

YALP Ouderen in Beweging

Doelgroep

Veel ouderen vanaf een jaar of 65 komen in een negatieve beweegspiraal terecht. Het bewegen gaat moeizamer en strammer en daarom bewegen mensen minder. Hierdoor verslechtert de mobiliteit nog verder en komen ouderen steeds minder buiten de deur. Niet goed voor de gezondheid en bovendien lopen ouderen het risico sociaal geïsoleerd te raken.

Doel

Ouderen aan het bewegen krijgen op een leuke, speelse manier. Niet door binnen in een zaaltje naast elkaar oefeningen doen, maar juist door buiten in de openbare ruimte te sporten en te bewegen. Ouderen komen hier met elkaar en met mensen uit de buurt in contact.

Methode

De speeltoestellen van YALP (van achter naar voren gelezen: PLAY) zijn leuk voor kinderen, maar ook zeer geschikt om ouderen in de frisse buitenlucht te laten bewegen. Denk aan strek- en spieroefeningen aan een rekstok om de fysieke conditie te verbeteren. Oefeningen op een wiebelbrug of evenwichtsbalk helpen het evenwichtsgevoel te herstellen. Dat is belangrijk om weer te (durven) traplopen. In totaal biedt een YALP-toestel ongeveer vijftig verschillende functies die geschikt zijn voor ouderen. Veel van de oefeningen kunnen gezamenlijk gedaan worden, in kleine groepjes. Ouderen ondersteunen en stimuleren elkaar hierbij.

De speeltoestellen kunnen bij een zorgcentrum staan, op een speelplaats, naast een skatebaan of elders in de buurt. Wat telt is dat de deelnemers weer hun (verzorgings)huis uitkomen, de openbare ruimte in waar ze elkaar en anderen ontmoeten. De trainingen vinden één keer per week plaats onder leiding van een professionele trainer, in groepen van maximaal twintig deelnemers.

Effecten

In Barcelona en Finland lopen dit soort projecten al langer, en daar zijn ze erg populair. In Nederland is YALP Ouderen in Beweging in 2006 van start gegaan. TNO-onderzoek toont aan dat de effecten in ieder geval positief zijn. Voor de ene deelnemer betekent YALP Ouderen in Beweging dat de rollator voorlopig weer even in de gangkast kan blijven, voor de andere deelnemer is het project een stimulans om zelf een Nordic walking-clubje te beginnen. Deelnemers voelen zich sterker en fitter, zijn minder bang om te vallen en durven er meer op uit te gaan.

Voor bijna alle deelnemers is YALP Ouderen in Beweging vooral een sociaal uitje, waarbij het plezier vooropstaat. Het sportieve contact met elkaar wordt gewaardeerd, maar deelnemers vinden het bijvoorbeeld ook leuk dat kinderen uit de buurt komen kijken en spontaan meedoen.



Praktische implementatie

Ouderen in Beweging vergt enige investering, maar biedt tevens een meerwaarde voor de omgeving. Een (uitgebreid) speeltoestel van YALP kost ongeveer € 8.000,-. Daarnaast is een geschikte locatie nodig en er moet een ondergrond aangebracht worden. Een zitbankje om even op te rusten en eventueel een ruimte voor koffie zijn nuttige extra's. De totale kosten voor de locatie komen op ongeveer € 15.000,-, maar die is dan wel geschikt voor vijftien à twintig jaar intensief gebruik. Door zowel kinderen als ouderen!

Veel gemeenten zijn geïnteresseerd in YALP Ouderen in Beweging. Een dergelijk project is ook aantrekkelijk voor bijvoorbeeld een zorgcentrum om in samenwerking met een woningcorporatie uit te voeren. Het kan de leefbaarheid bevorderen. Voor de lokale verankering is het handig een projectleider aan te stellen die het gehele proces van beleid, werving en training begeleidt. U kunt een professionele projectleider inhuren bij Dirksen Anders Zorgen (DAZ) waar YALP een samenwerkingsverband mee heeft.

YALP kan zorgen voor de inrichting van de hele locatie: van het leveren van het speeltoestel tot het aansturen van een aannemer bij de inrichting. Ook allerlei losse attributen, zoals de gewilde geel-zwarte trainingspakken met het logo van Ouderen in Beweging, zijn bij YALP verkrijgbaar. De projectleider coördineert daarnaast het werven van trainers en deelnemers. Een MBvO-certificaat is verplicht om de training te mogen geven. Met een cursus van twee dagdelen en een cursusboek leren de professionele trainers alle functionaliteiten van de speeltoestellen kennen.

Quotes van deelnemers

“Je komt nog eens ergens. Achter de geraniums vandaan. Het is een leuk clubje, gezellig. Na de eerste keer meedoen, heb je spierpijn. Je wilt je niet laten kennen.”

“De reacties zijn allemaal positief. Kinderen komen vaak bij ons kijken en vinden het geweldig. Ze doen soms ook mee.”

“Ik durf en kan veel meer dan vroeger.”

“De groepen zijn bijna allemaal volgeboekt. Het is een simpel idee, niet heel duur om uit te voeren en met veel resultaat. Ouderen kunnen bijvoorbeeld weer bij het bovenste keukenkastje. Daarnaast staan speeltuinen overdag vaak leeg, als de kinderen op school zitten. Dan kunnen ouderen er terecht. Zo sla je twee vliegen in één klap.

Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Harrie Kerkhof via e-mail harrie.kerkhof@yalp.nl of via telefoonnummer 0547-289410. Kijk ook op de website van YALP: www.yalp.nl of download hier het interventieprogramma www.yalp.nl/downloads/1389_Beweeginterventie_LR.pdf

Download hier de brochure: http://www.yalp.nl/downloads/1479_8_OUDEREN_A4_lowres.pdf

Direct een training volgen? Download hier de flyer en meld u aan: http://www.yalp.nl/downloads/654_Flyer_Trainer_algemeen_nov_08_low_res.pdf