

# Bewegen valt goed!

## Doelgroep

Bewegen valt goed! is een combinatie van bewegen en valpreventie. De interventie is getest met groepen niet-westerse allochtone ouderen van 45 jaar of ouder, maar de interventie is ook geschikt voor andere groepen inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status of gezondheidsklachten. In 2010 worden een stuk of tien pilot-projecten uitgevoerd met niet-westerse allochtone mannen van 45 jaar of ouder.

## Doel

Veel oudere mensen in Nederland krijgen last van hun spieren en gewrichten. En sommigen lopen letsel op als gevolg van een valongeluk. Bewegen valt goed! stimuleert ouderen om meer te bewegen. Bewegen is namelijk een effectieve manier om valongevallen te verminderen. Ook bevordert de interventie een actieve leefstijl. Voornamelijk de doelgroep niet-westerse allochtone ouderen beweegt te weinig. Zij nemen ook nauwelijks deel aan valpreventieactiviteiten. De reden? Het ontbreekt hen vaak aan middelen, mogelijkheden en informatie. En deelname aan het reguliere beweegaanbod is hen vaak een stap te ver.

## Methode

Bij Bewegen valt goed! wordt gewerkt met de principes van Communities in Beweging (CiB). Het eerste principe is sociale netwerkbenadering. Oudere allochtonen leven in bepaalde gemeenschapsverbanden. Deze verbanden ontstaan bijvoorbeeld op basis van geografische grenzen (het wonen in een bepaalde stadswijk) of relaties die voortkomen uit een gemeenschappelijke overtuiging (bijvoorbeeld de leden van een moskee). Door de sociale relaties uit het netwerk in te schakelen is de kans groter dat mensen niet alleen gaan meedoen, maar ook blijven meedoen. Een tweede CiB-principe is participatie: de deelnemers worden actief betrokken bij de inhoud en uitvoering van het project. Daardoor sluit het project goed aan op de behoeften en mogelijkheden van de medewerkers. Ook plezier in bewegen staat voorop bij Bewegen valt goed!. En er is veel aandacht voor het groepsproces en de fysieke en sociale omgeving van de deelnemers: wordt meer bewegen gestimuleerd door familie of vrienden van de deelnemer? En zijn er veilige wandelmogelijkheden in de buurt? Bij Bewegen valt goed! ligt de nadruk op de samenwerking van de sectoren sport, welzijn, integratie en gezondheid. Door deze samenwerking wordt kennis uitgewisseld en expertise gebundeld. Tot slot moet de interventie ook structureel worden ingebed: hoe kunnen deelnemers blijvend meer bewegen?

De interventies zijn ontwikkeld door NISB en Consument en Veiligheid, in samenwerking met mensen uit het werkveld; vertegenwoordigers van de gemeenten Tilburg, Alkmaar, Enschede en Rotterdam. Bewegen valt goed! bestaat uit bijeenkomsten waarin deelnemers samen bewegen en voorlichting krijgen over valpreventie. De bijeenkomsten worden gehouden in een locatie in de buurt, bijvoorbeeld in een sporthal of buurthuis. Tijdens de bijeenkomsten kan kennisgemaakt worden met verschillende vormen van bewegen, bijvoorbeeld fitness, wandelen of zwemmen. Dat is afhankelijk van de wensen van de doelgroep. Na afloop van het project stromen deelnemers door naar reguliere beweeglessen of wordt de interventie voortgezet en opgenomen in het beleid van de organisatie of gemeente.

## Effecten

De effecten zijn positief: deelnemers zijn meer gaan bewegen. Ze doen niet alleen mee aan het programma Bewegen valt goed!, maar ze bewegen ook meer in het dagelijks leven. Deelnemers voelen zich fitter en zelfverzekerder door het beweegprogramma en het aantal valincidenten is afgenomen. In Alkmaar is een jaar na de interventie zeventig tot tachtig procent van de deelnemers nog steeds actief aan het bewegen.

## **Praktische implementatie**

Vorbereiding is belangrijk bij het invoeren van interventies. Schrijf een projectplan en zoek goede samenwerkingspartners, bijvoorbeeld binnen de afdeling sport van de gemeente. Stel een focusgroep samen met sleutelfiguren uit de doelgroep en probeer er zo achter te komen wat de wensen van de doelgroep zijn. Als bekend is wat de doelgroep wil, kun je de interventiegroepen samenstellen. Deelnemers aan Bewegen valt goed! kun je zoeken in de moskee, buurthuis of bij taalles. Bij een test van deze interventie bleek het bereiken van de doelgroep gemakkelijk: voor deze groep worden er niet veel activiteiten georganiseerd, dus de deelnemers waren bovenal dankbaar dat er een interventie met hen werd opgezet.

Belangrijk bij de interventie Bewegen valt goed! zijn deskundige beweegdocenten en mensen die voorlichting kunnen geven over valpreventie. De bijeenkomsten kunnen het best gehouden worden in de directe woonomgeving van de doelgroep.

## **Contact**

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen via telefoonnummer 0318 - 49 09 00 of mail naar [margit.brusse@nisb.nl](mailto:margit.brusse@nisb.nl) of kijk op [www.nisb.nl/bewegenvaltgoed](http://www.nisb.nl/bewegenvaltgoed).