



# Werken met ouderen: aanbod in beeld

In deze factsheet krijg je inzicht in het aanbod van kunst, cultuur, sport en beweegactiviteiten voor ouderen.

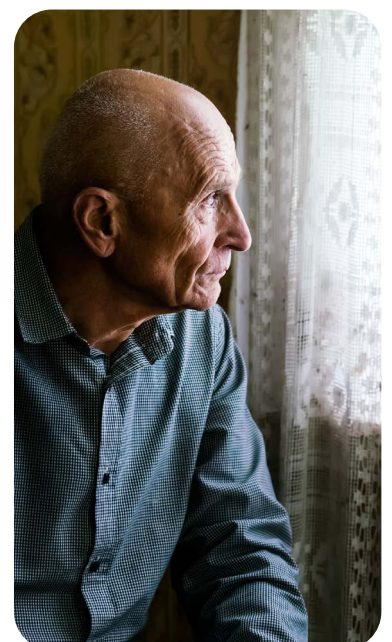
## Steeds meer ouderen blijven tot op hoge leeftijd thuis wonen

Gemeenten zijn vanuit de Wet Publieke Gezondheid verantwoordelijk voor het welzijn van deze burgers. Er is veel winst te behalen door mensen meer te stimuleren in een gezonde en actieve leefstijl. Een actieve leefstijl kun je natuurlijk lezen als sporten en bewegen, maar juist ook kunst- en culturele activiteiten zorgen voor activering en hebben invloed op de gezondheid. Als buurtsportcoach en/of cultuurcoach zet je je in om het voor iedereen mogelijk te maken om een leven lang te kunnen sporten, bewegen en culturele activiteiten te beoefenen.

## Een groeiende doelgroep

Ouderen wonen vaker zelfstandig en ook vaker alleen. Het aantal eenzame ouderen stijgt en de zorgvraag neemt toe.

Zorgvraag	2018/2019	2040
Aantal 75 plussers	1,4 miljoen	2,6 miljoen
Aantal alleenwonende 75 plussers	549.000	1.068.000
Aantal 90 plussers	127.000	318.000
Aantal mensen met meerdere chronische aandoeningen	5,4 miljoen	6,5 miljoen
Aantal mensen met diagnose dementie	172.000	337.000
Aantal met indicatie 'beschermd wonen met intensieve dementiezorg'	100.000	197.000



De tabel brengt de impact van de vergrijzing in beeld. [Kijk hier voor de volledige visual.](#)

## De diversiteit van de groepering 'ouderen'

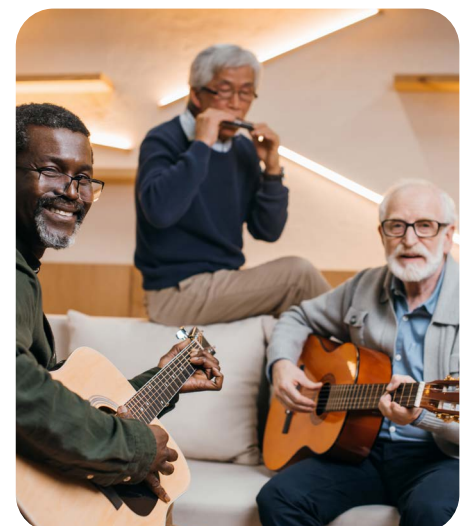
De term 'ouderen' doet veronderstellen dat we spreken over een homogene groep. Niets is minder waar. Binnen de groep onderscheiden we verschillende subgroepen. Gebaseerd op de mate van zelfstandigheid met de daaraan gerelateerde vraag naar het al dan niet ontvangen van additionele zorg is de groep ouderen als volgt in te delen:



[Kik hier voor het aanbod in beeld](#)

## De effecten van kunst, cultuur, sport en bewegen

Sport en bewegen heeft een, door vele onderzoeken bewezen, positief effect op gezondheid. Daarnaast kan de inzet van bewegen en sport het verschil maken in het verminderen van eenzaamheid en het vergroten van participatie en kansen in de maatschappij. Wil je meer lezen over de effecten uit onderzoek lees dan het artikel [Effecten van bewegen voor ouderen](#). Als het gaat om de gezondheidseffecten van kunst en cultuur dan zie je dat daar steeds meer onderzoek naar wordt gedaan. Wil je meer weten over de effecten van kunst en cultuur op gezondheid en leefbaarheid, lees dan het artikel [Kunst en cultuur bevorderen de gezondheid](#).





## Ouderen en hun sport- en beweggedrag/cultuurgedrag

Het percentage Nederlanders dat voldoende beweegt, verschilt per leeftijdsgroep. Grofweg kun je zeggen: hoe hoger de leeftijd, hoe lager het percentage dat voldoet aan de in 2017 gelanceerde beweegrichtlijnen. In 2019 voldeed 40% van de ouderen, dat wil zeggen 65-plussers, aan deze richtlijnen ([CBS](#)). Verschillende actuele maatschappelijke ontwikkelingen hebben, in verschillende mate, positieve of negatieve invloed op de ontwikkeling van het beweggedrag bij deze groep.

35% van de 65-plussers zijn kunstzinnig en creatief actief in de vrije tijd ([NMAK 2017](#)). In vergelijking met 40% van de Nederlandse bevolking van zes jaar en ouder die kunstzinnig of creatief actief is in de vrije tijd. Kunstzinnig of creatief actief wil in de ruimste definitie zeggen dat iemand minimaal één keer in het voorgaande jaar een kunstzinnige activiteit deed: van ballet tot borduren, van hiphop tot een verhaal schrijven.

## Covid-19 heeft veel effect op actief zijn

De maatregelen rond Covid-19 hebben veel impact op de mogelijkheden van het deelnemen aan activiteiten. Bij het heropstarten van activiteiten is het, naast [de geldende RIVM-regels](#), belangrijk om vooral te denken in mogelijkheden en oplossingsrichtingen te zoeken per situatie. Tijdens de lockdown zijn veel mooie initiatieven ontstaan om mensen te ondersteunen om toch actief te kunnen blijven. Voorbeelden zijn o.a. [balkongym](#) in woonzorginstellingen, fasegewijs starten met Walking hockey, [danslessen](#) in de openlucht, bewegen met een [Virtual Reality bril](#), [Vitamines voor de geest-post](#) in woonzorginstellingen in Eindhoven, [kunst door de brievenbus](#) in Doetinchem of bijvoorbeeld [Live video-optredens](#) via Skype. Kijk voor meer voorbeelden op [#Beweegethuis](#), [#BSCcorona](#) en op [#LKCAcorona](#).



## Samenwerken en verbinden

### Samenwerking cultuur- en sportcoach

Om de ouderen goed te kunnen bereiken, én aan te sluiten op hun wensen, is het van belang om goed samen te werken, zowel als buurtsportcoach met de cultuurcoach en andersom, maar natuurlijk ook met de zorg- en welzijnsprofessionals in de wijk.

Realiseer je hierbij dat je te maken hebt met verschillende sectoren, met een eigen taal en cultuur. Het kost tijd om een samenwerking op te starten. Zorg er daarom voor dat je blijft investeren in de relatie en in het onderhouden van contacten. Let er ook goed op dat je als buurtsportcoach en cultuurcoach samenwerkt en niet afzonderlijk van elkaar de stakeholders uit de zorg of welzijnssector benadert.



#### Leestip:

- Buurtsportcoaches en cultuurcoaches combineren hun aanbod in [Leidschendam-Voorburg](#).

## Samenwerken met andere professionals/organisaties in de wijk

Ouderen kunnen op verschillende gebieden vragen en behoeften hebben om een culturele en actieve leefstijl in te vullen. Door samen te werken met professionals die werken met en voor ouderen kun je deze wensen en behoeften inventariseren en activiteiten organiseren die daarbij aansluiten. Werk hierin samen en benut elkaars mogelijkheden om de ouderen en activiteiten samen te brengen.



### Leestips:

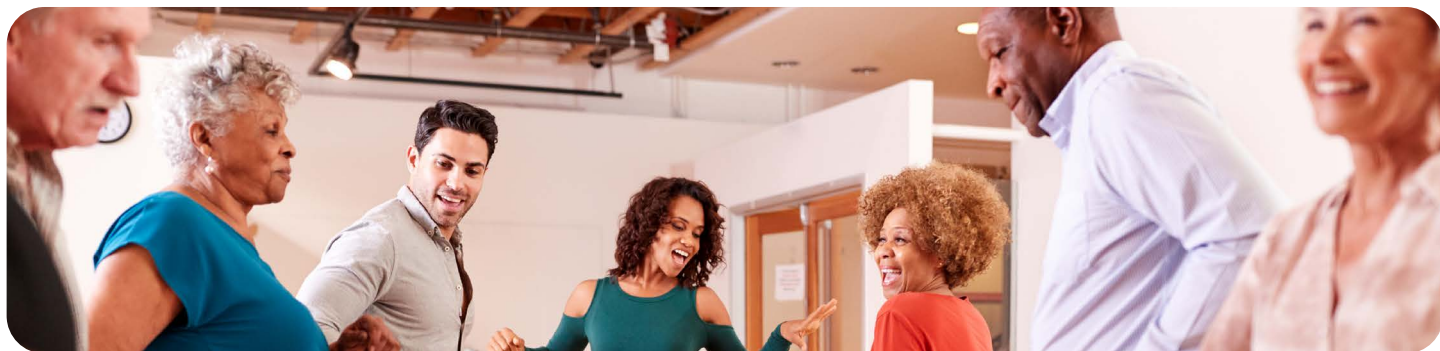
- [Ga samen voor oud](#) inspireert hoe je vanuit cultuur kunt samenwerken met professionals uit zorg en welzijn.
- Tien tips voor samenwerking [tussen sport en zorgverleners](#).
- Van integraal beleid tot [samenwerking in de wijk](#).

## Opleidingen en (bij)scholingen

Om sport- en beweegaanbod voor ouderen te organiseren heb je deskundige beweegdocenten nodig. Docenten die weten hoe ze het aanbod op maat kunnen aanbieden al naar gelang de ontwikkeling van de ouderdomsmotoriek bij de deelnemers. Zij weten hoe ze de inhoud van de bewegles vorm kunnen geven ter bevordering van zelfstandigheid en zelfredzaamheid.

Dit geldt natuurlijk ook voor passend kunst- en cultuuraanbod. Naast de artistieke vaardigheden waar je als docent of begeleider over dient te beschikken, is het ook van belang dat je weet met welke groep ouderen je werkt en welke vaardigheden je daarbij nodig hebt.

De juiste opleiding en scholing is binnen sport en bewegen daarom vereist om een verantwoord, veilig en vooral plezierig activiteitenaanbod aan te bieden. Op [Allesoversport.nl](#) vind je het [overzicht van opleidingen en bijscholingsaanbod](#). Binnen de kunst- en cultuursector zijn die vereisten er niet, maar het is natuurlijk wel van belang dat je je in je doelgroep verdiept, en je waar nodig cursussen, training of scholing volgt, om op de juiste wijze te kunnen werken met jouw doelgroep.



## Wat werkt?

### Van activiteiten, projecten tot erkend aanbod

Het sport-, beweeg-, cultuur- en kunstlandschap geniet van een breed scala aan activiteiten en projecten. Een deel hiervan zijn erkende beweegprogramma's, welke in de praktijk al succesvol zijn gebleken. In deze factsheet brengen we zowel erkende cultuur-, sport- en beweegprogramma's als andere culturele en sportieve activiteiten in beeld. Weet dat er lokale verschillen zijn in het aanbod en dat activiteiten ook lokaal anders genoemd kunnen worden.



### Waarom erkenning?

Door een beweegprogramma/-aanpak te beoordelen via het erkenningstraject wordt duidelijk gemaakt of deze 'interventie' goed beschreven, goed onderbouwd of effectief is. Een erkenning van een beweegprogramma geeft dus aan 'wat werkt en voor wie'. Je leest er meer over op [KenniscentrumSportenBewegen](#).

Hoe zorg je dat jouw activiteiten succesvol zijn? Welke factoren werken belemmerend/bevorderend? Welke elementen dragen bij aan effectiviteit van je activiteit? Effectief rondom bewegen betekent: blijvend meer bewegen, waardoor mensen winst kunnen behalen ten aanzien van gezondheid, mobiliteit en fysiek functioneren. Verschillende onderzoeken geven een goed beeld van de werkzame elementen. Het is natuurlijk lokaal afhankelijk van wat werkt. Probeer daarom zoveel als mogelijk ouderen te (blijven) betrekken bij je aanpak. Hieronder delen we een 5-tal 'Wat werkt'-elementen uit verschillende onderzoeken.

## Top 5 Wat werkt

1

Zet in op plezier. **Plezier is een sleutelfactor** om een activiteit aan te laten slaan bij deze doelgroep. Mensen zijn eerder gemotiveerd om deel te nemen en te blijven deelnemen. Tijdens corona zijn er lokaal balkon beweeglessen en [dansvoorstellingen](#) georganiseerd. Dit leverde een groot gevoel van steun en plezier op. Mooie voorbeelden zijn: Tien tips om [bewegen te stimuleren](#) en [Dans voor ouderen: wat levert het op?](#)

2

Houd bij de locatie en bij de programmering rekening met ouderen: **zorg voor goede toegankelijkheid** van het gebouw, goede zitplaatsen en goede akoestiek en voorzieningen voor slechthorenden, let op het tijdstip van cursussen of voorstellingen.

3

Zet in op de **sociale voordelen** die ouderen uit deelname aan de activiteit kunnen halen. Het gaat hierbij met name om sociaal contact en sociale steun. De films [Een betere wereld in de buurt. Met En Voor Elkaar s.v. Geinoord](#) en [Krasse Kunst - kunst en contact](#) geven een mooi inzicht hoe je met activiteiten een sociale binding creëert. Ook gecombineerde leefstijlinterventies waarbij jeugd met ouderen actief zijn, zijn waardevol voor sociale binding.

4

Bij specifieke beweegprogramma's: zorg ervoor dat de uitvoerende **professional adequaat is opgeleid**, gekwalificeerd, enthousiast en zorgvuldig is én ervaring heeft in het kunnen motiveren van ouderen. Voor mensen met ernstige beperkingen of onvoldoende vertrouwen in eigen kunnen kan dit betekenen dat een beweegprogramma begeleid moet worden door bijvoorbeeld een (geriatrie) fysiotherapeut of een speciaal opgeleide beweegdocent. [Coach2Move](#) is een aanpak waarbij een fysiotherapeutische aanpak ouderen met mobiliteitsproblemen helpt met meer te bewegen en hun kwetsbaarheid te verminderen. Vooral gericht op intrinsiek stimuleren van (duurzame) lichamelijke activiteit.

5

Bij ouderen met een andere culturele achtergrond spelen het cultuurverschil, maatschappelijke isolatie en heimwee een extra rol. Wil je ze betrekken bij culturele activiteiten, **sluit dan aan bij hun verhalen en cultuuruitingen**.



### Leestips:

- De whitepaper [Succesvolle inzet van sport en beweeginterventies voor 55-plus](#).
- Infographic [Wat werkt bij culturele interventies](#).
- [Werkzame elementen](#) bij kunst en cultuur.
- [Handvatten](#) voor bereik doelgroep, de borging van de interventie en borging van beweeggedrag.

# Het aanbod in beeld

Het aanbod van sport/bewegen en kunst/cultuur is zeer divers. Van intensief actief zijn tot aan vormen waarbij luisteren de activiteit is. Aan de hand van de 'piramide van zelfredzaamheid' is het aanbod per segment in beeld gebracht.

- Meer informatie over [erkend sport- en beweegaanbod](#) vind je op Kenniscentrum Sport en Bewegen.
- Voor kunst & cultuur vind je ook nog voorbeelden in de [kennisdossiers](#) van LKCA.



## Zelfredzaam

[Kik hier om een schets van het aanbod te bekijken](#)

Deze groep ouderen is niet beperkt door aandoeningen. Dat wil echter niet zeggen dat ze geen aandoening hebben. Ondanks hun aandoening voelen ze zich niet direct beperkt in het ondernemen van activiteiten. Zij voelen zich niet kwetsbaar en maken geen gebruik van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). We kunnen hier uitgaan van gezonde en vitale ouderen. De focus ligt vooral op plezier, fit en gezond blijven, de sociale verbinding en diversiteit.



## Zelfredzaam met (lichte) ouderdoms motoriek

[Kik hier om een schets van het aanbod te bekijken](#)

Deze groep ouderen kan grotendeels zelfstandig bewegen in de leefomgeving. Zij ervaren dat hun aandoening(en) hen licht beperkt in de dagelijkse dingen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan reuma die zorgt dat niet alle dagelijkse dingen meer soepel verlopen. Deze groep maakt beperkt gebruik van de WMO. Een chronische aandoening zorgt ervoor dat men terughoudend kan zijn in het al dan niet meedoen aan (sportieve) activiteiten. Specifieke interventies kunnen hen helpen om hun zelfredzaamheid behouden.



## Minder zelfredzaam

[Kik hier om een schets van het aanbod te bekijken](#)

Deze groep ouderen voelt zich sterker beperkt door hun aandoening(en) in het dagelijkse leven. De thuiszorg komt hier ook regelmatig in huis om hen te ondersteunen. De kwetsbaarheid heeft hier dan ook een grote invloed op het al dan niet ondernemen van activiteiten. In deze fase zie je dat de loop-actieradius (mobiliteit) steeds kleiner wordt. Activiteiten rondom het versterken van functioneel bewegen worden hier erg belangrijk. Heb ook aandacht voor de mantelzorger (denk bijvoorbeeld aan partner met dementie). Voor beiden helpt activering om zelfredzaamheid verbeteren.



## Niet zelfredzaam

[Kik hier om een schets van het aanbod te bekijken](#)

Dit is de groep ouderen die niet meer zelfstandig thuis kan wonen. Dit kan in verschillende zorg- en verblijfsvormen zijn, bijvoorbeeld kleinschalig wonen of een zorgvilla. Bij de groep met dementie kan men fysiek nog fit zijn. Voor deze groep is activering juist belangrijk voor kwaliteit van leven en om de dementie te vertragen.

*Deze factsheet is gepubliceerd in december 2020. Deze datum is dan ook als peildatum gebruikt voor erkende interventies. Wij realiseren ons dat het benoemde aanbod niet dekkend is voor het totale landelijke aanbod. Mogelijk zijn activiteiten lokaal onder een andere naam bekend. Mis je een specifieke activiteit en zie je die graag in de factsheet terug? Stuur jouw aanbod dan naar [info@sportindebuurt.nl](mailto:info@sportindebuurt.nl). Dan nemen we jouw aanbod mogelijk mee in de eerstvolgende update.*

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

070 – 373 80 53 of [info@sportindebuurt.nl](mailto:info@sportindebuurt.nl)



@sportindebuurt

Deze uitgave is een samenwerking van:





# Zelfredzaam

## Een schets van het aanbod

[Klik hier om terug naar de factsheet te gaan](#)



### Erkend sport- en beweegaanbod

- [50plusSport](#)
- [Sportclub als buurthuis](#)
- [Old Stars](#) –voetbal/basketbal/handbal/hockey/tennis/korfbal/tafeltennis/volleybal
- [Elke stap telt/FitStap](#)
- [NewRoads](#)
- [Goldensports](#)
- [Buurtsportvereniging](#)



### Sport- en beweegaanbod

- Regulier aanbod sportverenigingen
- Aanbod fitness varianten (groep en individueel)
- Lifestyle coaches
- Club Fit (tennis)
- [Gezond natuur wandelen](#)/Wandelfit
- Start to run
- Sportief Wandelen
- [Nordic Walking](#)
- Diverse dansvormen (o.a. dansscholen/verenigingen)
- Diverse yogavormen (o.a. yogascholen/fitnesscentra)
- Oosterse beweegvormen (o.a. tai chi, chi qong)



### Cultureel aanbod en activiteiten

- Regulier aanbod centra voor de kunsten en bibliotheken
- Muziek (o.a. koren, bandjes, muziekgroepen)
- Beeldende amateurkunst (o.a. schilderen, beeldhouwen)
- Fotografie/film
- Toneel/theaterverenigingen
- Diverse dansvormen (o.a. dansscholen/verenigingen)
- Schrijven (o.a. creatief schrijven, poetryslam)



### Voorbeelden van kunst- en cultuuractiviteiten

- [Hangplek voor ouderen](#)
- [Leiden vertelt: Verhalen van uw familiegeschiedenis](#)
- [Smakelijk slotjes](#)
- [Kunstroute 65](#) of [Kunstroute 65 Kameraden](#)
- [Kunst 55+ project](#)
- [Twee keer kijken](#)
- [Seniorenkoor The Young Once](#)
- [Theater voor volwassenen](#)
- [HipHop voor ouderen](#)
- [Culturele activiteiten en ontmoetingen](#)
- [Route 65](#)
- [Divers cultureel aanbod](#)





# Zelfredzaam met (lichte) ouderdoms motoriek

## Een schets van het aanbod

[Klik hier om terug naar de factsheet te gaan](#)



### Erkend sport- en beweegaanbod

- [Old Stars](#)–voetbal/basketbal/handbal/hockey/tennis/korfbal/tafeltennis/volleybal
- [Zeker Bewegen/In Balans](#)
- [Elke stap telt/FitStap/Stapjefitter](#)
- [Denken en doen](#)
- [Body & MindFit met Aikido](#)
- [Sociaal Vitaal](#)
- [Vitality Club](#)
- [ProMuscle in de praktijk](#)
- [Coach2Move](#)
- [Meer Bewegen voor Ouderen](#)
- [Goldensports](#)
- [Zorg voor Bewegen](#)



### Sport- en beweegaanbod

- Regulier aanbod via sportverenigingen
- Aanbod fitness varianten
- [Gezond natuur wandelen](#)/Wandelfit
- Koersbal, bowls, kegelen
- FysioGym



### Cultureel aanbod en activiteiten

- Regulier aanbod centra voor de kunsten en bibliotheken
- Muziek (o.a. koren, bandjes, muziekgroepen)
- Beeldende amateurkunst (o.a. schilderen, beeldhouwen)
- Fotografie/film
- Toneel/theaterverenigingen
- Diverse dansvormen (o.a. dansen met Parkinson)
- Schrijven (o.a. creatief schrijven, poetryslam)



### Voorbeelden van kunst- en cultuuractiviteiten

- [Dans op recept](#)
- [Time to dance](#)
- [Florence Actief](#)
- [Gekleurd grijs](#)
- [Moderne dans - Dance Connects](#)
- [Fit-art](#)







# Minder zelfredzaam

## Een schets van het aanbod

[Klik hier om terug naar de factsheet te gaan](#)



### Erkend sport- en beweegaanbod

- [In Balans/Zicht op evenwicht/Zeker Bewegen/Vallen verleden tijd](#)
- [Valanalyse 65-plus](#)
- [Sociaal Vitaal](#)
- [Coach2Move](#)
- [Stapjefitter/FitStap/Elke stap telt](#)
- [Functioneel Training](#)
- [Meer Bewegen voor Ouderen](#)
- [Denken en doen](#)
- [Body & MindFit met Aikido](#)
- [Actief Plus](#)
- [ProMuscle in de praktijk](#)
- [Zorg voor Bewegen](#)



### Sport- en beweegaanbod

- Beweegaanbod bij o.a. buurthuis
- Jeu de boules
- Bowls
- Klaverjassen
- Koersbal
- Kegelen
- Stoelyoga
- Biljarten
- FysioGym



### Cultureel aanbod en activiteiten

- Regulier aanbod centra voor de kunsten en bibliotheken
- Muziek (o.a. koren, bandjes, muziekgroepen)
- Beeldende amateurkunst (o.a. schilderen, beeldhouwen)
- Fotografie/film
- Toneel/theaterverenigingen
- Diverse dansvormen (o.a. dansen met Parkinson)
- Schrijven (o.a. creatief schrijven, levensverhaal schrijven)



### Voorbeelden van kunst- en cultuuractiviteiten

- [Onvergetelijk museum](#)
- [Kunstkraft 55+](#)
- [Lang Leve Kunst zelfstandig wonen](#)
- [Theaterwerkplaats](#)
- [Zang en dans](#)
- [Beeldkracht Oosterwijk](#)





# Niet zelfredzaam

## Een schets van het aanbod

[Klik hier om terug naar de factsheet te gaan](#)



### Erkend sport- en beweegaanbod

- [Beweegtuin voor ouderen](#)
- [Bewegen aan tafel](#)
- [Beweegpret 55+](#)
- [Ouderenzorg in beweging](#)
- [Meer Bewegen voor Ouderen](#) (op de stoel)



### Sport- en beweegaanbod

- Balkongym/-bewegen
- [Tovertafel](#)
- Digi-fiets/Buiten komt voorbij
- [Moofie](#)
- Diverse spelvormen, bewegen op muziek
- [Zwementie](#)/zwemmen
- Diverse tafelspelen
- Bewegen op de stoel
- Tafeltennis (zonder netje, rollend)



### Cultureel aanbod en activiteiten

- Specifiek aanbod centra voor de kunsten en bibliotheken
- Muziek
- Beeldende amateurkunst (bv. schilderen)
- Diverse dansvormen (bv. dansen met Parkinson)
- Schrijven (o.a. levensverhaal schrijven)



### Voorbeelden van kunst- en cultuuractiviteiten

- [Muziekprogramma licht dementerenden](#)
- [Lang Leve Kunst in een zorglocatie](#)
- [Muziek en dementie](#)
- [Tekenen en schilderen in woonzorgcentrum](#)
- [Kunst maakt de mens](#)
- [Dans Slow Flow](#)
- [Divers kunst en culturaanbod](#)
- [Museum voor 1 dag](#)

