








# Ouderen in beweging

Met een beweegprogramma door Olga Commandeur



- IN BEWEGING MET OLGA COMMANDEUR 
- DOOR TNO ALS EFFECTIEF BEWEZEN 
- SUCCESVOL IN DE PRAKTIJK 
- MAATSCHAPPELIJKE FUNCTIE 
- SUCCEFORMULE 



Stuur een mail naar [info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl) en ontvang de flyer van het Olga Commandeur beweegprogramma!

**pro** olga commandeur motions

**Yalp**  
Let's play!

**LAPPSET**  
Growth Through Play

# Ouderen in beweging samen op een Olga Commandeur plein

**NISB** Nederlands Instituut  
voor Sport & Beweging

## Menukaart sportimpuls effectief actief

Op de Menukaart Sportimpuls is erkend beweegaanbod opgenomen dat beoordeeld is op kwaliteit en effectiviteit en waarvan bekend is dat ze een positief effect hebben op beweging gedrag. De regie ligt bij NOC\*NSF, in nauwe samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB).

### IN BEWEGING MET OLGA COMMANDEUR

"De beweegtoestellen voor ouderen zijn niet nieuw, al op vele locaties zijn Yalp-beweegtuinen gerealiseerd. Om het bewegen op deze faciliteiten nog meer te stimuleren ben ik een samenwerking met Yalp gestart. Met demonstraties en fysieke trainingen laat ik zien hoe leuk bewegen op de seniorentoestellen eigenlijk is. Naast dat het goed is voor de gezondheid heeft het bewegen ook nog eens een sociaal aspect. Door te bewegen in groepsverband kunnen ouderen hun ervaringen delen en nieuwe mensen ontmoeten. Bewegen voor ouderen moet de normaalste zaak van de wereld worden!"

*Olga Commandeur, vitaliteitscoach en onder andere bekend als oud-topsportster en van het tv programma Nederland in Beweging*

### DOOR TNO ALS EFFECTIEF BEWEZEN

"In 2006 zijn we samen met Yalp gestart met een groep van 15 ouderen en één toestel in een speeltuin in Hillesluis-Rotterdam. TNO heeft gedurende 10 weken onderzoek gedaan en het effect gemeten. Naast de aangetoonde verbeterde fysieke gesteldheid is de verbetering van de sociale vaardigheid een zeker zo interessante conclusie. Ik heb in een radio-uitzending al eens presenter Jack Kercklaan het woord 'ongeraniumaliseren' horen gebruiken. Dit zegt toch genoeg!"

Veelal komen ouderen 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 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."

*Chris Ruijters - Deelgemeente Feijenoord, Rotterdam*

### SUCCESVOL IN DE PRAKTIJK

"Fitnessstoestellen voor buiten zijn er in diverse smaken. Yalp was echter de enige die het anders aanpakte. Naast de producten leverde zij ook een volledig beweegprogramma bij hun toestellen. Dit beweegprogramma is in navolging op het TNO onderzoek in samenwerking met fysiotherapeuten en Fontys Sporthogeschool ontwikkeld. Dit was prettig want na plaatsing van het toestel konden de fysiotherapeuten op training en gelijk aan de slag."

*Willem Marcelis - Zorgcentrum de Posten, Enschede*

**Fontys** Sporthogeschool

### MAATSCHAPPELIJKE FUNCTIE

"Als woningcorporatie vervul je een maatschappelijke rol. De leefbaarheid van de omgeving is hierin een belangrijke factor. Door mee te werken aan een plek waar ouderen samenkomen, trainen en activiteiten ontplooiën, maak je die omgeving leefbaarder."

*Judith Keuper - Woningcorporatie Vivare*

### SUCCESFORMULE

"Met name voor deze doelgroep is het van belang dat ze gemotiveerd worden. Enkel een toestel aanschaffen en in de openbare ruimte plaatsen zal niet veel beweging bij de ouderen tot stand brengen. Juist de combinatie die Yalp maakt zorgt voor het succes. Overdag is het een leuke speelplek voor kinderen en op gezette tijden volgen de ouderen de training. Het is leuk om te zien dat de kinderen gewoon meedoen!"

*Marko Buist - Gelderse Sport Federatie*

#### Een kleine greep uit de collectie!



**fonds NutsOhra**  
TOEGESCHIEDEN

#### NutsOhra Subsidie toekenning

Deze subsidietoekenning is mede ondersteund door:  
**Actiz** - Organisatie van zorgondernemers en  
**LOC** - Landelijke organisatie Cliëntraden.

**actiz**  
organisatie van zorgondernemers

**LOC** ZEGGENSCHAP  
1910-2010

**Yalp**  
Let's play!



Kijk op [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl) voor meer informatie over het beweegprogramma door Olga commandeur!

Yalp • Nieuwenkampsmaten 12 • 7472 DE Goor  
T (0547) 289 410 • F (0547) 289 411 • [info@yalp.nl](mailto:info@yalp.nl) • [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)