

Beweegpret 55+ Aan Zet

Werkblad beschrijving interventie op het niveau Goed Onderbouwd

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstituten:



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport



Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Huis voor Beweging
E-mail: yrsa@huisvoorbeweging.nl
Telefoon: 06 53219879

Website (van de interventie): www.huisvoorbeweging.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Yrsa Wagemaker
E-mail: yrsa@huisvoorbeweging.nl
Telefoon: 06 53219879

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam contactpersoon: Willie Westerhof
E-mail: willie@huisvoorbeweging.nl
Telefoon: 06 31753735

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur: Yrsa Wagemaker
interventiebeschrijving:
Titel interventie: Beweegpret 55+ aan Zet
Databank(en):
Plaats, instituut: Elst, Huis voor Beweging
Datum: Mei 2021

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

Inhoud

Inhoud	3
0 Samenvatting	4
1. Uitgebreide beschrijving	6
2. Uitvoering	15
3. Onderbouwing	20
4. Onderzoek	31
5. Samenvatting Werkzame Elementen	33
6. Aangehaalde literatuur en voetnoten	34
7. Praktijkvoorbeeld	37

0 Samenvatting

Maximaal anderhalf A-4tje, max 700 woorden

0.1 Aanleiding voor de interventie (probleemstelling in het kort) – max 150 woorden

Beweegpret 55+ aan Zet is ontwikkeld als reactie op vragen over recreatief bewegen met 55-plussers. Deze vragen kwamen uit de zorg en welzijn. De vragen kwamen voort uit het ontbreken van kennis om met 55-plussers op een leuke, sportieve en recreatieve manier te bewegen, en deze doelgroep meer uit te nodigen tot beweegplezier en bewegen.

0.2 Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Met Beweegpret 55+ aan Zet worden 55-plussers uitgedaagd om (meer) te bewegen door middel van recreatieve beweegactiviteiten waardoor ze vaker voldoen aan de beweegrichtlijn voor ouderen. De interventie is voor organisaties waar 55-plussers leven en recreëren, zoals verenigingen, buurthuizen, woonzorgcentra en 55-plussersgroepen. Het kan in verschillende settings worden uitgevoerd (o.a. recreatiezaal, sporthal, zwembad en buitenruimte).

Professionals leren om met de 55-plussers op hun niveau recreatief te bewegen. Ze worden geschoold in het aanbieden van recreatief beweegaanbod. Ze leren nadrukkelijk om creatief (d.m.v. improvisatie) en flexibel om te gaan met het spelrepertoire dat wordt aangereikt. Ze leren om binnen de groep, op maat recreatieve activiteiten te bieden.

De interventie integreert recreatief bewegen in het aanbod van de betreffende organisatie. Hiermee levert Beweegpret 55+ aan Zet een bijdrage aan het stimuleren van recreatief bewegen en een actieve, gezonde leefstijl.

Het beweegaanbod wordt dichtbij georganiseerd, is toegankelijk, divers (o.a. recreatief spel, sportspelen, valpreventie-activiteiten, gezelschapsspelen, etc.) en recreatief van aard.

0.3 Doelgroep – max 50 woorden

55-plussers, zowel zelfstandig wonend als in een instelling, die niet voldoen aan de beweegrichtlijnen.

0.4 Doel – max 50 woorden

Alle deelnemers aan Beweegpret bewegen meer en 50% voldoet een jaar na aanvang van Beweegpret vaker aan de beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen.

0.5 Aanpak – max 50 woorden

Beweegpret 55+ aan Zet houdt in:

- Elke week Beweegpretactiviteiten in groepsverband
- Doorlopend Beweegpretaanbod, dat leidt tot behoud van beweeggedrag
- Opbouw in aanbod, leeftijd en moeilijkheid
- Aansluiten bij persoonlijke voorkeuren en mogelijkheden
- Aansluiten bij netwerk van sport- en beweegaanbieders

0.6 Materiaal – max 50 woorden

- Beschikbaar op: www.huisvoorbeweging.nl met login voor trainers met o.a.: Logo's, formulieren, activiteitschema's
- Handreiking 'Beweegpret 55+ aan Zet met alle activiteiten/beweegaanbod
- Advisering en ondersteuning van Huis voor Beweging bij implementatie Beweegpret 55+ aan Zet en ontwikkeling van beleid rondom bewegen met 55-plussers bij de betreffende organisatie.
- Evaluatie tools voor professionals

0.7 Onderbouwing – max 100 woorden

De groep ouderen in Nederland groeit naar 4,2 miljoen in 2030. Meer dan de helft van de ouderen (50+) voldoet niet aan de beweegrichtlijnen (2017), die zijn opgesteld om het risico op chronische aandoeningen te verlagen. Doordat ouderen onvoldoende bewegen maken ze geen gebruik van de positieve bijdrage van bewegen aan een kleinere kans op fysieke, mentale en sociale kwetsbaarheid. Met Beweegpret 55+ aan Zet worden deze factoren aangepakt en worden de subdoelen gericht op de einddoelgroep behaald. De subdoelen voor de intermediaire doelgroep worden behaald door binnen Beweegpret te focussen op de factoren vaardigheden professionals en beweegaanbod. De subdoelen van zowel einddoelgroep en intermediaire doelgroep worden verantwoord door de praktijk van Beweegpret te koppelen aan de wetenschappelijke literatuur.

0.8 Onderzoek – max 100 woorden

Professionals is gevraagd naar hun ervaringen. Hieruit komt naar voren dat niet alle activiteiten geschikt zijn voor alle ouderen. In de training heeft differentiëren een grotere rol gekregen zodat iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen. Ook is er een nieuwe module ontwikkeld voor ouderen met een beperking. Tevens is begonnen met de ontwikkeling van een module dementie. Uit het onderzoek onder de professionals komen verschillende succesfactoren, faalfactoren en verbeterpunten naar voren. Zo blijkt het niet alleen te gaan om het fysieke aspect, maar ook om het plezier, het sociale aspect en gezelligheid. De training is hierop aangepast.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast. Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk.

De einddoelgroep:

55-plussers, zowel zelfstandig wonend als in een instelling, die niet voldoen aan de beweegrichtlijnen*.

* De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is:

- 2,5 uur per week matig intensief bewegen;
- 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen
- 2 keer per week Balansoefeningen. Meer is beter, iets is beter dan niets. De grootste gezondheidswinst wordt behaald als iemand van geen beweging naar een beetje beweging gaat. Dus bijvoorbeeld van niets naar 15 minuten per dag, of naar drie keer per week een half uur. Lang stilzitten moet zoveel mogelijk worden vermeden.

Exclusiecriteria voor de interventie zijn:

- Volwassenen jonger dan 55
- 55-plussers die door verstandelijke of emotionele beperking niet kunnen functioneren in een groep
- 55-plussers die om andere gezondheidsredenen niet verantwoord kunnen deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten (gezondheidscheck)

De uitvoerend professional toetst de nieuwe deelnemers op de in- en exclusiecriteria en vraagt bij twijfel eerst een gezondheidscheck bij de huisarts te doen. Voor het toetsen op de criteria wordt de beweegscore gebruikt.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

Intermediaire doelgroep

De intermediaire doelgroep van Beweegpret bestaat uit (toekomstig*) professionals, die door Huis voor Beweging worden opgeleid om de interventie goed uit te voeren. Zij kunnen vanuit hun eigen werksetting Beweegpret aanbieden aan de doelgroep.

De intermediaire doelgroep bestaat onder andere uit:

- activiteitenbegeleiders
- buurtsportcoaches
- combinatiefunctionarissen
- welzijnswerkers
- medewerkers van zorgcentra
- medewerkers van sportverenigingen die een aanbod willen creëren voor 55-plussers los van het bestaande technische activiteiten aanbod

*Met toekomstige professionals wordt bedoeld: studenten die de training Beweegpret binnen relevante opleidingen krijgen aangeboden. De training wordt ingebed binnen deze opleidingen zodat studenten in het werkveld direct aan de slag kunnen met Beweegpret. In het werkblad wordt verder gebruik gemaakt van de term professionals.

Inclusiecriteria

- Van professionals die de training Beweegpret willen volgen wordt minimaal een opleiding mbo-niveau 3 sport en bewegen, maatschappelijke zorg of sociaal werk gevraagd met affiniteit met sport en bewegen.
-

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire) doelgroep geselecteerd? Zijn er eventueel inclusie criteria of contra-indicaties? Zo ja, welke?

55-plussers, de einddoelgroep

De interventie is gericht op 55-plussers in Nederland die niet voldoen aan de beweegrichtlijnen voor volwassenen en ouderen van 2017. Iedere 55-plusser die voldoet aan de inclusiecriteria kan deelnemen aan de activiteiten van Beweegpret. De doelgroep is heel divers. Er wordt niet specifiek een selectie gemaakt. Het is voor de professionals belangrijk te weten welke deelnemers zij in de groep kunnen verwachten, zodat zij kunnen differentiëren in het beweegaanbod.

Voor elke deelnemer wordt gekeken naar mogelijkheden, fitheid en behoefte. De groep 55-plussers kan worden onderverdeeld in een vijftal niveaus: ongeoefende beginners, opnieuw beginners, geoefenden, sporters en risicosporters (zie handreiking, deel 3, blz. 10). 55-plussers uit alle niveaugroepen kunnen deelnemen aan Beweegpret. Beweegpret is gericht op een toename van bewegen door 55-plussers die te weinig bewegen en niet voldoen aan de richtlijnen. Ook richt Beweegpret zich op beweegbehoud van de 55-plussers die al voldoen aan de beweegrichtlijnen. Voor alle deelnemers is een medisch advies over deelname wenselijk, maar voor de groep risicosporters is dat noodzakelijk. De indeling vindt plaats op grond van de intakegesprekken met deelnemers en de beweegscore.

Professionals, de intermediaire doelgroep

Organisaties die de interventie Beweegpret willen aanbieden aan de doelgroep melden zich aan en leveren een professional aan voor de training bij Huis voor Beweging. De training van de professional(s) wordt, afhankelijk van de lokale situatie, gedaan door een gecertificeerde provinciale sportorganisatie, sportbedrijf, welzijnsinstelling of opleiding. Deze zijn opgeleid in de train de trainer Beweegpret van Huis voor Beweging. Bij deelname aan de training wordt verwacht dat het management van de organisatie betrokken wordt bij de interventie en minimaal een dagdeel aanwezig is bij de training. Hiermee wordt de betrokkenheid en het draagvlak binnen de organisatie verhoogd. Er zijn geen exclusiecriteria voor de intermediaire groep. Selectie vindt plaats op basis van de inclusiecriteria.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Op welke manier was de doelgroep (eventueel) betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie?

De interventie is samen met de doelgroep, 55-plussers en uitvoerende professionals ontwikkeld. De interventie is tot stand gekomen naar aanleiding van pilots. Deze pilots zijn gehouden in het werkveld bij een groep 55-plussers en met studenten van een opleiding sport en bewegen. In de pilots zijn de verschillende beweegactiviteiten bij de doelgroep 55-plussers uitgevoerd en getest. Naast het uittesten van beweegactiviteiten voor de einddoelgroep is er ook onderzocht op welke manier professionals het beste leren, hieruit zijn de werkvormen ontstaan voor de training. Hierdoor zijn er zowel ervaringen opgedaan bij de uitvoerende professionals als bij de einddoelgroep 55-plussers. Aan de hand van de pilot is de interventie uitgewerkt en aangepast.

De aanpassingen hadden betrekking op:

- aanpassingen in materiaal
- aanpassingen in volgorde van de activiteiten
- aanpassingen in differentiatie

Nog steeds worden de uitvoerders door Huis voor Beweging bevraagd naar de ervaringen met de interventie. Op deze manier wordt de interventie continu doorontwikkeld en aangepast op basis van nieuwe inzichten vanuit het werkveld

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie? Beschrijf dit zo concreet mogelijk in termen van gedrag van de einddoelgroep.

Hoofddoel einddoelgroep 55-plussers

Alle deelnemers aan Beweegpret bewegen meer dan voor deelname aan Beweegpret en 50% voldoet een jaar na aanvang van Beweegpret aan de beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen.

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is:

- 2,5 uur per week matig intensief bewegen;
- 2 keer per week spier- en botversterkende oefeningen;
- 2 keer per week Balansoefeningen

Meer is beter, iets is beter dan niets.

De grootste gezondheidswinst wordt behaald als iemand van geen beweging naar een beetje beweging gaat. Dus bijvoorbeeld van niets naar 15 minuten per dag, of naar drie keer per week een half uur. Lang stilzitten moet zoveel mogelijk worden vermeden.

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Beschrijf deze zo concreet mogelijk. Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen? Geef voor elke intermediaire doelgroep minimaal één subdoel aan.

Subdoelen einddoelgroep:

1. 60% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid/voelt zich fitter door deelname aan Beweegpret
2. 70% van de deelnemers ondervindt plezier tijdens de Beweegpret lessen waardoor de drempel voor deelname verkleint en de motivatie toeneemt
3. 70% van de deelnemers ervaart sociale steun tijdens de Beweegpret lessen waardoor de drempel tot deelname verkleint

De percentages zijn gebaseerd op de online vragenlijsten en (EQ5D) vragenlijsten en op ervaringen uit de praktijk.

Subdoelen intermediaire doelgroep:

1. 80% van de opgeleide Beweegpret professionals geeft aan na de training voldoende kennis, repertoire en vaardigheden te hebben om een passend beweegaanbod voor 55-plussers op te zetten, uit te voeren en te borgen (passend bij de doelgroep, herhaalbaar, gemeten direct na de training)
2. 80% van de opgeleide Beweegpret professionals verwerkt de beweegrichtlijn voor senioren in het recreatieve aanbod m.b.t. spier- en botversterkende activiteiten (zoals: springen, traplopen, wandelen, hardlopen, zwemmen en dansen) en balansoefeningen (statische of dynamische oefeningen).
3. 80% van de opgeleide Beweegpret Professionals is in staat om structureel een afwisselend passend beweegaanbod te verzorgen voor de doelgroep dat:
 - recreatief en laagdrempelig is
 - gedifferentieerd wordt aangeboden (afgestemd op niveau individuele deelnemers)
 - deelnemers plezier biedt
 - gelegenheid biedt voor sociale ontmoeting

(teruggevraagd tijdens evaluaties)

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

A: Wat is de opbouw van de interventie? Welke fases of stappen kun je onderscheiden?

B: Wie is de aanvrager of initiatiefnemer van de interventie en op welke manier en vanaf welke fase of bij welke stap (zie A) is deze betrokken?

C: Wat is de omvang van de interventie? (duur/doorlooptijd, aantal contacten, duur van de contacten)? Geef dit aan per fase of stap (zie A).

A + C:

Opbouw van de interventie

Fase	Activiteit	Verantwoordelijke
Fase 1: aanmelding Doorlooptijd: maand 1,2	Organisatie meldt zich aan voor de interventie; intake, planning en coördinatie van de training	Huis voor Beweging en organisatie die Beweegpret 55+ aan Zet wil aanbieden
Fase 2: training/training Doorlooptijd: maand 3,4	Training Beweegpret 55+ aan Zet voor de professionals (8 x 2 uur)	Huis voor Beweging of externe aanbieder
Fase 3: implementatie Doorlooptijd: maand 4,5 en doorlopend	Toepassing van Beweegpret 55+ aan Zet activiteiten door de professionals in de praktijk (minimaal wekelijks één uur beweegaanbod)	Beweegpret professional
Fase 4: borging Doorlooptijd: maand 6,7	Inbedding van de interventie en opname in beleid van de organisatie	Manager organisatie, Beweegpret professional
Fase 5: evaluatie Doorlooptijd: maand 8 en doorlopend	Duurzaam Beweegpret-aanbod Evaluatie (na 8 maanden) en aanpassing	Manager, Beweegpret-professional met ondersteuning van Huis voor Beweging

B:

Beweegpret is voor organisaties die zich richten op 55-plussers zoals bijvoorbeeld: stichtingen voor welzijn, ouderenbonden, thuiszorginstellingen, gemeenten, sportverenigingen en organisaties waar 55-plussers verblijven, zoals 55-plussersresidenties en zorginstellingen.

De interventie wordt aangeboden door, of binnen:

- Welzijnswerk ouderen
- Buurthuizen
- 55-plussersorganisaties
- Zorginstellingen
- Sportverenigingen

Huis voor Beweging zorgt ervoor dat de Beweegpret professionals zijn opgeleid en gecertificeerd en levert alle materialen voor de uitvoer en de borging van Beweegpret. Huis voor Beweging organiseert jaarlijks een niet verplichte verdiepingsdag voor de door Huis voor Beweging opgeleide trainers. Tijdens deze dag worden nieuwe kennis, materialen en trainingsaanbod en ervaringen gedeeld.

Huis voor Beweging adviseert en ondersteunt bij implementatie van Beweegpret 55+ aan Zet en de ontwikkeling van beleid rondom bewegen met 55-plussers bij de betreffende organisatie.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

A: Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -indien van toepassing- in welke volgorde of fases? Geef een korte omschrijving van de activiteiten. Het is voldoende als de lezer op hoofdlijnen een indruk krijgt van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt. Besteed ook aandacht aan de werving van deelnemers.

B: Bij interventies op maat: geef aan welke activiteiten, op basis van welke criteria, op maat worden uitgevoerd.

C: Welke activiteiten moeten minimaal worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen?

Fase 1: Aanmelding:

Organisatie meldt zich aan voor de interventie Beweegpret 55+ aan Zet; intake, planning en coördinatie van de training.

Een organisatie die haar medewerkers wil laten trainen in de interventie Beweegpret meldt zich aan bij Huis voor Beweging of bij één van de gecertificeerde organisaties die een trainer Beweegpret in huis heeft, zoals een provinciale sportorganisatie, sportbedrijf, welzijnsinstelling of opleiding. Deze organisatie verzorgt de training in haar werkgebied (zie voor uitleg gecertificeerde organisaties in dit werkblad H2. Uitvoering, opleiding en competenties)

Intake en planning: Huis voor Beweging/gecertificeerde Beweegpret organisatie bekijkt samen met de aanvragende organisatie naar de mogelijkheden om Beweegpret 55+ aan Zet lokaal in te zetten. Er wordt gekeken naar de planning van de training, de doelgroep, de financiële mogelijkheden en grootste impact voor structurele borging.

- Coördinatie door Beweegcoach Beweegpret: Dit is een professional die de training gaat volgen. Er zijn geen aanvullende eisen voor nodig. Hij/zij krijgt extra gerichte taken voor de implementatie en borging. Voor de exacte taken zie fase 4 en 5. We noemen deze persoon de beweegcoach Beweegpret.

- Beweegaanbieders: De professionals die het beweegaanbod verzorgen binnen de aanvragende organisatie melden zich aan of worden opgegeven door hun bestuur, manager of locatiehoofd. Denk bijvoorbeeld aan een woonzorginstelling die haar activiteitenbegeleiders wil laten scholen in de methodiek Beweegpret.

- Draagvlak management: In deze fase worden, afhankelijk van de organisatie waar Beweegpret 55+ aan Zet gaat plaatsvinden, bestuur, managers en unithoofden van de organisatie betrokken bij de organisatie en de opzet van de training. Hierdoor wordt de kans vergroot dat de interventie onderdeel wordt van het beleid van de desbetreffende organisatie. De manager of leidinggevende dient minimaal één dagdeel mee te draaien in de training.

Fase 2: Training professionals

Training van de professionals (8 x 2 uur)

Concrete activiteiten voor de intermediaire doelgroep professionals

De training bestaat uit de volgende blokken:

- Het belang van bewegen voor 55-plussers
- Theorie en achtergrond van de oudere sporter
- Differentiëren en aansluiten bij de mogelijkheden en beperkingen van verschillende leeftijden
- De theorie en praktijk van het uitleggen van beweegactiviteiten
- Creatief en flexibel omgaan met spelrepertoire en variëren op beweegactiviteiten
- Basis les- en leidinggeven
- Mogelijkheden om bewegen te integreren in de (dagelijkse) praktijk van de organisatie en van de 55-plussers

De training voor de professionals bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. In de training worden professionals die werken met de doelgroep 55-plussers geschoold. Tijdens de training worden zij ondersteund in het ontwikkelen én uitvoeren van een recreatief beweegaanbod. De training richt zich op het aanleren van vaardigheden zoals creativiteit, beleving, begeleiding en spelinzicht. De training wordt zoveel mogelijk *in beweging* gegeven. Dat geldt ook voor de theorie. Leren door te doen is het motto. De theorie wordt gekoppeld aan oefeningen en reflectie, aan huiswerkopdrachten en aan kleine theorieblokjes tussendoor (verhouding theorie-praktijk is 20% - 80%).

De training kan ook worden verzorgd in hele dagen of in blokken van 4 uur. Dit is voor elke organisatie verschillend en wordt in overleg en op maat aangeboden. De trainingen worden gegeven door

gecertificeerde trainers die de 'train de trainer Beweegpret' hebben gevolgd (zie hiervoor ook opleiding en competenties).

Tijdens de training krijgen professionals handvatten om verschillende thema's te laten terugkomen in de beweegactiviteiten. Binnen Beweegpret vormen vijf hoofdthema's de leidraad in het programma. Binnen de thema's kunnen verschillende beweegactiviteiten uitgevoerd worden.

Beweegactiviteiten van Beweegpret 55+ aan Zet:

- Spelbeleving & kennismaking: deze activiteiten zijn expliciet gericht op plezier en sociale cohesie. Professionals leren hoe zij beweegactiviteiten kunnen inzetten die het plezier en sociale cohesie vergroot in de groep. Zij leren tijdens de training hoe ze (beweeg) activiteiten om kunnen buigen, zodat deze voor de gehele groep als plezierig en leuk worden ervaren.
- Beweeg mee, het kan (allerlei soorten activiteiten). Het doel van deze (beweeg) activiteiten is om de doelgroep kennis te laten maken met verschillende soorten beweegactiviteiten, waarvan sommige ook buiten de Beweegpretgroep uitgeoefend kunnen worden. Voorbeelden zijn: tennis, badminton, yoga etc. Op deze manier wordt gestimuleerd dat deelnemers ook buiten de Beweegpretbijeenkomsten deelnemen aan beweegactiviteiten in de buurt of de omgeving.
- Beweegspelen met andersoortig materiaal (bijvoorbeeld, grote speelkaarten, knijpers en beweegviltjes). Deelnemers ervaren dat er veel beweegactiviteiten mogelijk zijn met materialen die weinig geld kosten en die makkelijk reproduceerbaar zijn in de eigen omgeving. Deze activiteit is succesvol wanneer de deelnemer tijdens de bijeenkomst plezier beleeft aan de beweegactiviteiten en aan het einde van de groepsbijeenkomst de kennis en de vaardigheden heeft om de beweegactiviteiten in de eigen woonomgeving zelf uit te voeren.
- Bewegen valt goed! (Activiteiten in het kader van fitheid, lenigheid, balans en uithoudingsvermogen) Dit zijn onderdelen uit de interventie Bewegen valt goed! Professionals voeren oefeningen uit die de lenigheid en balans van de deelnemers verbeteren. De activiteiten zijn ook gericht op de conditie en om het uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Samenwerkingsvormen; professionals doen samen met de deelnemers beweegactiviteiten die de onderlinge samenwerking en band vergroten binnen de groep. Plezier in de beweegactiviteiten staat voorop.

Optionele (beweeg)activiteiten en thema's

- Special happenings, zoals grote organisatievormen, 999, bosjassen en speurtochten
- Bewegen op muziek
- Zwemmen (55-plussers bewegen makkelijker in het water waardoor speelse vormen in het water bij uitstek geschikt zijn)

Differentiëren

In de training wordt binnen alle thema's specifiek aandacht besteed aan differentiëren (zie bijvoorbeeld bladzijde 14 in de handreiking en alle variatiemogelijkheden binnen de activiteiten). De doelgroep is vaak divers in (beweeg)mogelijkheden. Er wordt gewerkt met de methodiek STORM. STORM staat voor (Spelers, Tijd, Organisatie, Regels, Materiaal) (Huis voor Beweging, 2019).

Door aanpassing van de STORM-elementen kan een activiteit altijd op het gewenste niveau van de groep of van de individuele sporter aangeboden worden. Beweegpret professionals leren hiermee werken door te kijken naar elke individuele deelnemer en de activiteit zo in te richten dat iedereen op eigen niveau kan deelnemen.

Fase 3: Uitvoer interventie door professionals

Toepassing van Beweegpret 55+ aan Zet in de praktijk (minimaal 1 uur per week)

Concrete activiteiten voor de einddoelgroep 55-plussers:

Het uitgangspunt is dat iedereen meedoet aan de beweegactiviteit(en), op het moment dat een deelnemer niet mee kan doen aan de activiteit, is het de taak van de professional Beweegpret om de activiteit aan te passen zodat iedereen mee kan doen. Dat vraagt van de professional om creatief te kunnen omgaan met het spelrepertoire en flexibel te kunnen inspelen op de (individuele) (on)mogelijkheden van de 55-plussers. Professionals dienen tenminste één van de vijf beweegthema's (waarin altijd de onderdelen conditie, spieroefeningen en balans zitten) beschreven onder fase 2 uit te voeren per week. In de handreiking Beweegpret 55+ aan Zet zijn de verschillende werkvormen uitgeschreven. De professionals kiezen zelf welke beweegactiviteiten zij aanbieden binnen de gegeven thema's.

Beweegpret 55+ aan Zet op de locatie houdt in:

- Beweegactiviteiten in groepsverband, minimaal 4 deelnemers
- Elke week Beweegpretactiviteiten, in totaal een uur bewegen
- Elke week een keuze uit een hoofdthema
- Opbouw in aanbod in leeftijd en moeilijkheid
- Een beweegactiviteit duurt minimaal 10 minuten
- Professionals doen zelf mee, begeleiden actief de activiteiten
- Sociale ontmoeting speelt een belangrijke rol
- Alle 55-plussers kunnen meedoen, activiteiten worden gedifferentieerd aangeboden

Uitgangspunt is dat er tenminste elke week Beweegpret-aanbod is in de omgeving van de 55-plussers. Naast deelnemen aan het beweegaanbod van Beweegpret wordt gestimuleerd dat de doelgroep nog meer sport en beweegt op eigen wijze, bijvoorbeeld bij andere beweegaanbieders en/of meer bewegen inpast in het dagelijks leven. De Beweegpret professional begeleidt de deelnemer hierin.

De deelnemers melden zichzelf aan voor de activiteiten. Dagen en tijdstippen liggen vast en worden gecommuniceerd binnen en buiten de organisatie. De wijze waarop is afhankelijk van de aanbieder. Een sportvereniging doet dat anders dan een zorginstelling. In de training voor de professionals wordt hier aandacht aan besteed. In een zorginstelling worden 55-plussers bijvoorbeeld door medewerkers persoonlijk aangesproken als deelname gewenst is (als bijvoorbeeld de beweegrichtlijn niet wordt behaald). In het welzijnswerk worden groepen 55-plussers aangesproken op plaatsen in de wijk waar zij al bijeenkomen. Werving kan ook via sociale wijkteams en andere zorgprofessionals. Belangrijk is om het aanbod bij zoveel mogelijk intermediairs op het netvlies te hebben, zodat zoveel mogelijk 55-plussers via persoonlijke contacten aansluiten. In de praktijk werkt werving door deelnemende 55-plussers in hun eigen sociale omgeving ook heel goed, als het aanbod eenmaal is gestart.

De werkprincipes van Communities in Beweging (sociale netwerk inschakelen, actief betrekken van deelnemers, plezier in bewegen, goed opgeleide beweegaanbieders, stimulans vanuit de omgeving, intersectorale samenwerking en structurele inbedding) komen terug in de wijze waarop Beweegpret wordt uitgevoerd en ingebed. Ook worden de tips uit het Whitepaper: Succesvol inzetten van beweeginterventies voor 55-plussers van Kenniscentrum Sport (2018) gebruikt om de professionals handvatten te geven om de deelnemers te bereiken.

Fase 4: Inbedding

Inbedding van de aanpak Beweegpret en opname in beleid van de organisatie.

Na het volgen van de training en uitvoering is het belangrijk dat de activiteiten en de kennis uit Beweegpret vanaf de start worden geïntegreerd in de organisatie en worden geborgd in beleid. Uit onderzoek blijkt dat voor een succesvolle implementatie in ieder geval draagvlak nodig is. Tijdens de training leren de professionals door middel van verschillende werkvormen hoe zij dit het beste kunnen vormgeven. Hier wordt in de training aandacht aan gegeven door te focussen op tenminste drie elementen:

1. Aanwezigheid van management/bestuur bij minimaal een dagdeel van de training (minimaal 1 persoon). Hij of zij kan bij één of meerdere bijeenkomsten zijn, zodat ervaren wordt wat de training inhoudt en om samen met de professionals afspraken te maken en zich op deze manier te verbinden aan de interventie.
2. Naast het management worden ook andere niet geschoolde collega's betrokken bij Beweegpret. Collega's worden betrokken door het overdragen van de kennis en vaardigheden 'on the job'.
3. Tijdens vergaderingen van de organisatie die Beweegpret aanbied is Beweegpret een vast onderdeel op de agenda (minimaal 1 keer per twee maanden) waardoor ook collega's die de training niet gevolgd hebben het belang inzien van Beweegpret en er gezamenlijk aan de implementatie wordt gewerkt. De beweegcoach (zie fase 1) is hiervoor verantwoordelijk.

Fase 5: Borging

Evaluatie & borging.

Na 8 maanden zorgt de beweegcoach binnen de organisatie ervoor dat de aanpak en de uitvoer worden geëvalueerd. De evaluatie wordt gedaan onder de professionals en de 55-plussers. Dit kan schriftelijk of via persoonlijke gesprekken. Er wordt geëvalueerd hoe Beweegpret wordt toegepast. Er wordt gekeken naar de knelpunten en de succesfactoren en naar de mogelijkheden Beweegpret verder te borgen binnen het beleid van de organisatie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de aanpak die tijdens de training wordt doorgenomen,

van de evaluatieformulieren die online verkrijgbaar zijn via een inlogcode op de website van Huis voor Beweging en via het meetinstrument EQ5D vragenlijst.

Op basis van de evaluatie wordt het beweegaanbod via Beweegpret aangepast en/of doorontwikkeld. Evaluaties vinden tenminste een keer per jaar plaats om er zeker van te zijn dat het aanbod nog aansluit bij de wensen van de deelnemers.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

A: Welke materialen zijn beschikbaar voor de werving, uitvoering en evaluatie van de interventie?

B: Voor wie zijn de materialen bestemd en hoe verkrijgen ze de materialen? Maak eventueel een overzicht in een tabel.

Materiaal	Bestemd voor	Verkrijgbaar	Doel
Wervingsmateriaal zoals: Logo's, formulieren, activiteitschema's	Beweegpret trainers* Beweegpret professionals	Online via inlog via Huis voor Beweging (HvB)	Ondersteunen van de opgeleide trainers bij het werven en opzetten van het beweegaanbod
Handreiking 'Beweegpret 55+ aan Zet' met alle activiteiten/beweegaanbod**	Beweegpret professionals	Via HvB of een organisatie met een gecertificeerd trainer Beweegpret	Inhoud, beweegaanbod en informatie bij de training Beweegpret
Beweegplaten ouderen	Beweegpret professionals	HvB	Begeleidend materiaal bij beweegaanbod activiteiten
Boek: 55-plusserssport	Beweegpret professionals	HvB	Theorie en achtergronden van de seniore sporter
- Beweegscore - Evaluatieformulieren voor professionals en deelnemers - EQ5D meetinstrument	Beweegpret professionals	HvB	Tools voor intake en evaluatie bij de einddoelgroep (evaluatie van beweegaanbod)

*zie opleiding en competenties

**De handreiking 'Beweegpret 55+ aan Zet' met alle activiteiten/beweegaanbod wordt in 2021 herzien.

Hierin worden nieuwe inzichten en activiteiten toegevoegd en zullen aparte hoofdstuk worden opgenomen over de volgende zaken: werven van deelnemers/creëren van draagvlak en inbedding van Beweegpret in het beleid van de organisatie/braintrain oefeningen/Bewegen voor 55-plussers met een beperking en dementie. Deze onderwerpen worden al geruime tijd in de trainingen meegenomen.

Type organisatie en locatie – max 200 woorden

A: Welk soort organisaties kunnen de interventie uitvoeren? (zie eventueel ook 1.3 voor initiatiefnemers)

B: Op welk soort locaties kan de interventie worden uitgevoerd en wat zijn hierbij belangrijke randvoorwaarden?

De volgende organisaties voeren Beweegpret uit:

- Welzijnswerk ouderen
- Buurthuizen
- 55-plussers organisaties

- Woonzorgcentra/ zorginstellingen
- Sportverenigingen

De locatie kan verschillen. Onderdelen van Beweegpret kunnen gegeven worden in een beweeg- of ontmoetingsruimte van een woonzorgcentrum of welzijnsinstelling, in een gymzaal/sporthal, in een zwembad of in de buitenruimte. Dit hangt af van de activiteit en welke organisatie de interventie inzet.

Randvoorwaarden locatie:

- makkelijk bereiken voor de deelnemers
- ontmoetingsruimte aanwezig waar de deelnemers na afloop van de bijeenkomst nog even kunnen zitten en elkaar kunnen ontmoeten
- ruimte om te bewegen met materialen

zie ook 1.3 voor initiatiefnemers

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

A: Welk soort professionals en vrijwilligers kunnen de interventie uitvoeren? Geef aan wie eindverantwoordelijk is en wie werkt onder verantwoordelijkheid van een projectleider of supervisor.

B: Welke specifieke competenties hebben de uitvoerders nodig in aanvulling op hun standaard professionele competenties?

Huis voor Beweging is een opleidingsinstituut die op twee manieren de interventie Beweegpret uitrolt en landelijk werkt met het train de trainer principe:

1) opleiden van professionals werkend in de praktijk die het beweegaanbod verzorgen voor de 55plussers, zoals medewerkers van zorginstellingen, ouderenorganisaties of sportverenigingen, dit noemen wij een **training**.

2) opleiden van professionals tot **trainer** voor de interventie Beweegpret, dit wordt een **train de trainer** genoemd. Deze trainers zetten zelfstandig de training Beweegpret 55+ aan Zet uit in het land.

Professionals die werken met de 55-plussers mogen Beweegpret pas uitvoeren wanneer zij de training hebben gevolgd bij een trainer Beweegpret (die de train de training heeft gevolgd bij Huis voor Beweging) of bij Huis voor Beweging zelf. Huis voor Beweging traint nooit de einddoelgroep 55 plussers, maar altijd de intermediaire groepen (in een training of train de trainer).

Training Beweegpret 55+ aan Zet

De interventie Beweegpret wordt uitgevoerd door professionals Beweegpret die werken met 55-plussers zoals: activiteitenbegeleiders, zorgmedewerkers, medewerkers van buurthuizen, sportverenigingen en lokale sportbedrijven. Om de interventie uit te mogen voeren moeten zij de training Beweegpret volgen.

De training moet minimaal 1 dagdeel worden gevolgd door iemand uit het management van de organisatie. Tevens wordt een beweegcoach aangesteld.

De training Beweegpret is er in twee vormen:

- 1) module in MBO opleiding Sociaal cultureel werk & Sport en Bewegen van ROC's of CIO's
- 2) nascholing voor reeds in het werkveld werkende professionals
Aan het volgen van de training voor deze deelnemers zijn de volgende eisen verbonden:
 - Een relevante MBO opleiding, minimaal op niveau 3*
 - Trainers van sportverenigingen moeten minimaal 1 jaar ervaring hebben in het begeleiden van groepen 55-plussers.

* Onder relevante opleidingen worden o.a. verstaan mbo-niveau 3 sport en bewegen, maatschappelijke zorg of sociaal werk. Ook is affiniteit met sport en bewegen een vereiste.

Train de trainer Beweegpret 55+ aan Zet

De training Beweegpret wordt verzorgd door gecertificeerde Beweegpret trainers. Voor de certificering tot Beweegprettrainer is het volgen van een train-de-trainer Beweegpret verplicht. Aan het volgen van een train-de-trainer traject zijn de volgende eisen verbonden:

- Minimaal 2 jaar ervaring met het lesgeven/begeleiden van groepen volwassenen
- Minimaal 1 jaar ervaring & affiniteit met sport en bewegen met 55-plussers
- Minimaal MBO niveau 3

Deze voorwaarden worden door middel van een intake formulier van Huis voor Beweging getoetst.

In de train de trainer wordt specifiek aandacht besteed aan de manier van overdracht van kennis en vaardigheden, trainersvaardigheden en coaching met betrekking tot Beweegpret.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden

A: Op welke manier bewaak je als interventie eigenaar de kwaliteit van de inhoud en de uitvoering van de interventie?

B: Indien van toepassing: Op welke manier faciliteer je de uitvoerders bij kwaliteitsbewaking wanneer er een andere uitvoerder is dan de interventie eigenaar zelf?

Kwaliteitsbewaking lokaal:

De organisatie die Beweegpret uitvoert met de 55-plussers zorgt voor:

- de evaluatie van het beweegaanbod. In de training Beweegpret wordt de beweegcoach getraind op het evalueren van de activiteiten.
- De evaluatie onder de deelnemers door middel van standaard evaluatieformulieren geleverd door Huis voor Beweging
- 8-maandelijkse evaluatie onder de uitvoerders van Beweegpret door middel van kwalitatief onderzoek (grounded theory). In de training Beweegpret wordt de beweegcoach ook getraind op het evalueren van de kwaliteit van uitvoering van Beweegpret door de uitvoerders.
- Kwaliteitsbewaking regionaal/ provinciaal:

De opgeleide trainers Beweegpret:

- dragen zorg voor de kwaliteit van de trainingen zoals aangegeven in de handreiking Beweegpret
- zorgen voor evaluatie van hun trainingen en voor uitvoering van evaluaties door de professionals die zij hebben getraind. Trainers kunnen de evaluatieformulieren downloaden via de site van Huis voor Beweging
- registreren hun trainingen ten behoeve van monitoring door Huis voor Beweging
- certificeren hun deelnemende professionals aan de training. Professionals die voldaan hebben aan de aanwezigheidseisen ontvangen een certificaat van deelname.

Kwaliteitsbewaking landelijk:

Huis voor Beweging zorgt voor:

- evaluatie van de train de trainer via evaluatieformulieren
- certificering van trainers door Huis voor Beweging
- registratie van opgeleide trainers
- een jaarlijkse verdiepingstag voor opgeleide trainers.
- Verwerking van lokale evaluatie gegevens

De gevolgde weg van implementatie en kwaliteitsbewaking schematisch weergegeven.



Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

Organisatorische randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Opleiden van professionals middels de training Beweegpret 55+ aan Zet
- Inplannen van evaluatie en overleg momenten
- Aanstellen beweegcoach
- Creëren van ruimte om te bewegen
- Aanschaf van eenvoudige materialen

Contextuele randvoorwaarden op lokaal niveau:

- Draagvlak bij de uitvoerende professionals, dat wordt bevorderd door:
 - Ondersteuning en draagvlak vanuit het management
 - Ondersteuning en draagvlak van de collega's
 - Mogelijke samenwerking met zorgcentrum, sportbedrijf, vereniging, buurthuis

Implementatie – max 200 woorden

A: Op welke manier faciliteer je als interventie eigenaar de implementatie van de interventie wanneer je zelf de uitvoerder van de interventie bent? Wat gebruik je hierbij? Hoe doe je dat?

B: En op welke manier faciliteer de implementatie van de interventie wanneer er andere initiatiefnemers en uitvoerders zijn dan de interventie eigenaar zelf? Geef een samenvatting.

Implementatie op de werkvloer

Professionals die de training Beweegpret hebben gevolgd implementeren de interventie binnen de eigen werksituatie op de volgende manieren:

- Invoeren structurele beweegmomenten, binnen de organisatie en/of in afstemming met organisaties in de omgeving.
- Invoeren passend en flexibel recreatief beweegaanbod
- Overdracht van kennis Beweegpret aan Zet naar collega's
- Enthousiasmeren 55-plussers tot deelname
- Agenderen beweegaanbod tijdens reguliere overlegmomenten met collega's

Elke organisatie voert Beweegpret uit op de manier die bij hun organisatie aansluit binnen de kaders van de methodiek van Beweegpret. Bijvoorbeeld elke week een uur Beweegpret activiteiten of het integreren van Beweegpret activiteiten gedurende de hele dag op verschillende momenten.

Dit verandert de inhoud van de interventie niet. De kwaliteit van de interventie blijft gewaarborgd.

Implementatie bij intermediair:

De interventie Beweegpret kan worden geïntegreerd binnen het curriculum van opleidingen. Beweegpret is opgebouwd in thema's. Docenten kunnen de interventie zelf vormgeven met de handvatten die ze hebben gekregen.

Implementatie landelijk:

De landelijke implementatie wordt door Huis voor Beweging uitgevoerd.

Huis voor Beweging ondersteunt, faciliteert en ontwikkelt Beweegpret constant door. In 2021 zal een nieuwe aangepaste druk van de handreiking verschijnen. De landelijke train de trainer wordt uitgevoerd door de docenten van Huis voor Beweging.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Geef aan welke kostenposten er zijn en wie welke kosten betaalt. Benoem hierbij zowel de personele kosten (in aantallen uren) als de materiële kosten. Geef ook aan welke kosten eenmalig zijn (aanschaf materiaal bijvoorbeeld) en welke kosten structureel zijn. Bijvoorbeeld bij uitvoering op meerdere locaties of bij herhaling van de interventie. Werk met een tabel waarin de kosten goed inzichtelijk zijn.

Kostenpost	Betaald door	Eenmalig	Structureel	Kosten
Training Beweegpret voor professionals (16 uur)	Aanvragende organisatie	X		€3500,- per training, vrij van btw
Materiaal	Aanvragende organisatie	X		€1000,-Afhankelijk van de aanwezige materialen
Accommodatie voor uitvoer activiteiten met 55-plussers	Aanvragende organisatie		X	Gebruik eigen accommodatie is vaak gratis*
Uitvoer lessen Beweegpret met de deelnemers: door Professional Beweegpret	Aanvragende organisatie		1 uur per week Voorbereiding 15 minuten per week.	Deze is vaak in dienst van de organisatie of kan als externe Beweegpret begeleider worden ingehuurd (€80,- per uur).
Baten: eigen bijdrage deelnemende 55-plussers	55-plussers		X	Dit is een keus van de aanvragende organisatie. (Advies: eigen bijdrage van €3,- per keer)
Optioneel: Opleiden van een trainer Beweegpret	Toekomstig trainer Beweegpret	X		€995, vrij van btw (5 dagdelen) Verzorgd door interventie eigenaar

*Een sportzaal is niet voor alle activiteiten noodzakelijk, wel is voldoende beweegruimte noodzakelijk

Bij 20 deelnemers zijn de kosten €385,- per deelnemer in het eerste jaar. Bij eigen bijdrage van de deelnemers zijn de kosten €265,- per deelnemer in het eerste jaar.

In het tweede jaar zijn de kosten €160,- per deelnemer. Bij eigen bijdrage zijn de kosten €40,- per deelnemer per jaar.

Om de interventie Beweegpret 55+ aan Zet te implementeren zijn financiële middelen noodzakelijk. De interventie kan worden gefinancierd uit de reguliere begroting van een zorginstelling, welzijnsinstelling, sportvereniging of gemeente. Verder kan er gezocht worden naar additioneel geld vanuit subsidies en fondsen. De interventie past binnen het beleid (en financiën) dat is vastgelegd in gemeentelijke Sportakkoorden onder de pijler 'Inclusief Sport en Bewegen'. Huis van Beweging adviseert lokale uitvoerders hierbij.

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen van het probleem of risico. Baseer je tekst op enkele bronnen en benoem de bronnen in het hoofdstuk 'Aangehaalde literatuur'.

Aard, ernst en spreiding van het probleem dat ouderen te weinig bewegen

Het aantal 65-plussers zal volgens prognoses van het CBS toenemen van ruim 3 miljoen in 2015 tot 4,2 miljoen in 2030. In 2030 zal een op de vier Nederlanders ouder dan 65 jaar zijn. Het aantal 80-plussers stijgt van 735.000 in 2015 naar 1,2 miljoen in 2030 (CBS, 2015).

De beweegrichtlijnen (2017) zijn opgesteld om het risico op chronische aandoeningen te verlagen. Denk aan aandoeningen als diabetes type 2, hart- en vaatandoeningen, cognitieve achteruitgang, depressieve klachten en specifiek bij ouderen botbreuken en sterk verlies van spiermassa. (Kenniscentrum Sport, 2018).

Meer dan de helft van de ouderen (50+) voldoet niet aan de nieuwe beweegrichtlijnen (RIVM, 2018). Het percentage ouderen dat niet aan deze richtlijnen voldoet, loopt op naarmate de leeftijd toeneemt. Zo blijkt uit onderzoek dat in de leeftijdscategorie tussen de 75 en 85 jaar nog maar één op de drie ouderen aan de beweegrichtlijnen voldoet (RIVM, 2018). Bij een leeftijd boven de 85 jaar neemt dit percentage af tot ruim 16% (RIVM, 2018).

Afbeelding: Percentage ouderen dat voldoet aan de beweegrichtlijnen en dat wekelijks sport (Kenniscentrum Sport, november 2018)

	<u>Beweegrichtlijnen</u>			<u>Wekelijks sporter</u>	
	2017			2016	
50-60 jaar	44,9%		55-65 jaar	46,1%	
60-70 jaar	43,6%		65-80 jaar	41,1%	
70-80 jaar	33%		80 jaar en ouder	21,2%	
80 jaar en ouder	16,4%				

Gevolgen van onvoldoende bewegen door ouderen

Doordat ouderen niet genoeg bewegen, maken ze geen gebruik van de positieve bijdrage van bewegen aan een kleinere kans op fysieke, sociale, psychische en cognitieve kwetsbaarheid (van Oostrom et al., 2015). Het gebrek aan beweging bij senioren kan leiden tot kwetsbaarheid, terwijl deze groep hiertoe al een sterk verhoogd risico heeft (Blijenberg, De Jonge, Brand, O'Flynn, Schuurmans, & De Wit, 2016). Kwetsbaarheid bij ouderen is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op negatieve gezondheidsuitkomsten (functiebeperkingen, opname, overlijden) (SCP, 2011).

Afbeelding: Prevalentie van kwetsbaarheid op tenminste een domein



Om gezond oud te worden en lang thuis te blijven wonen zijn fysieke fitheid en sociale verbondenheid een voorwaarde. Ondanks de gezondheidsvoordelen van bewegen gaan veel mensen juist minder bewegen naarmate ze ouder worden. Als gevolg hiervan voldoen veel 65-plussers niet aan de huidige beweegrichtlijn (Gezondheidsraad, 2017). Deze is opgesteld om het risico op chronische aandoeningen en cognitieve beperkingen te verlagen.

In 2016 voldeed 55,1 % in de jongste groep ouderen, tussen 50 en 60, niet aan de beweegrichtlijn. Hoe hoger de leeftijdscategorie waarbinnen mensen vielen, hoe hoger dit percentage. Zo voldeed 56,4% van de mensen tussen 60 en 70 jaar en 67,0% van de 70-tot 80-jarigen niet aan de beweegrichtlijn. Van de 80-plussers was dit 83,6%. In deze percentages is weinig verschil geconstateerd tussen mannen en vrouwen (RIVM, 2018).

Oorzaken – max 400 woorden

Welke factoren veroorzaken het hiervoor beschreven probleem of (mogelijk) risico?

Het lukt veel senioren niet of niet meer om zelfstandig vorm te geven aan een actieve leefstijl (Kenniscentrum Sport, november 2018).

De fysieke belemmeringen die mensen ervaren bij bewegen zijn vaak een reden om niet of minder te bewegen dan gewenst. Denk aan pijn, niet vol kunnen houden, problemen met gezichtsvermogen of balansproblemen. Andere oorzaken liggen meer in de sfeer van mentale belemmeringen. Denk aan angsten om het niet vol te kunnen houden, om te vallen, voor (verergering van) pijn, en voor verergering van aandoeningen. Daarnaast zijn er nog de psychische en cognitieve aandoeningen, waaronder depressie en dementie, die ervoor zorgen dat mensen geen initiatief nemen om te bewegen. Randvoorwaarden, zoals tijd, locatie, afstand, en geld zijn ook van belang (van Oostrom et al., 2015).

Inactiviteit bij ouderen kan komen door het opgroeien in een tijd waarin sporten en bewegen in de vrije tijd minder gewoon was dan tegenwoordig (Hoogendoorn & de Hollander, 2016). Zij kunnen een gebrek aan beweegervaring hebben en zullen in dat geval niet altijd het nut van een beweeginterventie inzien (Elling & Van den Dool, 2010). Ervaringen in het verleden en een weinig stimulerende sociale omgeving spelen hierbij een rol.

Slot-Heijs et al. (2017) hebben op basis van literatuur over ouderen een overzicht gemaakt, gecategoriseerd in fysieke belemmeringen, mentale en cognitieve belemmeringen en andere belemmeringen. Deze belemmeringen zijn de oorzaken van het niet voldoen aan de beweegrichtlijn van ouderen. Van Oostrom et al. (2015) gebruiken het conceptuele model van Gobbens (2010) als uitgangspunt. Het model omvat een fysiek, psychisch en sociaal domein. Onderstaande tabel is gebaseerd op bovengenoemde overzichten. Hierin is het onderwerp gebrek aan deskundig kader niet meegenomen. Deze wordt later behandeld.

Categorie belemmeringen	Kenmerk
Fysiek	• Gewicht • Ervaren gezondheid, chronische aandoeningen • Spierkracht, conditie • Fysiek functioneren • Vermoeidheid • Pijn • Evenwicht/balans • Zintuiglijke beperkingen (gehoor, gezichtsvermogen) • Gezichtsvermogen • Mobiliteit en zelfredzaamheid
Mentaal	• Depressie • Mentale gezondheid

	• Angsten: denken bewegen niet vol te kunnen houden; valangst; angst voor blessures; angst voor verergering van aandoening of ernstig incident • Gebrek aan sociale vaardigheden en eenzaamheid • Onbekend met positieve gezondheidseffecten van bewegen • Onbekendheid met beweegaanbod • GGZ-problematiek • Weinig beweegkapitaal* • Geheugen • Snelheid • Flexibiliteit
Sociaal	• Eenzaamheid • Sociale steun • Maatschappelijke participatie
Randvoorwaarden	• Tijd: (mantel)zorg (voor partner, gezin, ouders), drukke werkzaamheden • Arbeidsongeschikt/werkloos zijn • Financiën: schulden, laag inkomen • Locatie, afstand

*Met 'beweegkapitaal' wordt aangegeven dat ouderen in het verleden opgegroeid zijn in een situatie die niet stimulerend was om te sporten en te bewegen voor plezier (en dat in periode van volwassenheid ook niet hebben ontwikkeld). Als gevolg hiervan zien zij het nut er niet van in om in deze levensfase wel te gaan bewegen. Daardoor hebben ouderen met weinig beweegkapitaal een negatieve mening over bewegen en weinig intentie om te gaan bewegen (Kenter, Crone, Gebhardt, Lottman, & Van Rossum, 2013 in Nijland et al., (2018).

Gebrek aan deskundigheid van professionals

Een ander probleem is dat binnen verenigingen, buurthuizen, 55-plusserscentra en zorgcentra een gebrek is aan deskundigheid op het gebied van recreatief beweegaanbod (Gruijter, 2013). Wijlhuizen (2011) geeft aan dat recreatieve en niet sportgerichte beweegactiviteiten lastig zijn op te zetten en uit te voeren, maar dat dit wel de activiteiten zijn waar 55-plussers graag aan mee willen doen. Kennis en training over (preventief) bewegen is onvoldoende aanwezig. Uit hetzelfde onderzoek blijkt ook dat de sportvrijwilligers hier wel ondersteuning bij nodig hebben (Gruijter, 2013).

Er ontbreekt een geschikt laagdrempelig sportaanbod voor uiteenlopende groepen senioren (Gruijter, 2013). Het komt geregeld voor dat vrijwilligers op sportverenigingen niet goed weten hoe zij kwetsbare groepen moeten begeleiden (Hermens, 2013). Dit blijkt ook uit gesprekken met docenten van opleidingen en professionals in het werkveld. Kennis en scholing over (preventief) bewegen is onvoldoende aanwezig (Wijlhuizen, 2011).

Het gevolg is dat een geschikt laagdrempelig sportaanbod voor uiteenlopende groepen 55-plussers ontbreekt (Gruijter, 2013).

Uit onderzoek van Wijlhuizen (2011) blijkt ook dat medewerkers in de ouderenzorg vanuit beleid en praktijk het aanbieden van meer activiteiten zien als mogelijkheid om bewegen te stimuleren. Vanuit de zorg wordt de behoefte aan scholing van personeel genoemd. In de praktijk worden vooral (ongeschoolde) vrijwilligers ingezet. Het merendeel van de aangeboden beweegactiviteiten zijn laagintensieve vormen. Ondanks de lage prioriteit, heerst er over het algemeen wel een positieve attitude ten aanzien van bewegen bij de professionals. Uit onderzoek blijkt dat naarmate mensen ouder worden de behoefte afneemt om aan een officiële sport deel te nemen. We zien dat van de 65- tot 80-jarigen slechts 7 procent zich idealiter wil aansluiten bij een officiële sportclub (13% voor 55-64 jaar). Tegelijkertijd laten de resultaten zien dat 20-27 procent van de ouderen behoefte heeft aan regelmatige sport in clubverband. Om de aansluiting bij de behoefte te verbeteren, verdient het aanbeveling om uit te zoeken welke sporttakken speciaal aansluiten bij de wens van ouderen (Dool, 2019). Het huidige aanbod sluit niet aan bij de wensen van ouderen. Een breed aanbod van beweegactiviteiten zoals binnen Beweegpret is wel geschikt en sluit beter aan.

Er wordt geconstateerd dat jonge studenten steeds minder interesse tonen om te werken met ouderen. Daar ligt wel een kans om jongeren te motiveren om met ouderen aan de slag te gaan en hen de meerwaarde te laten inzien. Seniorensport(en) hebben een suf imago, maar het is van levensbelang dat er voldoende (sport)aanbieders blijven. De vergrijzing neemt alleen maar toe, dus de vraag naar (sport)aanbieders zal ook blijven groeien (Preller, 2016)

Aan te pakken factoren – max 200 woorden

Welke hiervoor beschreven en beïnvloedbare factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij? Gebruik bij voorkeur de tabel uit de handleiding.

De factoren die de oorzaak zijn waarom ouderen minder bewegen, kunnen worden onderverdeeld in fysieke, mentale en sociale factoren. Daarnaast zijn ook de vaardigheden van de professionals en het wel/niet aansluiten van het beweegaanbod van invloed op het wel of niet meedoen aan beweegactiviteiten. Met name de werkzame elementen 'persoonsgerichtheid' en 'kwaliteit en eigenschappen van de uitvoerende professional' zijn op veel andere werkzame elementen van invloed. (Nijland e.a, 2018).

In onderstaande tabel staat een overzicht van beïnvloedbare factoren per subdoel (3), die gezamenlijk leiden tot het hoofddoel. De werkzame elementen staan per subdoel beschreven.

Factoren einddoelgroep	(sub)doel	Werkzame elementen
Fysiek		
Ouderen ervaren een slechte fysieke gezondheid doordat ze: - weinig spierkracht hebben - weinig conditie en energie hebben - een verminderde balans hebben	60% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid/voelt zich fitter door deelname aan Beweegpret	1. Persoonsgerichtheid Aanbod is afgestemd op persoonlijke interesses, voorkeuren en capaciteiten waardoor eigen ervaren fitheid en gezondheid toeneemt - Differentiëren is binnen senioren sportlessen een cruciaal kwaliteitsaspect (Kirchner & Schaller, 1996 en Timmers, 2007). - Trainer met inzicht in fysieke mogelijkheden individu die activiteiten daarop aanpast. (Hoogendoorn & Hollander) - Er wordt gezorgd voor een passende intensiteit van de bewegingsoefeningen binnen de interventie. (Nijland e.a, 2018) - Deelnemers worden gestimuleerd om de intensiteit en duur van de oefeningen te verhogen om grotere effecten te bereiken (Nijland e.a, 2018) 5. Laagdrempelig beweegaanbod Beweegactiviteiten binnen Beweegpret gericht op: - spierkracht - conditie - balans - Meerdere componenten: Inzetten op het verbeteren van fysieke activiteit en capaciteit door in te zetten op verschillende onderdelen hiervan (conditie, spierkracht en balans). Bovendien bevat de interventie naast de component fysieke activiteit ook educatie- en begeleidingscomponenten. (Nijland e.a, 2018)
Mentaal		
Ouderen ervaren een slechte cognitieve en psychische gezondheid doordat ze:	70% van de deelnemers ondervindt plezier tijdens de Beweegpret lessen waardoor de drempel voor deelname	1. Persoonsgerichtheid Deelnemers worden uitgedaagd op eigen niveau, waardoor ze

- geen initiatief kunnen nemen of drempelvrees hebben - denken dat ze bewegen niet vol kunnen houden - een slecht reactievermogen hebben - angst hebben om te vallen - bang zijn voor blessures, verergering van pijn en aandoeningen - het nut van bewegen niet inzien	verkleint en de motivatie toeneemt	succeservaringen opdoen en het plezier in bewegen toeneemt - Verleiden tot bewegen door laagdrempelige en goedkope activiteiten aan te bieden voor een kennismaking met de positieve effecten van bewegen (Hoogendoorn & Hollander) - Aanreiken van gratis of goedkope mogelijkheden om te sporten en te bewegen (Hoogendoorn & Hollander) 2. Vaardige trainers De professionals verlenen mentale steun, waardoor de motivatie voor deelname toeneemt - De interventie is zo ontworpen dat deelnemers sociaal contact hebben en sociale steun ervaren. Hier wordt op ingezet, zodat deelnemers deze sociale voordelen van het deelnemen aan een interventie ervaren. (Nijland e.a, 2018) - Zeker wanneer de deelnemers ondersteund worden: gedrag met de deelnemer evalueren, intrinsieke doelen stellen, aanmoedigen, helpen bij het werven van sociale steun en het introduceren bij (sport)verenigingen (Fortier et al. 2007). 3. Focus op plezier De professionals zorgen dat het accent op plezier ligt in de bijeenkomsten waardoor ouderen het initiatief nemen tot deelname aan de interventie en de deelname volhouden - Geen nadruk op de termen sport en bewegen maar op gezellige activiteiten en sociale contacten voor senioren (Hoogendoorn & Hollander) - Opdoen van succeservaringen om de eigen effectiviteit te bevorderen. De interventie focust op plezier en stimuleert hiermee dat de deelnemers plezier beleven aan bewegen (Nijland e.a, 2018) 4. Inzetten op sociale component Door ondersteuning van de begeleider en groepsgenoten zijn deelnemers gelukkiger, beter in staat om initiatieven te nemen en te blijven bewegen. Positieve ervaringen tijdens beweegactiviteiten leiden tot duurzaam bewegen Thema 4, 5 en 8 Handleiding Onderbouwing pag. 27 II. - Geen nadruk op de termen sport en bewegen maar op gezellige activiteiten en sociale contacten voor senioren (Hoogendoorn & Hollander) 5. Laagdrempelig beweegaanbod
--	---	--

		- Door zowel mentaal als fysiek actief te zijn, blijft het brein scherp en blijven ouderen initiatief nemen. Het zorgt er dus voor dat ouderen meer motivatie krijgen om te gaan en blijven bewegen (Scherder, 2014). - Ook blijkt dat actieve ouderen over het algemeen een beter reactievermogen hebben dan ouderen die inactief zijn, wat het risico op vallen sterk vermindert (Wagner et al., 1992).
Sociaal		
Ouderen hebben minder sociale contacten en minder sociale steun, door: - afname mobiliteit - wegvallen van familieleden en vrienden	70% van de deelnemers ervaart sociale steun tijdens de Beweegpret lessen waardoor de drempel tot deelname verkleint	3. Focus op plezier Professionals richten de activiteiten zo in dat er veel samen wordt bewogen. - Nadruk op gezelligheid en sociale contacten (Hoogendoorn & Hollander) - Nadruk op gezelligheid en sociale contacten (Hoogendoorn & Hollander) 4. Inzetten op sociale component De professionals zorgen ervoor dat er veel sociale interactie in de bijeenkomst zit, waardoor meer vriendschappen en sociaal contact ontstaan. - De interventie is zo ontworpen dat deelnemers sociaal contact hebben en sociale steun ervaren. Hier wordt op ingezet, zodat deelnemers deze sociale voordelen van het deelnemen aan een interventie ervaren. (Nijland e.a, 2018) - Trainer heeft een warme band met de doelgroep (Hoogendoorn & Hollander) - Trainer die vertrouwen geeft. Trainer die zorgt voor een warme band (sociaal/betrokkenheid) met de doelgroep

Factoren intermediaire doelgroep	(sub)doel	Werkzame elementen
Vaardigheden professionals		
Gebrek aan deskundigheid van het kader op het gebied van recreatief beweegaanbod en verwerken van de beweegrichtlijn.	80% van de opgeleide Beweegpret professionals geeft aan na de training voldoende kennis, repertoire en vaardigheden te hebben om een passend beweegaanbod voor 55-plussers op te zetten, uit te voeren en te borgen 80% van de opgeleide Beweegpret professionals is in staat om structureel een	2. Vaardige trainers De professionals worden in de training en de train de trainer opgeleid tot vaardige trainers Thema 1,2 en 3 Handleiding De professionals stimuleren dat de deelnemers nog meer sport en beweegt op eigen wijze, bijvoorbeeld bij andere beweegaanbieders en/of meer bewegen inpast in het dagelijks leven. De Beweegpret professional geeft informatie en begeleid de deelnemer hierbij.

	afwisselend beweegaanbod te verzorgen voor de doelgroep. 80% van de opgeleide Beweegpret professionals verwerkt de beweegrichtlijn voor senioren in het beweegaanbod.	- Trainer die activiteiten aanpast aan individuele mogelijkheden. - Trainer die activiteiten aanpast aan de (fysieke) mogelijkheden van de individuele deelnemer - Trainer die vertrouwen geeft. - Trainer die zorgt voor een warme band (sociaal/betrokkenheid) met de doelgroep - Trainer die overzicht heeft van het aanbod in de buurt en dit matcht bij de behoefte en mogelijkheden van de persoon en doorverwijst naar dit aanbod - Trainer die informatie geeft over het integreren van beweegaanbod in het dagelijks leven (Hoogendoorn & Hollander) - De professional dient adequaat opgeleid en gekwalificeerd te zijn, ervaring in het kunnen motiveren van ouderen te hebben, enthousiast en zorgvuldig te zijn en mee te leven met de deelnemer tijdens de training en waar mogelijk ook tussen de trainingssessies door (Nijland e.a, 2018) - Trainer faciliteert succeservaringen om de eigen effectiviteit te bevorderen (Nijland e.a, 2018)
Beweegaanbod		
Te weinig passend beweegaanbod	80% van de opgeleide Beweegpret Professionals is in staat om structureel een afwisselend beweegaanbod te verzorgen voor de doelgroep dat: - recreatief en laagdrempelig is - gedifferentieerd wordt aangeboden (afgestemd op niveau individuele deelnemers) - deelnemers plezier biedt - gelegenheid biedt voor sociale ontmoeting.	5. Laagdrempelig beweegaanbod Professionals bieden toegankelijk, op maat, divers en recreatief beweegaanbod. De deelnemers voeren activiteiten uit op eigen (start)niveau, maar worden aangemoedigd om de intensiteit en duur te verhogen - Aanbod in de buurt (Hoogendoorn & Hollander) - Beschikbaarheid van toegankelijke accommodaties (Hoogendoorn & Hollander) - Aanbod op maat: gepast niveau (intensiteit, complexiteit, moeilijkheidsgraad), samen sporten met leeftijdsgenoten (Hoogendoorn & Hollander) - Activiteiten aangepast aan de (fysieke) mogelijkheden van het individu (Hoogendoorn & Hollander) - Activiteiten gefocust op plezier zodat de deelnemers plezier beleven aan bewegen (Nijland e.a, 2018) - Nadruk op gezelligheid en sociale contacten (Hoogendoorn & Hollander)

Verantwoording – max 1000 woorden

Maak aannemelijk dat met de aanpak en opzet van de interventie, gerelateerd aan de aan te pakken factoren, de doelen bij deze doelgroep daadwerkelijk bereikt kunnen worden.

Voldoende beweging heeft een positieve invloed op alle domeinen van kwetsbaarheid en is daarom extra relevant voor preventie (van Oostrom et al., 2015). Het gebrek aan beweging vergroot het risico op kwetsbaarheid. Omgekeerd heeft beweging hierop juist een preventieve werking. Gebrek aan beweging verergert dus de kwetsbaarheid, en wél bewegen voorkomt of vertraagt het ontstaan daarvan (van Oostrom et al., 2015).

Fysiek:

60% van de deelnemers ervaart een betere fysieke gezondheid/voelt zich fitter door deelname aan Beweegpret

Deelnemers aan Beweegpret 55+ aan Zet nemen tenminste één keer per week deel aan beweegactiviteiten op hun eigen niveau en in hun eigen woonomgeving. Het beweegaanbod is toegankelijk, op maat, divers (o.a. recreatief spel, sportspelen, valpreventie-activiteiten, gezelschapsspelen, etc.) en recreatief van aard. De deelnemers voeren activiteiten uit op eigen (start)niveau, maar worden aangemoedigd om de intensiteit en duur zo mogelijk te verhogen. De activiteiten zijn specifiek en afwisselend gericht op het trainen van uithoudingsvermogen, beweeglijkheid, spierkracht, coördinatie, balans/evenwicht en ontspanning. Naast deelnemen aan het beweegaanbod van Beweegpret wordt gestimuleerd dat de doelgroep nog meer sport en beweegt op eigen wijze, bijvoorbeeld bij andere beweegaanbieders en/of meer bewegen inpast in het dagelijks leven. De Beweegpret professional geeft informatie en helpt de deelnemer op weg. Deelnemers aan Beweegpret bewegen dus minimaal één keer per week, met aandacht voor spier- en botversterkende en balansoefeningen.

I. Bovenstaande wordt onderbouwd doordat dat ouderen met bewegingsarmoede al winst boeken op fitheid en gezondheid bij bewegen op een lage intensiteit met een geringe duur en frequentie. Voldoende lichamelijke activiteit kan het uithoudingsvermogen 15 tot 25% verbeteren. Hetzelfde geldt voor de invloed van krachttraining op het behoud van de spiermassa en spierkracht (de Greef, 2009). De fysieke voordelen van lichaamsbeweging zijn verbeterde fitheid van spieren, botten, gewrichten, pezen en zenuwen, verminderd risico op sarcopenie en osteoporose, verminderd valrisico en verminderde kans op chronische ziekten (Roelofs en Collard, 2017). Voldoende bewegen en regelmatig balans en/of coördinatie-oefeningen doen, zorgt ervoor dat souplesse, kracht en mobiliteit beter behouden blijft. Daarnaast worden spieren sterker als iemand lichamelijk actief is. Sterke spieren hebben een beschermend effect op botten en gewrichten. Ook blijkt dat actieve ouderen over het algemeen een beter reactievermogen hebben dan ouderen die inactief zijn, wat het risico op vallen sterk vermindert (Wagner et al., 1992). De gezondheidswinst van bewegen resulteert in een verlengde en vergrootte zelfredzaamheid van ouderen. Hierdoor zijn de deelnemers beter in staat om vaker te bewegen, te blijven bewegen en te deelnemen aan Beweegpret.

Mentaal

70% van de deelnemers ondervindt plezier tijdens de Beweegpret lessen waardoor de drempel voor deelname verkleint en de motivatie toeneemt

Het hebben van plezier in sport is een cruciale factor om tot duurzame sportparticipatie te komen (Baars, 2007). Door wekelijkse deelname aan beweegactiviteiten profiteren deelnemers aan Beweegpret 55+ aan Zet van de positieve effecten van bewegen op het mentale welzijn. Binnen Beweegpret is met name plezier in elke activiteit van belang. Alle activiteiten in de handreiking en in de training voor professionals sluiten aan op de beleefwereld van de ouderen en worden ingericht om plezier te ervaren. In thema 1: 'Spelbeleving' staat plezier centraal en is het leerdoel voor de professionals onder andere het creëren van een vertrouwde en veilige sfeer in de groep waarbij plezier voorop staat. Dit komt in alle activiteiten binnen de thema's terug. Deelnemers maken kennis met veel verschillende beweegactiviteiten die op hun eigen niveau en intensiteit worden aangeboden. Hierdoor maken ze kennis met verschillende vormen van bewegen en ervaren ze welke activiteiten ze het leukste vinden. De professionals vragen (feedback) en letten op non verbale cues om te achterhalen of een deelnemer plezier heeft in de activiteiten. Voorbeelden hiervan zijn: een open of gesloten houding, ontspanning houding, lachen en praten tijdens de bijeenkomsten. Plezier zorgt ervoor dat deelname wordt vergemakkelijkt en dat de deelnemer graag wil terugkomen om mee te doen.

II. Bovenstaande wordt onderbouwd doordat wordt beschreven dat beweeginterventies (zoals Beweegpret 55+ aan Zet), mensen helpen die het niet of niet meer lukt om zelfstandig vorm te geven aan een actieve leefstijl, om meer te gaan en blijven bewegen (Kenniscentrum Sport, november 2018). Ouderen die veel bewegen hebben een jonger en fitter brein dan ouderen die dat niet doen (Clark et al., 1999). Omdat bewegen kan helpen bij het langer gezond houden van het brein (Gezondheidsraad, 2017, Scherder, 2014) is beweegstimulering bij ouderen aan te bevelen.

Door zowel mentaal als fysiek actief te zijn, blijft het brein scherp en blijven ouderen initiatief nemen. Het zorgt er dus voor dat ouderen meer motivatie krijgen om te gaan en blijven bewegen (Scherder, 2014). Volgens Devereaux-Fitzgerald et al. (2018 in Nijland et al., 2018) draagt plezier eraan bij dat ouderen het initiatief nemen tot deelname aan een beweeginterventie en de deelname volhouden. En door te bewegen, krijgen ouderen zin om meer te gaan bewegen (Roelofs en Collard, 2017). Het hebben van plezier in sport lijkt een cruciale factor om tot duurzame sportparticipatie te komen (Baars, 2007. Swaab, 2010). Ouderen hechten waarde aan het ervaren van plezier. Zij zijn in het algemeen meer bezig met plezier en sociaal contact halen uit lichamelijke beweging dan met het behalen van specifieke fitheidsdoelen of het voldoen aan richtlijnen (Kassavou, Turner, Hamborg, & French, 2014).

Wanneer een deelnemer plezier, genot en tevredenheid ervaart bij het uitvoeren van activiteiten is sprake van intrinsieke motivatie (Pelletier et al. 1995). De beweeginterventie op zich wordt gewaardeerd en niet alleen de uitkomsten van die beweeginterventie. Deelnemers met een intrinsieke motivatie starten eerder aan een interventie en leven de interventie ook daadwerkelijk na. Zeker wanneer de deelnemers ondersteund worden: gedrag met de deelnemer evalueren, intrinsieke doelen stellen, aanmoedigen, helpen bij het werven van sociale steun en het introduceren bij (sport)verenigingen (Fortier et al. 2007). Eigen effectiviteit heeft invloed op iemands motivatie. Het bevorderen van eigen effectiviteit is dus belangrijk voor een (structurele) toename in fysieke activiteit, met name bij volwassenen van 60 jaar of ouder (French et al. 2014). Bovendien draagt eigen effectiviteit bij aan empowerment. Dit is belangrijk omdat dit ouderen in staat stelt om actief vorm te geven aan hun gedrag, waardoor ze het bewegen beter volhouden (Devereux-Fitzgerald et al., 2016), en omdat ouderen waarde hechten aan het behouden van een gevoel van controle over hun eigen leven (McGowan, Devereux- Fitzgerald, Powell, & French, 2017).

De voordelen van lichaamsbeweging zijn verminderde kwetsbaarheid, verbeterde zelfstandigheid, verbeterde uitvoering van algemene dagelijkse levensverrichtingen, verbeterde kwaliteit van leven en een vergroot gevoel van geluk (Roelofs en Collard, 2017). Hierdoor zijn de deelnemers beter in staat om te blijven deelnemen aan Beweegpret.

Sociaal

70% van de deelnemers ervaart sociale steun tijdens de Beweegpret lessen waardoor de drempel tot deelname verkleint

De sociale steun van met name groepsgenoten/sportpartners of instructeurs/begeleiders heeft een positieve invloed op het volhouden van bewegen.

Beweegpret 55+ aan Zet is een groepsgericht aanbod dat het sociaal contact tussen deelnemers faciliteert. Meer specifiek wordt het sociale contact extra gestimuleerd door het coachen, steunen en aanmoedigen van elkaar. Beweegpret kent specifieke 'Samenwerkingsvormen' (thema 9); activiteiten die de sociale component tot doel hebben. Ook zijn er gezamenlijke activiteiten na afloop, zoals samen koffiedrinken. Zo kan bewegen voor ouderen aantrekkelijker worden gemaakt door het sociale aspect ervan te benadrukken in plaats van het sportieve.

III. Bovenstaande wordt onderbouwd doordat is aangetoond dat lichamelijke beweging positieve effecten heeft op sociaal vlak. Doordat beweegactiviteiten mensen met elkaar in contact kunnen brengen, helpt dit bij het tegengaan van eenzaamheid bij ouderen. Het geeft hen het gevoel betrokken te zijn bij de samenleving (Dummer, 2018). Samen bewegen met anderen zorgt voor vriendschappen en sociaal contact (Bailey et al., 2013). Dat zorgt voor minder sociale isolatie en eenzaamheid en meer sociale interactie en ervaren sociale steun (Bailey et al., 2013). Het ervaren van sociale steun heeft een positieve invloed op het gaan bewegen en blijven bewegen (Van Stralen et al., 2009 in Nijland et al., 2018). Het ervaren van sociale steun is dus gerelateerd aan zowel het initiatief nemen tot lichamelijke beweging als het volhouden hiervan (Van Stralen, De Vries, Mudde, Bolman, & Lechner, 2009). Met name sociale steun van instructeurs/begeleiders of groepsgenoten/sportpartners is van positieve invloed op het volhouden van bewegen (Van Stralen et al., 2009).

Behalve het opdoen en onderhouden van sociale contacten geven ouderen ook aan sportactiviteiten in groepsverband prettig te vinden, omdat ze betreffende activiteiten dan langer vol kunnen houden (Opdenacker et al, 2008). Westerbeek en Anderson (2010) identificeren het leggen van sociale contacten als belangrijk motief van senioren om aan sport te participeren. Al schetsen zij dat vooral de oudere senior (tussen 65 en 80 jaar) hier behoefte aan heeft. Dit is dan ook de leeftijdsgroep die binnen sportverband gelegde contacten verder uitbreidt naar andere sociale activiteiten (van den Dool & Tiessen-Raaphorst, 2009). Ouderen die veel bewegen zijn meer tevreden over hun leven, zijn minder eenzaam en hebben meer sociale contacten McAuley et al., 2000).

Intermediaire doelgroep

80% van de opgeleide Beweegpret professionals geeft aan na de training voldoende kennis, repertoire en vaardigheden te hebben om een passend beweegaanbod voor 55-plussers op te zetten, uit te voeren en te borgen.

Het uitgangspunt is dat iedereen meedoet aan de beweegactiviteit(en), op het moment dat een deelnemer niet mee kan doen aan de activiteit, is het de taak van de professional Beweegpret om de activiteit aan te passen zodat iedereen mee kan doen. Dat vraagt van de professional om creatief te kunnen omgaan met het spelrepertoire en flexibel te kunnen inspelen op de (individuele) (on)mogelijkheden van de 55-plussers (differentiatie). Dit wordt in de training behandeld.

Professionals dienen tenminste één van de vijf beweegthema's beschreven onder fase 2 uit te voeren per week. De professionals kiezen zelf welke beweegactiviteiten zij aanbieden binnen de gegeven thema's. De professional heeft kennis opgedaan over:

- Verschillende beweegactiviteiten per thema
- Opbouw in aanbod in leeftijd en moeilijkheid
- Differentiatie
- Borging van de activiteiten

(Zie ook fase 3: inhoud interventie)

De theorie wordt gekoppeld aan oefeningen en reflectie, aan huiswerkopdrachten en aan kleine theorieblokjes tussendoor (verhouding theorie-praktijk is 20% - 80%). Door de deelnemers met betrekking tot bovenstaande kennis zelf te laten lesgeven aan elkaar (zelfuitleg), dit met elkaar te evalueren (verklarende feedback) en de transfer naar de praktijk zo groot mogelijk te maken en aan te sluiten met praktijkvoorbeelden (relevantie werkcontext) worden de onderdelen in de training beter eigen gemaakt waardoor de kans dat de opgedane vaardigheden worden ingezet vergroot.

Binnen Beweegpret wordt al jaren gewerkt met een mix aan deelnemers vanuit diverse achtergronden en opleidingen. Dit is succesvol. De professionals uit de sport leren de doelgroep 55-plussers kennen en de professionals die werken met de doelgroep leren eenvoudige beweegactiviteiten kennen, uitleggen en bedenken. De uitwisseling tussen de verschillende professionals zorgt voor een goede transfer. De activiteiten zijn eenvoudig en altijd spelenderwijs en niet moeilijk uit te voeren. De training biedt voor elke professional voldoende handvatten om Beweegpret goed te kunnen implementeren.

IV. Bovenstaande wordt onderbouwd doordat uit onderzoek blijkt dat genoemde elementen (zelfuitleg, feedback, relevante werkcontext) bijdragen aan effectieve trainingsmethoden (R.C.Clark, 2014).

Ook blijkt uit onderzoek dat de kwaliteit van het sportkader voor een groot gedeelte de kwaliteit van de aangeboden sport bepaalt en ook het plezier dat de sporter kan beleven aan de sport. Het inhoudelijk afstemmen van sportactiviteiten op de doelgroep, bijvoorbeeld door mini-varianten van de sport aan te bieden, gebeurt veel bij jonge kinderen. Vergelijkbaar aanbod voor de oudere sportbeoefenaar is meestal niet aanwezig: een ander voorbeeld dat het hedendaagse aanbod nog onvoldoende beantwoordt aan het proces van ouder worden (Beckers & Mayer 1991). Differentiëren is binnen seniorenportlessen een cruciaal kwaliteitsaspect (Kirchner & Schaller, 1996 en Timmers, 2007). Dat geldt in het bijzonder voor deze doelgroep, doordat senioren wat betreft fysieke vermogens en beperkingen erg uiteenlopen (Kirchner & Schaller, 1996. Timmers, 2007). Differentiëren kan per leeftijd en levensfase maar, vanwege uiteenlopende capaciteiten van de doelgroep, ook naar individu (Gruijter, Hermens & van den Toorn, 2013). Diverse studies wijzen op de sleutelrol van pedagogisch competente en ervaren trainers of sport- begeleiders om bredere maatschappelijke doelen te bereiken door sportdeelname van senioren (Hoekman et.al., 2011). Concreter geven Timmers & Mulder (2006), Lindert (2009), hier invulling aan door te stellen dat sportbegeleiders seniorenport, vooral in het kader van differentiatie, flexibel en creatief moet zijn.

80% van de opgeleide Beweegpret professionals verwerkt de Beweegrichtlijn voor senioren in het recreatieve aanbod spier- en botversterkende activiteiten.

De Beweegpret Professional krijgt in de training informatie over de beweegrichtlijnen. Wat zijn de beweegrichtlijnen voor senioren, wat is het belang van het inpassen van de beweegrichtlijn in het aanbod en hoe brengt de professional de beweegrichtlijn onder de aandacht bij de senioren. Tijdens de beweegactiviteiten wordt geoefend met hoe de beweegrichtlijnen kunnen worden verwerkt in het beweegaanbod. Hierdoor wordt tegemoetgekomen aan de spier- en botversterkende oefeningen, de balansoefeningen en ook aan de 2,5 uur per week matig intensief bewegen. Naast deelnemen aan het beweegaanbod van Beweegpret wordt gestimuleerd dat de doelgroep nog meer sport en beweegt op eigen wijze, bijvoorbeeld bij andere beweegaanbieders en/of meer bewegen inpast in het dagelijks leven. De Beweegpret professional geeft informatie en begeleidt de deelnemer hierbij.

V. Bovenstaande wordt onderbouwd doordat bij ouderen bewijs is gevonden voor een verband tussen bewegen en het risico op fracturen, lichamelijke beperkingen en cognitieve achteruitgang en dementie. Voldoende bewegen verkleint het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressieve symptomen.

Ook zijn er aanwijzingen dat het de kans op borst- en darmkanker zou kunnen verkleinen. Bij ouderen verlaagt bewegen bovendien het risico op botbreuken en verbetert het de loopsnelheid en spierkracht. 150 minuten matig intensief bewegen houden mensen met en zonder aandoeningen fitter, houden het hart- en vaatstelsel gezonder, en verlagen het risico op verschillende (chronische) aandoeningen zoals diabetes type 2, maar ook depressieve symptomen en Alzheimer.

Na je 45e wordt er meer bot afgebroken dan aangemaakt. Zowel bij de opbouw van de botmassa als het behoud, is beweging van belang. Regelmatig botversterkende activiteiten doen kan het proces van botafbraak zelfs afremmen. Valincidenten komen duidelijk minder vaak voor bij 3 of meer uur per week aan activiteiten die de balans verbeteren. Activiteiten die bijdragen aan sterke botten, spieren en balans zijn belangrijk voor gezondheid en functionaliteit. Het is goed om de kennis te gebruiken bij beweegactiviteiten en te delen met de doelgroep.

80% van de opgeleide Beweegpret Professionals is in staat om structureel een afwisselend beweegaanbod te verzorgen voor de doelgroep

De professionals Beweegpret verzorgen tenminste één keer per week de beweegactiviteiten voor de senioren op het niveau van de deelnemer en in de eigen woonomgeving van de senioren. Het beweegaanbod is toegankelijk, op maat, divers (o.a recreatief spel, sportspelen, valpreventie-activiteiten, gezelschapsspelen, etc.) en recreatief van aard. De deelnemers voeren activiteiten uit op eigen (start)niveau, maar worden aangemoedigd om de intensiteit en duur zo mogelijk te verhogen. De activiteiten zijn specifiek en afwisselend gericht op het trainen van uithoudingsvermogen, beweeglijkheid, spierkracht, coördinatie, balans/evenwicht en ontspanning. Door de interventie en de beweegactiviteiten op te nemen in het beleid van de organisatie wordt de borging voor het structurele beweegaanbod vergroot. Wekelijkse bijeenkomsten bieden regelmaat die nodig is bij het ontwikkelen van nieuwe sociale contacten. Er ontstaat een band tussen deelnemers door het delen van activiteiten en het doormaken van een vergelijkbaar leerproces. Zo ontstaat een gevoel van saamhorigheid, lidmaatschap en beloning, (Andonian & Macrae, 2011; Gardiner et al., 2018).

Wekelijkse bijeenkomsten leiden bovendien tot vaker voldoen aan de Beweegrichtlijnen. In 2020 voldoen wekelijkse sporters ruim twee keer zo vaak aan de beweegrichtlijnen dan mensen die niet wekelijks sporten (RIVM, 2020).

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering van de interventie – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan naar de realisatie en uitvoering van de interventie. Beschrijf compact de uitkomsten van het onderzoek en geef aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek eventueel zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie

Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie, onderzoeksperiode en publicatiedatum (indien gepubliceerd).
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek.
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.
- d) Geef tevens aan op welke manier de uitkomsten van het onderzoek en eventuele aanbevelingen zijn verwerkt in de opzet en beschrijving van de interventie. Hierbij mogen de uitkomsten van meerdere onderzoeken gecombineerd worden.

1) Onderzoek naar de praktijkervaringen

a)

Titel: onderzoek naar praktijkervaringen Beweegpret 55+ aan Zet

Auteurs: Kennispraktijk: Lucas Bosch en Johan Steenbergen

Onderzoeksperiode: 2018

Publicatiedatum: n.v.t.

b)

Bij vier professionals van Beweegpret 55+ aan Zet, die bij elkaar ongeveer met 130 55-plussers Beweegpret activiteiten hebben uitgevoerd, is gevraagd naar hun ervaringen in de praktijk. Dit is gedaan middels telefonische interviews in mei 2018. Deze professionals zijn uitgekozen in samenspraak met Huis voor Beweging. In semigestructureerde interviews is gevraagd naar succesfactoren, verbeterpunten en stimulerende/belemmerende factoren voor ouderen om te (blijven) bewegen. De resultaten zijn onderverdeeld in de paragrafen: praktische toepasbaarheid, succesfactoren, faalfactoren, verbeterpunten/aanbevelingen en de waardering door uitvoerders.

c)

Bereik

In totaal wordt er op 60 locaties de interventie Beweegpret 55+ aan Zet gegeven. Bij de vier ondervraagde gebruikers werden tussen de twee en vier groepen gegeven voor 5 tot 18 deelnemers. Naar schatting gaat het om ±130 deelnemers.

Succesfactoren

Door de gebruikers worden veel verschillende succesfactoren genoemd. De belangrijkste succesfactoren die in de interviews naar voren kwamen zijn:

- Het gaat niet alleen om het fysieke, maar ook om plezier, het sociale aspect en de gezelligheid.
- Balansvormen hebben veel effect.
- De training van Huis voor Beweging was goed.
- Het werkt goed als de ouderen afgeleid zijn.
- Uitleggen waarvoor de oefeningen nuttig zijn.
- Variatie aanbrenge in de les.
- De trainers zijn goed opgeleid en kunnen goed differentiëren.
- Ze merken lichamelijk vooruitgang.
- Muziek gebruiken.

Faalfactoren

Naast de succesfactoren worden er door de gebruikers ook verschillende faalfactoren genoemd die als verbeterpunt kunnen dienen. De belangrijkste faalfactoren die in de interviews naar voren kwamen zijn:

- Het beweegaanbod wat je krijgt in de train de trainer is niet altijd haalbaar.
- Andere muziek werkt beter de CD van beweegpret.
- Als je eerst niet hoeft te betalen en later wel.
- Veel dingen voor actieve ouderen wat niet aansluit bij kwetsbare ouderen.
- Meer informatie nodig over hoe je de doelgroep kunt bereiken.
- Geen materialenpakket beschikbaar.

Verbeterpunten/aanbevelingen:

In de interviews zijn door de verschillende gebruikers verbeterpunten of aanbevelingen gegeven die kunnen dienen ter verbetering van de interventie. De verbeterpunten/aanbevelingen die in de interviews naar voren kwamen zijn:

- Bewegen op muziek toevoegen
- Geheugen oefeningen toevoegen
- Energizers toevoegen
- Meer tips of trucs voor dementerende ouderen.
- Meer contact en ondersteuning vanuit interventie eigenaar
- Beweegpret onderbrengen bij een vereniging voor de borging

Waardering door uitvoerders

De waardering door uitvoerders komt terug in verschillende onderdelen, namelijk succesfactoren, faalfactoren en verbeterpunten/aanbevelingen. Daarnaast werd met de volgende uitspraken waardering gegeven aan Beweegpret 55+ aan Zet:

- Alleen met zwemmen doet een gebruiker niks, maar de gebruiker is dik tevreden over de inhoud.
- Een gebruiker wil niks verbeteren aan Beweegpret 55+ aan Zet, het gaat echt om welke doelgroep je voor je hebt.

d)

Verwerking van de uitkomsten in de interventie

- Er is een extra module ontwikkeld voor een aparte doelgroep binnen de doelgroep 55-plussers namelijk: Module Beweegpret 55-plussers met een lichamelijke beperking.
- De volgende module: Beweegpret 55-plussers met dementie staat in de planning.
- In de training wordt gewerkt met muziek die meer is afgestemd op de doelgroep. Professionals wordt gevraagd muziek mee te brengen die zij zelf gebruiken. Zo vindt kruisbestuiving plaats onder de professionals.
- In 2020 wordt de handleiding aangepast waarin ook braintrainer oefeningen worden opgenomen die in bewegende vorm kunnen worden uitgevoerd.
- Meer contact met de interventie eigenaar wordt opgepakt. Hier wordt in de training meer aandacht aan besteed.
- Door meer aandacht te richten op de borging kunnen de activiteiten eerder worden ondergebracht bij een organisatie die de activiteiten structureel kan blijven uitvoeren.

5. Samenvatting Werkzame Elementen

Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen. Max 250 woorden

De belangrijkste werkzame elementen van Beweegpret 55+ aan Zet, die ervoor zorgen dat de resultaten bij de einddoelgroep worden bereikt zijn:

1. Persoonsgerichtheid: Professionals die worden opgeleid om de interventie aan te bieden kunnen differentiëren binnen de gekozen activiteiten, zodat iedereen op eigen niveau kan meedoen. Het aanbod is altijd 'op maat' voor de deelnemers. Uitgangspunt is het eigen (start)niveau, maar deelnemers worden aangemoedigd om de intensiteit en duur zo mogelijk te verhogen. Tevens bieden de trainers mentale steun waar nodig zodat ze ook de deelnemers ook uitdagen tot meer bewegen.

2. Vaardige trainers: Professional Beweegpret is een gecertificeerde functie. De minimaal vereiste opleidingsachtergrond is niveau 3. De professionals kunnen een passend beweegaanbod realiseren en mentale steun bieden. De kwaliteiten en eigenschappen van de uitvoerende professional hebben veel invloed op het meedoen van de ouderen.

3. Focus op plezier: Plezier draagt eraan bij dat ouderen het initiatief nemen tot deelname aan de interventie en de deelname volhouden. In thema 1: 'Spelbeleving' staat plezier centraal en is het leerdoel onder ander het creëren van een goede sfeer in de groep. Plezier staat vervolgens in elk thema en elke activiteit centraal. Dit werkzame element is één van de belangrijkste onderdelen van de interventie Beweegpret 55+ aan Zet.

4. Inzetten op sociale component: De sociale steun en enthousiasme van (vertrouwd) personeel buurtbewoners, groepsgenoten, mede-sporters, en begeleiders heeft een positieve invloed op het volhouden van bewegen. De groepsgerichte aanpak faciliteert sociaal contact, dat extra wordt gestimuleerd door het coachen, steunen en aanmoedigen van elkaar en door deelnemers te laten samenwerken. Na afloop van de beweegactiviteiten is er gelegenheid om samen iets te drinken en na te praten. Thema 9: 'Samenwerkingsvormen' is gericht op het vergroten van sociale vaardigheden en contacten.

5. Laagdrempelig beweegaanbod: Beweegpret kent nauwelijks fysieke, economische en sociale drempels (bereikbaar, vertrouwd, veilig, geen of lage kosten, aansprekend en aansluitend bij de beweegvaardigheden en -voorkeuren van de deelnemers).

6. Aangehaalde literatuur en voetnoten

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Andonian, L. & MacRae, A. (2011). *Well older adults within an urban context: strategies to create and maintain social participation*. The British Journal of Occupational Therapy, Volume 74, Number 1, January 2011, pp. 2-11(10)

Baars, J. (2007). Het nieuwe ouder worden. Paradoxen en perspectieven van leven in de tijd. Amsterdam: SWP.

Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: an underestimated investment in human capital. *Journal of physical activity and health*, 10(3), 289-308.

Blijenberg, De Jonge, Brand, O'Flynn, Schuurmans, & De Wit (2016). *Implementatie van een proactief zorgprogramma voor kwetsbare ouderen in de huisartsenpraktijk: van onderzoek naar praktijk*. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie.
<https://www.omuutrecht.nl/docs/1-nl-bleijenberg-et-al-2016-implementatie-van-een-proactief-zorgprogramma.pdf>, geraadpleegd februari 2020.

CBS Statline (2019). <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/>. Geraadpleegd juli 2019.

CBS. Prognose bevolking kerncijfers, 20122060. [http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=81593NED&D1=a&D2=0&D3=01,3,8,13,18,23,28,33,38,43,l&HD=130605 0940&HDR=G1,G2&STB=T](http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=81593NED&D1=a&D2=0&D3=01,3,8,13,18,23,28,33,38,43,l&HD=130605%200940&HDR=G1,G2&STB=T). Geraadpleegd november 2015.

Clark, S. D., Long, M. M., & Schiffman, L. G. (1999). The mind-body connection: The relationship among physical activity level, life satisfaction, and cognitive age among mature females. *Journal of Social Behavior and Personality*, 14(2), 221.

Clark, R.C. (2014), *Evidence-Based Training Methods, A Guide for Training Professionals*, ACS American Chemical Society International Ltd.

Dool, R. van den (2019). *Deelname aan sport en bewegen door ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut.

Dool, R., Tiessen-Raaphort, A. (2009) Rapportage sport 2014. Sociaal-cultureel planbureau: Den Haag

Dummer, E (2018). *Een kwalitatief onderzoek naar de communicatie van de Nederlandse beweegrichtlijnen richting senioren*. Utrecht: Universiteit van Utrecht

Elling, A. & Dool, R. van den (2010). *Niet-sporters: achtergronden en opvattingen: aanvullende rapportage SportersMonitor 2008*. Utrecht: Mulier Instituut

Fortier, M., S. Sweet, T. O'Sullivan & G. Williams (2007) A self-determination process model of physical activity adoption in the context of a randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 741-757.

Gardiner, C., Geldenhuys, G., Gott, M. (2018). *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people*. *Health and Social Care in the Community*, 26(2): 147-157

Gezondheidsraad (2017).
<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017>. Geraadpleegd: 06-04-2021

Greef, dr. M. de (2009). *Het belang van bewegen voor onze gezondheid*. Groningen: Partnership Huisartsenzorg in Beweging.

Gruijter, M.J. de, Hermens, N., Nederland, T., & Toorn, J. van den (2013). *Meer 55-plussers bewegen en sporten in Rotterdam: onderzoek naar effectieve methoden om het bereik en de motivatie van inactieve 55-plussers te vergroten*. Utrecht: Verwey-Jonker Instituut.

Herens, M. (2016). *Promoting physical activity in socially vulnerable groups: a mixed method evaluation in multiple community-based physical activity programs*. Wageningen: Wageningen Universiteit.

Hoogendoorn, M.P., Hollander, E.L. de (2016). *Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen*. Bilthoven: RIVM

Huis voor Beweging. (2019). *BRES spelenboek, megaveel uitdagende en speelse beweegactiviteiten*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.

Kenniscentrum Sport (2018). *Whitepaper succesvolle inzet van interventies voor 55-plussers: wat werkt om ouderen in beweging te krijgen en te houden?*. Ede: Kenniscentrum Sport.

Lindert, C. van (Red.) (2009). *Fit for Life: (on)bereikbaar doel?* s'-Hertogenbosch: W.J.H. Mulier Instituut / Leiden: TNO

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). *Social relations, physical activity, and well-being in older adults*. *Preventive medicine*, 31(5), 608-617.

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)(2007). *Communities in Beweging, Die mee. Beweeg mee. De eindbalans na vier jaar Communities in Beweging (2003-2006)*. Bennekom: NISB

Nijland, S., Preller, L., Kalkman, I., & Willemsen, N. (2018). *Werkzame elementen van beweeginterventies voor 55-plussers*. Ede: Kenniscentrum Sport.

Nederlandse Zorgautoriteit (2019). *Monitor Zorg voor ouderen 2018*. Utrecht: Nederlandse Zorgautoriteit.

Oostrom, S. van, A D. van der, Picavet, S., Rietman, L., Bruin, S. de & Spijkerman, A. (2015). *Ouderen van nu en straks: zijn er verschillen in kwetsbaarheid?* Bilthoven: RIVM.

Opdenacker, J., Boen, F., Coorevits, N., & Delecluse, C. (2008). Effectiveness of a lifestyle intervention and a structured exercise intervention in older adults. *Preventive medicine*, 46(6), 518-524

Pelletier, L., M. Fortier, R. Vallerand, K. Tuson, N. Brière & M. Blais (1995) Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.

Preller, L., Tervoort, R.T., & Kenniscentrum Sport (2016). *Hoe bind en bereik je ouderen?*.

Preller, L. Alles over Sport (2020). *Efficiënt trainen voor balans, spier- en botversterking*

RIVM (2018). <https://www.rivm.nl/documenten/cijfers-over-bewegen-2018>. Geraadpleegd 29-8-2019

RIVM (2020). <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/beweegrichtlijnen>. Geraadpleegd 06-04-2021

Roelofs, S., Collard, D. (2017). *De Plus van Bewegen voor Ouderen, Een onderzoek naar de voordelen van lichaamsbeweging voor ouderen*. Utrecht: Mulier Instituut.

Scherder, E. (2014). *Laat je hersenen niet zitten: hoe lichaamsbeweging de hersenen jong houdt*. Singel Uitgeverijen.

- Slot-Heijs, J., Collard, D. & Preller, L. (2017). *Succesvolle strategieën om de impact van beweeginterventies ter preventie van cognitieve achteruitgang te vergroten*. Utrecht: Mulier Instituut, Ede: Kenniscentrum Sport.
- Stafleu, dr. ir. A., Postma-Smeets, dr. ir. A. (2017). *Ouderen en voeding Factsheet*. Den Haag: Voedingscentrum
- Swaab, D. (2010). *Wij zijn ons brein: van baarmoeder tot Alzheimer*. Atlas Contact.
- Timmers, E. (2007). *Voor applaus moet je het niet doen! Ontwikkelen van (beter) leren sporten en bewegen!* Haarlem/Baarn: De Vrieseborch/Tirion.
- Timmers, E. & Mulder, M.J. (2006). *Didactiek voor sport en bewegen*. Haarlem/Baarn: De Vrieseborch/Tirion
- Wagemaker Y. & Hampsink M. (2010), *Handreiking Beweegpret 55+ aan Zet*. Ede: Huis voor beweging.
- Wagner, E. H., LaCroix, A. Z., Buchner, D. M., & Larson, E. B. (1992). *Effects of physical activity on health status in older adults I: observational studies. Annual review of public health*, 13(1), 451-468.)
- Wessels, W. (2018). *Implementatie van de beweegrichtlijnen: praktijkgericht onderzoek*. Den Haag: Nederlandse Sportraad.
- Westerbeek, H. & Anderson, A. (2010). *Marktonderzoek Sport en bewegen voor ouderen*. In: Sport, bewegen en ouderen. C. van Lindert, H. Westerbeek, A. Anderson & M. van Bottenburg (red.). Nieuwegein: Arko Sport Media.
- Wijlhuizen, G.J., Tak, E.C.P.M., & Chorus, A.M.J. (2011). *Preventief bewegen in instellingen in de ouderenzorg*. Leiden: TNO.
- Wink, G. (2006). *Stimuleren van bewegen van ouderen in woonzorginstellingen*. Bennekom: NISB.

7. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

Klik hier als u tekst wilt invoeren.