




Spelenderwijs bewegen
=
Buitenfitness
=
Plezier

Ruud Dirkse
november 2009



Spelenderwijs bewegende ouderen

- ▶ Aanvulling op senioren sport, nordic walking, e.d.
- ▶ Vele vormen, zowel binnen als buiten
- ▶ In buitenland heel gebruikelijk, hier nog in lacherige sfeer
- ▶ Projecten die lopen, zeer succesvol, zowel op sociale aspecten als fysieke aspecten



Buitenland

- ▶ Indoor speeltuinen voor senioren en revalidatie in Finland (en natuurlijk ook voor kinderen!)
Film op www.anderszorgen.nl
- ▶ Wii-competities in VS
(veel voorbeelden op YouTube)





Straattoestellen China





Alleen al in de stad Barcelona 120 van deze toestellen! Zo'n 2.000 in Europa!



Toestel is resultaat van jarenlange productontwikkeling



Nederland

- ▶ Nu een 15-tal van deze toestellen in de wijk



Er zijn ruim 200 oefeningen ontwikkeld (voor beginners en gevorderden)



Resultaten

- ▶ Deelnemers in de regel boven 65, nog thuiswonend. Ook 85+ers
- ▶ Groepsgewijze deelname werkt het best
- ▶ Fysiek sterker (meerdere deelnemers geen rollator meer na afloop), minder valgevaar
- ▶ Plezier, lol
- ▶ Nieuwe sociale netwerken, samen koffie drinken, eten e.d.
- ▶ Meer trots, zelfrespect



Onderzoek (o.a. TNO)

- ▶ Buitenlucht en -licht helpt voor welbevinden, tegengaan depressie
- ▶ Bewegen leidt tot sterkere spieren, zelfredzaamheid, tegengaan overgewicht
- ▶ Onzekerheid is belangrijke factor voor inactiviteit, inactiviteit is bron voor andere problemen
- ▶ Dementie wordt geremd door bewegen!



Succesfactoren

- ▶ Goede en stimulerende begeleiding
- ▶ Groepsproces
- ▶ Ruimte voor bakkie koffie
- ▶ Werving deelnemers
- ▶ Financiering
- ▶ Draagvlak bij lokale organisaties (ouderenbonden, welzijnswerk e.d.)



Licht

- ▶ Licht is levensbehoefte
- ▶ Buitenlicht is feller/gezonder
- ▶ Licht werkt genezend (lichttherapie)
- ▶ Onvoldoende licht leidt ondermeer tot slapeloosheid
- ▶ Goede verlichting: meer zelfredzaamheid, minder incidenten
- ▶ Biologische klok, ploegendiensten, kleuren licht



Speeltoestel bij zorginstellingen (nu 10)

- ▶ Voor eigen bewoners
- ▶ Stimuleert dat (klein)kinderen vaker op bezoek komen
- ▶ Leven in de brouwerij voor bewoners
- ▶ Oudere buurtbewoners komen ook oefenen en koffie drinken, goed voor werving vrijwilligers
- ▶ Integratie van de zorginstelling in de omgeving



Juist ook voor mensen met dementie

- ▶ Bewegen remt ziekte
- ▶ Leuke activiteit, verveling tegengaan
- ▶ Onder(linge) begeleiding
- ▶ Kleinere aantallen deelnemers tegelijk
- ▶ Buitenlucht goed tegen depressie



Toekomst

- ▶ Meer variatie in toestellen, ook interactief



Meer informatie:

www.anderszorgen.nl

www.yalp.nl