

# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein



Is een initiatief van:



Ga voor meer informatie  
naar [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)  
/oudereninbeweging

# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein

Ouderen in Beweging is een samenwerkingsproject tussen toestellenleverancier Yalp en Olga Commandeur, met als doel om ouderen in beweging te brengen.

## Ouder worden komt vaak met gebreken.

Het lichaam wordt strammer en is kwetsbaarder voor blessures. Het gevolg is dat ouderen voorzichtig worden en weerstand krijgen tegen bewegen. Inactiviteit is vaak het gevolg. Mentaal echter voelen de ouderen zich nog vitaal en is er de wens om een actief leven te leiden.

## Speciaal voor deze doelgroep is het programma Ouderen in Beweging ontwikkeld.

Regelmatig en met plezier bewegen geeft een positieve impuls. Door oefeningen te doen gaat de motoriek weer vooruit en voelen de ouderen zich zelfverzekerder.

Minstens zo belangrijk is de sociale impuls. Het bewegen in groepsverband geeft de mogelijkheid ervaringen te delen en relaties aan te gaan.

Met sportieve groet,  
Olga Commandeur



De diensten en pakketten van Olga Commandeur zijn exclusief beschikbaar voor de Ouderen in Beweging locaties van Yalp.

Ga voor meer informatie naar [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)  
[/oudereninbeweging](http://oudereninbeweging.nl)

Wist u dat:

**200.000**

ouderen in Nederland slechts 1 maal per maand bezoek ontvangen van familie?

Olga commandeur

## Menukaart Sportimpuls

Ouderen in Beweging is een erkend beweegaanbod en opgenomen op de Menukaart Sportimpuls, waarbij het programma op kwaliteit en effectiviteit is beoordeeld. De regie ligt bij NOC\*NSF, in nauwe samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB).



Het Nationaal Actieplan Sport en Beweging (NISB) geeft een impuls aan sport en beweging in Nederland. Het NISB wil bereiken dat meer burgers kiezen voor een actieve leefstijl en wil mensen meer en structureel in beweging brengen. Ouderen in Beweging is daarnaast een erkende NASB interventie.



# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein

## SENIORENTOESTELLEN

op een Olga Commandeur Plein

Door het plaatsen van een Yalp-beweegetoestel krijgen de speelplaatsen een nieuwe maatschappelijke functie en kunnen inspelen op de behoefte van ouderen om meer te bewegen en sociale contacten op te doen.

Er zijn honderden oefeningen mogelijk op de toestellen, die zich richten op het verbeteren van de balans, coördinatie en flexibiliteit van de deelnemers. De seniorgroepen en hun begeleiders vinden ook nog steeds nieuwe oefeningen uit. 3 voorbeelden.

### Oefeningen

#### 1) Zig-zag buis

Verplaats de ring van de ene naar de andere kant zonder dat de ring de buis raakt. Door het uitvoeren van deze oefening verbetert de beweeglijkheid in de schouders, wordt de oog-handcoördinatie beter en traint men de concentratie.

#### 2) Net

Stap van de ene naar de andere kant van het net zonder de touwen te raken. Een variant is het balanceren op de touwen. Hierdoor verbetert de coördinatie en het oriëntatievermogen.

#### 3) Schroef

Draai de schroef naar links en naar rechts, eerst met de rechterhand en daarna met de linkerhand. De oefening versterkt de polsen en verbetert de beweeglijkheid en fijne motoriek.

De toestellen voor een Olga Commandeur Plein worden geleverd door:



1) Zig-zag buis



2) Net

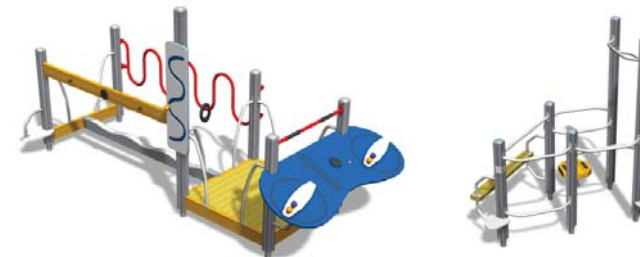
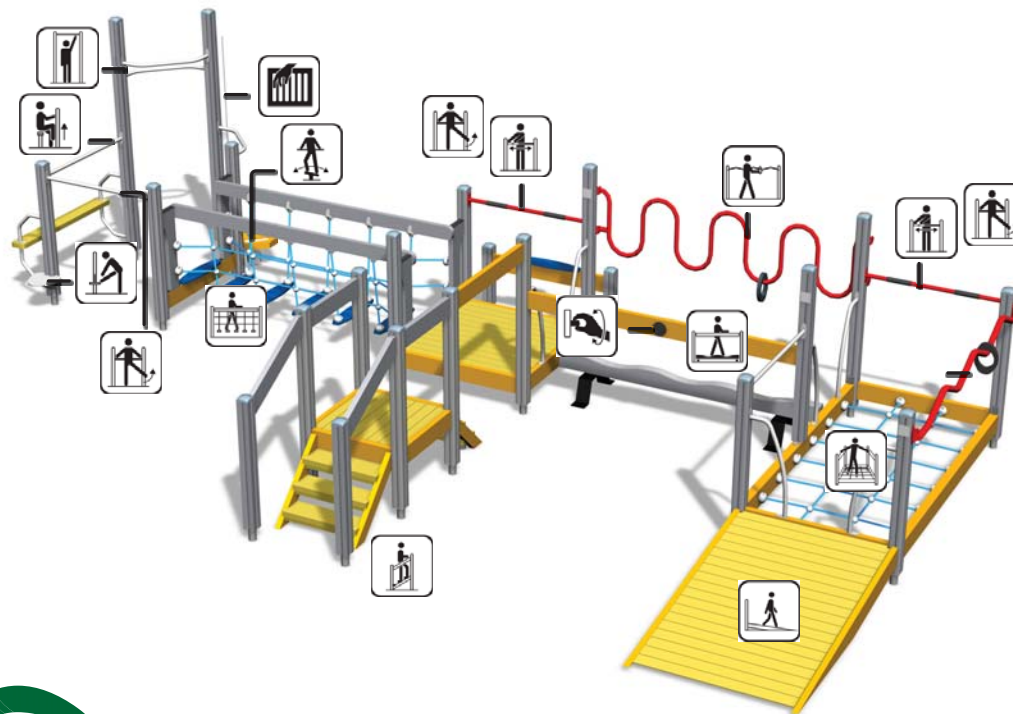


3) Schroef

Wist u dat:

**44 procent**  
van de ouderen overlijdt  
aan de gevolgen van een  
heupfractuur?

Olga commandeur



# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein

## PAKKETTEN & DIENSTEN

door Olga Commandeur

Olga Commandeur is met name bekend als oud-topsportster en van het tv programma Nederland in Beweging. Op alle toestellen van Yalp biedt Olga Commandeur een speciaal beweegprogramma aan om te stimuleren dat een locatie actief gebruikt wordt. Er zijn verschillende diensten beschikbaar.

### A) Online community

Rond iedere locatie wordt een online community opgebouwd. Op een speciale communitywebsite draait het om overdracht en uitwisseling van kennis en ervaring, tussen zowel de trainers als deelnemers aan het beweegprogramma.

Er zijn direct printbare communicatietools beschikbaar om met hen in contact te komen. Denk aan een fittest, nieuwsbrief, posters en wervingsberichten voor de trainingen. Deze communicatietools ontvangt u bij aanschaf van de community.

De online community bevat onder andere een communicatiehandboek.

Hiermee leert u stap voor stap hoe u een succesvolle ouderen trainingsplek opstart en succesvol houdt. U leert hoe u de senioren benadert, hoe u themaachtenden organiseert en u bijvoorbeeld huisartsen of fysiotherapeuten bij het programma betreft.

Bekijk de online community op [www.oudereninbeweging.com](http://www.oudereninbeweging.com)



### B) Belevingskist

De belevingskist bevat verschillende attributen die gebruikt kunnen worden tijdens oefeningen in de training. De trainers leren tijdens de train-de-trainers cursus hoe deze attributen gebruikt kunnen worden.



### C) Train-de-trainers

Een belangrijke succesfactor is het opleiden van trainers op locatie, die weten hoe ze moeten omgaan met het toestel.

Olga Commandeur geeft u een dagdeel training (train-de-trainer) op uw locatie. Middels een projectbespreking leert u hoe u ouderen kunt motiveren om deel te nemen aan het trainingsprogramma en uw locatie langdurig succesvol te maken.

### D) Terugkomdag

Terugkomdag voor evaluatie door Olga Commandeur.

# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein

## E) Implementatie impuls

Ontdek de vele mogelijkheden van het unieke concept Ouderen in Beweging. U ontvangt na analyse van uw lokale doelgroep een concreet plan, om van uw locatie een succesvolle beweegplek te maken.

Met een draaiboek voor de opening en een communicatiepakket op maat kunt u nu direct aan de slag!

## F) Implementatie coach

De coach geeft advies en ondersteuning.

De coach geeft steun bij werving van de senioren, bij het uitvoeren van een trainingsprogramma op maat en laat zien hoe je huisartsen en fysiotherapeuten bij het programma kunt betrekken. U krijgt ondersteuning bij het binden van je de doelgroep en hoe je de pers kunt benaderen.

Zodra de community goed is opgezet wordt er aandacht besteed aan het maken van nieuwsbrieven, het werken met ambassadeurs en de organisatie van events en clinics.

## G) Promotiepakket

Bij het inrichten van een nieuwe bewegomgeving moet er een hype ontstaan in de wijk. Iedereen moet kennis maken met het programma Ouderen in Beweging.

Wij maken voor u flyers, introductiekaartjes en posters op maat, bestemd voor de aankondiging van een bijzonder evenement of ter promotie van het beweegprogramma.

## H) Opening en PR-moment

Olga Commandeur verzorgt de opening bij uw Ouderen in Beweging locatie.

De opening bestaat uit een officieel welkomswoord en openingshandeling door Olga Commandeur en een korte workshop met ouderen en publiek.

Voorafgaand aan de opening levert Olga Commandeur u een persbericht die u kunt uitzetten naar de lokale media.



## In beweging met Olga Commandeur

Met haar enthousiasme weet Olga Commandeur iedereen in beweging te krijgen!

Zij kan ook de volgende diensten voor u verzorgen;

- Vitaliteitsworkshop voor ouderen: een vitaler leven aan de hand van tips van Olga Commandeur.
- Actieve workshop of work-out met warming up; iedereen komt hierbij in beweging!
- Presentatie in relatie tot gezondheid en bewegen.
- Dagvoorzitterschap voor uw evenement.
- Motivatietraining - begeleiders of trainers krijgen tools aangereikt om ouderen te motiveren om in beweging te komen.

Mail voor meer informatie naar:

[olga@olgacommandeur.nl](mailto:olga@olgacommandeur.nl)



# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein

## Beweeg- programma's

Een beweegprogramma zorgt ervoor dat een plek actief gebruikt wordt. Er zijn verschillende pakketten beschikbaar, die aansluiten bij de behoefte op uw locatie. Het basispakket bevat enkel een online community inclusief digitale documenten, maar wij kunnen u ook helpen om een succesvolle seniorenplek op te starten met advies en ondersteuning op maat voor uw locatie. Na komst van Olga mag uw beweeglocatie zich officieel een Olga Commandeur Plein noemen.

Bekijk het pakketoverzicht op de volgende pagina en kies het pakket dat het best past bij uw locatie!

Ga voor actuele prijzen naar [www.yalp.nl](http://www.yalp.nl)  
/oudereninbeweging



### A) Online community

Lokale community website. Digitale versie van communicatie handboek, flyer, poster, persbericht en introductiekaartjes

### B) Belevingskist

Diverse attributen voor spel & training: bal & pomp, pionnen 10x, stopwatch en trainingsset bodylastic (weerstandselastieken)

### C) Train-de-trainers

Dagdeel training op uw locatie door Olga Commandeur waaronder een projectbespreking ten einde uw locatie langdurig succesvol te maken. Telefonisch evaluatiemoment na 1 tot 2 maanden.

### D) Terugkomdag

1 dagdeel terugkomdag voor evaluatie door Olga Commandeur. Telefonisch evaluatiemoment na 1 tot 2 maanden.

### E) Implementatie impuls

Quick-scan community; in kaart brengen van het lokale netwerk, doelgroep en pers.  
Quick-scan bewegen; beweegplan afgestemd op de locatie, toestellen en doelgroep  
Adviesrapport implementatie

### F) Implementatiecoach

4 uur per maand gedurende 6 maanden coaching gericht op ondersteuning bij de uitvoering van het beweegprogramma.

### G) Promotiepakket

2500 flyers A5 op maat - 500 posters A3 op maat  
500 introductiekaartjes - 100 t-shirts

### H) Opening en PR moment (heropening)

Opening verzorgd door Olga Commandeur, bestaande uit:  
- Officiële welkomwoord en openingshandeling door Olga Commandeur;  
- Korte workshop met ouderen en publiek;  
- Eigen soundsysteem met microfoon;  
- Vooraf door Olga Commandeur aan te leveren concept persbericht die door u uitgezet kan worden naar uw perscontacten en de lokale media.

De diensten en pakketten van Olga Commandeur zijn exclusief beschikbaar voor de Ouderen in Beweging locaties van Yalp. Ga voor actuele prijzen naar [www.yalp.nl/oudereninbeweging](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging)

#### Beweegpakket 1

- A) online community incl. digitale documenten
- H) Opening en PR-moment (heropening)

#### Beweegpakket 2

- A) online community incl. digitale documenten
- B) belevingskist
- C) train-de-trainers

#### Beweegpakket 3

- A) online community incl. digitale documenten
- B) belevingskist
- C) train-de-trainers
- H) Opening en PR-moment (heropening)

#### Beweegpakket 4

- A) online community incl. digitale documenten
- B) belevingskist
- C) train-de-trainers
- D) terugkomdag
- F) implementatie coach
- H) Opening en PR-moment (heropening)

#### Beweegpakket 5

- A) online community incl. digitale documenten
- B) belevingskist
- C) train-de-trainers
- D) terugkomdag
- E) implementatie impuls
- F) implementatie coach
- H) Opening en PR-moment (heropening)



# Ouderen in beweging

samen op een Olga Commandeur plein



Is een initiatief van:



**YALP** | leverancier van de beweegtoestellen voor senioren

Kijk op [www.yalp.nl/oudereninbeweging](http://www.yalp.nl/oudereninbeweging) of bel met 0547 - 289 410 voor meer informatie