

SportDrenthe

Bewustwording

Gezond ouder worden, hoe doe je dat





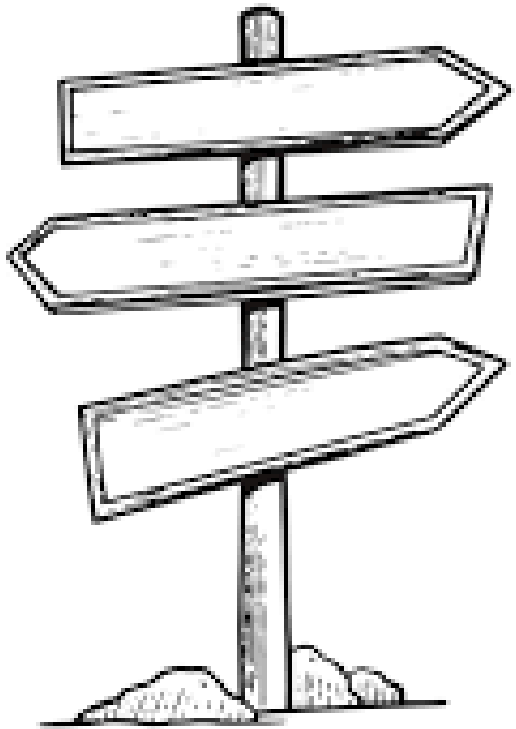
Wie zijn wij?

- Minke van Weerdhuizen – Buurtsportcoach Senioren Borger-Odoorn
- Esther Witte – SportDrenthe, Seniorensport en Bewegen en Valpreventie

SportDrenthe

Programma, wat gaan we doen?

- Gezond en Fit ouder worden
- Ouder worden, lichamelijke verandering
- Bewegen positieve invloed op
- Bewegen heeft invloed op
- De Senior bestaat niet
- Wat kan je er zelf aan doen?
- Zoveel mensen zoveel wensen
- Welke voorbeelden zijn er
- Noaberschap, netwerken, samenwerken



SportDrenthe

Gezond en Fit ouder worden

- We willen allemaal ouder worden, maar niet oud zijn.
  - Mentaal
  - Lichamelijk
  - De mens als geheel en zijn omgeving Sociaal (netwerk)



SportDrenthe

Ouder worden lichamelijke verandering

- Lichamelijke veranderingen afname van:
  - spierkracht
  - conditie
  - zintuiglijke waarneming
  - coördinatievermogen
  - reactiesnelheid
  - oriëntatievermogen (tijd/ ruimte)
  - lichaamsbesef

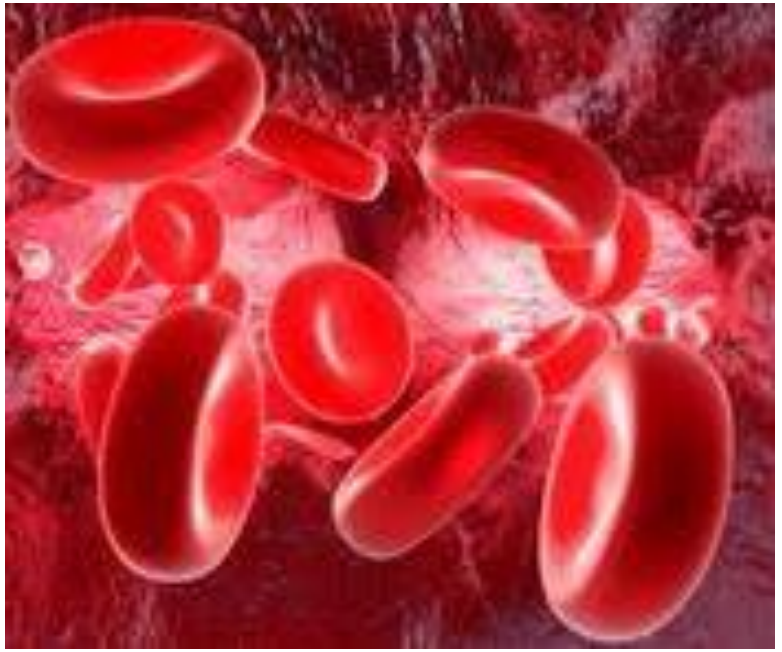


SportDrenthe

Bewegen positieve invloed op:

- Bewegen heeft een positieve invloed op:
  - ervaren fitheid
  - beenspierkracht en uithoudingsvermogen
  - schouderlenigheid
  - dynamische balans
  - beter voedingsgedrag
  - overgewicht
  - hoge bloeddruk
  - stress
  - lichte depressie

Resultaten van wetenschappelijk onderzoek



SportDrenthe

Bewegen

Stellingen/vragen



SportDrenthe

Hoeveel procent van je spiermassa is verdwenen op je 70ste verjaardag?

Staan: 10-30 procent

Zitten: 30-50 procent

SportDrenthe

Is het waar dat je van fietsen sterkere botten krijgt dan van wandelen?

Staan: Ja

Zitten: Nee

SportDrenthe

Valpreventie is alleen voor de kwetsbare senioren?

Staan: Ja

Zitten: Nee

SportDrenthe

Vitamine D is belangrijk voor gezonde botten.

Zitten: Waar

Staan: Niet waar

SportDrenthe

De meeste valpartijen gebeuren op en rond het huis.

Zitten: Niet Waar

Staan: Waar

SportDrenthe

Kunnen we verlies van spiermassa voorkomen?

Staan: Ja

Zitten: Nee

SportDrenthe

Bewegen heeft invloed op:

- Door bewegen wordt de kans verlaagd op het krijgen van:
  - hart- en vaatziekten
  - dikke darm kanker
  - diabetes type 2
  - minder kans op complicaties bij diabetes type 2
  - dementie
  - reumatoïde artritis



Resultaten van wetenschappelijk onderzoek

SportDrenthe

De senior bestaat niet









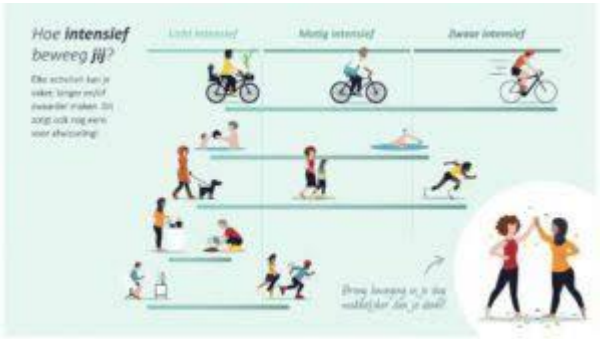

- Fitte Senioren
  - Lifetime sporters
  - Nieuwe starters
  - Chronische aandoening
- Kwetsbare Senioren
  - Chronische aandoening
  - Geestelijke of lichamelijke beperking
  - Huiskamerprojecten, dagopvang of Intramuraal wonend

SportDrenthe

Wat kan je er zelf aan doen

Voldoen aan de beweegrichtlijnen

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.



Kom je niet aan de beweegrichtlijnen

- Alles wat je meer doet, dan dat je eerst deed is meegenomen.
- Kom in Beweging bij dat beweegaanbod dat bij jou past!

SportDrenthe

Zoveel mensen zoveel wensen

- Alle takken van sport bij verenigingen
- Wandelen (Wandeluitdaging, Gezond Natuur Wandelen, Ommetje)
- Oldstars Sporten
- Gevarieerd Sport en Spel
- Op en rond de stoel
- Op de stoel
- Aan tafel
- In de sportschool
- Samen met de TV















SportDrenthe

Voorbeelden gekoppeld aan opgave

- Langer zelfstandig blijven wonen in eigen huis
- Zelfstandig boodschappen doen
- Vallen voorkomen
- Mee blijven doen in de maatschappij
- Eenzaamheid tegen gaan



SportDrenthe

Noaberschap, netwerken, samenwerken

- Wat kan je als professional of inwoner betekenen voor de senioren in jouw omgeving?
- Welke rol en taak vind je dat je hierin zelf hebt?
- Wat ga je vandaag nog doen zodat er morgen voor senioren in Drenthe iets verandert?
- Met welke andere professional zou je morgen gaan samenwerken en waarom?



Vragen?

SportDrenthe