder worden ook aan dat ze zich **goed in hun vel willen voelen, bezig willen blijven en een doel willen hebben in hun leven**.

Uit het co-creatief traject 'Gezond ouder worden' van het Vlaams Instituut Gezond Leven kwamen volgende inzichten van ouderen naar boven

- Ouder worden is geen negatieve ervaring, zolang je je maar goed in je vel voelt
- Liever niet te veel hulp vragen en onafhankelijk blijven
- Bezig blijven om gezond te blijven
- Belang van de vertrouwde omgeving
- Routine, bekende situaties en gezichten bieden een houvast en geven vertrouwen
- Ze willen iets te bieden hebben en zichzelf ten volle kunnen ontplooiën
- Ze krijgen graag informatie en gaan er ook zelf naar op zoek
- Veranderingen vragen tijd
- Valangst en fysieke beperkingen zetten een rem op beweging
- Verlieservaringen hebben een enorme impact op het leven van ouderen
- Ze hechten belang aan sociale contacten met familie, vrienden, burens en zorgverleners
- Ze bepalen liefst zelf of ze al dan niet meedoen aan (bewegings)activiteiten in huis en buitenshuis



Ouderen noteren hun noden en wensen en kiezen prioriteiten tijdens het traject Gezond ouder worden.

RELEVANTE BELEIDSKADERS EN TENDENSEN UITGELICHT

Actief ouder worden

De term 'actief ouder worden' werd gelanceerd door de Wereldgezondheidsorganisatie. Het vertrekt vanuit een andere visie op de levensloop, waarbij **ouder worden veel verder gaat dan 'genieten van welverdiende rust'**. Het houdt in dat mensen doorheen hun leven zelf het roer in handen houden, binnen de mogelijkheden die ze hebben. Om ouder te worden op een manier die hun sociaal, fysiek en mentaal welzijn bevordert. En om **maatschappelijk te kunnen blijven participeren**. Ook wanneer men kwetsbaarder wordt of gezondheidsproblemen kent.

Actief ouder worden kent tal van vormen. Het gaat om het opdoen van nieuwe kennis en ervaringen, om actief burgerschap, om je goed voelen, tijd investeren in dingen die betekenis geven, zelfstandig blijven wonen, sociale relaties onderhouden en ga zo maar door. Het is een proces dat elke oudere anders invult, met als doel om kwaliteitsvol te leven en te participeren.

Het spreekt voor zich dat **beweging hier een enorme stimulans in kan bieden**. Niet alleen om fysiek gezond te blijven, maar ook om je mentaal goed te voelen en sociale contacten uit te bouwen en te onderhouden.

Gezondheidsbeleid over alle sectoren heen

Actief en gezond ouder worden heb je deels zelf in de hand, maar is ook afhankelijk van tal van factoren. Zijn er vanuit gezondheidsorganisaties en media regelmatig sensibiliserende boodschappen om te blijven bewegen? In hoeverre hebben de ruimtelijke plannings- en mobiliteitssectoren oog voor beweegvriendelijke buurten: zijn voorzieningen, groen en winkels nabij en toegankelijk? En hoe veilig kunnen ouderen zich te voet of met de fiets verplaatsen in hun omgeving? In welke mate kunnen ouderen deelnemen aan sociaal-culturele activiteiten en sport op maat? Kan men terecht bij zorgprofessionals voor voordelig bewegingsadvies? ... Al deze aspecten kunnen ervoor zorgen dat mensen meer buitenkomen en meer bewegen. En dus meer kansen krijgen om actief en gezond ouder te worden.

Samenvattend is er **nood aan een brede mix van maatregelen** die evenwichtig inspelen op zowel educatie, de omgeving, bijhorende afspraken, en zorg. De gezondheidssector kan deze voorwaarden niet alleen invullen, het is een verantwoordelijkheid van alle sectoren.

Gezondheidsbeleid in alle beleidsdomeinen ('Health in All Policies') is dan ook een aanpak die de **Wereldgezondheidsorganisatie** sterk promoot. In Vlaanderen is dit de **leidraad voor het preventief gezondheidsbeleid**. Werken aan en kansen creëren om actief en gezond ouder te worden gebeurt dus bij uitstek ook over sectoren heen.

Samenwerken om te komen tot concrete, gemeenschappelijke doelstellingen en beleidsplannen zijn sleutels tot succes in dit verhaal.

HOE VAAK BEWEGEN (EN ZITTEN) OUDEREN?



Ouderen zijn de bevolkingsgroep met het kleinste aandeel mensen dat voldoende beweegt. 37,7% van de 65- tot 74-jarigen in Vlaanderen doet minstens 30 minuten per dag aan matige of hoge intensieve **beweging**. Bij de 75-plussers is dit amper 13%. Nochtans is voldoende bewegen noodzakelijk voor ouderen: als bescherming tegen diverse fysieke en mentale welvaartsziekten, het helpt om minder te vallen, en voor een beter welzijn en langer zelfstandig leven. Bewegen kan bovendien op veel manieren: thuis, in de vrije tijd, als actieve verplaatsing en op het (vrijwilligers) werk.

Wat **actieve verplaatsingen** betreft, verplaatsen ouderen zich al stappend meer dan andere leeftijdsgroepen. Het aandeel 'te voet' binnen alle verplaatsingen bedraagt bij Vlaamse ouderen 17,3%, wat hoger is dan bij andere generaties. In totaal verplaatst 36,8% van de ouderen zich dagelijks al stappend. Verder verplaatst 28% van de ouderen zich dagelijks met de fiets. Bovendien is elektrisch fietsen bij ouderen sterk in opmars.

Gemiddeld **zitten** Vlaamse ouderen meer dan 9,5 uur per dag stil. Dat is meer dan andere volwassenen. In Vlaanderen kijken ouderen dagelijks gemiddeld ruim 4 uur tv. Zelfs al beweeg je voldoende volgens de gezondheidsaanbevelingen, toch heeft lang stilzitten als leefstijl negatieve gevolgen zoals meer kans op bepaalde kankers en hart- en vaatziekten.

SPORT ALS SPECIFIEKE BEWEGINGSVORM

Uit onderzoek blijkt dat 55% van de 55-plussers aan sport doet. Dit betekent dat 45% van alle 55-plussers aangeeft nooit te sporten. Het gaat hier bovendien om de brede interpretatie van **sport: beweging in de vrije tijd**, die dus ook minder intensief kan zijn.

Zeker de niet-sportende ouderen melden de volgende **hindernissen**: (een ervaren) tijdsgebrek, minder motivatie, geen groot competentiegevoel en beperkte toegankelijkheid.

Voor ex-sporters blijkt een gezondheidsprobleem (o.a. blessure) of een functiebeperking de voornaamste hindernis om te blijven sporten, gevolgd door zich te oud voelen of denken dat de conditie niet goed genoeg meer is. Een noodzakelijke vraag is dan ook **hoe sportclubs en andere verenigingen hun aanbod kunnen aanpassen om levenslang sporten mee mogelijk te maken** in de vereniging?

VERNIEUWDE VLAAMSE GEZONDHEIDSAANBEVELINGEN BEWEGING EN LANG STILZITTEN

Tijdens de ontwikkeling van de bewegingsdriehoek in 2017 zijn ook de Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor beweging en lang stilzitten geactualiseerd. Er zijn enkele **nieuwe aanbevelingen die uiterst relevant zijn voor fysiek inactieve ouderen**, zoals de overkoepelende aanbeveling **'Elke vooruitgang telt voor je gezondheid'**, de aanbeveling voor licht intensief bewegen, en de mogelijkheid om matig intensieve beweging te spreiden tijdens de week en te combineren met hoog intensieve beweging.

**BEWEGEN EN
STILZITTEN BIJ
VOLWASSENEN:**

HOE LANG
VOOR EEN
GEZOND
LEVEN?



BEWEGINGSDRIEHOEK © VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**EEN GEZONDE MIX
VAN ZITTEN, STAAN
EN BEWEGEN IS
BELANGRIJK,
ELKE DAG.**

de aanbevelingen
hieronder helpen je.

**ELKE
VOORUITGANG
TELT**

Klein beginnen en stap per
stap opbouwen geeft je
meer kans op succes.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

**MINDER
LANG
STILZITTEN**



URENLANG STILZITTEN

vermijd je best én onderbreek je best regelmatig



**MEER
BEWEGEN**



voor sterke spieren
en botten

KRACHT

2 MAAL
PER WEEK

**EVENWICHT
EN LENIGHEID**

2-3
MAAL
PER WEEK

**MEER
BEWEGEN**



langer zelfstandig
leven en minder
kans op vallen



het grootste deel van je dag

LICHT



150 minuten per week

MATIG

OF

**OF EEN
COMBINATIE
VAN BEIDE**



75 minuten per week

INTENSIEF

**DOE JE 1 MINUUT AAN
HOGE INTENSITEIT?
DAN TELT DIE DOUBBEL!**

ben je ouder dan 45 jaar en deed je lange
tijd niets van beweging?

Ga dan eerst langs bij je **huisarts** voor je je aan de
bewegingen van hoge intensiteit waagt.

OF VERKIES JIJ STAPPEN TELLEN?

Dagelijks 10.000 stappen zetten is optimaal,
of 8.000 stappen als je ouder bent dan 65 jaar.

BASISVISIE ‘SAMEN STERK VOOR OUDEREN IN BEWEGING’



De mate waarin mensen **bewegen evolueert doorheen de tijd**. Waar vroeger mensen wel móesten bewegen om in hun primaire levensbehoeften te voorzien, is het vandaag de dag een stuk gemakkelijker om te leven zonder veel beweging. Onze samenleving nodigt ook sterk uit tot veel en lang stilzitten: voor de televisie, in de auto, achter de computer, al lezend, ...

Toch groeit het besef dat voldoende **beweging net cruciaal is om actief en gezond ouder te worden**. Beweging leidt niet enkel tot een betere fysieke en mentale gezondheid, maar ook tot verbinding, tot het ontmoeten van nieuwe mensen en het ontdekken van nieuwe dingen.

Ook voor ouderen is voldoende bewegen dus essentieel. Maar hoewel heel wat ouderen actief bezig zijn met mantelzorg, vrijwilligerswerk, sociaal-culturele participatie, huishoudelijke taken, activiteiten met kleinkinderen, ..., **bewegen veel ouderen toch te weinig**. Dit vraagt dus om een krachtiger bewegingsbeleid, over organisaties en sectoren heen. Met oog voor barrières en succesfactoren.

BASISINZICHTEN BIJ OUDEREN

- **Bewegen is meer dan sporten alleen**

Bewegen kan in tal van contexten: thuis, onderweg, binnen het verenigingsleven, in contact met de buurt, in groep of alleen, ...

- **Ouderen hebben uiteenlopende motieven om te bewegen**

Niet voor elke oudere is een betere gezondheid een drijfveer om meer te bewegen. Net zo motiverend kunnen het ontspannend karakter, het groepsgebeuren, het spel of de liefde voor een sport op zich zijn, al naargelang de oudere in kwestie. Vertrek vanuit de basisbehoeften en wat ouderen écht motiveert.

- **Elke oudere heeft zijn eigen capaciteiten en competenties**

Ook ouderen die zorg nodig hebben of op bepaalde vlakken kwetsbaar zijn, beschikken over vaardigheden die ze wél nog kunnen, dingen die hen wél interesseren, en voorkeuren die je kan aangrijpen. Bouw daarop verder.

- **Ook de omgeving speelt een rol**

De situatie waarin elke oudere leeft, is mee bepalend voor wat werkt en niet werkt, welke uitdagingen er zijn, welke barrières je moet overwinnen om beweging te stimuleren. Hou dus rekening met ook kwetsbare situaties die een impact hebben op beweging (zie verder).

- **Een sectoroverschrijdende aanpak is essentieel**

Alle goede methodieken ten spijt kan een ontoegankelijke straat al het einde betekenen van iemand zijn bewegingsvoornemens. Zet dus samen met andere actoren ook in op het creëren van een uitnodigende, bewegingsvriendelijke omgeving als onderdeel van een breder bewegingsbeleid.

- **Gemeenschappelijk werkkader**

Samen vanuit verschillende invalshoeken beweging bij ouderen stimuleren, vraagt om een gelijklopende aanpak. Daarom schuift deze brochure naast inzichten ook een gemeenschappelijk werkkader naar voren. Dat vindt zijn oorsprong in het beleidskader en de instrumenten van de 'Gezonde Gemeente'. Daarmee sluit deze brochure aan op een breder verhaal, over leeftijden en doelstellingen heen.

UNIVERSELE AANPAK MET EXTRA AANDACHT VOOR OUDEREN DIE TE WEINIG BEWEGEN

We suggereren een **universele aanpak voor ouderen en beweging, met waar nodig specifieke en intensievere maatregelen op maat van ouderen die te weinig bewegen.** Deze aanpak vormt de leidraad van de aanbevelingen in deze brochure.

Het afstemmen van interventies op specifieke groepen van ouderen betekent echter niet dat interventies enkel en alleen voor deze groepen ontwikkeld moeten worden (categoriale aanpak). Om de bewegingsongelijkheid van deze groepen van ouderen ten opzichte van de fysiek actieve ouderen te verkleinen moeten **interventies universeel** zijn, maar met een **schaal en intensiteit aangepast** aan het niveau van de ongelijkheid. Naargelang de behoefte moet je dus **proportioneel meer middelen, tijd en inventiviteit** investeren in ouderen die te weinig bewegen, bovenop de universele aanpak. Zo ben je zeker dat je interventie, actie, campagne, ... zich richt naar ouderen die te weinig bewegen.

HOE GA JE OM MET MENSEN IN KWETSBARE SITUATIES?



Kwetsbaarheid is veel meer dan louter fysieke beperkingen of achteruitgang.

Het gaat om de complexe interactie tussen fysieke, sociale, cognitieve, psychologische kwetsbaarheid en de leefomgeving van ouderen. Daarom spreken we liever van ouderen in een kwetsbare situatie, eerder dan over kwetsbare ouderen.

Het is essentieel om niet enkel te kijken naar **behoeften** en zorgnoden, maar ook naar deze ouderen hun sterktes en **competenties**. En om samen op zoek te gaan naar ondersteuning die een antwoord biedt op de oorzaken van die kwetsbare situatie.

Er is daarbij ook een groot **verschil** tussen de **'objectieve' kwetsbaarheid** en datgene wat **ouderen zelf ervaren of aanvoelen**. Een combinatie van verschillende factoren zoals een lagere opleiding, laag inkomen, migratieachtergrond, functiebeperking, sociaal isolement en een onaangepaste (bv. bewegingsonvriendelijke) omgeving kunnen de mate van en het risico op kwetsbaarheid versterken. Zo verkleinen bijvoorbeeld de kansen op maatschappelijke participatie, vrijwilligerswerk, toegang tot (online) dienstverlening en informatie- en sensibiliseringscampagnes. Stuk voor stuk hebben ze meteen ook een impact op de mate waarin ouderen bewegen en hiertoe kansen krijgen. **Iedere levensloop én leefsituatie vereist daarbij een specifieke aanpak.**

WERKEN AAN EEN STERKER BEWEGINGSBELEID KAN JE NIET ALLEEN!

Hoewel er in Vlaanderen al heel wat **goede initiatieven** tot stand komen, blijven deze vaak **versnipperd**, stoppen ze wanneer de geldkraan dichtgaat of zijn ze sterk regiogebonden en dus voor een beperkt publiek inzetbaar. Mensen die moeilijk bereikbaar zijn, vallen nog vaak uit de boot omwille van diverse drempels.

Samenwerking rond beweging bij ouderen biedt daarom alleen maar voordelen

- **Beter bereik van de doelgroep**

Samenwerken om informatie over het aanbod meer en beter te verspreiden, ouderen in kwetsbare situaties te bereiken, het bereik van het project te verhogen, meer ondersteuning te bieden, in te zetten op diversiteit onder ouderen, competenties van ouderen te benutten, ...

- **Een hogere effectiviteit**

Beweging als middel om gezondheid en kwaliteit van leven te verbeteren wordt veel effectiever als ook andere componenten (sportaspecten, voeding, beweegvriendelijke buurt, ...) meegenomen worden als integraal onderdeel van de aanpak

- **Efficiëntere organisatie**

Initiatieven vanuit verschillende sectoren voor dezelfde doelgroep aan elkaar koppelen kan ervoor zorgen dat het sneller en goedkoper kan

- **Beter stroomlijnen van informatie**

Eenzelfde taal spreken, inzetten op verbinding, gezamenlijke boodschap uitdragen

- **Leren van elkaar**

Samenwerking kan ook heel wat nieuwe kennis en expertise opleveren



We zien heel wat kansen in een **intersectorale duurzame samenwerking** om ouderen meer in beweging te brengen. Dat kost tijd, maar is zeker de moeite waard.

Met het oog op het bepalen van gezamenlijke belangen, doelen en ambities kunnen volgende vragen die voortvloeien uit de wensen van ouderen al concrete richting bieden

- **Activiteitenaanbod op maat**

Hoe kunnen we een aantrekkelijk activiteitenaanbod op maat maken zodat échte vrije keuze mogelijk wordt?

(bv. beweegadvies op maat, sportaanbod op maat, mobiliteit op maat)

- **Beweegaanbod**

Hoe kunnen we een beweegaanbod (bv. recreatie incl. sport, mobiliteit, beweeginfrastructuur) dichter bij minder mobiele ouderen brengen?

- **Drempels wegnemen**

Hoe kunnen we drempels wegnemen voor ouderen om aan nieuwe activiteiten deel te nemen?

(bv. betaalbaar, bereikbaar, toegankelijk, tijdstip, omgaan met pijn en valangst)



Hoe kunnen we een activiteiten aanbod op maat aantrekkelijk maken zodat een échte vrije keuze mogelijk wordt?
© Nancy Limpens - Vlaamse Ouderenraad

- **Delen van kennis en ervaring**
Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de kennis en ervaringen over de bestaande goede praktijken naar ouderen beter gedeeld worden?
- **Uitwisseling creëren**
Hoe kunnen we uitwisseling creëren tussen diensten en organisaties die ouderen lokaal bereiken?
- **Mantelzorgers en vrijwilligers**
Hoe kunnen we mantelzorgers en vrijwilligers rond de oudere ondersteunen om een preventieve rol op te nemen in het leven van de oudere?
- **Gezonde beweegroutine**
Hoe kunnen we dagelijkse verplaatsingen binnen- en buitenshuis (in de brede zin) omvormen tot een meer gezonde beweegroutine?

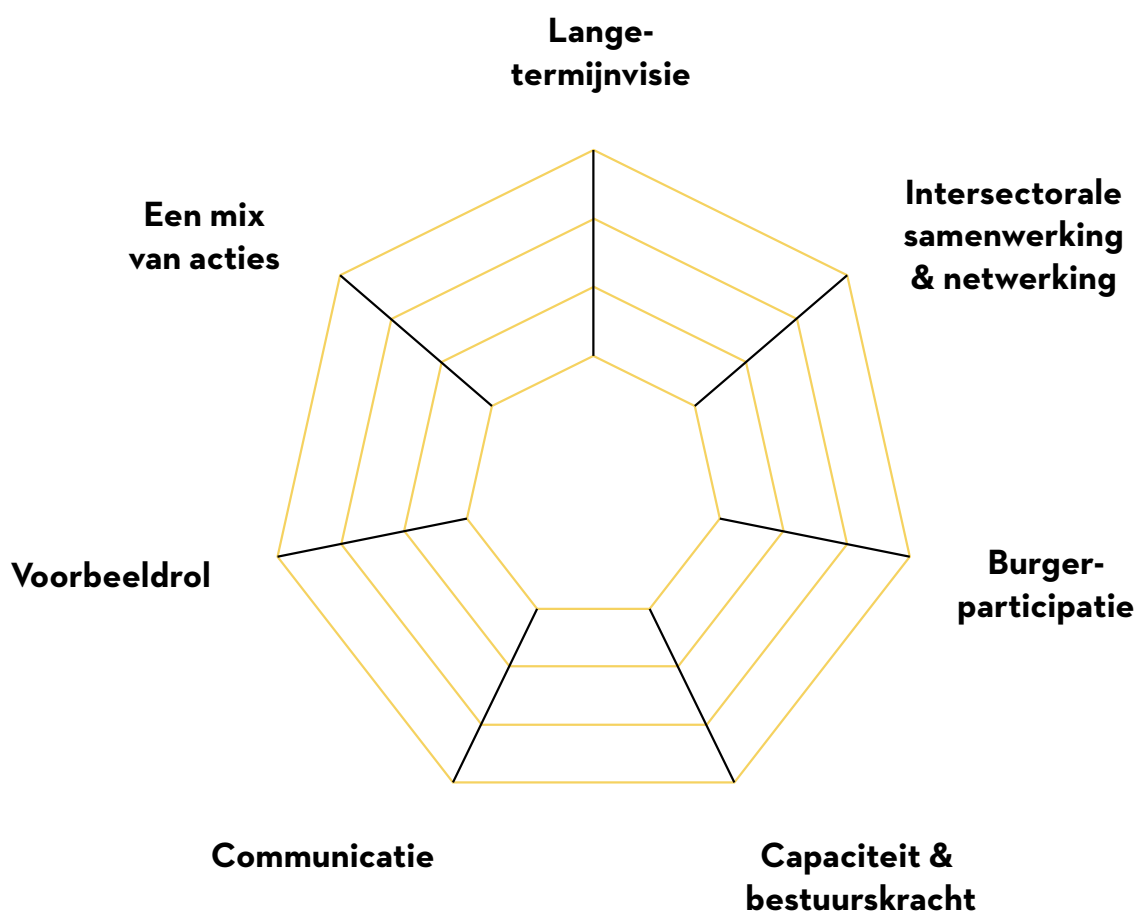
BEWEGINGSBELEID MAKKELIJKER MET GEMEENSCHAPPELIJK WERKKADER

Een universele aanpak van beweging bij ouderen vraagt een **gemeenschappelijk werkkader met instrumenten voor een bewegingsbeleid, die Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren kunnen gebruiken: Gezonde Gemeente.**

De kadermethodiek Gezonde Gemeente bundelt de succesfactoren die Vlaamse studies en professionals hebben aanbevolen voor een sterker bewegingsbeleid. De Vlaamse overheid en een groeiend aantal organisaties uit verschillende sectoren in Vlaanderen hebben deze succescomponenten al een vaste stek gegeven in hun praktijk.

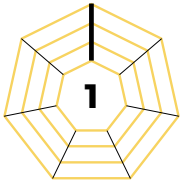
Liever Actiever was een projectoproep van Gezond Leven in samenwerking met VVSG, Vlaamse Logo's en andere partners om meer bewegen en minder zitten aan te moedigen bij inactieve ouderen en kwetsbare groepen. De oproep gebruikte de succescomponenten van Gezonde Gemeente als kwaliteitscriteria en als basis voor de ondersteuning van ruim 40 laagdrempelige projecten.

FIGUUR: SUCCESCOMPONENTEN GEZONDE GEMEENTE



Vanuit Gezonde Gemeente kan je naadloos de link leggen met het concept **'Leeftijdsvriendelijke gemeente'**, het Wereldgezondheidsorganisatie-concept van Age-friendly cities. Het gaat over een **inclusieve en toegankelijke omgeving** die mogelijkheden biedt om **actief ouder te worden**.

Hoewel het concept van **Leeftijdsvriendelijke gemeente** niet ingaat op alle vernoemde succesfactoren, geeft het concrete strategieën om het actief ouder worden te ondersteunen: bv. het versterken van kernen, toegankelijke mobiliteit, maatschappelijke participatie, communicatie, gezondheid, aantrekkelijke publieke ruimte. Daarom is Leeftijdsvriendelijke gemeente complementair met het werkkader van Gezonde Gemeente en zijn deze strategieën mee geïntegreerd in deze brochure.



Visie op lange termijn nodig

Verschillende sectoren hebben, mede door een verkokerd Vlaams overheidsbeleid, een versnipperde visie op bewegingsbeleid voor ouderen. **Vlaamse middenveldorganisaties kunnen de vlucht vooruit nemen met een meer gemeenschappelijke visie op bewegingsbeleid voor ouderen. Deze brochure en bijhorende visienota is de basis voor de gemeenschappelijke visie.**

Waarom deze gemeenschappelijke visie?

- **Specifieke expertise uitwisselen**

Middenveldorganisaties uit verschillende sectoren kunnen meer op elkaar inspelen door hun specifieke expertise uit te wisselen. Op korte tot middellange termijn kan dit uitmonden in de uitwisseling van goede praktijken.

- **Gezamenlijke projecten**

Op middellange termijn kunnen bovendien gezamenlijke projecten ontstaan met bijhorende taakverdeling en bijgevolg meer projectimpact, in plaats van versnipperde projecten voor ouderen en beweging. Hierbinnen kan je ook innovatieve projecten voorzien op basis van de gemeenschappelijke visie.

Via het project Elke stap telt gaan 55-plussers meer stappen. Zowel de niet actieve ouderen, de minder actieve ouderen, als de sportieve ouderen doen mee. De ingrediënten zijn: een wandeltest, keuze uit 21 opbouwplannen, 10 weken stappen en een stappenteller. Dit project is het resultaat van een samenwerking tussen OKRA-SPORT+ en enkele Vlaamse middenveldorganisaties. Voortbouwend op hetzelfde principe is het later ook vertaald naar fietsen: Elke trap telt.

10.000 stappen is een eenvoudige en goedkope manier om dag in dag uit meer te bewegen. Meer stappen zetten kan je overal: thuis, op het werk, tijdens verplaatsingen (verkeer), in je vrije tijd, ... 10.000 stappen per dag voor volwassenen en 8.000 per dag voor 65-plussers kan de gezondheid fundamenteel verbeteren.

- **Reflecteren en evalueren**

Reflecteren op een langetermijnvisie is belangrijk om in te kunnen spelen op tendensen en noden bij ouderen. De evaluatie van projecten en belangrijke indicatoren is hierbij belangrijk, in het bijzonder met het oog op inactieve ouderen. RE-AIM is een erkend instrument voor kwaliteitsvolle evaluaties en een betere vergelijking tussen projecten binnen en over sectoren heen (Reach, Effect, Adoptie, Implementatie, Maintenance).



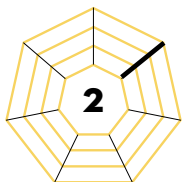
Studiedag van de Vlaamse Ouderenraad. © Sien Verstraeten – Vlaamse Ouderenraad

De Vlaamse Ouderenraad formuleert op basis van expertise, kennis en ervaringen van ouderen adviezen voor een duurzaam en inclusief ouderenbeleid. De Vlaamse Ouderenraad informeert en sensibiliseert via het tijdschrift Actueel, de digitale nieuwsbrief en zijn lidorganisaties (verenigingen van en voor ouderen).

**TABEL: RE-AIM INDICATOREN
- VOORBEELD TOEGEPAST OP 10.000 STAPPEN VLAANDEREN**

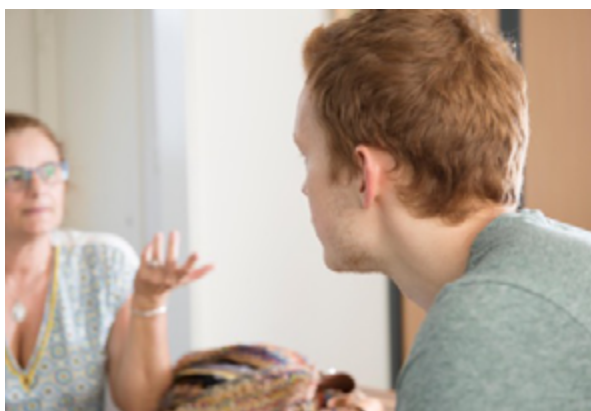
RE-AIM indicator	Evaluatie
ADOPTIE	<ul style="list-style-type: none"> • Na 3 jaar past 40% van de te bereiken organisaties 10.000 stappen toe sinds de start van de verspreiding in Vlaanderen. • Deze toepassing van 10.000 stappen is veralgemeenbaar naar zowel gezondheids- als sportdiensten, steden en landelijke gemeenten. • De barrières voor toepassing van 10.000 stappen zijn gekend.
REACH (bereik)	<ul style="list-style-type: none"> • Na 3 jaar bereik je gemiddeld 40% van de Vlamingen in de toepassende gemeenten met 10.000 stappen. • De bereikte deelnemers zijn representatief voor de Vlaamse bevolking. Ouderen en lager opgeleiden worden even goed bereikt als andere groepen. • De belangrijkste infobronnen worden opgelijst.
IMPLEMENTATIE	<ul style="list-style-type: none"> • Na 3 jaar implementeren de toepassende organisaties gemiddeld 70% van de belangrijkste projectcomponenten (deze zowel gericht op individu als op omgeving) van 10.000 stappen. • De barrières voor implementatie per projectcomponent zijn gekend. • De nodige tijdsinvestering en kosten worden opgelijst. • Aanpassingen aan het project worden geregistreerd voor verbetering bij vernieuwing van het project. • Er is zicht op welke projectmaterialen en -acties de Vlamingen hebben gebruikt.
EFFECT	<ul style="list-style-type: none"> • Vlamingen die 10.000 stappen leren kennen, vertonen een gunstigere evolutie in attitude/intentie om te bewegen t.o.v. andere Vlamingen. • Vlamingen die 10.000 stappen leren kennen, lassen meer bewegingsmomenten in hun dagelijkse leven in t.o.v. andere Vlamingen. • De gevonden effecten van 10.000 stappen zijn veralgemeenbaar naar de gehele Vlaamse bevolking, mede voor ouderen en lager opgeleiden.
MAINTENANCE (verankering)	<ul style="list-style-type: none"> • De intentie om te bewegen en extra bewegingsmomenten in te lassen blijven behouden na 6 maanden. • 10.000 stappen wordt blijvend toegepast door de te bereiken organisaties na 3 jaar.





Intersectorale samenwerking & netwerking

Er zijn Vlaamse middenveldorganisaties uit verschillende sectoren met een directe of indirecte werking rond ouderen en beweging. Als je het bekijkt vanuit het **ruime perspectief van beweging** (thuis, onderweg, in de vrije tijd, op het (vrijwilligers)werk) stellen we echter een **versnippering** van decreten, projecten en middelen vast. Dit draagt bij tot (ook de perceptie van) een **minder duidelijke taakverdeling**. Mede hierdoor bereiken we net die ouderen die te weinig bewegen minder goed.



Dankzij samenwerking tussen sectoren en Bewegen Op Verwijzing krijgen ouderen een professionele coach en beweegplan op maat. © Circuze

Hoe kunnen we dit beter doen?

- **Netwerkanalyse**

In kaart brengen van de Vlaamse middenveldorganisaties met een werking naar ouderen en beweging, om een beter zicht te krijgen op het Vlaamse bewegingslandschap.

- **Meer complementaire samenwerking en afstemming die op deze manier efficiënter inzet op alle levensdomeinen van beweging bij ouderen**

Dit sluit aan bij **Gezondheidsbeleid in alle beleidsdomeinen**: elke organisatie draagt bij vanuit de specifieke expertise en bijhorend levensdomein.

- **Doelgroepenorganisaties en burgers vanaf de beginfase betrekken**

(bv. Netwerk tegen armoede, Samenlevingsopbouw, Minderhedenforum, verenigingen van en voor ouderen, ...).



Samen sterker door samenwerking. © Theo Stelten - Vlaamse Ouderenraad

Vlaamse middenveldorganisaties kunnen de **samenwerking tussen sectoren ook op lokaal niveau aanmoedigen én ondersteunen** om belangrijke strategieën te realiseren.

Uit onderzoek rond lokale samenwerking komen onder meer volgende goede praktijken naar voor.

- **Lokale (net)werking en persoonsgebonden ondersteuning voor ouderen in kwetsbare situaties**
 - Voor de groep van inactieve ouderen
 - vorming van zorgverstrekkers in gedragsverandering & beweging
 - versterken van de personeelsinzet en middelen voor gezondheidsprofessionals incl. bewegingsdeskundigen, buurtwerkers en sociale werkers
 - werving van het juiste profiel van sport(gekwalficeerde) begeleiders en vorming in begeleiding op maat
 - Voor ouderen met migratieachtergrond en financieel zwakkere ouderen
 - versterking van middelen en personeelsinzet (bv. buurtwerkers en sociale werkers)
 - vorming in gedragsverandering & beweging
 - Voor vereenzaamde ouderen
 - effectieve wervingsmethodes van juiste vrijwilligersprofielen door samenwerking
 - inzet van ervaringsdeskundigen/mensen in een vergelijkbare situatie
 - laagdrempelige vorming voor vrijwilligers over beweging

Het Fonds voor vrijetijdsparticipatie maakt deelname aan culturele, jeugd- en sportactiviteiten meer betaalbaar voor mensen met een beperkt inkomen. Het fonds is ontstaan dankzij een samenwerkingsverband tussen Demos, Welzijnsschakels, het Netwerk tegen Armoede, Samenlevingsopbouw Vlaanderen en de Federatie Centra Basiseducatie.

- **Een betere lokale toegankelijkheid van bewegingskansen**

- Nabijheid en bereikbaarheid van belangrijke functies en van aantrekkelijke bewegingsinfrastructuur op maat van ouderen ([zie 'Mix van interventies'](#)).
- Financiële drempels verlagen en differentiatie op maat van de bewegingswensen van financieel zwakkere ouderen.

- **Zelfde boodschap communiceren**

Een lokale aanpak ondersteunen waarbij professionals vanuit de sterkte van hun sector samenwerken en dezelfde boodschap communiceren naar ouderen (gezondheidswerkers, ziekenfondsen, zorgverstrekkers, sociale werkers, sportactoren, mobiliteitsdienst, woonloket, ...).

- **Subsidies of andere ondersteuning**

Vlaamse middenveldorganisaties die projectoproepen coördineren kunnen via subsidies of andere ondersteuning de verkenning van behoeften van ouderen, samenwerking en taakafbakening lokaal faciliteren. Door samenwerking tussen verschillende sectoren en lokale partners is maatwerk mogelijk dat meer impact heeft.

Elke huisarts kan patiënten doorverwijzen naar een 'Bewegen Op Verwijzing-coach' in de buurt en tegen een lage prijs. De coach helpt om samen een beweegplan op maat op te stellen.

Een samenwerking tussen 4 sectoren binnen een regionaal op te richten netwerk is een voorwaarde om subsidies te verkrijgen vanuit het Vlaams Instituut Gezond Leven.



Dankzij samenwerking tussen sectoren en Bewegen Op Verwijzing krijgen ouderen een professionele coach en beweegplan op maat. © Dirk Tonard - Vlaamse Ouderenraad

- **Deskundige omkadering en begeleiding**

Een deskundige omkadering en begeleiding zijn noodzakelijk voor een succesvol bewegingsbeleid. Hoewel er op dit vlak al heel wat inspanningen gebeuren dienen opleidingsprogramma's nog meer afgestemd te worden op de bewegingsnoden van de diverse groep ouderen. Dit betreft onder meer de opleidingen in lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen, de Vlaamse Trainersschool (VTS), zorgberoepen, mobiliteitswetenschappen en ruimtelijke planning.



Samen met ouderen (burgerparticipatie)

Actieve participatie

Actieve participatie van ouderen is noodzakelijk en houdt in dat zij op gepaste wijze en **volwaardig worden betrokken**. Van bij de eerste conceptualisering van bijvoorbeeld een maatregel of project en verder door heel de ontwikkeling. Zo vergroot je de kans om te kunnen inspelen op aanwezige krachten en motivatie. Dit is vooral belangrijk bij ouderen in kwetsbare situaties, omdat eigenwaarde en zelfvertrouwen een voorwaarde zijn om de negatieve spiraal te doorbreken en gezonde leefgewoonten te ontwikkelen.

Co-creatie

Co-creatie is een concrete methode van actieve participatie die Vlaamse middenveldorganisaties meer kunnen toepassen of ondersteunen bij lokale organisaties. Omdat ouderen en alle andere belanghebbenden **vanaf het begin tot op het einde van het proces betrokken worden en mee beslissingen mogen nemen**, heeft het resultaat een breed draagvlak. De betrokkenen kunnen samen innovatieve ideeën laten opborrelen, om van daaruit tot oplossingsgerichte acties over te gaan. Zo kan je in een belangrijke fase van het proces gebruikmaken van geschikte werkvormen zoals een klankbordgroep, wereldcafé, platform van een geschikt intersectoraal netwerk, een denktank.

Laboratoria Mobiele Alternatieven (LaMA) wordt aangeboden door het Netwerk Duurzame Mobiliteit en laat burgers samen met experts meedenken over oplossingen voor de plaatselijke mobiliteit. Iedereen die er woont, naar school gaat, werkt of vaak komt, zit samen rond de tafel om te dromen en experimenteren rond lokale mobiliteit. Het is een participatief traject dat vertrekt vanuit co-creatie.



Kwispelstappers, een beestig idee van en voor ouderen.



De Kwispelstappers, een vrucht van co-creatie, is een gemeenschapsproject waarbij ouderen samen met vrijwilligers op stap gaan met een hond in hun eigen buurt. Een manier om meer te bewegen, andere ouderen uit de buurt te ontmoeten én voor dieren te zorgen. Diverse ouderenorganisaties en sociaal-culturele verenigingen kunnen het project organiseren. Laagdrempeligheid en veiligheid staan centraal. Bovendien biedt Gezond Leven een gratis online vorming aan voor de vrijwilligers waarin zij leren over motiveren en de bewegingsdriehoek.

Ondersteuning van burgerparticipatie en burgerinitiatieven

Een bewegingsbeleid op maat van alle leeftijden, behoeften en voorkeuren, kan je bovendien aanmoedigen door een betere **ondersteuning van burgerparticipatie en burgerinitiatieven**. Bij heel wat ouderen leeft de interesse om een maatschappelijk engagement op zich te nemen. Binnen het bestuur van verenigingen, politiek, adviesraden en dergelijke kunnen ze hun stem laten horen en het bewegingsbeleid op de agenda zetten. Toch zijn ouderen vaak ondervertegenwoordigd in diverse beleidsorganen. Ook Vlaamse middenveldorganisaties kunnen hieraan bijdragen op hun werkingsniveau en dit bovendien lokaal ondersteunen in het kader van Gezonde en Leeftijdsvriendelijke gemeenten.

Het project 'Ouder worden in je buurt' wil vraag en aanbod voor ouderen in kwetsbare situaties beter op elkaar afstemmen. Meer concreet maken ouderen in zes bijeenkomsten kennis met de diensten en voorzieningen in hun buurt. Ouderen en zorg- en dienstverleners leren elkaar beter kennen en krijgen zo informatie van en over elkaar uit eerste hand. Lokale sociale voorzieningen (van steden en gemeenten, lokale dienstencentra, thuiszorg, samenlevingsopbouw, verenigingen, ...) die het projectpakket willen uitvoeren in hun stad of gemeente krijgen dit gratis ter beschikking. Ontwikkeld door de provincies Oost-Vlaanderen, Limburg en de Brusselse Foyer VZW.

Vrijwilligerswerk



Voor veel ouderen vormt vrijwilligerswerk een belangrijk onderdeel van het **actief ouder worden**. Vrijwilligerswerk biedt tal van mogelijkheden om hun competenties in te zetten en verder te ontwikkelen, nieuwe ervaringen op te doen, sociale contacten te leggen, in beweging te blijven, samen te werken met mensen van verschillende leeftijden en achtergronden en zich in te zetten voor een doel of vereniging. Bovendien vormt vrijwilligerswerk vaak ook een opstap naar meer en andere vormen van participatie in de samenleving.

Ook voor de maatschappij is het engagement van **ouderen als vrijwilligers** een grote meerwaarde. Ouderen beschikken immers over professionele kennis, ervaring en vaardigheden die ook na hun pensionering een meerwaarde vormen voor de samenleving en voor de organisaties waarvoor ze zich inzetten. Daarnaast zijn ouderen vaak beschikbaar op momenten waarop beroepsactieve vrijwilligers dat niet zijn, wat zorgt voor extra flexibiliteit en mogelijkheden.

Naast de grote groep ouderen die zich engageren voor vrijwilligerswerk, blijft er een **groep achter die er niet toe komt om vrijwilligerswerk uit te voeren (16%)**. Onwetendheid over het aanbod, mobiliteitsproblemen, opleiding, financiële aspecten en de combinatie met werk en mantelzorg zijn belangrijke knelpunten. Middenveldorganisaties kunnen zelf ook een rol spelen in het rekruteren van vrijwilligers met in het bijzonder de ondervertegenwoordigde groepen, bijvoorbeeld via mond-aan-mondreclame, via een vrijwilligerspunt, seniorenambassadeurs, ... Daarnaast kunnen ze ook ouderen inschakelen (peers) om de bewegingsbehoeften van ouderen mee in kaart te brengen.



Hoe zet je krachtig in op de noden en wensen van ouderen? (Capaciteit en bestuurskracht)

Hoe zet je nu maximaal in op de noden van ouderen? Voor middenveldorganisaties slaat bestuurskracht in eerste instantie op het **vermogen** om goed om te gaan met de wensen van de doelgroep. Visie, organisatiestructuur, -cultuur en deskundigheid (kennis, attitudes en vaardigheden) zijn hiervoor essentieel. Uiteraard gaat het daarnaast ook over middelen die nodig zijn om de vooropgestelde doelen te bereiken.

Bewustwording bij leidinggevend en politieke verantwoordelijken

Om je 'bestuurskracht' als organisatie te verhogen is **bewustwording bij leidinggevend en politieke verantwoordelijken** over het belang van bewegingsinterventies een eerste noodzaak. Kleine succesvolle interventies kunnen kiemen als zaadjes en het inzicht doen groeien dat een volwaardig bewegingsbeleid de nodige middelen en tijd verdient.

De Vlaamse Ouderenraad zet belangen van ouderen op de politieke agenda in samenwerking met verenigingen van en voor ouderen.

De Vlaamse Ouderenraad ondersteunt ook lokale ouderenraden om lokale uitdagingen beter aan te gaan.

Intersectorale projecten

Een efficiënter bewegingsbeleid is mogelijk dankzij **intersectorale projecten** met sectoren zoals gezondheid & welzijn, mobiliteit, wonen, sport, ... (zie ook [Samenwerking](#)). Ook intergemeentelijke projecten kan je aanmoedigen. En wat met de **efficiëntie** opkrikken bij de ontwikkeling van projecten en acties?

Dat kan je doen door

- 1 ze bruikbaar te maken voor meerdere Vlaamse of lokale organisaties
- 2 ze te richten op duurzaam gebruik: bv. geschikt voor herhaling en meerjarenbeleid
- 3 putten uit kennisdocumenten en bewezen praktijken met ook aandacht voor vernieuwingen op basis van de succescomponenten in deze brochure

Elk jaar zet de Week van de Mobiliteit Vlaanderen #goedopweg. Alle Vlaamse mobiliteitsorganisaties slaan hiervoor de handen in elkaar. Tal van acties tijdens de Week doen ons stil staan bij ons verplaatsingsgedrag en laten ons proeven van de alternatieven. Want wie de overstap maakt, ontdekt zelf de voordelen van het stappen, trappen, trein/tram/bus of autodelen. Niet alleen in Vlaanderen, maar in heel Europa voeren mensen actie voor meer duurzame mobiliteit.

10.000 stappen is uitvoerig en succesvol getest in studies. Met ondersteuning van o.a. Gezond Leven en de Vlaamse Logo's streeft dit project naar meer slagkracht via samenwerking tussen verschillende sectoren. Lokale organisaties van gezondheid & welzijn, sport, mobiliteit en maken er gebruik van. En de lokale politiek doet ook regelmatig mee. Deze zaken dragen er samen toe bij dat het al meer dan 10 jaar het meest toegepaste bewegingsproject in Vlaanderen is.



Op naar een krachtig bewegingsbeleid. © Ludo Kojien - Vlaamse Ouderenraad



Het belang van communicatie

Begrippen als sport en beweging of sedentair gedrag en fysiek inactief gedrag worden vaak door elkaar gebruikt, wat soms tot begripsverwarring leidt. We roepen middenveldorganisaties op om over sectoren heen **éénzelfde begrippenkader** te hanteren in hun communicatie.

Sedentair gedrag

‘Sedentair gedrag’ verwijst naar lang onafgebroken stilzitten of liggen met laag energieverbruik als dagelijkse leefstijl, terwijl ‘fysieke inactiviteit’ verwijst naar te weinig beweging of het niet behalen van de aanbevelingen voor beweging (bv. 150 minuten matig intensief bewegen per week). Gebruik daarom de term ‘sedentair (gedrag)’ in plaats van ‘sedentariteit’ en ‘sedentarisme’. **Voor communicatie naar het brede publiek gebruik je best ‘lang stilzitten’.**

Beweging of fysieke activiteit

Alle activiteiten waarbij je door spierarbeid het lichaam beweegt en meer energie verbruikt.

Hiertoe behoren alle vormen van (lichaams) beweging in 4 bewegingscontexten




- 1 huishoudelijke activiteiten in de thuisomgeving en tuinieren
- 2 zich te voet of per fiets verplaatsen (actieve verplaatsing)
- 3 in de vrije tijd
- 4 op het (vrijwilligers)werk

Beweging kan je ook zien in het kader van omgaan met stress, sociale voordelen, maatschappelijke integratie, langer zelfstandig wonen, een beter milieu en mobiliteit.

Sport

Sport is een specifieke vorm van beweging, zoals geïllustreerd op [pagina 14](#). De meeste sporten vragen fysieke inspanningen van matige tot maximale intensiteit. Sport vindt bovendien plaats in de bewegingscontext vrije tijd (recreatie), is gepland, kan zowel georganiseerd als ongeorganiseerd zijn, en er komen sportregels of (culturele) gebruiken aan te pas. **Spreek daarom over ‘beweging inclusief sport’ of ‘beweging zoals sport’.** Wanneer sport de primaire focus is, is ‘sport en andere beweging’ aangewezen. Het is belangrijk om levenslang sporten te promoten en dus ook laagdrempelige vormen voor ouderen in kwetsbare situaties te communiceren.

**FIGUUR: HET GEMEENSCHAPPELIJK BEGRIPPENKADER IN BEELD:
LANG STILZITTEN EN DE INTENSITEITEN VAN BEWEGING INCLUSIEF SPORT.**

	LANG STILZITTEN	LICHAAMSBEWEGING		
				
		LICHT INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING	MATIG INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING INCL. SPORT	HOOG INTENSIEVE LICHAAMS- BEWEGING* INCL. SPORT
Intensiteit relatief	Normale ademhaling	Normale ademhaling	Snellere ademhaling en hartslag, normaal gesprek blijft mogelijk	Snellere ademhaling en hartslag, zweeten, gesprek voeren is moeilijk
Intensiteit relatief -schaal: ervaren inspanning	< 8 op 20	8 - 11 op 20	12 - 13 op 20	14 - 17 op 20
Impact	Schadelijk	Gezondheidsbevorderend		Gezondheids- bevorderend waar- onder extra effecten op fitheid
Intensiteit absoluut	1-1,5 METs	1,6 - 2,9 METs	3 - 5,9 METs	6 - 8,7 METs
Voorbeelden	Zittend werk, zittend les volgen, verplaatsingen met de auto, liggend of zittend tv-kijken, computeren of lezen	Staan (bv. staand bellen, staand knutselen), traag stappen, snookeren, yoga, huishoudelijk werk van lichte intensiteit (bv. afwassen, koken)	Goed doorstappen of wandelen, fietsen, de trap nemen, sporten of spelen aan matige intensiteit (bv. recreatief zwemmen, turnen, verstoppertje spelen, spelen in water)	Lopen, stevig doorfietsen, spitten in de tuin, sporten aan hoge intensiteit (bv. doorzwemmen in baantjes, partijtje basketbal)

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2017.
gezondleven.be

* Er is ook 'maximaal intensieve lichaamsbeweging incl. sport' (>8,7 METs):
deze is al dan niet gezondheidsbevorderend afhankelijk van de activiteitsgraad en fitheid van een persoon

Communicatiemix

Wil je dat je boodschap goed 'aankomt'? Dan stem je best de vorm en inhoud van de boodschap en ook het communicatiekanaal af op de ouderen die je wilt bereiken. Probeer in een eerste beweging al zoveel mogelijk mensen te bereiken met een **'communicatiemix' van middelen**. Niet alle ouderen zijn echter vertrouwd met computers of hebben toegang tot het internet. In 2017 gebruikte 40% van de ouderen tussen 65 en 85 jaar dit medium niet. Inzetten op de combinatie van digitale communicatie, een goed toegankelijk loket in de buurt, papieren informatie en telefonie blijft nodig om de digitale kloof te compenseren. Je kan dit ondersteunen met campagnes, postbedeling, krant, sociale media, tv, en radio. Voor veel ouderen blijven televisie en radio het voorkeurskanaal.

Direct contact

Om ouderen in kwetsbare situaties beter te bereiken is het belangrijk dat Vlaamse middenveldorganisaties samen met lokale professionals uit diverse sectoren inzetten op **een laagdrempelige en herhaalde communicatie**. Direct contact met professionals en vrijwilligers is belangrijk voor ouderen (zorgverleners, CAW, OCMW en gemeentelijke diensten, ziekenfondsen, sociale werkers en sportlesgevers).

- **Extra aandachtspunt voor ouderen met een zorg- of ondersteuningsnood**
rechtstreeks contact met mantelzorgers en zorgverleners
- **Voor inactieve of financieel zwakkere ouderen, en ouderen met migratieachtergrond**
ook contact met het verenigingsleven, lokale dienstencentra en buurthuizen, en hulpverleners
- **Voor vereenzaamde ouderen en ouderen met migratieachtergrond**
ook direct contact met leeftijdsgenoten via huisbezoeken en mond-tot-mond-boodschappen

De Week van de Valpreventie is een 'vitrine' om val- en fractuurpreventie jaarlijks publiek in de belangstelling te plaatsen. Deze campagne van Expertisecentrum Valpreventie Vlaanderen, Gezond Leven en Vlaamse Logo's wil ouderen, hun familie en professionals in Vlaanderen sensibiliseren. Alle verenigingen, intermediairs, woonzorgcentra, gezondheids- en welzijnswerkers, ... die in direct contact komen met 65-plussers, worden aangesproken om mee te werken. Zowel thuiswonende ouderen als bewoners in woonzorgcentra kunnen deelnemen. Deze aanpak motiveert steeds meer ouderen om in beweging te blijven.



© Sien Verstraeten - Vlaamse Ouderenraad

Aandachtspunten voor de inhoud van de communicatie

- **Bewegingsinitiatieven en -voorzieningen**

Vlaamse middenveldorganisaties kunnen diverse relevante betrokkenen en ouderen meer informeren over de verschillende bewegingsinitiatieven en -voorzieningen. Met specifieke aandacht voor de noden van mensen in kwetsbare situaties ([zie 8B's](#)).

Heel wat organisaties ontwikkelen nieuwe manieren om de participatie van kwetsbare doelgroepen aan cultuur, jeugdwerk en sport te bevorderen. Demos zet regelmatig bewegingsactiviteiten in de kijker met specifieke aandacht voor mensen in kwetsbare situaties en biedt ondersteuning bij projecten hierrond. Voorbeeld is de aandacht voor Care to dance, aangepaste danslessen voor mensen met de Ziekte van Parkinson. Plezier, sociale contacten en mensen staan er centraal en niet de aandoening. Of de aandacht voor Start to sport voor 50-plussers met een andere etnisch-culturele achtergrond.

- **Getuigenissen**

Getuigenissen van verschillende groepen ouderen dragen bij tot een positieve attitude en motivatie om te gaan bewegen. Net als eenvoudige taal, sprekende foto's, en nadruk op 'bewegen' (eerder dan sport alleen), sociale contacten en plezier, ...

- **Realistische en doordachte beeldvorming van ouderen**

Beelden moeten herkenbaar zijn en verschillende generaties tonen: leeftijdsgenoten en vaste aanspreekpunten uit de buurt, familie en kleinkinderen en rolmodellen.



Geef het goede voorbeeld (voorbeeldrol)

Vlaamse middenveldorganisaties, lokale organisaties en leidinggevendenden kunnen zelf het goede voorbeeld geven dankzij een **eigen bewegingsbeleid** voor het personeel. Het zorgt niet enkel voor meer betrokkenheid en een betere gezondheid van het eigen personeel, maar ook voor een positieve beeldvorming van de organisatie bij ouderen.

Voor een sterke beeldvorming zijn geschikte ambassadeurs belangrijk. Best iemand waar ouderen zich mee kunnen identificeren.

Denk bijvoorbeeld aan

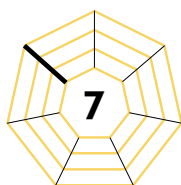
- Een oudere bekende Vlaming of geëngageerde politieke verantwoordelijke op Vlaams of lokaal niveau
- Bestuursleden, leidinggevendenden en personeel
- Bekende gezichten uit de gemeente (bv. vrijwilliger, lid lokale ouderenraad...)

Als startpunt roepen we op om deze brochure en **bijhorende boodschappen te verspreiden** onder Vlaamse middenveldorganisaties en politiek verantwoordelijken.

In de editie van 2014 van de Week van de valpreventie 'Dans je leven lang' was bekende Vlaming Jeanine Bisschops het gezicht van deze swingende campagne. Ook verschillende filmpjes met interviews bij dansende ouderen versterkte de projectcommunicatie.



Jeanine Bisschops als ambassadeur.
© Expertisecentrum Valpreventie



Mix van acties

Een succesvol bewegingsbeleid en gedragsverandering vragen een mix van acties op maat van de verschillende settings waarin ouderen leven, leren en werken (bv. woonbuurt, thuis, werk,...).

Bij dergelijke evenwichtige mix werk je integraal aan 4 strategieën:

- 1 educatie
- 2 omgevingsinterventies (ondersteuning via aanbod en infrastructuur)
- 3 afspraken en regelgeving
- 4 zorg en begeleiding

De **gezondheidsmatrix** is een geschikt instrument om deze strategieën op verschillende werkingsniveaus - van het individu tot de omgeving buiten de setting - op te lijsten en aan te pakken met het oog op het meest gunstige effect.

<small>VLAAMS INSTITUUT</small> GEZOND LEVEN	INDIVIDU, PRIORITAIRE / RISICOGROEPEN	FUNCTIONEEL / GEOGRAFISCHE / AFGEBAKENDE GROEPEN	VOLLEDIGE DOELGROEP EN HAAR LEEFOMGEVING BINNEN DE SETTING	FYSIEKE EN SOCIALE OMGEVING BUITEN DE SETTING
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

De volgende aanbevolen acties zijn dus steeds een onderdeel van één ruimer bewegingsbeleid en van een evenwichtige interventiemix waar de verschillende Vlaamse middenveldorganisaties samen aan kunnen werken. **Ze kunnen niet los van elkaar gezien worden.** De aanbevolen acties spelen bovendien in op de 4 bewegingscontexten.

2. Je project laagdrempelig houden? Dat doe je met de 8B's.

Deze 'toets' van de 8B's gebruiken meer en meer organisaties bij diverse bewegingsprojecten en maatschappelijke dienstverlening voor kwetsbare groepen.

- **BRUIKBAARHEID**

- Speel in op groepsdynamiek
- Inspraak: vraag waarom ouderen zouden meedoen en pas aan
- Creëer een veilige omgeving, zeker voor ouderen met negatief zelfbeeld of drempelvrees (taalbarrière, religie, schaamte, sociaal contact)

- **BETAALBAARHEID**

- Geef transparante informatie over kosten en subsidies.
bv. derdebetalersregelingen voor fietsdelen en openbaar vervoer, voor [Bewegen op Verwijzing](#), [UiTPAS](#), [Fonds Vrijetijdsparticipatie](#), vanuit de welzijns- en gezondheidszorg, ...
- Maak flexibele betaling mogelijk, bv. in schijven of per beurt. Hou ook sportevenementen betaalbaar
- Stel het beweegmateriaal ter beschikking

- **BEREIKBAARHEID**

- Bewegingsinterventies op wandel- of fietsafstand, met aandacht voor buurten met kwetsbare groepen. Kwaliteitsvolle schoolinfrastructuur is ook nuttig
- Veilig bereikbaar met het openbaar vervoer of alternatief vervoer
- Aanbod op verschillende tijdstippen

- **BESCHIKBAARHEID**

- Geef complimenten als het goed gaat
- Maak lidmaatschap gemakkelijk, vrijblijvend en niet verplicht
- Voorzie hulp bij formulieren invullen of bij een tegemoetkoming aanvragen.
Vermijd wachtlijsten
- Trek enthousiaste, open begeleiders aan

De UiTPAS kan men inzetten binnen een integraal, lokaal vrijetijdsbeleid voor de verbreding, verhoging en verdieping van vrijetijdsparticipatie van alle Vlamingen, met aandacht voor mensen in armoede. De UiTPAS wil burgers aanmoedigen tot participatie door het sparen van punten en het verzilveren ervan in ruil voor voordelen en acties; voor mensen in armoede biedt de UiTPAS extra kansen door een aangepast kantsentatief en door de afstemming van bestaande toeleidingsinitiatieven. Voor deze doelgroep volstaat de UiTPAS louter als passysteem niet, men dient ook sterk in te zetten op de drempels die mensen in armoede ervaren: gebrek aan informatie, geen betaalbaar of aangepast vervoer, Dat gebeurt door samenwerking tussen armoedeorganisaties en andere vrijetijdsectoren op Vlaams én lokaal niveau.

- **BEGRIJPBAARHEID**
 - Gebruik heldere taal zonder jargon met pictogrammen en tekst
 - Duid een contactpersoon aan voor meer informatie en bespreek eventuele ongeschreven regels
- **BEKENDHEID**
 - Promoot de interventie sterk bij ouderen in kwetsbare situaties en herhaal regelmatig
 - Gebruik communicatiekanalen die ouderen in kwetsbare situaties bereiken
 - Mond-tot-mondreclame via vertrouwenspersonen van kwetsbare ouderen
- **BETROUWBAARHEID**
 - Zorg voor een vaste vertrouwensfiguur als lesgever
 - Leg nadruk op recreatie in plaats van competitie
 - Duid ambassadeurs of peters en meters aan om nieuwkomers te begeleiden
- **BEGRIP**
 - Heb aandacht voor culturele gevoeligheden (bv. hoofddoek)
 - Vermijd stereotypen en vooroordelen over ouderen
 - Benader elke oudere vanuit zijn eigen leefsituatie

3. Het ABC van (blijven) motiveren bij ouderen

- **A - ONDERSTEUN DE AUTONOMIE VAN OUDEREN DANKZIJ**

- ruimte voor de competenties, ideeën en noden van ouderen
- keuzevrijheid in het aanbod en bewegen 'voor het goede doel'
- minder controlerend taalgebruik: bv. 'je kan' is positiever dan 'je moet'
- klemtoon op de beschermende eigenschappen van beweging, voor zowel hun fysieke als mentale gezondheid, zeker bij minder mobiele ouderen

Danshart is een 2-jaarlijks initiatief van S-Sport // Recreas met het doel om meer dan 1.000 ouderen, vrijwilligers, medewerkers, ... 10 uur lang aan het dansen te brengen. De opbrengst van dit grote dansfeest gaat jaarlijks naar een goed doel.

- **B - CREËER VERBONDENHEID DANKZIJ**

- beweging 'als middel' voor nieuwe ontmoetingen bij een koffie, samen grenzen verleggen, en ervaringsuitwisseling
- bewegen met familie en verschillende generaties in de buurt, de Brede School,...
- respect en sociale inclusie: ervoor zorgen dat verschillende subgroepen van ouderen elkaar leren kennen en vooroordelen wegebben
- strijd tegen sociale eenzaamheid: door middel van 'outreachend werken' via huisbezoeken en buurtnetwerken
- een empathische houding: begripvol en actief luisteren, en een open houding



Beweging 'als middel' voor uitwisseling, natuurbeleving, samen grenzen verleggen... © Diva Armando - Vlaamse Ouderenraad



Beweging 'als middel' voor uitwisseling, natuurbeleving, samen grenzen verleggen...

Gezinssport Vlaanderen biedt thematische midweken aan voor grootouders en hun kleinkinderen. Ze kunnen bijvoorbeeld op piratenmidweek aan zee en genieten van een programma boordevol spel, sport en vooral plezier.

Met Fietsen zonder Leeftijd zet Mobiel 21 in op het plezier van fietsen voor ouderen die minder mobiel zijn en niet meer zelf kunnen fietsen. Spontaan komen er verhalen en een gezellige babbel met de vrijwilliger die hen vervoert op een Riksja. Mooie sociale contacten over generaties heen: de riksja wordt zo een sociaal instrument dat mensen actief samenbrengt. Mobiel 21 gaat samen met enthousiaste Vlaamse steden, gemeenten, woonzorgcentra en organisaties voor een Vlaanderen Fietsland zonder Leeftijd.

• **C - ZET IN OP COMPETENTIES DANKZIJ**

- nadruk op 'elke vooruitgang telt' conform de bewegingsdriehoek
- intrinsieke beloning en positieve feedback van begeleiders of naasten zijn belangrijk om te blijven bewegen (plezier, complimenten, zichtbare resultaten zichtbaar met bv. stappentellers...)
- succeservaringen via een bewegingsaanbod op maat van de vaardigheden en beperkingen van inactieve ouderen. Ook de media kan meer aandacht geven aan laagdrempelig bewegen, omgaan met valangst en andere vooroordelen (bv. voorbeeldfiguren in soaps)

De Fietsersbond helpt organisaties in het zadel om een lokaal fietsinitiatief op te starten. Daarnaast bieden ze ook workshops en informatie aan rond vaardig en veilig fietsen, fietsen in groep, opfrissing van de wegcode, ...

Bewegingskansen via toegankelijke (preventieve) gezondheidszorg

Beweegprikkels en preventie zitten stevig op de tandem! Beweging is essentieel binnen het preventief gezondheidsbeleid en ook in Vlaanderen zit het verankerd als gezondheidsthema. Ook hier gaat het over het bewegen thuis, in de vrije tijd, op het (vrijwilligers)werk en op verplaatsing.

We zetten de maatregelen op een rijtje die de bewegingskansen via toegankelijke gezondheidszorg kunnen verhogen:

1. Sterkere implementatie van preventieprojecten en afstemming tussen sectoren

Een verdere versterking en brede implementatie van preventieprojecten is aangewezen om de bewegingsongelijkheid te verminderen. Vlaamse middenveldorganisaties binnen en buiten de gezondheidssector engageren zich best om in **afstemming** met de Vlaamse partnerorganisaties van Gezondheid (preventie) de projecten zoals 10.000 stappen, Week van de valpreventie, Gezond Ouder worden en Fit in je hoofd te versterken. De implementatie gebeurt via de sectoreigen kanalen. Als organisaties buiten de gezondheidssector bewegingsprojecten ontwikkelen is dergelijke afstemming ook aangewezen om versnippering in verschillende sectoren te vermijden. ([cfr. Samenwerking](#)).

2. Informeren over rechten om toegang te krijgen tot preventieve gezondheidszorg

Niet alle ouderen kennen hun **rechten** en maken gebruik van diensten, maatregelen, tegemoetkomingen die hun beweegkansen/kansen op preventieve gezondheidszorg aanzienlijk kunnen verhogen. **Middenveldorganisaties spelen een belangrijke rol om ouderen toe te leiden naar rechten**, met in het bijzonder aandacht voor ouderen in kwetsbare situaties. Zo kunnen bijvoorbeeld inactieve ouderen met recht op een verhoogde tegemoetkoming doorverwezen worden via de huisarts naar projecten zoals 'Bewegen Op Verwijzing'. Binnen dit effectieve project krijgen ouderen een aanzienlijke terugbetaling voor motiverende coaching en een beweegplan op maat. Als (koepel) organisatie in eender welke sector kan je mee werken aan toegankelijke lokale bewegingsvoorzieningen, steunend op de principes van Gezonde Gemeente.



Ouderen zetten samen hun beste beentje voor, met krachtoefeningen in Lekker Actief.

Met het project Lekker Actief van OKRA-SPORT+ in samenwerking met Gezond Leven en KULeuven kunnen alle ouderen (ook niet-leden) hun gezondheid in 12 weken tijd en onder professionele begeleiding verbeteren. Er wordt gewerkt op 3 thema's die een impact hebben op de gezondheid: beweging, voeding en doorbreken van zitgedrag. In dit project zijn ook de voedings- en bewegingsdriehoek, de online 10.000 stappen-tool en krachtoefeningen geïntegreerd. Een samenwerking tussen lokale trefpunten en gemeenten is een extra troef om meer ouderen te bereiken.



© Sien Verstraeten - Vlaamse Ouderenraad

3. Versterking van een preventief bewegingsbeleid in welzijns- en zorgvoorzieningen

Ook de ziekenfondsen, gemeenten en OCMW's, wijkgezondheidscentra en andere voorzieningen zetten preventief meer in op beweging en sociale bijstand. Deze dienstverlening met aandacht voor de ouderen in kwetsbare situaties en de groei naar een volwaardig bewegingsbeleid in deze voorzieningen dienen we verder te faciliteren. Het werkkader van deze brochure met bijhorende visienota en instrumenten biedt hiervoor de basis. We geven enkele bijkomende aandachtspunten en opportuniteiten.

- **WIJKGEZONDHEIDSCENTRA**

We kunnen gemeentebesturen stimuleren om een wijkgezondheidscentrum op te richten. Dit centrum huisvest meerdere professionals (bv. huisarts, verpleegkundige, coach Bewegen Op Verwijzing, ...) wat de kans vergroot op maatwerk van de buurt, een ruime benadering van beweging en een laagdrempelige dienstverlening.

- **LOKAKE DIENSTENCENTRA**

Lokale dienstencentra hebben als doel om ouderen, mantelzorgers en mensen in kwetsbare situaties te ondersteunen in hun zelfredzaamheid en hun sociale netwerk te versterken. Vanuit die rol zijn ze bijzonder geschikt om thuiswonende ouderen gericht te informeren en aan te moedigen tot een actievere leefstijl. Via een bewegingsbeleid en de activiteiten in lokale dienstencentra kunnen ouderen ook deelnemen aan geschikte bewegingsactiviteiten en aan het sociale leven.

- **THUISZORG**

De thuiszorg kunnen we instrumenten geven bij haar unieke positie om ouderen tijdens de zorg tips te geven voor een gezonde leefstijl. Diverse lokale projecten tonen het potentieel van thuiszorg om ouderen te motiveren met beweegtips, dagelijkse beweegoefeningen thuis, en dienstverlening (bv. Minder Mobielen Centrale) of beweegmogelijkheden in de buurt. Meer bewegen via de thuiszorg past ook binnen de richtlijnen Valpreventie bij thuiswonende ouderen en Streven naar een fixatiearme thuiszorg (recht op bewegingsvrijheid).

Opleiding ambassadeurs fixatiearme thuiszorg (Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde): deze ambassadeur ondersteunt collega zorgverstrekkers in het gebruik van de praktijkrichtlijn om zo tot een fixatiearme thuiszorg te komen. Eveneens is de ambassadeur het centraal aanspreekpunt voor collega's in het besluitvormingsproces.

- **MANTELZORG**

We kunnen de mantelzorgers ondersteunen, zowel in hun potentiële rol van bewegingspromotor, als in hun eigen gezondheid. Zo kunnen we een laagdrempelige vorming voor mantelzorgers voorzien én lokale verenigingen helpen om beweging en sociale activiteiten voor mantelzorgers aan te bieden.

- **WOONZORGCENTRA**

Bij woonzorgcentra moedigen we preventie aan, voornamelijk gericht naar opleiding en sensibilisering van personeel, en naar bewoners en hun familie. Bewegingsbeleid en valpreventie als doelstelling worden best geïntegreerd in in het dagelijks leven van de bewoners (zie ook [Bewegingsvriendelijke gezonde publieke ruimte](#)). Dit betekent ook dat klassieke beweegprogramma's (bv. oefeningen in grote groep) meer plaatsmaken voor betekenisvolle activiteiten op maat van de wensen van de bewoners. Er is ook bewustwording nodig van vrijheidsbeperkende maatregelen door fysieke fixatie en psychofarmaca versus het recht op beweging.

4. Beweging en dementie

We steunen het concept van de **dementievriendelijke gemeente**. Op die manier kunnen mensen met dementie langer thuis blijven wonen en blijven deelnemen aan het sociaal leven in hun gemeente. De VVSG (rol van facilitator en bruggenbouwer) en de andere Vlaamse middenveldorganisaties kunnen het belang van een gezondheidsbeleid en beweging hierbij blijven benadrukken.

Een dementievriendelijke gemeente is een verbijzondering van een leeftijdsvriendelijke gemeente en steunt ook op de principes van een gezonde gemeente. VVSG en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen werkten een handleiding, dementiemeter en groeipad uit. Ook de campagne 'Vergeet dementie, onthou mens' zet het kunnen en de expertise van personen met dementie op de voorgrond. Dementievriendelijk worden doe je niet alleen. De kracht zit in het samenwerken met lokale besturen, middenveld, adviesraden, ervaringsdeskundigen en (zorg)professionals.



© Nancy Limpens - Vlaamse Ouderenraad

Bewegingsvriendelijke gezonde publieke ruimte

Goed ruimtelijk beleid draagt bij tot gezond en actief ouder worden. In het project Gezonde publieke ruimte hebben het Vlaams Instituut Gezond Leven en de projectpartners de onderbouwde maatregelen gebundeld die bepalend zijn voor beweging bij ouderen. Deze maatregelen zijn hieronder mede aangevuld met aandachtspunten vanuit Leeftijdsvriendelijke gemeente.

Om ook de **sportinfrastructuur beter te laten aansluiten bij de noden en wensen** van ouderen voor **laagdrempelig sporten** moeten we de ruimtelijke ordening en verkeersveiligheid mee in rekening nemen ([zie ook Extra aandachtspunt voor beweging in de vrije tijd](#)).

1. MET EEN VEILIG GEVOEL TE VOET EN MET DE FIETS

Actieve verplaatsing en actieve vrije tijd zijn voor ouderen een belangrijke bron van bewegen.

Dit vraagt onder andere om

- **veilige en comfortabele voet- en fietspaden**
breed en effen, goed afgescheiden van de rijweg, met planten en degelijke straatverlichting, zonder vuilnis en graffiti
- **meer voetgangerscirkels**
bewegwijzerde staproutes die belangrijke voorzieningen voor ouderen veilig met elkaar verbinden
- **rustpunten, banken en voldoende propere openbare toiletten**
- **STOP-principe bij herinrichting**
voorrang voor voetgangers (stappen), fietsers (trappen) en openbaar vervoer. Dan pas de auto (privé-vervoer)
- **Parken met sociale controle en activiteiten**

2. MIX VAN VOORZIENINGEN IN DE BUURT

Het huisvestingsbeleid en de ruimtelijke planning in Vlaanderen leverde uitgewaaierde woonwijken en lintbebouwing op: weinig woningen per hectare, weinig winkels en voorzieningen, en een autogericht stratenpatroon. Dit soort omgeving zet niet aan tot actieve verplaatsing en heeft dus een lage **'walkability-score'**.

In vergelijking met stedelijke kernen kampen suburbane wijken met een lagere walkability-score omdat ze vooral ontworpen zijn om met de auto te kunnen bereiken. Het zijn net die gemeenten die de laatste tien jaar een groei van het aantal 65- en 85-plussers hebben gekend. Deze suburbane gebieden zijn een aandachtspunt voor het komende decennium wegens de hoge auto-afhankelijkheid, hogere onveiligheid voor voetgangers en fietsers, verminderde leefkwaliteit en minder ontmoetingskansen. Het is daarom belangrijk om de recente Vlaamse tool te gebruiken die de walkability-score van buurten in kaart brengt: www.gezondepubliekeruimte.be. Om ook in de toekomst ervoor te zorgen dat ouderen in omgevingen wonen waar stappen, trappen en het gebruik van openbaar vervoer het meest vanzelfsprekend is, moeten we verdere ontwikkelingen in open ruimte buiten de kernen tegen gaan.

Gezond Leven ontwikkelde in samenwerking met onder andere Infopunt publieke ruimte tools voor een gezonde publieke ruimte. Met de Walkability-score krijgt elke buurt binnen een gemeente een score vanuit de doelstelling actieve verplaatsing. 'Het plein vol gezondheid' wil gemeenten, middenveld en burgers aanzetten om te experimenteren met het gezond inrichten van pleinen. Verder is er ook een vormings- en ondersteuningsaanbod voor ruimtelijk planners, gezondheidsprofessionals en middenveldorganisaties. Gemeenten kiezen zelf welk aanbod het best aansluit op de lokale noden.

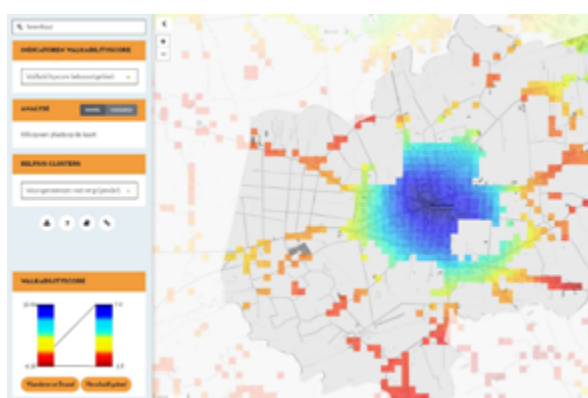


Foto van een buurt met hoge (links) en lage walkability-score (rechts) en een beeld van de [nieuwe online Walkabilityscore-tool](http://www.gezondepubliekeruimte.be) (Gezond Leven).

3. SAMEN PLEITEN VOOR HET VERDICHTEN VAN WIJKEN EN GEMEENTEN, MAAR KWALITEITSVOL

Als samenleving kunnen we dus sterker pleiten voor (het recht op) een bewegingsvriendelijke, gezonde publieke ruimte. In functie hiervan kunnen we mee werken aan het versterken van kernen en voorzien van wijken en gemeenten met kleinschalige voorzieningen in de buurt. Wanneer basisvoorzieningen zoals een bakker, supermarkt, post- en bankkantoor, gemeentelijke diensten, zorg, vrijetijdsvoorzieningen en -aanbod in de nabijheid liggen, verhogen ook voor minder mobiele mensen de kansen om zelfstandig te bewegen en te winkelen in de eigen buurt.

De [walkability-score](#) en Vlaamse studie over de knooppuntwaarde en nabijheid van voorzieningen bieden hiervoor een basis (meer info in de visienota).

Voor een goede mix van leeftijden, culturen en gezinssamenstellingen moedigen we een betaalbaar en gevarieerd (sociaal) woonaanbod op wijkniveau aan. Bij nieuwe ontwikkelingen zetten we ook best in op beweging en vormen van collectief (zelfstandig) wonen en collectieve tuinen.

4. BETER BEREIKBARE WOONZORGCENTRA MET BEWEEGPRIKKELS VOOR BEWONERS ÉN BUURT

Ouderen betrekken bij het woonbeleid kan hen stimuleren om vroeger na te denken over later. Bij nieuw in te plannen centra kunnen we de keuze aanmoedigen voor een locatie die goed ontsloten is door openbaar vervoer en een fijnmazig voet- en fietspadennetwerk voor personeel, bezoekers en inwoners. Dat is mogelijk door een **combinatie van maatregelen die het gebruik van de auto ontmoedigen en maatregelen die een actieve verplaatsing aantrekkelijker maken.**

De aanwezigheid van een **groene, kwaliteitsvolle en toegankelijke buitenruimte** bij de woonzorgvoorziening is niet te onderschatten: mensen houden van prikkels van fauna & flora. Extra beweegprikkels dragen bij tot het bewegingsbeleid: paden, fontein en vijvers, beweegtoestellen voor jong en oud, beleeftuinen, ontmoetingen, ...

Warme tuinen (Landelijke Gilden): in een warme tuin leggen bewoners van een zorgvoorziening op een spontane manier contacten met vrijwilligers om samen een gedeelde interesse te beleven: tuinieren. Of noem het een knusse volkstuin, maar dan binnen de muren van een woonzorgvoorziening.



Impressie van een Warme tuin (Landelijke Gilden).

5. KWALITEITSVOLLE DIENSTVERLENING VAN OPENBAAR VERVOER

Gebruikers van openbaar vervoer zetten tot 1.500 stappen meer per dag dan autogebruikers. Bovendien kan een kwaliteitsvol openbaar vervoer een **dreigende vervoersarmoede bij ouderen deels tegengaan** en dus bijdragen aan actief ouder worden. Een sterkere afstemming van openbaar vervoerknooppunt op goede voetgangers- en fietsinfrastructuur is hiervoor ook belangrijk. Er is ook nood aan een betere onderlinge afstemming tussen het aanbod, vervoerbedrijfs en tarieven van de NMBS, De Lijn, en andere mobiliteitsaanbieders (bv. Blue-Bike, aanbieders vervoer op maat).

Voor het openbaar vervoer bij ouderen zijn bovendien **toegankelijke haltes, comfort bij het instappen, en een vlotte doorstroming** cruciaal. Het openbaar vervoer moet **betaalbaar** zijn en de **reizigersinformatie** moet correct, leesbaar en verstaanbaar zijn.

Wie moeilijkheden heeft om zich te verplaatsen, moet beroep kunnen doen op **aangepaste vervoermiddelen**: bv. Minder Mobielen Centrales, Diensten voor Aangepast Vervoer of lokale taxiregelingen (zoals taxicheques).

Ouderen als 'OV-ambassadeur' is een project van Mobiel 21 en Trein-TramBus in samenwerking met De Lijn, de Vlaamse Ouderenraad en OKRA. Andere seniorenorganisaties of –raden kunnen ook een aanvraag doen. Het project wil bijdragen tot duurzame mobiliteit en de verlenging van de vervoersautonomie van actieve Vlaamse ouderen. Het wil daarbij zowel een sensibiliserende als educatieve rol vervullen. De sterkte van het project zijn de workshops die door ouderen aan ouderen worden gegeven: zo brengt men vaardigheden bij om zelf op pad te kunnen gaan met de bus, trein, tram en/of metro.



© Bruno Nissen - Vlaamse Ouderenraad

6. TOEGANKELIJKE OPENBARE GEBOUWEN

Een **gebouw of omgeving moet vandaag meer dan ooit antwoord kunnen bieden op de verschillende noden en behoeften van een grote groep gebruikers.** 'Toegankelijkheid' in (voor het publiek toegankelijke) gebouwen betekent ondermeer dat gebouwen en hun omgeving bereikbaar, betreedbaar en bruikbaar moeten zijn en zelfstandige en actieve verplaatsingen aanmoedigen. Toegankelijkheid gaat ook verder dan fysieke aspecten. Het gaat ook over een goede communicatie, duidelijke informatie, klantvriendelijkheid, kwaliteitsvolle dienstverlening, logische signalisatie en voldoende ruimte.

7. ELEKTRISCH FIETSEN IN GOEDE OMSTANDIGHEDEN

Elektrisch fietsen is in opmars en de elektrische fiets zet ook ouderen met een gezondheidsbeperking aan tot nieuwe verplaatsingen en meer minuten fietsen.

Om het elektrisch fietsen in optimale omstandigheden mogelijk te maken, zet je in op

- effen en kwaliteitsvolle fietspaden, afgescheiden van de rijbaan, en met zo weinig mogelijk obstakels en potentiële conflictsituaties met andere zwakke weggebruikers.
- toegankelijk aanbod van workshops elektrisch fietsen (fietsvaardigheden).

Extra aandachtspunten voor beweging in de vrije tijd (inclusief sport)

Ook voor **bewegen in de vrije tijd en sporten als specifieke vorm van beweging**, wijzen studies en praktijk op het belang van meer differentiatie in de benadering, het sportaanbod en in de begeleiding van ouderen. We doen daarom de suggestie om steeds rekening te houden met de interesses en voorkeuren van ouderen, hun mogelijkheden en beperkingen, hun ervaring met sport en hun socio-economische situatie.

1. HOE KAN JE OOK DE TWIJFELENDE OF NIET-SPORTENDE OUDEREN BEREIKEN?

- **door in te spelen op hun grootste hindernissen met hulp van laagdrempelige sportvormen:** inplanbaar in hun dagelijkse taken en leven, aangepast aan de (zwakkere) gezondheidstoestand en verschillende (vaak lager ervaren) competentieniveaus, en zo toegankelijk mogelijk (zowel financieel als in de tijd).

ISB begeleidde gedurende 1 jaar 8 gemeenten in het traject 'Ouderen in Actie' om een specifieke groep ouderen aan het bewegen te krijgen in de vrije tijd. Wetenschappelijke inzichten werden samen met Vlaamse experts en lokale ervaringsdeskundigen vertaald naar de lokale praktijk en gedeeld. Specifieke tools, methodieken en stappenplannen werden uitgewerkt om zelf aan de slag te gaan in de gemeente.

- door sportclubs en andere verenigingen te ondersteunen om hun sportactiviteiten meer af te stemmen op de 3 basisbehoeften ([zie ABC van \(blijven\) motiveren bij ouderen](#)), en zo het **levenslang sporten** alle kansen te geven.
- door het laagdrempelig sportaanbod aan te vullen met sterktes en aantrekkelijke vrijetijdsactiviteiten uit andere levensdomeinen. We kunnen hiervoor **het ruime verenigingsleven meer benutten om bewegingsactiviteiten te promoten**. Sport kan je combineren met cultuur, educatieve vorming, mediagebruik, gezonde voeding, of andere participatievormen. Een brede waaier is dus aangewezen, zeker in combinatie met ontspanning en gezelligheid. De UiTPAS is een mogelijk concept om te verbreden. Ook tal van ouderenverenigingen dragen hun steentje bij om meer ouderen aan het bewegen te krijgen.

FedOS ontwierp vijf stadswandelingen om Brussel als bruisende stad te promoten bij +50-ers. Van 1,5 km tot 2,2 km met weinig of veel hoogteverschil, individueel of in clubverband. Elke wandeling heeft op verschillende plaatsen een aantal zitbanken om even uit te rusten, deze staan met een pictogram op de plattegrond aangeduid. Op het einde van de wandeling staan horecazaken vermeld indien men voor of na de wandeling iets wenst te eten of drinken.

Om meer laagdrempelige sportdeelname buiten de sportclub te bereiken, met nadruk op plezier en gezin, kan de sportsector **meer aansluiting en afstemming nastreven met de Vlaamse gezondheids-, zorg- en welzijnsorganisaties.**

2. ZET (DUS) STERKER IN OP 'LICHTE SPORTINTERVENTIES'

Via een tweesporenbeleid kan je inspelen op de 'zwaar' en 'licht georganiseerde' sporten. Om te komen tot een geïntegreerd sportbeleid voor iedere burger is het van belang om **'sport light'** te promoten als opstap naar een gestructureerde en begeleide georganiseerde sport in een club, voor een langdurig gezonde en fysiek actieve levensstijl.

Hiervoor speel je best zeer gericht in op de wensen en noden (individueel, sociaal, organisatorisch en omgevingsgerelateerd) van lokale gemeenschappen en doelgroepen via 'lichte initiatieven'. We denken hierbij aan een flexibilisering en uitbreiding van het standaardaanbod van clubs, toegankelijke sportinfrastructuur en hieraan gekoppeld een samenwerking met andere (lokale) aanbieders van bewegingsactiviteiten (inspiratie zie ook [Basis voor bewegingsinterventies](#), [Publieke ruimte](#) en [Samenwerking](#)).

Gezinssport Vlaanderen en Sport Vlaanderen bundelden 9 inspirerende initiatieven voor sportclubs in de brochure 'Sporten met het hele gezin'. Samen sporten met het gezin staat centraal, ook voor kleinkinderen en grootouders. De brochure geeft een idee over de concrete aanpak en de sleutels tot succes.

**FIGUUR:
OPERATIONALISERING VAN 'SPORT LIGHT' OP BASIS VAN ORGANISATIEKENMERKEN**

externe organisatie		geen externe organisatie		
formeel lidmaatschap	semi-formeel lidmaatschap-consumentisme		informeel geen lidmaatschap	
sportvereniging - sportclub (uni/omni) - vereniging met actief sportaanbod	commercieel sportcentrum - fitnesscentrum - squashcentrum - bowling - private zwembaden	andersgeorganiseerde sport - extracurriculair sport - bedrijfssport - sportdienst - sportevenementen	informele groep - met vrienden - met familie - met collega's	individueel
= lichte sport gemeenschappen			individueel	
= sport light				

'zwaar'

'licht'

bron: Borgers (2015)



© Johan Boonefaes - Vlaamse Ouderenraad



© Dirk Tonnard - Vlaamse Ouderenraad



© Sien Verstraeten - Vlaamse Ouderenraad



© Dirk Tonnard - Vlaamse Ouderenraad

Op naar meer laagdrempelige en flexibele sport waarbij ouderen kunnen kiezen en variëren.

3. ONDERSTEUNEN VAN DE 'OPEN SPORTCLUB' OOK VOOR OUDEREN

Sportclubs blijven een belangrijk potentieel en bestaansrecht hebben omdat ze participatie- en bewegingskansen aan ouderen kunnen bieden. Sportfederaties en de andere Vlaamse middenveldorganisaties kunnen **sportclubs aanmoedigen en proactief begeleiden om het concept van 'open sportclub'** meer te gebruiken. Dit concept moedigt sportclubs aan om bewust om te gaan met hun sociale en maatschappelijke meerwaarde, en om voor iedereen 'open' te staan.

Het schenkt bijzondere aandacht aan vier thema's met concrete tips en ideeën

- de kostprijs en betaalbaarheid
- een aanbod op maat
- het onthaal
- het bestuur dat de huidige gewoontes van de club in vraag durft stellen

Voor clubs die al een aanbod voor ouderen hebben, is de formule van '**laagdrempelige sportclub**' een extra ondersteuningsmiddel om participatiedrempels weg te nemen.

De laagdrempelige sportclub biedt oplossingen voor drempels betreffende zes thema's

- sportclubcultuur
- communicatie
- inschrijving
- financiën
- toegankelijkheid
- clubbinding

Het is aanbevolen om deze thema's van de open en laagdrempelige sportclub te blijven **vertalen naar de specifieke noden bij de prioritaire groepen van ouderen**. Het onderbouwd werkkader van deze brochure met bijhorende instrumenten en succescomponenten voor bewegingsbeleid zal hier mee toe bijdragen. Voor een sterke ondersteuning van de open en laagdrempelige sportclub zijn ook **praktijkvoorbeelden** nuttig, op maat van de prioritaire groepen van ouderen.

FROS biedt ondersteuning aan opstartende clubs voor verschillende sporttakken in de vorm van een degelijke sportverzekering en een specifieke ouderenwerking die zich ook bezig houdt met praktijkgerichte bijscholingen.

PENSIOEN ALS SLEUTELMOMENT

De **overgang naar het pensioen en de start van het pensioen** blijken sleutelmomenten om meer te bewegen én minder te zitten. Extra aandacht is nodig voor lager opgeleide ouderen en recent gepensioneerden. Zij lopen een groter risico op minder actieve verplaatsingen, minder beweging via het (vrijwilligers)werk, en meer uren tv kijken en computeren. Daarom kunnen we in (ook bestaande) vormingen voor ouderen als voorbereiding op hun pensioen:

- ouderen beter informeren over de beschikbare voorzieningen in hun buurt (diensten, winkels, vrije tijd...),
- bewegingsvriendelijke buurten aanmoedigen opdat deze de actieve keuze makkelijker maken voor ouderen ([zie Publieke ruimte](#)).
- zelfeffectiviteit van ouderen versterken om te blijven bewegen, ook zonder partner, om te gaan met ervaren tijdsgebrek voor beweging, oplossingen bij slecht weer en bij mentale dipjes.

Iedereen die ouder is dan 58 jaar en zijn pensionering wil voorbereiden, kan (samen met zijn partner) deelnemen aan de cursus **Pensioen-in-zicht (CM)**. De cursus behandelt diverse thema's waaronder pensioenwetgeving, vrijwilligerswerk, ... maar ook gezondheid en levenskwaliteit.

Elke ouderenvereniging richt zich ook naar mensen die bijna op pensioen gaan of op pensioen zijn. Via sociaal-culturele activiteiten en vormingen zetten ze ook meer ouderen aan het bewegen, stimuleren hen tot vrijwilligerswerk, ...

Neos zette met Els Messelis mee de schouders onder '60 met een +', een boek dat zestigplussers vroeger doet nadenken over later. Simpelweg omdat er na je 60ste nog een geweldige tijd aankomt. De weg naar een leven met net dat ietsje meer is niet altijd eenvoudig te vinden. Een aantrekkelijk aanbod van cultuur, wandelingen, voordrachten, reizen kan hierbij helpen. Door het boek uit te geven, betekent dit een extra instrument om de foutieve beeldvorming over ouderen aan te pakken.

WERK EN VRIJWILLIGERSWERK

In 2014 was 54% van de 50-64-jarigen aan de slag. Het zijn vooral de 55-59-jarigen en de 60-plussers die vervroegd de arbeidsmarkt verlaten.

Redenen voor de lage arbeidscijfers zijn de vervroegde (brug)pensionering bij mannen, de taak binnen het huishouden bij de vrouwen, de hoge loonkost van de oudere werknemers en een zwak socio-economisch profiel van oudere werkzoekenden. **In het debat over de uitdaging voor de oudere werknemer om productief te kunnen blijven, dienen we echter ook het bewezen belang te onderstrepen van een gezonde geest in een gezond lichaam** door een bewust gekozen levensstijl. Een kwaliteitsvol gezondheidsbeleid op het werk is daarbij nodig (www.gezondwerken.be)

Vrijwilligerswerk kan ouderen helpen om meer te bewegen en maatschappelijk te participeren. Toch stelt onderzoek ook vast dat **niet alle ouderen gelijkmatig betrokken worden in het vrijwilligerswerk.**

Om dit potentieel van ouderen als vrijwilligers te benutten, is er nood aan een **gecoördineerd beleid** dat – **over sectoren heen** – aanzet tot vrijwilligerswerk, de drempels wegneemt en mensen informeert, beschermt en ondersteunt in hun engagement als vrijwilliger. Er is bijzondere aandacht nodig voor ouderen met zorg- en ondersteuningsnoden, ouderen die intensief mantelzorg bieden, ouderen met een lage socio-economische status (inkomen, afkomst, taal, digitale geletterdheid, ...) en de oudste ouderen.

Het project 'Vrijwilligerswerk Versterkt' van het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk wil vrijwilligerswerk toegankelijker maken voor mensen in armoede. Het project leverde verschillende tools op zoals checklists om het vrijwilligersbeleid van je organisatie te verfijnen en aandachtspunten bij het inschakelen van kwetsbare ouderen.

Samenlevingsopbouw en Atlas vzw schreven samen de interactieve handleiding 'Begeleiden van vrijwilligers in maatschappelijk kwetsbare posities'. Deze handleiding wil kennis en inzichten doorgeven die lokale verantwoordelijken van vrijwilligerswerking ondersteunen bij het krachtgericht inschakelen van vrijwilligers in een kwetsbare positie.



De drempel voor vrijwilligerswerk door kwetsbare ouderen kunnen we nog verlagen
© Bruno Nissen - Vlaamse Ouderenraad

De praktijk leert dat **ouderen in een kwetsbare situatie beter bereikt en betrokken worden door organisaties of samenwerkingsverbanden** met een ondersteunende dienstverlening die aansluit bij hun concrete noden en wensen. Van daaruit kan je ze naar het bredere aanbod van de organisatie leiden, inclusief een rol als vrijwilliger. Voor lokale organisaties vergt dit vaak extra inzet, omkadering en een gerichte ondersteuning.



SLOTWOORD

Ouderen zijn de bevolkingsgroep die het minst beweegt én toch is er bij vele ouderen de wil om hier verandering in te brengen.

De sleutel tot succes ligt bij samenwerking!

Deze brochure biedt handvaten en tips om aan de slag te gaan, want elke oudere, jongere, Vlaamse organisatie, gemeente, beleidsmaker, adviesraad, woonzorgvoorziening, ... heeft zijn eigen expertise en ervaringen binnen een bepaalde sector.

Bundel deze krachten, benut de kansen die zich aandienen en koppel dit aan één gemeenschappelijke visie en doel en je hebt de sleutel tot succes voor een bewegingsbeleid op maat van de wensen en noden van ouderen, over alle sectoren heen.

We dagen daarom iedereen die ook maar één steentje kan bijdragen uit tot actie, want elke vooruitgang telt!

