

# “Streven naar de bewegewave”

**Ze had naar de opticien moeten gaan. De fitnessinstructrice met gettoblaster heeft nu niet in de gaten dat ze haar kunstjes doet voor een volle zaal op de bingo wachtende ouderen. Maar haar dans en muziek doen de zaal swingen en ongedacht in beweging zetten. Dagvoorzitter Peter Meijer laat het reclamespotje lachend zien. Beter kan het thema van de tweede bijeenkomst van het Geriatrich Netwerk Scheveningen niet worden uitgebeeld: het beweegaanbod voor ouderen in Scheveningen.**

Het is een drukte van belang op deze donderdag 28 november in Muzee Scheveningen. Ruim honderd bezoekers laten zich voorlichten én inspireren. Onderzoeker Petra Siemonsma van TNO Life Style schetst het belang van bewegen voor ouderen: inactivity is killing more than smoking. Bewegen is hét middel om inactiviteit te voorkomen. Ze is geschrokken van twee recente onderzoeken: 15% van de ouderen beweegt minder dan 30 minuten per dag en ouderen kijken gemiddeld 18,8 uur televisie per week.

### Systemen prikkelen

En dat terwijl actief zijn en bewegen goed zijn voor alle 'systemen'. Systemen die als je ouder wordt, langzaam inleveren: "Je ziet minder goed, nieuwe dingen onthouden wordt moeilijker, je gezondheid wordt minder en ga zo maar door. Met alledaagse activiteiten kun je die systemen blijven prikkelen. Neem bijvoorbeeld alleen al een dienblad koffie van de ene naar de andere kamer brengen. Daar zijn een hoop verschillende bewegingen en systemen voor nodig."

Het Geriatrich Netwerk Scheveningen, een initiatief van de partners in het project 'Sterke eerstelijns Scheveningen', heeft tot doel samen te werken aan een proactieve, samenhangende en integrale ouderenzorg. Dat doet het onder andere met themabijeenkomsten en een de website [www.openlijnscheveningen.nl](http://www.openlijnscheveningen.nl).



**Onderzoeker Petra Siemonsma:**  
*Alle systemen worden minder ...*

### Handen uit de mouwen

"Je kunt met kleine veranderingen al meer tot bewegen komen", benadrukt de onderzoeker. "Vaak even bewegen is enorm goed voor je lijf, maar in beweging komen is soms moeilijk. Veel zorgmedewerkers zijn opgeleid om de handen uit de mouwen te steken, maar soms moet je ze juist op de rug houden. Nodig ouderen maar uit om iets te doen. Je hoeft niet altijd zelf koffie in te schenken, een kan koffie op tafel zetten kan ook."

### Actiefste ouderen in Scheveningen

Petra Siemonsma is optimistisch gestemd. Haar stip op de horizon: het krantenbericht van de toekomst dat aangeeft dat Scheveningse ouderen de actiefste ouderen van Nederland zijn. Haar tip: doe het samen, doe het op maat en bedenk goed wat u wilt bereiken voor welke oudere.

### Bal op de stip

Dan passeert een bonte stoet van onder meer ouderen- en welzijnsorganisaties, fysiotherapeuten en fitnesscentra de revue. In korte presentaties geven zij aan wat zij te bieden hebben aan ouderen. In sneltreinvaart komen aan de orde: Meer Bewegen voor Ouderen-programma's (vooral country line blijkt populair), valpreventie-programma's (van belang voor herwonnen zelfvertrouwen), circuittrainingen, beweeggroepen voor COPD en artrose heup/knie ("We brengen mensen af van het idee dat



**Dagvoorzitter Peter Meijer spreekt een volle zaal toe in Muzee Scheveningen**

wat versleten is, niet meer goed kan komen”), speciaal voor vrouwen ontwikkelde fitness, het mobiliteitscentrum bij een autoverkoper voor mensen die geen auto meer willen rijden en de betrokkenheid van voetbalvereniging SVV Scheveningen bij het buurthuis van de toekomst. “De bal op de stip”, vindt voorzitter Ron Klein die kans.

#### **Aanbod zichtbaar maken**

Siemonsma, en met haar de aanwezigen, hoort de mogelijkheden met belangstelling aan. “Er is heel veel”, weet ze, “maar zie het maar eens te vinden. Geef daarom nog duidelijker aan wie je doelgroep is, voor welke chronische aandoeningen je aanbod is en zet het op de website, zodat je collega’s kunt helpen. En maak zichtbaar waar iets zit. Als het in de buurt zit, denken mensen sneller: ‘dat sjoelen is best leuk’. Wat dat betreft is het overzicht op de web-



site van het Geriatriesch Netwerk een mooie eerste aanzet.

Kitty van der Schaft, consulent Sport en Bewegen voor Ouderen bij de gemeente Den Haag voegt daaraan toe: “Zoek elkaar op en verwijst naar elkaar door. Wijs, zodra het kan, ouderen op het reguliere beweegaanbod. Houd hen mobiel en zelfstandig. Laten we met elkaar een beweegwave creëren in Scheveningen.”

Dat moet kunnen. Een mens is immers nooit te oud om te bewegen. Jacco Helmink van Max Health Club verhaalt van de 89-jarige Folkert: in een paar weken tijd was zijn kracht met 20% toegenomen zijn uithoudingsvermogen met 15%. Bovendien, zo blijkt ook deze avond, de wil is er om er in Scheveningen samen de schouders onder te zetten.



**Volop gelegenheid om te netwerken tijdens de tweede bijeenkomst van het Geriatriesch Netwerk Scheveningen**

