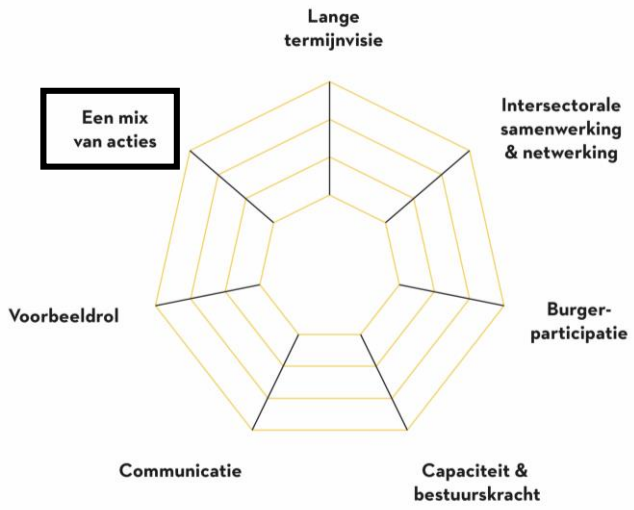
Wat als … de bewegingsdriehoek overal te vinden was

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Wat als… alle bewegingsinterventies laagdrempeliger zouden zijn?

Dr. Ragnar Van Acker

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZONDHEIDSMATRIX

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	INDIVIDU, PRIORITAIRE / RISICOGROEPEN	FUNCTIONEEL / GEOGRAFISCHE / AFGEBAKENDE GROEPEN	VOLLEDIGE DOELGROEP EN HAAR LEEFOMGEVING BINNEN DE SETTING	FYSIEKE EN SOCIALE OMGEVING BUITEN DE SETTING
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bewegingsdriehoek: betrouwbaar kompas voor minder zitten én meer bewegen in Vlaanderen

Tips van de bewegingsdriehoek

Wat doe je het best?

1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap: bv. elk beetje beweging is beter dan niks
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen

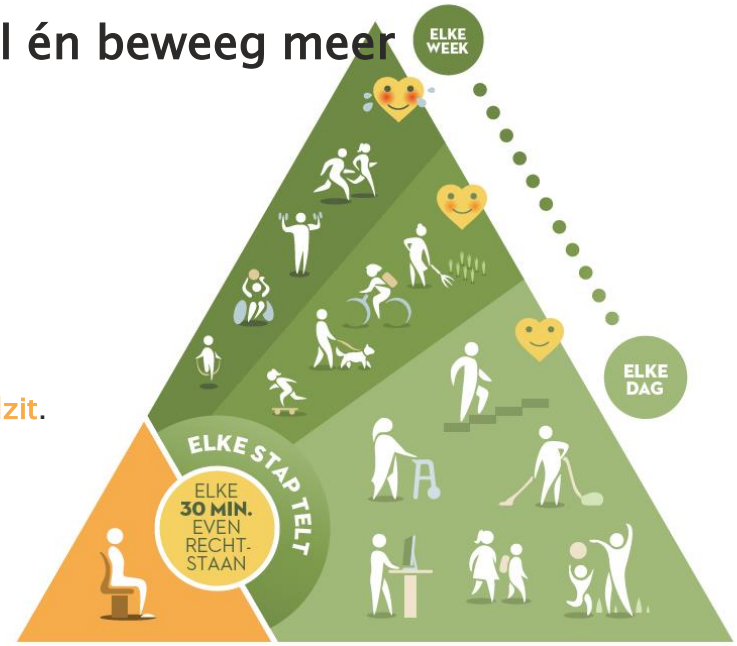
Hoe kan je minder zitten en meer bewegen?

4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan

VLAAMSE OUDERENRAAD

Zit minder lang stil én beweeg meer

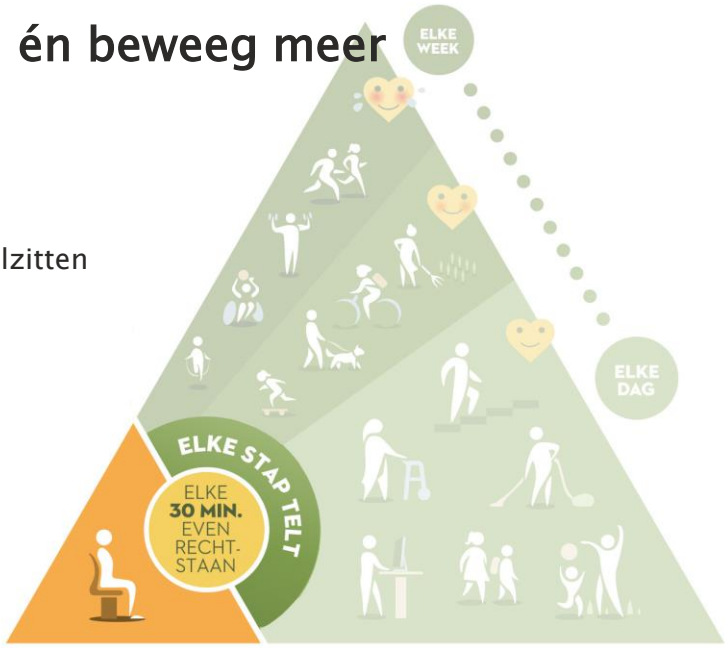
- **Bewegen is gezond**.
- Al *even* cruciaal is het dat je **niet te lang aan één stuk stilzit**.



Zit minder lang stil én beweeg meer

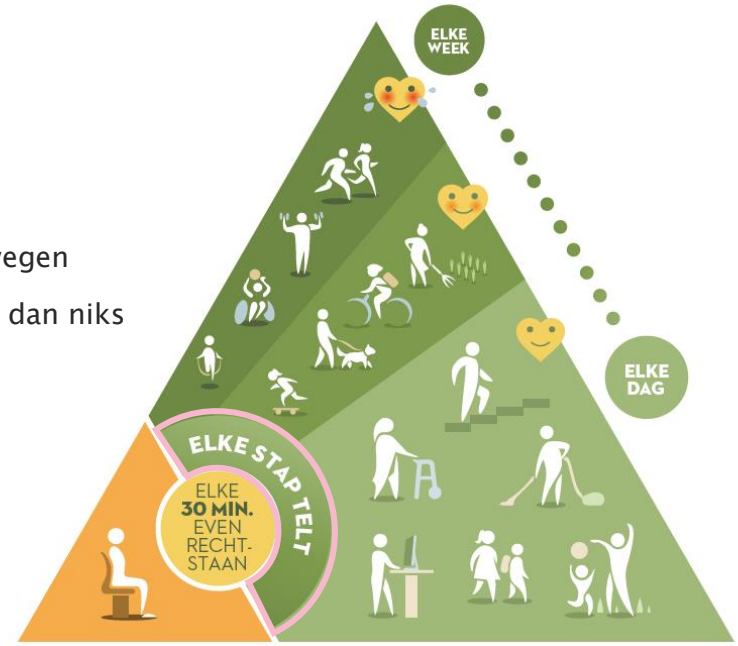
Oranje zone

- 'Sedentair gedrag' of lang stilzitten
- Doorbreek lang stilzitten
- Vlamingen: +8 uur per dag
- Fysiek en mentaal voordeel



Zet stap voor stap

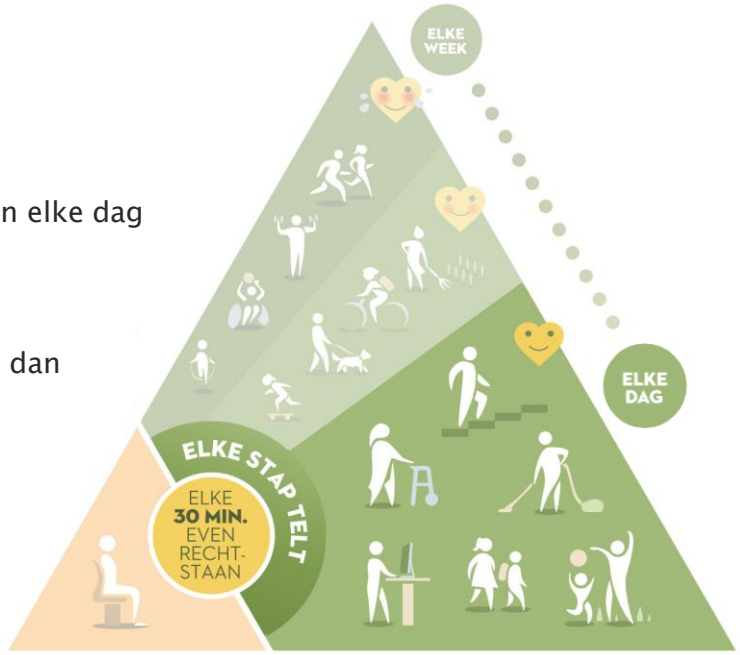
- Met mondjesmaat meer bewegen
- Élk beetje beweging is beter dan niks
- Ga voor haalbare doelen
- Geef niet op



Gezonde mix

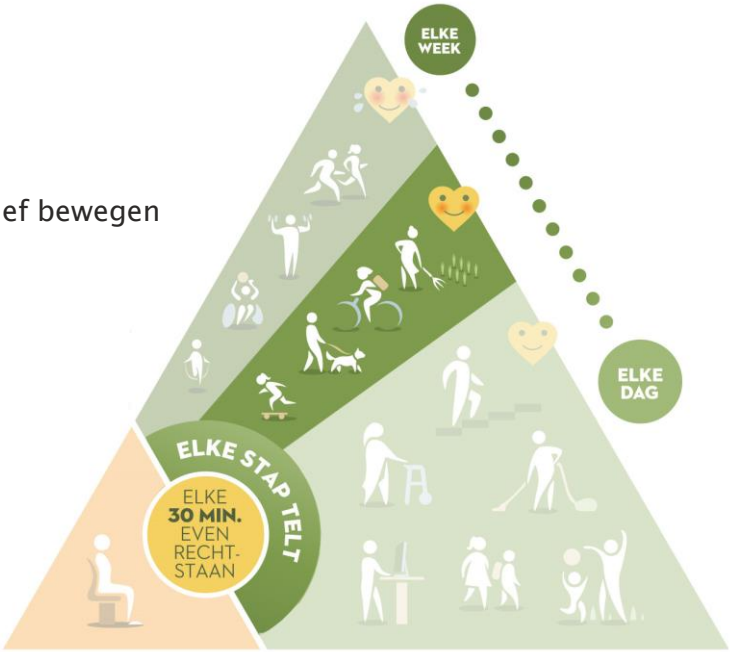
Lichtgroene zone

- Probeer het grootste deel van elke dag licht intensief te bewegen
- Voorbeelden
- Meer gezondheidsvoordelen dan voorheen gedacht…



Gezonde mix
Middelste groene zone

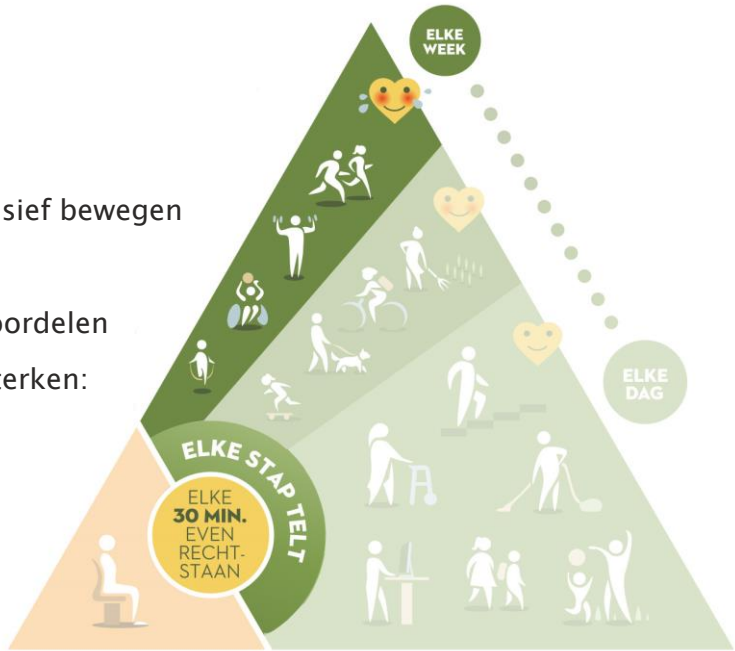
- Elke dag stukje matig intensief bewegen
- Voorbeelden
- Haalbaar
- Goed voor lichaam én geest



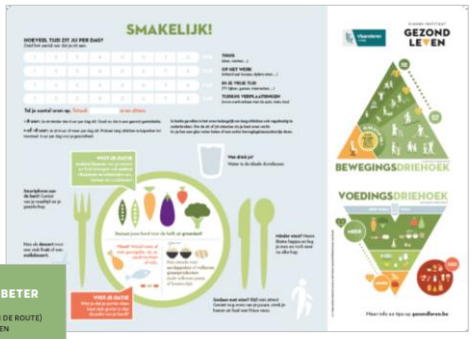
Gezonde mix
Donkergroene zone

- Wekelijkse portie hoog intensief bewegen
- Voorbeelden
- Gezondheidsbonus: extra voordelen
- Onze spieren wekelijks versterken:

extra aandacht voor ouderen:
evenwicht en lenigheid



Materialen



vlaamse ouderenraad

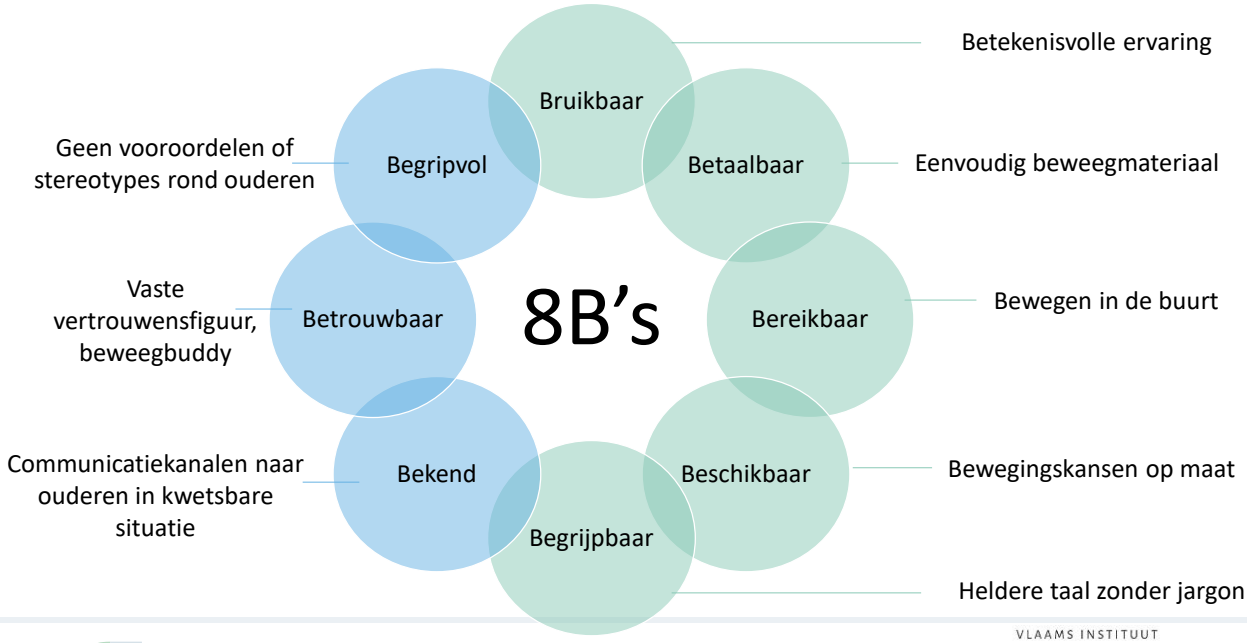
www.bewegingsdriehoek.be < Materialen

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Je project laagdrempelig houden? Dat doe je met de 8B's



Bouverne-De Bie, 2005; Riso Vlaams-Brabant en WGC De Ridderbuurt, 2012

8B-toets

Inzetten op drempels van ouderen in kwetsbare situaties:

-minder toegankelijk

-gebrek aan informatie

-geen betaalbaar of aangepast vervoer

→ Samenwerking tussen armoedeorganisaties en meerdere sectoren op Vlaamse én lokaal niveau

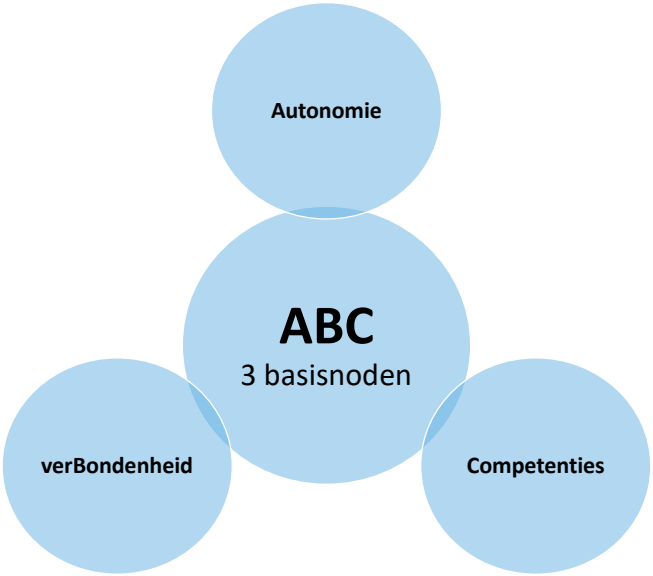
vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Het ABC van (blijven) motiveren bij ouderen



Deci & Ryan, 2000; Boen et al, 2012

Autonomie

- ruimte voor de noden, competenties, en ideeën van ouderen
- keuzevrijheid
- bewegen 'voor het goede doel'
- minder controlerend taalgebruik: bv. 'je kan' eerder dan 'je moet'
- klemtoon op de beschermende eigenschappen van beweging, zeker bij minder mobiele ouderen

Deci & Ryan, 2000; Boen et al, 2012

HLN NIEUWS SPORT SHOWBIZZ nina REGIO VIDEO

POPULAIR OP REGIO | KIES UW GEMEENTE | TIENEN

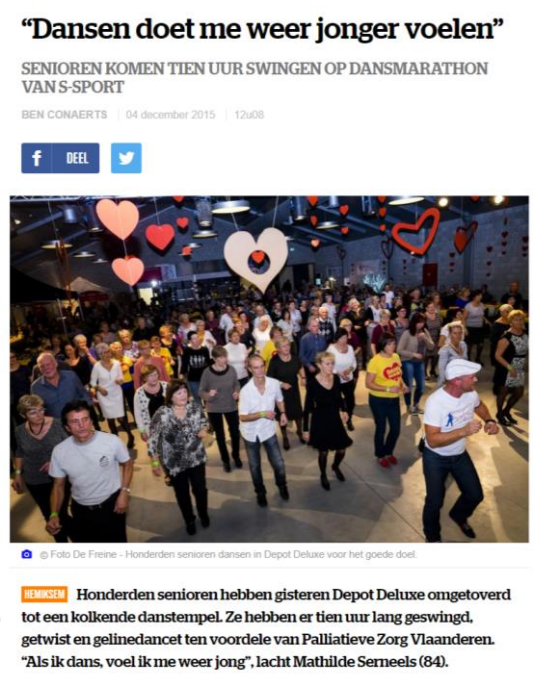
Regio > Tienen

Meer dan 1.000 mensen op 'Danshart'

01 december 2017 | 02u43

© Bollen - Koppels dansen voor het goede doel op 'Danshart'.

TIENEN S-Plus en S-Sport/Recreas organiseerden 'Danshart', een 10 uren durende evenement, waarbij dansen centraal stond.



"Dansen doet me weer jonger voelen"

SENIOREN KOMEN TIEN UUR SWINGEN OP DANSMARATHON VAN S-SPORT

BEN CONAERTS | 04 december 2015 | 12u08

DEEL

© Foto De Freine - Honderden senioren dansen in Depot Deluxe voor het goede doel.

HEMIKSEM Honderden senioren hebben gisteren Depot Deluxe omgetoverd tot een kolkende danstempel. Ze hebben er tien uur lang geswingd, getwist en gelinedancet ten voordele van Palliatieve Zorg Vlaanderen. "Als ik dans, voel ik me weer jong", lacht Mathilde Serneels (84).

verBondenheid

- beweging 'als middel' voor ontmoetingen bij een koffie, samen grenzen verleggen, en ervaringsuitwisseling
- bewegen met familie en verschillende generaties in de buurt, de Brede School, ...
- respect en sociale inclusie: subgroepen van ouderen leren elkaar kennen, vooroordelen wegnemen
- strijd tegen sociale eenzaamheid: via huisbezoeken en buurtnetwerken
- empathische houding : begripvol en actief luisteren, open houding

Fietsen zonder leeftijd

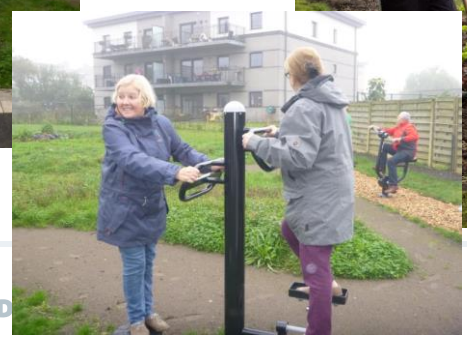
Mobile 21, wtc-lambroek.be

Competentie

- nadruk op ‘elke vooruitgang telt’ conform de bewegingsdriehoek
- intrinsieke beloning en positieve feedback van begeleiders of naasten (plezier, complimenten, zichtbare resultaten met bv. stappentellers…)
- succeservaringen via een bewegingsaanbod op maat van de vaardigheden en beperkingen van inactieve ouderen
- media: meer aandacht voor laagdrempelig bewegen, omgaan met valangst en andere vooroordelen (bv. voorbeeldfiguren in soaps)

Deci & Ryan, 2000; Boen et al, 2012

Liever Actiever met Beweeg- en beleeftuinen



VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Bedankt!

Ragnar.VanAcker@GezondLeven.be

Volg ons op Facebook en Twitter

@gezondleven

www.gezondleven.be

www.gezondleven.be/nieuwsbrief

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN