Gezond oud worden in Vlaardingen

Gezond oud worden in Vlaardingen

Een overzicht van de initiatieven en activiteiten uit het netwerk

december 2019

1. Inleiding

Om gezondheidsachterstanden te verminderen is het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen in april 2017 gestart. Verschillende factoren zijn van invloed op de gezondheid van mensen, waaronder de mate van bewegen. Het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen heeft de afgelopen jaren ingezet op het stimuleren van bewegen onder 55+'ers. Dit document geeft een beknopte beschrijving van de initiatieven en activiteiten uit het netwerk. Tevens wordt de opgebouwde netwerkstructuur toegelicht.

2. Initiatieven en activiteiten uit het netwerk

Huisstijl en website gezondoudwordeninvlaardingen.nl

De werkgroep communicatie van het netwerk heeft het logo en de website *www.gezondoudwordeninvlaardingen.nl* gelanceerd. De website is de plek waar de activiteiten en het nieuws uit het netwerk wordt gedeeld. Bovendien is hier het 55+ beweegaanbod te vinden en worden verhalen van beweegambassadeurs gedeeld. Sinds de lancering van de website in juli 2018 tot en met maart 2019 is de website ruim 1600 keer bezocht. De homepage en het beweegaanbod zijn de meest bezochte pagina's. De dagelijkse bezoekersaantal ligt momenteel rond de 150.

Postcards en ambassadeurs

Er zijn postcards ontwikkeld voor beweegaanbieders die uitgedeeld kunnen worden aan deelnemers om anderen uit te nodigen mee te gaan naar de activiteit. Op deze postcards staan foto's van deelnemers van de betreffende activiteit die zich als ambassadeur inzetten voor de activiteit.
Daarnaast wordt er sinds april 2019 iedere maand door een netwerkpartner een ambassadeursverhaal met foto aangeleverd. Deze worden op de website geplaatst en gedeeld in nieuwsbrieven en social media kanalen van de netwerkpartners. Op deze manier enthousiasmeren 55+'ers zelf leeftijdsgenoten om te bewegen.

Samen buiten beweegactiviteiten

Het netwerk brengt de mogelijkheid om buiten in de eigen buurt te bewegen o.a. onder de aandacht via de Samen buiten beweegactiviteiten. Vlaardingen kent mooie plekken om buiten te bewegen. Deze plekken zijn niet bij iedereen bekend of men weet niet wat men er kan doen, bijvoorbeeld met de beweegtuinen.
Om 55+'ers te laten ervaren hoe zij buiten op deze plekken kunnen bewegen, zijn op verschillende locaties (Park 't Nieuwelant, Beweegtuin Marnix, Holy) beweegactiviteiten aangeboden. De activiteiten werden begeleid door netwerkpartners Fernhout Fysiotherapie,

Argos Zorggroep en FysioHolland Vlaarding (voorheen Hoogendam MTC). Bij de locatie in Holy is ook gebruik gemaakt van het ontmoetingscentrum van netwerkpartner Seniorenwelzijn om achteraf met de groep koffie te drinken. De activiteiten zijn met behulp van een innovatiesubsidie van de gemeente gedurende twaalf weken gratis aangeboden. Door het succes is de activiteit bij Beweegtuin Marnix door Argos Zorggroep voortgezet. De andere twee aanbieders hebben de activiteit geïntegreerd met een bestaande activiteit en de deelnemers hier naartoe geleid. Bovendien is eenzelfde activiteit opgestart in de Rivierzone waar Fysiotherapie het Weeshuis de activiteit begeleid. De opstartfase hiervan is bekostigd vanuit het wijkbudget van de gemeente (zie ook het item hieronder).

Evaluatie Samen buiten bewegen

In totaal hebben 61 55+'ers aan de activiteiten op de eerste drie locaties deelgenomen. De meesten kwamen wekelijks terug. Ongeveer 5 weken na afloop van de laatste lessen is een vragenlijst afgenomen onder deelnemers. Hieruit bleek dat meer dan de helft meer is gaan bewegen na de activiteiten. De helft van de deelnemers is bij de activiteit op de locatie blijven sporten, anderen zijn zelf gaan bewegen (bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen). Ongeveer een kwart van de deelnemers blijft hierbij ook de toestellen uit de beweegtuin gebruiken. Alhoewel de meesten buiten bewegen toch het liefste in groepsverband doen.

Succesvolle samenwerking in de Rivierzone

Elke week bewegen zo'n 20 tot 25 ouderen in de Samen buiten beweeggroep aan de Maasboulevard. Deze beweeggroep is opgezet n.a.v. de behoefte die gesignaleerd is onder wijkbewoners. Vanuit het netwerk Gezond oud worden in Vlaardingen werken verschillende netwerkpartners samen om de beweeggroep op te zetten en lopend te houden. De betrokken netwerkpartners zijn Seniorenwelzijn, Minters, gemeente Vlaardingen, Fysiotherapie het Weeshuis en ViB. De partijen versterken elkaar met eigen expertise en kennis. Bovendien hebben bewoners een actieve rol voor het laten slagen van hun nieuwe activiteit in de wijk. Landelijke kennisinstituut Pharos en platform Gezond In… zijn een kijkje komen nemen in de Rivierzone en zij hebben hier een mooi verhaal over geschreven. Klik hier om het verhaal te lezen. Dit verhaal heeft in diverse landelijke nieuwsbrieven gestaan, waaronder de nieuwsbrieven van RIVM-CGL, Kenniscentrum Sport, Pharos en Gezond In… Zo fungeert Vlaardingen als landelijk voorbeeld voor een succesvolle samenwerking.
De beweeggroep heeft gezorgd voor meer contact onderling. Eén van de bewoners heeft het initiatief genomen om een reisje naar de kerstmarkt in Duitsland te organiseren. Zo'n 30 bewoners gingen mee. Bekijk dit filmpje om meer hierover te horen van de initiatiefneemster.

Trimtoestellen

Bij de Maasboulevard (vlakbij het Delta Hotel) in de Rivierzone zijn door de gemeente Vlaardingen trimtoestellen geplaatst. Zo wordt bewegen in de eigen leefomgeving

gestimuleerd. De buurtsportcoach van Vlaardingen in Beweging heeft advies gegeven over de keuze voor de toestellen zodat ze geschikt zijn voor de oudere bewoners uit de wijk. Bovendien zijn de toestellen uitgekozen in overleg met de samen buiten beweeggroep uit de Rivierzone zodat zij inspraak hebben over hun eigen omgeving en er draagvlak is gecreëerd voor het gebruik van de toestellen. De toestellen staan er sinds mei 2019 en worden dagelijks door wijkbewoners gebruikt.

Beweegplattegrond

Vanuit het netwerk is een beweegplattegrond ontwikkeld om buiten bewegen in de eigen omgeving te stimuleren. Deze plattegrond laat de beweegvriendelijke locaties in de stad zien zoals de parken en beweegtoestellen. Voor elke wijk laat de plattegrond een korte wandelroute (ong. 1 km) en een lange wandelroute (ong. 5 km) zien. Daarbij staan ook rustplekken en watertappunten aangegeven. Op de achterkant staan 9 foto's van een Vlaardingse beweegambassadeur die beweegoefeningen voordoet. De oefeningen zijn gemakkelijk in in de openbare ruimte uit te voeren, eventueel met behulp van een bankje, hekwerk of boom. Regelmatige uitvoering van de beweegoefeningen zorgt voor spierbehoud en kracht die met name voor ouderen belangrijk zijn om hun dagelijkse bezigheden langer te kunnen blijven doen.
De plattegrond wordt als middel ingezet om wandelingen en ontmoetingen in de wijk te organiseren. Mensen worden gestimuleerd om de wandelingen samen met een buurtgenoot, kennis, familielid of vriend/vriendin te lopen. Tevens organiseren netwerkpartners wandelingen van de beweegplattegrond.

55+ fittesten 2017 en 2018

In 2017 en 2018 zijn de 55+ fittesten door Vlaardingen in Beweging (ViB) georganiseerd in opdracht van gemeente Vlaardingen. Hier lieten deelnemers hun fitheid testen aan de hand van een circuit met testjes. Na afloop kregen zij een persoonlijk beweegadvies in een gesprek met een beweegadviseur. Om aansluiting bij beweegaanbod zoveel mogelijk te stimuleren was er, waar de ruimte het toeliet, een beweegmarkt waar deelnemers meteen kennis konden maken met beweegaanbieders. In 2017 zijn deze testen Vlaardingen-breed aangeboden en deden 488 55+'ers mee. In 2018 is gekozen voor een wijkgerichte aanpak en zijn de fittesten op vier locaties georganiseerd. Hieraan deden 539 55+'ers mee. Tijdens de fittesten nam Gezond oud worden in Vlaardingen vragenlijsten af bij de deelnemers. Op deze manier worden de behoeften van 55+'ers gepeild rondom het beweegaanbod en de omgeving. De resultaten per wijk zijn gepresenteerd in deze infographic.

Nieuw en bestaand beweegaanbod onder de aandacht brengen

Partners uit het netwerk hebben allerlei bestaand aanbod voor de doelgroep. Ook zijn er gedurende het bestaan van het netwerk verschillende initiatieven door netwerkpartners opgezet, zoals wandelvoetbal door V.V. Zwaluwen, fithockey door VMHC Pollux en Golden Sports door Fernhout Fysiotherapie die dit aanbiedt op de velden van V.V. Zwaluwen. Diverse beweegaanbieders hebben ook kennismakingsochtenden/proeflessen voor 55+'ers georganiseerd, o.a. onder het programma van ViB 'Kies Uw Sport'. Het netwerk brengt dit soort activiteiten onder de aandacht en partners denken mee in een goede toeleiding. Ook wordt regelmatig de lokale media opgezocht om te publiceren over 55+ beweegactiviteiten. Zo worden geregeld beweegactiviteiten van het netwerk gepromoot in Groot Vlaardingen, social media kanalen, ontmoetingsplekken zoals de bibliotheek, wijkgebouwen en in de wachtkamers van gezondheidscentra. Zo is bijvoorbeeld de open dag van Jeu de Boules Club Vlaardingen met succes georganiseerd.

Senioren Fitheidsonderzoek

Het Senioren Fitheidsonderzoek is een initiatief van ViB, Frankelandgroep, Zonnehuisgroep, Argos zorggroep, Sportcentrum Vlaardingen en Polderpoort. Middels het Senioren Fitheidsonderzoek ervaren deelnemers dat 2x keer per week beweging gedurende 4 weken met een lagere intensiteit direct positieve gevolgen heeft op hun gezondheid. 100 deelnemers kunnen gedurende deze periode gratis deelnemen. Om de juiste doelgroep te bereiken zijn alle organiserende partijen verantwoordelijk voor de werving van deelnemers.

Evaluatie Senioren Fitheidsonderzoek*

Resultaten van de eerste 50 deelnemers laten zien dat deelnemers na vier weken al verbetering zien op rusthartslag, bloeddruk en vetpercentage. Uit vergelijking tussen voor- en nameting bleek dat deelnemers een verhoogd subjectief welbevinden rapporteren na vier weken. Na afloop worden deelnemers begeleid naar passend beweegaanbod.

* Evaluatie uitgevoerd door Sportcentrum Vlaardingen

Wijkpeil

Seniorenwelzijn heeft het wijkpeil uitgevoerd in de Rivierzone. Het wijkpeil is een huis-aan-huis onderzoek bij ouderen, waarin in samenwerking met Gezond oud worden in Vlaardingen vragen over bewegen en sporten zijn opgenomen. Uit de resultaten bleek er behoefte te zijn aan een sociale beweegactiviteit in de Rivierzone. In reactie hierop is in samenwerking met de gemeente, Minters, Seniorenwelzijn, ViB, Fysiotherapie Het Weeshuis de Samen buiten beweegactiviteit gestart (zie ook puntje 'Succesvolle samenwerking in de Rivierzone' hierboven). Daarnaast heeft Seniorenwelzijn gezorgd voor een cognitieve fitness cursus die in deze wijk uitgevoerd wordt door GGZ Delfland. In de wijk Holy bleek behoefte te zijn aan valpreventie waarna Seniorenwelzijn i.s.m. met een ergotherapeut en

fysiotherapeut een voorlichtingsmiddag en daarna een cursus valpreventie succesvol georganiseerd.

Tai Chi in de buitenlucht

Ruim 70 deelnemers namen in de zomer van 2019 deel aan ‘Tai chi in de buitenlucht’. Dit event werd op twee locaties georganiseerd: aan de Maasboulevard door Seniorenwelzijn en in de Holy door Frankelandgroep en Zonnehuisgroep. Voor de promotie is het hele netwerk ingezet en heeft zo geresulteerd in een groot bereik en goede opkomst. Met de events hebben mensen laagdrempelig kennis kunnen maken met de bewegingen van Tai chi. Bij interesse werden deelnemers toegeleid naar de structurele Tai chi activiteiten in de buurt. Deze activiteit zorgde tevens voor enthousiasme bij de professionals om samen te werken aan het stimuleren van bewegen en maakte zichtbaar hoe netwerkpartners elkaar kunnen versterken voor een beter resultaat.

Gezonde wachtkamers

Huisartsen, praktijkondersteuners en welzijnswerkers kunnen een sleutelrol vervullen om mensen in beweging te krijgen. Tijdens een netwerkbijeenkomst van Gezond oud worden in Vlaardingen is een creatieve sessie gehouden over de vraag ‘Hoe zorgen we ervoor dat eerstelijnszorg- en welzijnsprofessionals bewegen (meer) als medicijn inzetten?’. De ruim 30 deelnemers (professionals en inwoners) verkozen het idee van de Gezonde wachtkamer als één van de kansrijkste. Een gezonde wachtkamer heeft verschillende materialen om laagdrempelig mee in beweging te komen, denk aan: een stoelfietsje, een bal om op te zitten, een hinkelparcours, steps ed. Daarnaast hangen instructies voor beweegoefeningen aan de muur en wordt het beweegaanbod in de gemeente gepromoot. De Gezonde wachtkamers hebben als doel om meer bewustwording te creëren voor bewegen als middel. Tevens heeft het als doel om bij zorg- en welzijnsprofessionals het gesprek met de patiënt/cliënt over bewegen te stimuleren. In de aanpak wordt veel aandacht besteed aan activering van mensen in de wachtkamers om de materialen te gebruiken. Er wordt eerst een pilot van een half jaar uitgevoerd bij een aantal wachtkamers. De pilot wordt geëvalueerd. Klik hier voor het artikel dat AD Waterweg schreef over de Gezonde wachtkamer.

Infographic ‘Hoe help je inwoners gezond oud worden in Vlaardingen? Kansen voor sportverenigingen’

Sportverenigingen richten hun activiteiten doorgaans grotendeels op de jeugd. Maar ook in de doelgroep 55+ zit veel potentie en zijn er kansen voor sportverenigingen. De 55+ boei en bind je op een andere manier dan jongeren. Om sportverenigingen handvatten te bieden

hoe zij bij kunnen dragen aan het gezond oud worden van Vlaardingen, is de kennis en ervaring van het netwerk weergegeven in een infographic. Deze is tot stand gekomen in samenwerking met de verenigingsadviseur van Vlaardingen in Beweging. De infographic geeft relevante informatie van de doelgroep Vlaardingse 55+'ers weer en geeft een checklist hoe een vereniging 55+'ers kan trekken en behouden. Uiteraard is de infographic ook waardevol voor alle andere (netwerk)partners die zich op ouderen (willen) richten. Klik hier voor de infographic.

3. Beschrijving van het netwerk

Vanaf april 2017 is er gewerkt aan het opbouwen van het netwerk. Het netwerk bestaat uit 28 partners uit zorg, welzijn en sport die zich hebben verbonden aan de doelstellingen van Gezond oud worden door het convenant te ondertekenen. Hiervan hebben 9 partijen zitting in de stuurgroep. Zij hebben tevens een afvaardiging in één of meerdere werkgroepen. Daarnaast zijn nog 7 partijen die participeren in de werkgroepen. Bovendien behoren nog een aantal partijen tot het netwerk. Zij zetten zich ook in voor bewegen onder 55+'ers en worden hiervoor gefaciliteerd door het netwerk. Ze hebben geen actieve deelname in stuur- dan wel werkgroepen, maar worden betrokken indien dit relevant is. Net zoals alle andere netwerkpartners kunnen ze bij het netwerk terecht als ze input/versterking voor hun activiteiten nodig hebben. Met de huidige netwerkpartners is een vrijwel sluitend netwerk opgezet waarin alle belangrijke sectoren vertegenwoordigd zijn. Ook de gemeente is vanuit drie domeinen aangesloten: Zorg en Ondersteuning, Sport en Openbare ruimte.

De volgende partijen nemen deel aan de stuurgroep:

Gemeente Vlaardingen
Seniorenwelzijn
minters DIENSTVERLENERS IN WELZIJN
Wijkteams Vlaardingen
ViB Vlaardingen in beweging
Argos Zorggroep een leven met kleur
Frankelandgroep
Zonnehuisgroep Vlaardingen
FEL FYSIOTHERAPIE EERSTE LIJN zuid-holland west

Gezond oud worden in Vlaardingen

De volgende partijen nemen deel aan één of meerdere werkgroepen:

Beweeg- & Gezondheidscentrum Vlaardingen

FERNHOUT FYSIOTHERAPIE VLAARDINGEN

Kenniscentrum MVS

Pollux VLAARDINGSE MIXED HOCKEY CLUB

VV NMA LUWEN

HUISARTSEN PRAKTIJK BACK UP

cure+

SPORTCENTRUM VLAARDINGEN

BLIJFIETSEN www.blijfietsen.com

Gemeente Vlaardingen

Seniorenwelzijn

minters DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

Wijkteams Vlaardingen Gemeente Vlaardingen

ViB Vlaardingen in beweging

Argos Zorggroep een leven met kleur

Frankelandgroep

Zonnehuisgroep Vlaardingen

FEL FYSIOTHERAPIE EERSTE LIJN zuid-holland west

Onderstaande partijen zijn tevens netwerkpartner en hebben het convenant ondertekend:

VRIENDEN VAN VLAARDINGER-AMBACHT

ATLETIEKVERENIGING FORTUNA

S.C. TWIST

JEU DE BOULES CLUB VLAARDINGEN

GOLFBAAN SCHINKELSHOEK

FYSIOTHERAPIE HOLY

Ballet & Dansstudio SCHIEDAM VLAARDINGEN

Vlaardingse Gymnastiekvereniging LEONIDAS DOVIDO

Running Friends company

BUURTZORG

2CoachMe

Adventure Outdoor, Training, Sport & Spel - Vlaardingen

Gezond oud worden in Vlaardingen

Een aantal partijen zijn in de opstartfase gesproken en wordt nog minimaal actief mee samengewerkt. De samenwerking met deze partijen kan in het vervolg aangehaald worden, zeker op relevante thema's zoals betaalbaarheid en samenwerking met eerstelijnszorg en welzijn.

Het netwerk werd aangejaagd en gecoördineerd door een projectleider, werkzaam bij ViB. Het netwerk kwam bijeen in stuurgroep-, werkgroep- en netwerkbijeenkomsten.
De daadwerkelijke uitvoering van de activiteiten en initiatieven die Gezond oud worden ontstaan, zijn zoveel mogelijk belegd bij de participerende partijen. Hiermee zijn de activiteiten zoveel mogelijk geborgd.

De subsidieperiode liep eind 2019 af. Vanuit het netwerk is veelvuldig de wens uitgesproken het netwerk voort te zetten na 2019 en hiervoor een netwerkcoördinator beschikbaar te hebben. Helaas is er geen financiering gevonden voor de functie van een netwerkcoördinator in 2020. Daarmee vervalt een aanspreekpunt en aanjager van het netwerk.
De werkgroep van Gezond oud worden heeft uitgesproken bij elkaar te blijven willen komen en zoveel mogelijk de activiteiten van afgelopen jaren in gezamenlijkheid voort te zetten. Voor de voortzetting van Gezond oud worden in Vlaardingen zijn de netwerkpartners nu zelf aan zet.