

Samenvatting pilot projecten BeweegKuur Impuls sportbonden en brancheorganisaties

Vanaf voorjaar 2010 tot halverwege 2012 werken zeven sportbonden en twee brancheorganisaties met hun achterban aan de verbinding met de eerstelijnszorg. Hieronder vindt u een korte omschrijving van de pilots. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marloes Aalbers, marloes.aalbers@nisb.nl.

Judo Bond Nederland (JBN)

De Judobond heeft de interventie 'Fit, Veilig en Valbreken' voor 55+ers met een goede conditie. Valpreventie is één van de drie aandachtsgebieden binnen de interventie. Met behulp van spierversterkende oefeningen wordt gewerkt aan de versteviging van de eigen balans en lichaamscoördinatie. Aansluitend op deze oefeningen leren de deelnemers daadwerkelijk valbreken (en opstaan na een val) vanuit diverse posities. Het vergroten van de fysieke en mentale weerbaarheid staan centraal in de module 'Veilig'. Met behulp van praktische tips, oefeningen en rollenspelen werken de deelnemers samen aan het versterken van de weerbaarheid. Er zijn drie pilots gestart in Nijmegen die succesvol zijn verlopen. De gezondheidsmakelaars in Nijmegen vormen de link naar de eerstelijnszorg. Verder is samengewerkt met ouderen- en welzijnsorganisaties en werden de lessen verzorgd door judoeraren die ervaring hadden met de doelgroep senioren. De pilot is zo succesvol dat de JBN de interventie heeft opgenomen op de Sportmenukaart en een landelijke bijscholing heeft georganiseerd voor judoeraren. Bekijk een les en zie hoe de deelnemers reageren na afloop op: <http://youtu.be/rqlgCS9YJ1g>. Meer informatie leest u op www.jbn.nl

Fit!vak, brancheorganisatie erkende sport- en bewegingscentra

Op vijftig locaties werkt Fit!vak aan een professionalisering van fitnesscentra als het gaat om het begeleiden van mensen met onder andere obesitas of prediabetes. Deze vijftig centra gaan een traject in en worden daarmee 'Fit!vak Preventiecentrum'. Naast deskundigheidsbevordering van fitnessinstructeurs is samenwerking met zorgverleners een belangrijk onderdeel van dit traject. Fitnesscentra worden op deze manier klaargestoomd voor de opvang van deelnemers aan de BeweegKuur en andere mensen uit de doelgroep. Daarnaast is het idee achter dit keurmerk dat voor zorgverleners inzichtelijk moet zijn welk fitnesscentrum goede begeleiding kan bieden aan deze doelgroep. Meer informatie is te vinden via www.fitvak.nl.

Wandelbond (KNBLO)

Wandelen is een van de meest laagdrempelige vormen van beweging en waarschijnlijk daarom ook een van de favoriete activiteiten onder BeweegKuur deelnemers. De wandelbond heeft een groep wandeltrainers aangemeld voor de cursus BeweegKuurinstructeur. Deze trainers hebben vervolgens met een tiental BeweegKuur locaties de samenwerking gezocht met verspreid over het land. Daar ontstaan nieuwe wandelgroepjes van BeweegKuur deelnemers of stromen deelnemers in bestaande groepen in. De pilot en de samenwerking tussen wandeltrainers en zorgverleners is succesvol, maar is moeizaam op gang gekomen. De wandelbond is enthousiast, maar geeft aan veel tijd geïnvesteerd te hebben om dit te bereiken.

Meer informatie over de wandelbond, zie www.knblo.nl.

Nationaal Platform Zwembaden / NRZ

Met hun project 'De waarde van water' wil het nationaal platform zwembaden hun achterban bewust maken van de waarde van hun zwembad voor onder andere de BeweegKuur doelgroep en andere mensen die vanuit de zorg doorverwezen worden om meer te gaan bewegen. Zwemmen is laagdrempelig en vaak zeer geschikt voor ouderen en/of mensen met chronische aandoeningen. Bovendien hebben veel zwembaden specifiek aanbod voor deze doelgroep. Door de samenwerking met onder andere zorgverleners te stimuleren en zwembaden te leren om buiten de muren van hun

eigen terrein te kijken, moet de doelgroep beter bereikt worden en is het de bedoeling dat meer mensen gaan zwemmen.

Voor meer informatie over onder andere dit project, kunt u terecht bij de NPZ/NRZ via www.npz-nrz.nl.

Gymnastiekunie (KNGU)

Met Masters Trendweken heeft de Gymnastiekunie een passend aanbod voor de BeweegKuur doelgroep. Gymnastiekverenigingen die Masters Trendweken aanbieden, kunnen kiezen uit een tiental thema's zoals Sport & Spel, Buitenactiviteiten, Bewegen Op Muziek en Seniorenplus. In een lessenserie van ongeveer twaalf lessen gaan de Masters (45+ ers) meer bewegen, waarbij plezier centraal staat. Op vier locaties in Gelderland werkt de KNGU samen met de ROS in die regio (Caransscoop) om de gymnastiekverenigingen aansluiting te laten zoeken bij de BeweegKuur locaties. Met hun achterban aan gymnastiekverenigingen is er landelijke beschikbaarheid van Masters Trendweken en zijn er dus volop mogelijkheden voor zorgverleners om mensen door te verwijzen. Meer informatie over Masters Trendweken en gymnastiekverenigingen via www.kngu.nl.

Nederlandse Ski Vereniging (NSkiV)

De Nederlandse Ski Vereniging lijkt op het eerste gezicht niet de meest voordehand liggende sportbond om deel te nemen aan deze pilot. Met hun aanbod 'Sneeuwfit' hebben skiverenigingen echter een geschikte beweegactiviteit om de BeweegKuur doelgroep op te vangen. Sneeuwfit is oorspronkelijk bedoeld om mensen klaar te stomen voor de wintersport, onder andere om blessures te voorkomen, maar het wordt door veel verenigingen breder ingezet. Het is een laagdrempelige manier van bewegen in de vorm van gymnastiekoefeningen. Meer informatie is te krijgen via www.nskiv.org.

Voetbalbond (KNVB)

De KNVB heeft jaren geleden de laagdrempelige interventie '45+ voetbal' ontwikkeld. Hierbij voetballen 45+ers in teams van zeven tegen elkaar op een kleiner veld. In Leeuwarden is de KNVB een pilot gestart met 45+ voetbal en de samenwerking met zorgverleners vanuit onder andere de BeweegKuur locatie. Naast voetbal- en looptraining is een fitnessprogramma en medische begeleiding en ondersteuning onderdeel van de pilot. De instroom vanuit de zorg verloopt goed en deze deelnemers stromen in de bestaande groep in. Dit blijken echter niet of nauwelijks BeweegKuur deelnemers te zijn, maar andere mensen die door fysiotherapeuten worden doorverwezen. 45+ voetbal is wellicht niet geschikt voor een grote groep BeweegKuur deelnemers, maar is wel een mooi aanbod voor mensen die enige ervaring hebben met bewegen en/of voetballen in het verleden. Voor meer informatie, zie www.knvb.nl.

Bridgebond (NBB)

De Nederlandse Bridgebond heeft met 'Denken en doen' een succesvolle interventie ontwikkeld voor ouderen. In veel gemeenten wordt Denken en Doen uitgevoerd om ouderenparticipatie te stimuleren en eenzaamheid tegen te gaan. De component 'doen' wordt afhankelijk van de lokale situatie ingevuld in overleg met de gemeente. In sommige gevallen wordt hierbij samengewerkt met andere sportbonden zoals de KNBLO. In de BeweegKuur pilot is de samenwerking tussen Denken en Doen en zorgverleners nog niet op gang gekomen, al lijkt het een kansrijk concept. De eerste insteek is plezier en de sociale component overheerst. Dit zou een mooie manier kunnen zijn om vervolgens gezamenlijk te gaan bewegen, waarbij groepsbinding een succesfactor kan zijn. Meer informatie is te vinden via www.bridge.nl.