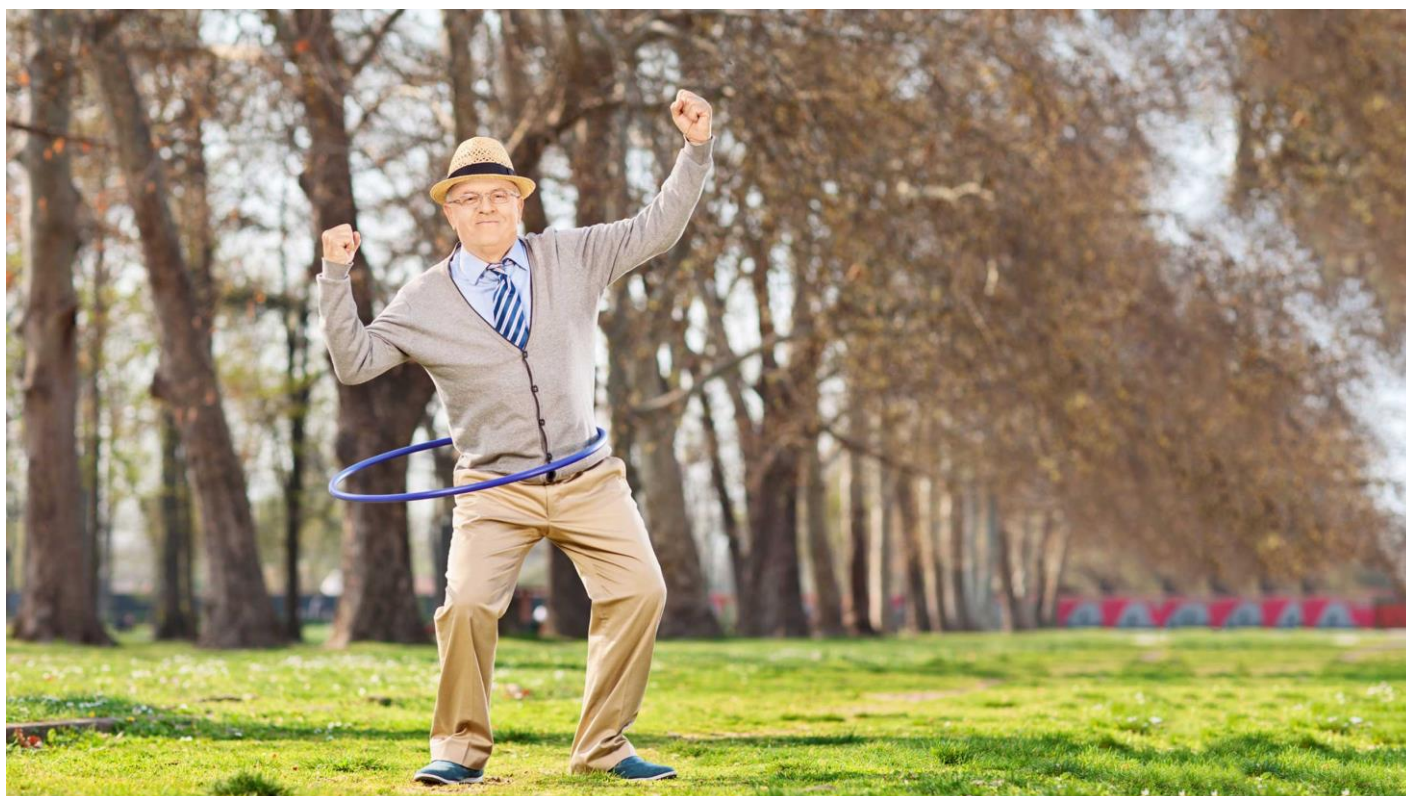


Gezond & Vitaal ouder worden

Gezocht! Hulp fittest 29 en 30 maart



Naam: Werkgroep Gezond & Vitaal ouder worden
Organisaties: Stichting WijkSport | Stichting Binding | Fysiotherapie Weustink | Gemeente
Projectleider: Tobias Wijnmaalen (Stichting WijkSport)
E-mail: tobias.wijnmaalen@stichtingwijkSport.nl
Telefoon: 06-17413517



In deze samenvatting van het project 'Gezond & Vitaal Ouder worden' geven wij de belangrijkste informatie over het bewegestimuleringsproject en doen wij een oproep voor fittestleiders om te helpen tijdens de fittest in Cothen op vrijdag 29 maart en in Langbroek op zaterdag 30 maart.

Aanleiding

Ruim tien jaar geleden heeft de GALM bewegingsstimuleringsmethode (Groninger Actief Leven Model) in de gemeente Wijk bij Duurstede gedraaid om het beweeggedrag van mensen in de leeftijd 55-85 jaar (die onvoldoende lichamelijk actief zijn) te stimuleren om meer te bewegen. Sindsdien is er geen soortgelijk bewegingsstimuleringsprogramma meer voor de doelgroep georganiseerd. Vanuit verschillende organisaties is er de behoefte om vanaf 2019 weer een (structureel) bewegingsstimuleringsprogramma voor de doelgroep te organiseren (o.a. de Fit 55+ bewegegroep, Stichting Binding, de gemeente Wijk bij Duurstede, fysiotherapie praktijk Weustink en Stichting Wijk sport) om zo in te kunnen spelen op de gemeentelijke- en demografische ontwikkelingen. Om deze behoefte om te zetten naar resultaat, hebben bovengenoemde organisaties een werkgroep 'Gezond en Vitaal Ouder Worden' opgericht en het initiatief genomen om hiermee in 2019 aan de slag te gaan.

Als we kijken naar de demografische ontwikkelingen van Nederland en de gemeente Wijk bij Duurstede in het bijzonder dan zien we dat de vergrijzing de komende jaren fors doorzet. Uit cijfers blijkt zelfs dat het aantal ouderen in Wijk bij Duurstede drastisch zal toenemen - sterker dan landelijk. In tabel 1 is af te lezen dat het aantal inwoners in de gemeente Wijk bij Duurstede vanaf 65 jaar of ouder binnen een tijdbestek van 20 jaar (van 2020 tot 2040) met maar liefst met 250% toeneemt. Uit onderzoek van de GGD blijkt dat 25% van 65+'ers in de gemeente Wijk bij Duurstede niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoet en dat maar liefst 50% van de 65+ers niet aan de fitnorm voldoet (GGD Atlas, 2016). Daarnaast neemt het aantal mensen met eenzaamheid ook toe. Naarmate de leeftijd toeneemt, zien we gevoelens van eenzaamheid toenemen. (GGD, CBS, RIVM Gezondheidsmonitor 2012 & 201). 35% van de mensen van 65+ uit de gemeente Wijk bij Duurstede voelt zich eenzaam (GGD Atlas, 2016). De gevolgen van eenzaamheid zijn: een verhoging van een mogelijk risico op ziekte van Alzheimer, coronaire hartziekten, depressie, suïcide en vroegtijdig overlijden. Sport als middel kan effectief ingezet worden tegen eenzaamheid waardoor mensen actiever worden, sociale contacten versterken en zich minder eenzaam voelen.

Tabel 1: De verwachting van het aantal 65 plussers van 2010 t/m 2040

	2010	2020	2030	2040
Aantal 65+	2.708	4.564	6.013	6.302
% 65+	12	21	27	28
% niet-Westerse allochtonen onder 65+	1	2	3	5
Aantal 80+	559	898	1.656	2.252
% 80+	2	4	7	10

cijfers afkomstig van gemeente Wijk bij Duurstede (2017)

Doelstelling

Het doel van het preventieve bewegingsstimuleringsprogramma Gezond & Vitaal ouder worden is om het beweeggedrag van mensen in de leeftijd 55-70 jaar (die nog onvoldoende lichamenlijk actief zijn) in de gemeente Wijk bij Duurstede te bevorderen en een gezonde leefstijl te stimuleren.

Doelgroep

De doelgroep zijn mensen van 55-70 jaar uit de gemeente Wijk bij Duurstede die nog onvoldoende lichamenlijk actief zijn. We kiezen bewust voor twee doelgroepen die ieder in een andere levensfasen zitten, namelijk de mensen die nog werken en de mensen die net een aantal jaar met pensioen zijn.

Projectgroep

De projectgroep 'Gezond & Vitaal Ouder worden' wordt gevormd door de volgende professionals en organisaties:

- Teunie Emons (beweegdocent) van Fit 55+ beweeggroep
- Frank Brouwer (welzijn) stichting Binding
- Marie-Rose van Lieshout (fysiotherapeut) van fysiotherapie praktijk Weustink
- Jorike Olde Loohuis (ambtenaar sport en gezonde leefstijl) gemeente Wijk bij Duurstede
- Tobias Wijnmaalen (Buurtsportcoach) stichting Wijk sport

Aanpak 'Gezond & Vitaal ouder worden'

Gezond & Vitaal ouder worden is er op gericht om mensen van 55 jaar en ouder (die nog onvoldoende lichamenlijk actief zijn) in de gemeente Wijk bij Duurstede te bevorderen en een gezonde leefstijl te stimuleren. In 2019 start de pilot van het project Gezond & Vitaal ouder worden met mensen uit de gemeente Wijk bij Duurstede in de leeftijd van 55 -70 jaar. Alle inwoners worden persoonlijk uitgenodigd om deel te nemen aan een fittest in hun woonplaats. Iedere deelnemer krijgt inzicht in de eigen fitheid en heeft de mogelijkheid om met een adviseur in gesprek te gaan over de resultaten en een mogelijk beweegadvies. Deelnemers die nog onvoldoende lichamenlijk actief zijn, worden aan het eind van de fittest door adviseurs gestimuleerd/geadviseerd om deel te nemen aan een 12 weeks beweegprogramma met vervolg of deel te nemen aan passend beweegaanbod van geselecteerde beweegaanbieders uit de gemeente. Gezond & Vitaal ouder worden start met de fittest in Langbroek en Cothen en krijgt na de zomervakantie een vervolg in Wijk bij Duurstede:

Wat	Waar	Tijd	Locatie
Fittest - 50-70 jaar	Langbroek	09:00-16:00	Sporthal Langbroek
Fittest - 50-70 jaar	Cothen	14:00-22:00	Sporthal Cothen

Voor beide fittesten zijn wij nog opzoek naar fittestleiders!

lijkt het je leuk om bij de fittest te helpen en testen bij de mensen af te nemen dan kunnen wij jouw hulp goed gebruiken! Je kunt je opgeven bij buurtsportcoach Tobias Wijnmaalen door hem te mailen: tobias.wijnmaalen@stichtingwijk sport.nl of te bellen: 06 17413517

Alvast erg bedankt voor je hulp!

Werkgroep Gezond & Vitaal Ouder worden