



Yalp - erkende NASB  
beweeg interventie!

**NASB** NATIONAAL ACTIEPLAN  
SPORT EN BEWEGEN

# Yalp Beweeg Interventie voor Ouderen

 **Yalp**  
*Let's play!*

Nieuwenkampsmaten 12 - 7472 DE Goor  
T (0547) 289 410 - [info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl) - [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)



## Inhoudsopgave

Inleiding / aanleiding	3
Doelgroep	5
Doel	6
Methode	7
Resultaten en effecten	8
Praktische implementatie	9
Investerings /kosten van het programma	12
Erkende NASB beweeg interventie	14
Quotes van deelnemers	16
Contact	17





## Inleiding / aanleiding

Veel ouderen worden steeds strammer en daarmee steeds onzekerder over wat hun lichaam nog wel en niet kan. Inactiviteit is vaak het gevolg. Samen leuke dingen doen is voor ouderen heel belangrijk. Verveling is helaas bij veel ouderen aan de orde van de dag. Dit geldt zowel voor nog thuis wonende senioren, als senioren die in woon-zorgcomplexen wonen. Samen leuke dingen doen leidt tot nieuwe sociale netwerken.

### HET BUITENLAND

In Nederland is de overheersende cultuur rond senioren en beweging: 'doe zo voorzichtig mogelijk met bewegen, want wie weet valt u wel'. Cultureel gaan diverse andere landen daar heel anders mee om.

#### Enkele voorbeelden:

- In Finland staan naast diverse verpleeghuizen- en revalidatie-instellingen complete 'indoor speeltuinen', die deels door kinderen uit de buurt worden gebruikt, maar deels ook door de bewoners van ernaast gelegen zorginstellingen. Bekijk de uitzending van de BBC op [www.yalp.nl/gemeenten/senioren/uitzending-bbc/](http://www.yalp.nl/gemeenten/senioren/uitzending-bbc/).
- In China staan op vele pleinen en straten openbare beweegtoestellen, die vooral door ouderen gebruikt worden om bewegingen op te doen
- In de stad Barcelona staan ruim 150 'beweegtuinten' die voor senioren zijn ingericht. Zowel ouderen als kinderen maken gebruik van deze toestellen.
- In de VS zijn complete competities per stad en staat, van ouderen die met de Nintendo-Wii tal van spellen doen.

### HUIDIGE STAND VAN ZAKEN IN NEDERLAND

Ouderen en beweging, voorzichtigheid is troef. Toch is ook in Nederland een kentering aan de gang op dit onderwerp.

- Jongere senioren worden via tal van vaak gemeentelijke programma's uitgedaagd om meer te bewegen: senioren zwemmen, nordic walking, speciale seniorenafdelingen van sportverenigingen.
- Steeds meer verpleeg- en verzorgingshuizen hebben fitnessruimtes met diverse toestellen. Deze worden nu vooral ingezet voor individuele revalidatieoefeningen onder leiding van een fysiotherapeut.
- Enkele tientallen verpleeg- en verzorgingshuizen maken inmiddels gebruik van de Wii, met vaak hele positieve en verrassende resultaten.
- Oefenen op toestellen in de openbare ruimte, voor thuiswonende senioren.

Het ouderen beweeg concept waarvan er in Barcelona al zoveel staan, heeft veel jaren van toepassingsontwikkeling doorgemaakt. Inmiddels zijn er ruim 200 verschillende beweegoefeningen ontwikkeld, die op dit toestel gedaan kunnen worden. Dit toestel is in 2006 voor het eerst ook naar Nederland gehaald. Het is geplaatst in een grote buurtspeeltuin in Rotterdam Hillesluis. Via het gemeentelijke ouderenwerk is een groep mensen geworven die de uitdaging aandurfde om op dit toestel beweegoefeningen te gaan doen. Hun leeftijd varieerde van 65 tot 86. Voorafgaand en aansluitend dronk de groep samen een bakje koffie. TNO heeft de effecten bij deze eerste groep gemonitord. Deze waren ronduit positief.



### ENKELE CONCLUSIES UIT HET ONDERZOEKSRAPPORT:

- Betrokkenen vonden het heel leuk om te doen.
- De sociale component was wellicht nog belangrijker dan de fysieke component; de groep is hecht geworden en men eet nu zelfs af en toe samen.
- De deelnemers voelen zich veel zekerder.
- De spieren van betrokkenen zijn sterker; de deelnemer die met een rollator aan het project begon, had die na afloop niet meer nodig.
- De oefeningen zijn een uitstekende training valpreventie. Betrokkenen ervaren minder valangst en het balanceervermogen was meetbaar toegenomen.
- Het groepsproces droeg er aan bij dat mensen niet afhaakten en mee bleven doen.

Vanuit deze ervaringen en resultaten is het "Yalp beweeg Interventie voor ouderen" ontwikkeld.

Dit programma bestaat uit een combinatie van een beweegtoestel, trainingsvormen, train de trainer programma's en lokale verankering.

In navolging van dit eerste project staan inmiddels vele projecten in het land, waar thuiswonende senioren oefeningen doen op deze toestellen. Op het toestel zoals dat in de wijkspeeltuinen en de openbare ruimte gebruikt wordt, kunnen in totaal enkele honderden beweegoefeningen gedaan worden. Door de nu draaiende senioren-groepen en hun begeleiders worden ook nog steeds nieuwe oefeningen uitgevonden. Na langdurige oefeningen blijkt dat een deel van de senioren de oefeningen ook op andere momenten gaan doen, bijvoorbeeld samen met hun kleinkinderen. In zijn algemeenheid zijn de ervaringen van de eerste groep ook van toepassing op alle andere groepen.



Recent is in samenwerking met Zorg innovator DAZ een subsidie toegekend van het NutsOhra fonds voor de implementatie van 8 nieuwe Yalp beweeg Interventie voor ouderen. Op deze 8 locaties nabij zorgcentra en verspreid door heel Nederland wordt een ouderen beweeg programma geïmplementeerd.



## Doelgroep

De doelgroep is ouderen van 65 jaar en ouder.

- Het aantal ouderen in Nederland neemt toe. Waren er in 2002 nog ongeveer 2,2 miljoen Nederlanders 65 jaar of ouder (14% van de bevolking), naar verwachting zal in 2030 ongeveer 4 miljoen Nederlanders (22% van de bevolking) ouder zijn dan 65 jaar, waarvan de helft ouder dan 75 jaar (CBS, 2003).
- Ongeveer 88 procent van de personen ouder dan 65 jaar heeft ten minste één chronische aandoening en een groot aantal ouderen ondervindt beperkingen in het functioneren of in het algemeen welbevinden (LaCroix e.a., 1993).
- Een hoge leeftijd en een lichamelijke beperking zijn de belangrijkste determinanten voor het gebruik van gezondheidszorg (Polder e.a., 1998).
- Per jaar verliest ongeveer 10 procent van de thuiswonende personen ouder dan 75 jaar hun zelfstandigheid.
- Dit verlies van zelfstandigheid betekent een beduidende afname in de kwaliteit van leven en vormt het meest beangstigende aspect van veroudering voor veel Nederlandse ouderen (Van Heuvelen e.a., 2000).



Het is dan ook niet verwonderlijk dat de gezondheid van de oudere bevolking steeds meer aandacht krijgt en dat de nationale doelstellingen voor de gezondheidszorg voor ouderen zich richten op het verminderen van beperkingen in de uitvoer van activiteiten van het dagelijks leven (ADL) en het verlengen van de periode met een gezonde en onafhankelijke leefstijl (Ministerie van VWS, 2006). Het programma **“Yalp Beweeg Interventie voor Ouderen”** sluit uitstekend bij deze doelstelling aan.



## Doel

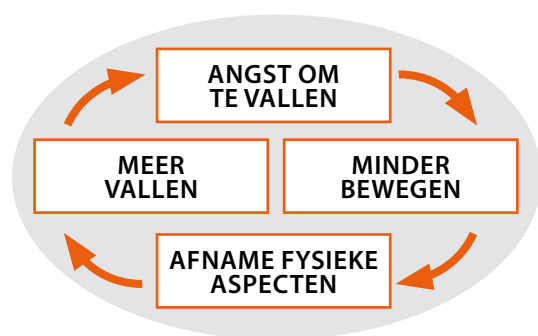
Bewegen is belangrijk voor de gezondheid en het welbevinden maar bewegen doe je pas als je er plezier aan beleeft.

Bij het Yalp beweeg Interventie programma voor ouderen worden de volgende doelen nagestreefd: verhogen balans;

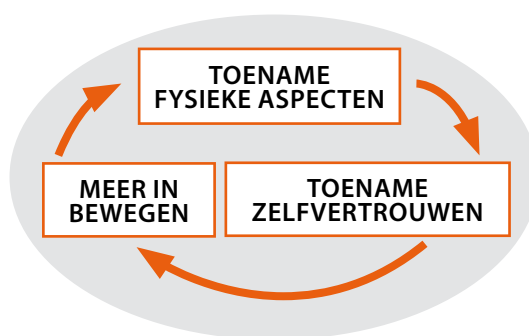
- verminderen valincidenten;
- vergroten zelfverzekerdheid;
- verhogen van de mate van zelfstandigheid;
- verlengen van de periode van zelfstandigheid;
- vergroten sociale contacten;
- samen plezier maken;
- integratie tussen verschillende leeftijdsgroepen en nationaliteiten;
- actief ouderen beweeg beleid;

### VAN EEN NEGATIEVE SPIRAAL NAAR EEN POSITIEVE SPIRAAL

Ouderen komen door inactiviteit in een negatieve beweegspiraal terecht. Het bewegen gaat bij ouderen minder makkelijk en worden daardoor onzeker, bewegen daardoor minder, worden meer en meer immobiel en raken sociaal geïsoleerd. Door het regelmatig bewegen en plezier in het bewegen wordt deze negatieve spiraal omgedraaid. Door te oefenen gaat de motoriek weer vooruit en worden ouderen zelfverzekerder. Hierdoor gaan ze weer meer ondernemen en worden sociaal vaardiger. De groep uit Hillesluis Rotterdam is vanaf 2006 betrokken bij het beweegprogramma voor senioren, waarbij het beweegtoestel een vast onderdeel is geworden van hun levensstijl.



**NEGATIEVE SPIRAAL**



**POSITIEVE SPIRAAL**

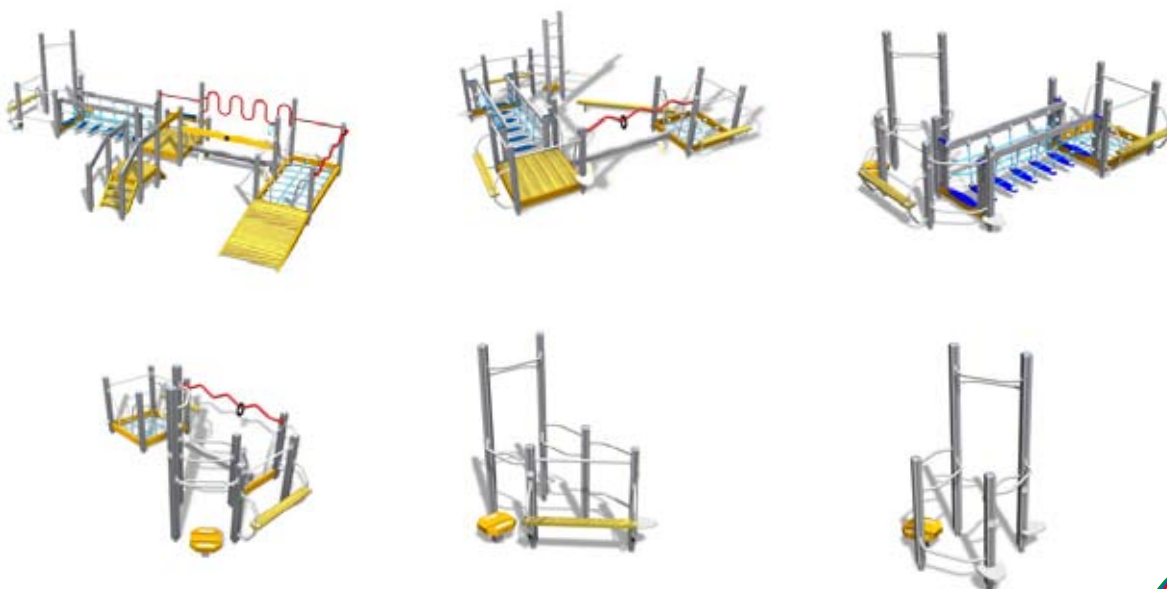


## Methode

De oefeningen worden gedurende 10 weken, 2 maal per week gegeven door een fysiotherapeut of een sportinstructeur. Deelname aan het programma is voor de ouderen gratis te volgen. Iedere sessie duurt ongeveer een uur bestaande uit 5-10 minuten warming-up oefeningen, gevolgd door een 50 minuten durende kern en wordt afgesloten met 5-10 minuten cooling-down oefeningen.

- Het beweegprogramma is ontwikkeld door TNO Kwaliteit van Leven, Spanjersberg Sportfysiotherapie en Fontys Sporthogeschool en worden uitgevoerd op de toestellen van het Finse bedrijf Lappset.
- De oefeningen richten zich voornamelijk op verbetering van de balans, coördinatie en lenigheid.
- De warming-up en cooling-down worden groepsgewijs uitgevoerd, terwijl de kern van het beweegprogramma in trainingsparen wordt uitgevoerd.
- Trainingspartners hebben om beurten een uitvoerende en een observatieve rol. De intensiteit en de complexiteit van de oefeningen wordt in overleg tussen instructeur en deelnemer aangepast op de belastbaarheid van de persoon.
- Gedurende de 10 weken hebben de trainers de vrijheid om naast de basisoefeningen nieuwe oefeningen met het toestel te verzinnen. Tevens worden de deelnemers aangemoedigd om variaties op de basisoefeningen te bedenken.
- Voorafgaand en na afloop van de trainingssessies worden de deelnemers uitgenodigd om een kopje koffie of thee te nuttigen.

Aangeraden wordt om de groepen uit maximaal twaalf deelnemers te laten bestaan. Met twaalf deelnemers blijft er overzicht en voldoende aandacht en is de doorstroom van de deelnemers voldoende.





## Resultaten en effecten

In de maanden oktober – december 2006 volgden 13 zelfstandig wonende ouderen (gemiddelde leeftijd 72 jaar) uit de deelgemeente Feijenoord Rotterdam gedurende een periode van 10 weken 2 keer per week een trainingssessie van een uur. De oefeningen richtten zich op het verbeteren van de balans, coördinatie en flexibiliteit van de deelnemers en stonden onder begeleiding van een fysiotherapeut.

- De gegevens tonen aan dat het beweegprogramma goed uitvoerbaar is en dat het gebruik van de beweegtoestellen hoog wordt gewaardeerd door de deelnemers en de trainers.
- Daarnaast geeft het hoge percentage gevolgde oefensessies door de deelnemers (gemiddeld volgde de deelnemers 92% van de sessies) en de (stijgende) motivatie van de deelnemers aan dat een dergelijk programma goed wordt ontvangen. Dit wordt bevestigd door het initiatief van de oudere deelnemers om zelf het programma te continueren.
- Tevens laten de resultaten zien dat het programma de balans en valangst van ouderen verbetert.

Het gebruik van de openbare ruimte en de ruimte rondom verzorgingstehuizen biedt een nieuwe, goedkope en eenvoudige mogelijkheid voor het aanbieden van een beweegprogramma voor ouderen. De speelplaatsen zouden op deze manier een nieuwe maatschappelijke functie kunnen vervullen en inspelen op de behoefte van ouderen om meer te bewegen. Bij plaatsing in de nabijheid van zorgcentra werkt dit ook buurt integrerend.

De 'demo' groep ouderen uit 2006 traint nog wekelijks op het speciaal daartoe ontworpen toestel. Het trainingsprogramma op het toestel is de initiator geweest voor een hechte ondernemende actieve ouderen groep uit Hillesluis. Ondernemend door alle nevenactiviteiten die door de senioren zelf worden opgezet en actief door tv optredens bij Max en Loretta, Helder of radio-interviews en demonstraties bij trainingen en diverse openingen van senioren 'speelplekken' in het land.

Anno 2009 zijn er tientallen senioren beweegplekken gerealiseerd waar wekelijks beweegprogramma's voor senioren worden gegeven door daartoe deskundige partijen. De toestellen zijn geplaatst bij speeltuinen, zorginstellingen of in de openbare ruimte.



## Praktische implementatie

### LOCATIE EN HET TOESTEL

Welke zaken komen aan de orde, met wie hebben we te maken als we een beweegtoestel in de buurt (willen) hebben? Door het plaatsen van een beweegtoestel in de openbare ruimte krijgen de speelplaatsen een nieuwe maatschappelijke functie en kunnen ze inspelen op de behoefte van ouderen om meer te bewegen en sociale contacten op te doen.

Aan welke voorwaarden moet de plaats in de openbare ruimte voldoen om de mogelijkheden van het toestel te kunnen gebruiken en volledig te benutten?

- In de wijk, bij voorkeur in een gebied waar ouderenwoningen zijn.
- Het moet goed bereikbaar en duidelijk zichtbaar zijn.
- In de buurt van een overdekte accommodatie waar klein oefenmateriaal opgeslagen kan worden (ballen, steps) en bij slecht weer een vervangende activiteit georganiseerd kan worden.
- Horeca faciliteiten in de buurt om na afloop koffie te drinken (sociale aspect).
- Het toestel kan binnen en buiten geplaatst worden

Yalp geeft advies over de geschiktheid van de locatie, de inrichting van de plek, het type ondergrond, de toegankelijkheid, de landschappelijke inrichting, doet de project-begeleiding en kan het project turn-key opleveren.

### DE LESGEVERS

#### *Van welke organisaties of instellingen kunnen we lesgevers verwachten?*

Gemeentelijke instanties, de afdeling sport, buurt/wijk organisaties, woon-zorg groepen, zorginstellingen in de buurt, verenigingen, zelfstandige ondernemers, commerciële sportinstellingen (fitnesscentra). Als voorbeeld: Nordic walking en sportief wandelgroepen kunnen het toestel gebruiken als aanvulling en uitbreiding van de oefenstof. Woon-zorg instellingen kunnen aparte cursussen opstarten om bewoners te stimuleren om buiten actief te zijn. Yalp geeft advies over welke instanties lokaal bij de implementatie en uitvoering van het project betrokken kunnen worden.

### WERVING LESGEVERS

Dit kan door een persoonlijke benadering of door middel van plaatselijke pers en media. Doel: de opleiding bekend maken en wijzen op de mogelijkheden voor individuele ontwikkeling van de lesgever maar ook de mogelijkheid om lokaal samen te werk met andere (sport)instellingen en een uitbreiding van de sportief-actieve mogelijkheden voor ouderen. Dit valt binnen de verantwoordelijkheid van de opdrachtgever.

### OPLEIDING

Yalp heeft in samenwerking Fontys Sport hogeschool een lesmodule ontwikkeld als ondersteuning voor de lesgevers die gebruik gaan maken van het Yalp beweegtoestel voor ouderen. Als vooropleiding is een cursus Meer Bewegen voor Ouderen of gelijkwaardig vereist. Als onderdeel van de opleiding wordt concreet met een groep ouderen op de betreffende toestellen geoefend.

Deze opleiding is vast onderdeel van het Yalp beweeg Interventie programma voor ouderen. Met dit train de trainer concept wordt een kwalitatieve lokale verankering geborgd.



### WERVING VAN OUDEREN

Afhankelijk van wie de cursus organiseert is er sprake van een andere doelgroep. De woon-zorg instelling die een cursus start, werft op een andere manier dan de atletiekvereniging die voor haar Nordic Walking groep een nieuwe tool heeft om de lessen completer te maken. De opdrachtgever is verantwoordelijk voor het werven van de deelnemende ouderen.

### CURSUS

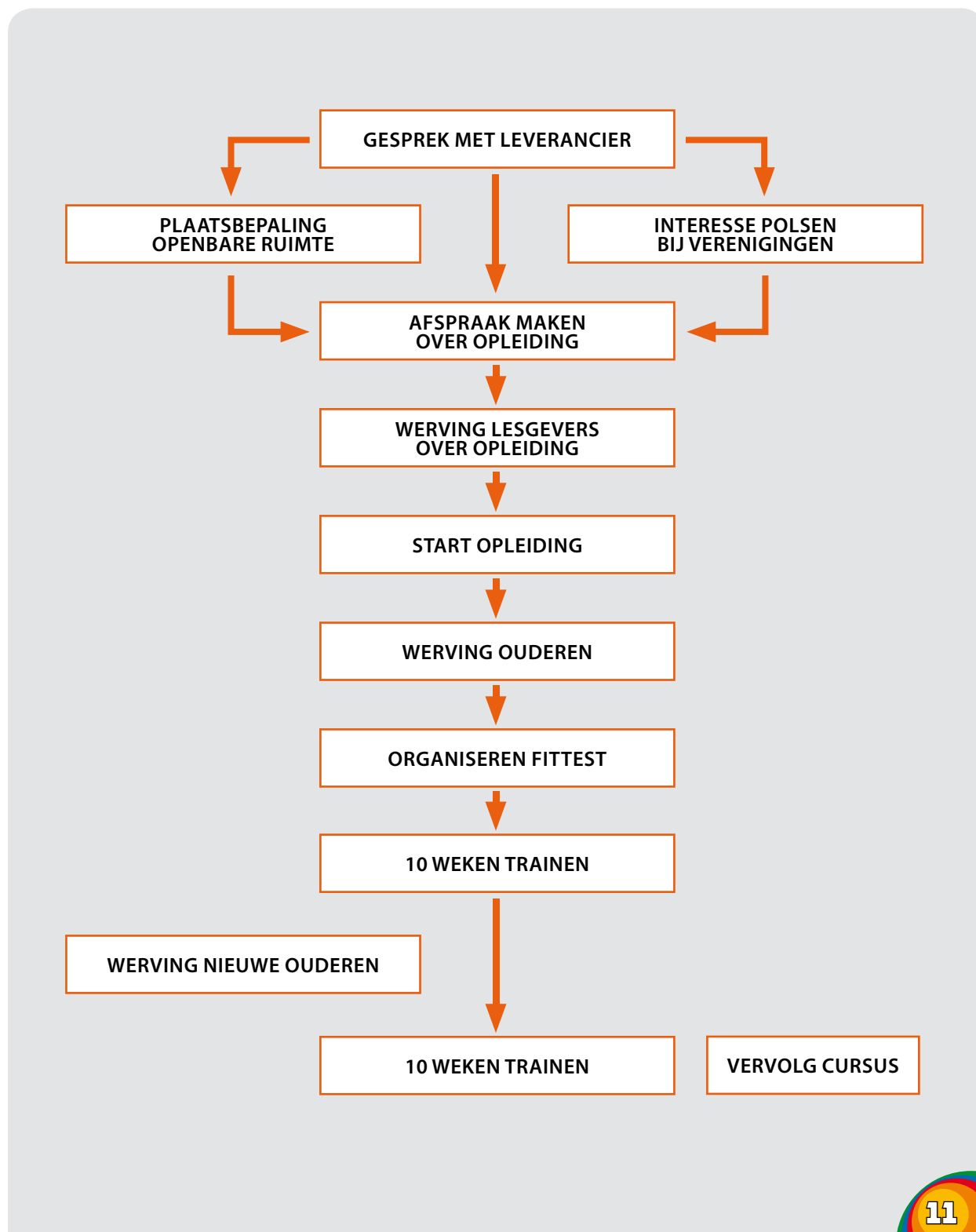
Er wordt gestart met een intake met een nulmeting. Vervolgens wordt er tien weken twee keer per week getraind. De introductiecursus wordt afgesloten met een hertest. Om de nieuwe actieve leefstijl vol te blijven houden en te voorkomen dat de mensen weer terugvallen in de oude gewoontes is het noodzakelijk hierna de mogelijkheid aan te bieden om aan een vervolgcursus mee te doen. Afhankelijk van de mogelijkheden van de lokale organisatie of de persoonlijke aanpak van een lesgever kan de Yalp cursus aangevuld worden met een voedingsadvies, lezingen over een gezonde leefstijl, voorlichting over diverse aandoeningen of functioneren van het bewegingsapparaat.

Yalp heeft de samenwerking gezocht met DAZ, een bureau dat gespecialiseerd is in zorginnovatie. Vanuit dit specialisme kunnen zorginstellingen, clientenorganisaties, beroepsorganisaties, brancheverenigingen, overheden en woningbouwverenigingen ondersteund worden bij de ontwikkeling en uitvoering van deze 'ouderen in beweging' projecten. DAZ helpt daarbij om strategische keuzes te maken, met oog voor de praktische uitvoering. Communicatie is hierbij ook een belangrijk aandachtspunt. DAZ helpt u met de projectmatige aanpak.





Onderstaand een schematische weergave van het stappenplan.





## Investingering / kosten van het programma

De kosten van dit programma zijn sterk afhankelijk van de plaatselijke situatie en wensen.

Om een inzicht te krijgen in de kosten is onderstaand een voorbeeld uitgewerkt. Componenten zijn altijd:

1. De kosten van het beweeg toestel en de montage
2. Het advies voor de inrichting
3. De voorbereidende grondwerkzaamheden
4. De gewenste / noodzakelijke ondergronden
5. De aanvullende wensen voor de inrichting van de beweegplek
6. De Opleiding "train de trainer"
7. De begeleidingsuren van de ouderencursussen
8. Onderhoud van de plek
9. Het totaal van de kosten

### **Ad. 1: De kosten van het beweegtoestel**

Afhankelijk van de gewenste uitvoering kost een toestel tussen de 9.000 en 11.000 euro.

Montage en verankering kost rond de 2.000 euro.

### **Ad.2: Het advies voor de inrichting:**

Yalp biedt gratis advies voor de inrichting van de beweegtuintuin aan. Afhankelijk van de situatie kan dit voorzien worden van een technische tekening, een situatieschets of een 3D visualisatie.

### **Ad. 3: De voorbereidende grondwerkzaamheden:**

Dit is sterk afhankelijk van de lokale omstandigheden. Er dient in ieder geval een door Yalp opgegeven obstakelvrije ruimte te worden gecreëerd, voorzien van een vlakke ondergrond. Factoren als bereikbaarheid, grond type, afvoer materiaal, drainage etc. zijn sterk bepalend voor de uiteindelijke kosten. Veelal wordt dit door lokale aannemers uitgevoerd, waarbij Yalp zorgt voor deze onderaanneming. Indicatief en als gemiddelde zou rond de 2.000 euro genoemd kunnen worden.

### **Ad4. De gewenste / noodzakelijke ondergronden**

Een klein deel van het toestel dient volgens de wet op het attractiebesluit voorzien te worden van valdempende ondergrond. Veelal is dit kunstgras met een valdempende laag, of rubber tegels. Voor een goede toegankelijkheid van minder mobiele personen adviseren wij om het toestel geheel te ondertegelen of te voorzien van kunstgras. Voor een gemiddeld toestel kost levering en aanleg van kunstgras en deels kunstgras met valdempende ondergrond tussen de 4.000 en 6.000 euro.

### **Ad 5. Aanvullende wensen**

In aanvulling op de plaatsing van het toestel kan uiteraard verdere aankleding van deze beweegtuintuin wenselijk zijn. Park meubilair, zitbankjes, kleine aanvullende toestellen, afvalcontainers, plantenbakken, landschappelijke inrichting zoals bomen en struiken etc. zijn sterk mogelijk. Deze kosten zijn ook indicatief niet mee te nemen.



#### Ad. 6. Opleiding "Train de trainer"

Deze opleidingskosten (training door Fontys hogeschool), documentatie, beschikbaar stellen van trainings faciliteiten zijn voor rekening van Yalp.

#### Ad. 7. Begeleidingsuren

De daadwerkelijke beweegprogramma's worden door de lokale instanties uitgevoerd. De kosten (uren) zijn sterk afhankelijk van het aantal deelnemers, de programma frequentie en de uitvoerende persoon. Deze kosten zijn voor rekening van de opdrachtgever.

#### Ad. 8. Onderhoud

De beweegtuint dient uiteraard goed onderhouden te worden. Mede afhankelijk van de gekozen ondergrond en de landschappelijke inrichting zijn de onderhoudskosten gering. Dit valt veelal binnen de reeds afgesloten contracten met de groenvoorzieners of lokale overheid.

#### Ad. 9. Het totaal van de kosten

Indicatief kan gesteld worden dat de voorbereidende werkzaamheden, de levering en plaatsing van het toestel incl. de ondergronden tussen de 16.000 en 20.000 euro kosten. Daarmee is een duurzame, langjarig bruikbare en effectieve voorziening gecreëerd. Bij normaal gebruik zal dit toestel zeker 15 jaar bruikbaar zijn. De afschrijving van de eenmalige investering is daarmee rond de 1250 euro per jaar. De kosten per gebruiker cq gebruiksmoment zijn sterk afhankelijk van de gebruikintensiteit.





## Erkende NASB beweeg interventie

### NEDERLANDS INSTITUUT VOOR SPORT EN BEWEGEN (NISB)

NISB wil laten zien dat door een actieve leefstijl iedereen beter kan meedoen en gezonder blijft. Nederland is in de afgelopen jaren ongezonder geworden. Ons land blijft relatief achter bij andere Europese landen. Dat komt door een veranderende leefstijl; te veel eten, roken en drinken, te weinig bewegen. Dat zie je vooral bij leerlingen in het vmbo, chronisch zieken, 55-plussers en werknemers in een aantal specifieke branches. Daarom richt NISB zich ook in 2009 juist op deze groepen. In 2009 vraagt NISB steeds aandacht voor het gevaar van 'zitverslaving'. De boodschap van de Beweegrede (uitgesproken in bijzijn van premier Balkenende en staatssecretaris Bussemaker op 15 september 2008) wordt hierdoor ondersteund en versterkt: zet Nederland beter in beweging en dan levert dit de Nederlandse schatkist honderden miljoenen op aan besparingen op het gebied van ziektekosten, arbeidsverzuim, schooluitval en investeringen in infrastructuur. En: meer bewegen draagt bij aan geluk en welbevinden van alle Nederlanders. Dat is een maatschappelijke winst die niet in geld is uit te drukken.

### SENIOREN EN GEZOND BEWEGEN

Gezond bewegen is een plezierige manier met soms verbazingwekkende effecten: je voelt niet alleen fitter maar zit ook vaak beter in je vel en straalt dit uit. Ook andere sociale aspecten als makkelijk(er) andere mensen ontmoeten, persoonlijke doelen stellen, grenzen verleggen en de sport(soort) ervaren die simpelweg het beste bij je past, zijn dikwijls aangename neveneffecten.




Ook het gevoel van tevredenheid na het sporten of de "kick" tijdens het sporten kan alleen maar worden ervaren door het zelf te blijven doen. Sporten, gezond bewegen voorkomt daarnaast veel chronische aandoeningen en, voor veel mensen niet onbelangrijk, het kan daardoor dikwijls ook een hoop geld uitsparen. Beter nu investeren in zaken als wandelschoenen of een fiets dan straks een veelvoud aan medische kosten.

### NATIONAAL ACTIEPLAN SPORT EN BEWEGEN (NASB)

Het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) geeft een grote impuls aan sport en beweging in Nederland en richt zich op te-weinig-actieven. Het doel van het NASB is om te-weinig-actieven meer en structureel in beweging te brengen. Het NASB is een initiatief van NISB het ministerie van VWS en NOC\*NSF. Het NASB wil bereiken dat meer burgers kiezen voor een actieve leefstijl. Om burgers op grote schaal tot een actieve leefstijl te verleiden is een omslag nodig: dagelijks bewegen wordt de norm!

Door middel van het NASB kunnen gemeenten, sportorganisaties, bedrijven en andere maatschappelijke organisaties de gezondheid van te-weinig-actieve burgers stimuleren door hen hun activiteiten aan te bieden op het gebied van sport, spel, fitness en beweging in het 'gewone' dagelijkse leven. Met te-weinig-actieve burgers worden mensen bedoeld die de beweegnorm niet halen.

Het NASB richt zich in principe op:

-  Bewegen en sporten in de gemeente;
-  Bewegen en sporten via sportvereniging of sportbond;
-  Bewegen en sporten tijdens of rondom het werk;



Het NASB heeft op alle aandachtsgebieden succesvolle beweeginterventies verzameld. Het NASB wil deze interventies overall in Nederland laten uitvoeren. Binnen het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen ligt de focus op de inzet van kansrijke beweeginterventies. Dit zijn bestaande interventies waarvan bekend is dat ze een positief effect hebben op beweeggedrag. In het NASB zijn deze kansrijke interventies een belangrijk middel om de te-weinig-actieven in beweging te brengen en te houden.

### NASB VOOR GEMEENTEN

Gemeenten hebben op lokaal niveau de regierol om te-weinig-actieve burgers te verleiden meer en regelmatig te gaan bewegen en zodoende een actieve leefstijl te bevorderen. Het NASB stimuleert gemeenten op twee manieren om deel te nemen:

Iedere gemeente wordt gestimuleerd om zijn te-weinig-actieve burgers in beweging te brengen. Gemeenten kunnen hierbij Basisondersteuning verkrijgen vanuit NISB. Deze ondersteuning bestaat uit:

- Informatie, o.a. via website en nieuwsbrief NASB;
- Hulpmiddelen en instrumenten om tot een goede keuze van interventies te komen, zoals de ondersteuningsmatrix en NASB gemeentecheck;
- Deskundigheidsbevordering in de vorm de NASB tour en inhoudelijke trainingen, zie NASB agenda;
- Inzicht in goede voorbeelden;
- Adviesgesprek met uw NASB regioadviseur.
- Via de Impuls NASB is in 2008 een eenmalige bijdrage van de Rijksoverheid beschikbaar gesteld aan ongeveer 100 gemeenten met de grootste gezondheidsachterstanden. Deze gemeenten zijn op voorhand geselecteerd. De gemeenten die gebruik maken van de impuls NASB ontvangen een geldbedrag op basis van hun inwoneraantal en eveneens ondersteuning op maat door een NASB regioadviseur.

De middelen voor de NASB Impulsgemeenten worden deels door het Rijk (50%) en deels door gemeenten zelf (50%) beschikbaar gesteld. In de eerste twee jaren financiert de Rijksoverheid 100%. De laatste twee jaren financiert de gemeente 100%. De Rijksbijdrage is een impuls van beperkte duur, waarmee gemeenten een start kunnen maken met beweeg- en sportinterventies, en ook structureel beleid kunnen starten om burgers te verleiden om voldoende lichaamsbeweging in hun dagelijkse routine in te bouwen.

De Rijksbijdrage komt in twee tranches beschikbaar, medio 2008-2010 (eerste tranche) voor 44\* gemeenten met naar verwachting de grootste gezondheidsachterstanden (geschat op basis van gegevens over Sociaal Economische Status (SES)). In 2010-2012 (tweede tranche) wordt het budget ter beschikking gesteld aan nog eens 60 gemeenten.

#### **NISB**

*Vestigingsadres*

Heelsumseweg 50

6721 GT Bennekom, Nederland

T 0318-490 900

F 0318-490 995

*Postadres*

Postbus 64

6720 AB Bennekom

Nederland

*info@nasb.nl (vragen NASB)*

*info@nisb.nl (algemene vragen NISB)*

[www.nisb.nl](http://www.nisb.nl)

[www.nasb.nl](http://www.nasb.nl)

\* Voor een overzicht van de deelnemende gemeenten 1e tranche: zie [www.nasb.nl](http://www.nasb.nl)



## Quotes van deelnemers

### DINY MEENDERMAN (78)

"Ik durf en kan veel meer dingen dan vroeger door het meedoen aan deze groep. Kijk, en ik kan ook veel beter mijn knieën heffen. Het bewegen is heel belangrijk voor mijn evenwicht. Ik hoef niet meer naar de fysiotherapeut".

### RIETJE SCHRIJVERSHOF (81)

"We doen altijd eerst toestellen. En daarna gooien we de bal naar elkaar toe. Dan moet je iemands naam noemen, zodat je iedereen kent. We drinken altijd samen koffie. Het is hartstikke leuk."

### COR DRIES (65)

"Je komt nog eens ergens. Achter de geraniums vandaan. Het is een leuk clubje, gezellig. De eerste keer dat je meedoet heb je spierpijn. Ook omdat je wilt laten zien wat je kan. Wat je niet kunt, moet je niet doen. De reacties zijn allemaal positief. Kinderen komen vaak bij ons kijken en vinden het geweldig. Ze doen soms ook mee."



## Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de leverancier Yalp. Eveneens kan voor projectbegeleiding en implementatie contact opgenomen worden met de firma DAZ.

### **Yalp**

Nieuwenkampsmaten 12  
7472DE Goor  
0547 289 410  
info@yalp.nl  
www.yalp.nl

### **DAZ**

Orchideestraat 15  
1214 BG Hilversum  
035-6220336  
info@anderszorgen.nl  
www.anderszorgen.nl

### **Cultuuromslag**

Senioren die aan outdoor fitness meedoen, vinden dit leuk om te doen en het is nog goed voor de fysieke gesteldheid ook. Toch beginnen veel mensen te lachen bij het idee van spelenderwijs bewegende senioren. Een cultuuromslag is nodig. Daarom werkt Yalp samen met zorginnovatiebureau DAZ. Vernieuwingen in de zorg en de communicatieprocessen die daar voor nodig zijn, dat is de specialisatie van DAZ. Zelfredzaamheid is daarbij een rode draad.

**Directeur Ruud Dirkse:** "Vernieuwen en veranderen gaan niet vanzelf. Mensen moeten aan het idee wennen. Ze moeten zicht krijgen op de voordelen, door die te ervaren en van andere ouderen te horen. Het sociale aspect is waarschijnlijk nog belangrijker dan het fysieke aspect van spelenderwijs bewegen. Gezelligheid, samen lachen, onderlinge stimulering, dat zijn de echte drijfveren voor mensen om mee te doen. De fysieke aspecten volgen vanzelf wel!"

Dirkse raadt dan ook aan om de opzet van outdoor fitness projectmatig aan te pakken, maatschappelijk draagvlak creëren, nadenken over locaties, groepsprocessen, werving van deelnemers, veiligheid, delen van ervaringen, financieringsmogelijkheden, het zijn allemaal aspecten die onderdeel uit moeten maken van zo'n projectplan. DAZ kan gemeenten, welzijnorganisaties en zorgorganisaties helpen bij het opzetten en begeleiden van deze cultuuromslag en het opzetten en inrichten van projecten rond spelenderwijs bewegende senioren. In de wijk, maar ook naast zorginstellingen.

[www.anderszorgen.nl](http://www.anderszorgen.nl)

