VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Hoe ouderen meer in beweging brengen?

6 sleutels tot succes uit de praktijk

Ingrid Peeters, OKRA-SPORT +
Nathalie Sluyts, Vlaamse Ouderenraad

One size does not fit all

Samen aan de slag

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Omgaan met kwetsbaarheid

- Combinatie van factoren
- Competenties
- Objectief versus subjectief
- Levensloop én leefsituatie ouderen

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Meer middelen, tijd en inventiviteit voor ouderen die te weinig bewegen

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Gemeenschappelijke belangen, doelen en ambities

- Activiteitenaanbod op maat?
- Beweegaanbod dichter bij minder mobiele ouderen?
- Drempels wegnemen?
- Kennis en ervaringen beter delen?

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Gemeenschappelijke belangen, doelen, ambities

- Hoe uitwisseling creëren?
- Mantelzorgers en vrijwilligers ondersteunen?
- Beweegroutine bekomen?

VLAAMSE OUDERENRAAD

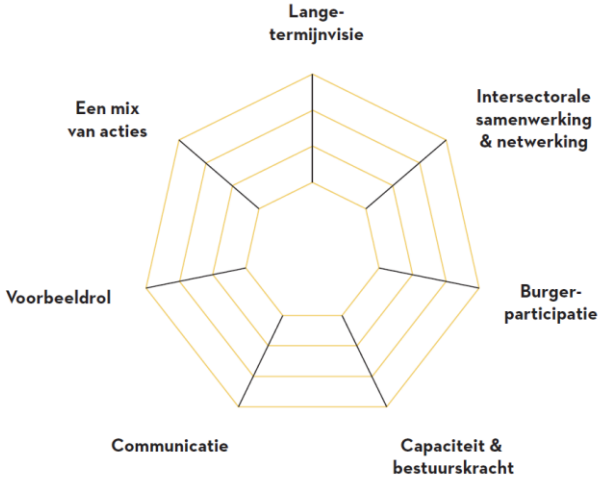
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Gemeenschappelijk werkkader

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZONDE GEMEENTE



LEEFTIJDSVRIENDELIJKE GEMEENTE

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Succesfactor
Een visie op lange termijn

Gemeenschappelijke visie op beweging voor ouderen

We nemen de vlucht vooruit

Lange termijnvisie – uit de praktijk

elke stap telt! okrasport

elke trap telt okrasport

lekker actief okrasport

VLAAMSE OUDERENRAAD

Lange termijnvisie - succesfactoren toegepast

- Samenwerking met externe partners (PortaAL – Vlaams instituut gezond leven …) voor de inhoudelijke uitwerking van de projecten: stappenprogramma's – opbouwplannen op de fiets - krachttrainingsprogramma – acties rond gezonde voeding …

- Concreet uitgewerkte programma's met verschillende startniveau's

  Elke stap telt: 12 verschillende startniveau's → bereik van verschillende doelgroepen

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Lange termijnvisie – alle doelgroepen

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Lange termijnvisie – succesfactoren toegepast

- Een afgelijnd, concreet en in tijd beperkt project (10 weken, 12 weken) → speelt in op trend 'losse verbanden'
- Individueel werken aan een persoonlijke doelstelling én 1x/week deelnemen aan groepsactiviteiten → belang sociale aspect
- Werken met opgeleide peers: vorming in functie van de projecten

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Lange termijnvisie – succesfactoren toegepast

Mooi uitgewerkte materialen

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Lange termijnvisie – uitrollen projecten

- Elke stap telt
  - → Psylos
  - → Week van de valpreventie
  - → Gevangenis Brugge en Beveren ism de Rode Antraciet
  - → In Nederland: Zeeland – Noord Groningen – Drenthe – Tilburg – Rotterdam - Amsterdam

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

RE-AIM

R = Reach of bereik en interesse van de doelgroep.

E = Effectiviteit van het project.

A = Adoptie of (interesse in) uitvoering door sleutelfiguren.

I = Implementatie of kwaliteit van eigenlijke uitvoering.

M = Maintenance of verankering van het project.

	Evaluatiedoelen/vragen = Wat willen jij en je stakeholders weten?	Methode =Hoe en bij wie ga je een antwoord op je evaluatiedoelen verzamelen?	Deelnemers/respondenten = Hoeveel respondenten zijn er nodig voor veralgemeenbare uitspraken te doen? Hoe ga je die selecteren?	Uitvoerder = Wie voert de evaluatie uit? (vb. opmaak meetinstrumenten, afname, analyse, interpretatie en	Tijdslijn = Wanneer voer je het uit?	Budget = Hoeveel gaat dit kosten?
3	**ADOPTIE** (= toepassing/bereik op niveau intermediair)					
4						
5						
6	**REACH** (= bereik op niveau van einddoelgroep)					
7						
8						
9						
10	**IMPLEMENTATIE** (=gebruik, tevredenheid, (manier van) uitvoering op niveau van zowel individu als intermediair)					
11						
12						
13	**EFFECTIVITEIT** (= effect op niveau van zowel individu als intermediair)					
14						
15						
16	**MAINTENANCE** (= effecten op lange termijn op niveau van zowel individu als intermediair)					
17						
18						
19						
20						
21						

www.gezondleven.be/themas/gezondheidsbevordering/evalueren-van-projecten/van-een-leuk-idee-tot-een-goed-plan-de-evaluatie

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Succesfactor
Intersectorale samenwerking & netwerking

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Krachten bundelen is nodig

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Aanwezige potentieel benutten

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Potentieel benutten

- Breng het netwerk in kaart
- Complementaire samenwerking
- Zet in op alle levensdomeinen
- Samenwerking ook op lokaal niveau
- Betrek burgers en doelgroepen vanaf de beginfase

Vlaamse Ouderenraad

Vlaams Instituut Gezond Leven

Potentieel benutten

- Creëer bewegingskansen voor iedereen
- Communiceer dezelfde boodschap
- Subsidies en andere vormen van ondersteuning obv samenwerking
- Voorzie deskundige omkadering en begeleiding

Vlaamse Ouderenraad

Vlaams Instituut Gezond Leven

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Succesfactor

Burgerparticipatie - Samen met ouderen aan de slag

Laboratoria mobiele alternatieven (LaMA)
Netwerk Duurzame Mobiliteit

'Alleen een geit vliegt hier voorbij'

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Van actieve participatie tot co-creatie

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Succesfactor
Capaciteit en bestuurskracht

En 4 lid-deskundigen

#goedopweg

WEEK VAN DE MOBILITEIT.BE

16-22 SEPTEMBER

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Minder tijd, mankracht en middelen…

- Efficiëntie opkrikken
- Wensen van de doelgroep
- Duurzaam - meerjarenstrategie
- Bewustwording leidinggevenden

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Succesfactor Communicatie

Communicatie – uit de praktijk

- Gebruik slogan
- Alle verenigingen, organisaties, intermediairs, woonzorgcentra, gezondheid- en welzijnswerkers en iedereen die in contact komt met 65-plussers, werden opgeroepen om allerlei activiteiten rond valpreventie te organiseren
- 1121 deelnemende organisaties

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Communicatie – één begrippenkader

Was het nu…

Sedentair gedrag, fysieke inactiviteit, lang stilzitten?

Beweging of fysieke activiteit?

En wat dan met sport?

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Communicatie – één begrippenkader

Sedentair gedrag → lang stilzitten ≠ fysieke inactiviteit!

= lang onafgebroken stilzitten of liggen met laag energieverbruik als dagelijkse leefstijl

VLAAMSE OUDERENRAAD

Communicatie – één begrippenkader

Beweging of fysieke activiteit = alle activiteiten waarbij je door spierarbeid het lichaam beweegt en meer energie verbruikt

- Huishoudelijke activiteiten in de thuisomgeving en tuinieren
- Zich te voet of per fiets verplaatsen
- In de vrije tijd
- Op het (vrijwilligers)werk

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Communicatie – één begrippenkader

Sport = een specifieke vorm van beweging.

- Fysieke inspanningen van matige tot maximale intensiteit
- In de vrije tijd

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Communicatiemix

- 40% van de ouderen tussen 65 en 85 jaar maakt geen gebruik van computers en heeft geen toegang tot internet
- Inzetten op een combinatie van digitale communicatie, een goed toegankelijk loket in de buurt, papieren informatie en telefonie
- Ouderen in kwetsbare situaties via direct contact met leeftijdsgenoten (peer-education) of via mantelzorgers, verenigingsleven …

© Kim Duchateau

Inhoud van communicatie

- Informatie over de verschillende bewegingsinitiatieven en –voorzieningen
- Getuigenissen van verschillende groepen ouderen
- Eenvoudige taal, sprekende foto's, nadruk op bewegen (eerder dan sport alleen)

  Voorbeeld: persoonlijke opbouwplannen ←→ trainingsschema's
- Realistische en doordachte beeldvorming van ouderen: herkenbare beelden van verschillende generaties

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Succesfactor Voorbeeldrol

WEEK VAN DE VALPREVENTIE

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Goede voorbeeld & ambassadeurs

- Middenveldorganisaties geven zelf het goede voorbeeld: eigen bewegingsbeleid voor personeel
- Inzet van geschikte ambassadeurs: best iemand waar ouderen zich mee kunnen identificeren
  - Een oudere bekende Vlaming
  - Bestuursleden, leidinggevenden en personeel
  - Bekende gezichten uit de gemeente

VLAAMSE OUDERENRAAD

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Geschikte ambassadeurs

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

vlaamse ouderenraad

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Mix van acties …

…Meer na de lunch

vlaamse ouderenraad

Bedankt voor jullie aandacht & SMAKELIJK ETEN

vlaamse ouderenraad

CONTACT

Ingrid Peeters, directeur OKRA-SPORT +
02 246 44 36
ingrid.peeters@okrasportplus.be
www.okrasportplus.be

Nathalie Sluyts, stafmedewerker advisering Vlaamse Ouderenraad
02 209 34 53
nathalie.sluyts@vlaamse-ouderenraad.be
www.vlaamse-ouderenraad.be