Beste raadsleden,

Hierbij ontvangt u het verslag met de resultaten en ervaringen van het project ‘Gezond & Fit ouder worden’ welke in 2023 heeft plaatsgevonden in Eelde. De projectgroep heeft de fitheidstest en adviesgesprekken met de ouderen georganiseerd met behulp van veel enthousiaste vrijwilligers, samenwerkingspartners en leerlingen van Terra Eelde. En met succes! De ouderen zijn meer bewust geworden van de waarde van een gezonde(re), sociale en actieve leefstijl. In 2024 wordt dit project in Zuidlaren en omliggende dorpen uitgevoerd.

Met sportieve groet,
namens de projectgroep,

Nynke Niessink
Adviseur Gezonde Leefstijl
Team Mens & Maatschappij

Gezond en Fit ouder worden

Eelde 2023

Sport Drenthe zet mensen in beweging!

Sport Tynaarlo

neie naober

QUOTES VAN DEELNEMERS AAN DE FITHEIDSTEST

Twee dames: “We vinden het een supergoed initiatief. Heel fijn dat de gemeente dit organiseert. En ook heel fijn dat er iemand thuis komt bij mijn man die gehandicapt is om te kijken wat er voor hem mogelijk is met sport en bewegen.”

“Wat een mooi initiatief en het is zo goed georganiseerd.”

“Ik kom even checken hoe goed alles nog werkt. Het rapport ga ik straks inlijsten en boven mijn bed hangen.”

“Het was hartstikke leuk!”

Heel vaak gehoord: “Bedankt!”

“Mijn ouders hebben Parkinson. Ze kunnen vandaag niet, maar ik wil graag wel een adviesgesprek om te overleggen wat er mogelijk is en om te kijken hoe hun ‘kringetje’ weer wat groter kan worden.”

Bij de reactiesnelheidtest: “Oh wat een leuk testje!”

“Ik vond het heel leuk en zinvol! Ik weet nu waar ik mee aan de slag kan/moet.”

INLEIDING

‘Gezond en Fit ouder worden’ is een project voor ouderen die onvoldoende bewegen, graag weer energieker in het leven willen staan en meer sociale contacten willen opdoen.

De laatste fitheidstest die plaatsvond voor de dorpen Eelde, Paterswolde en Eelderwolde was in 2020. Het project wordt lokaal uitgevoerd door de adviseur Gezonde Leefstijl en de buurtsportcoaches van de gemeente Tynaarlo, de welzijnsorganisatie Neie Naober en SportDrenthe.

Het project bestaat uit een fitheidstest voor een specifieke leeftijdsgroep en met de aanmoediging om deel te nemen aan een nieuwe beweeggroep MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen), bestaande beweeggroepen, een wandelgroep en/of cursus Valpreventie of Veerkracht voor een positieve draai aan het leven.

Ook is dit jaar het losstaande adviesgesprek thuis of op locatie aan de keuzemogelijkheden toegevoegd. Deze ontwikkeling is ontstaan in de coronaperiode en voor het eerst succesvol toegepast in Zuidlaren in 2021. Op deze manier kan een bredere doelgroep worden aangesproken. Mensen die een fitheidstest niet zien zitten of bij wie dit niet lukt, kunnen op deze wijze toch meedoen aan dit project. Op deze wijze wordt het laagdrempelig en kan iedereen die wil gaan werken aan zijn of haar gezondheid, in de breedste zin van het woord, toch een gesprek aangaan met een adviseur. Of het nu gaat om het zoeken naar de juiste sport of beweegles, of een maatje vinden. Samen wordt er gekeken waar de behoefte ligt en welke mogelijkheden er zijn in onze gemeente.

NETWERKBIJEENKOMST

Voor de editie in Eelde werd er weer een netwerkbijeenkomst georganiseerd. Tijdens deze bijeenkomst op 12 september 2023 is het netwerk geïnformeerd over het project ‘Gezond en Fit ouder worden’ en zijn mogelijke vormen van samenwerking besproken. Aangezien er voor het eerst in Eelde een vitaliteitsmarkt bij de fitheidstest georganiseerd werd, is hierin ook medewerking van partners gezocht. Netwerkpartners zijn persoonlijk uitgenodigd voor deze bijeenkomst.

De bijeenkomst werd gehouden in de kantine van VV Actief. Tijdens de bijeenkomst waren twaalf netwerkpartners aanwezig, waaronder een zorgaanbieder, een fysiotherapeut, senioren sportdocenten, sportverenigingen en diëtisten. Daarnaast waren er buurtwerkers en buurtsportcoaches.

De Adviseur Gezonde Leefstijl opende de bijeenkomst en gaf het woord aan wethouder Miquel Ririhena. Hij besprak de doelen de gemeente, waaronder Meer Welzijn, Minder Zorg. Daarna heeft de senioren sportfunctionaris van Sport Drenthe een toelichting gegeven op cijfers en de toenemende kwetsbaarheid van ouderen. De Adviseur Gezonde Leefstijl van Sport Tynaarlo lichtte de verdere stappen toe die in Eelde te nemen waren. Vervolgens werden mogelijkheden voor samenwerking tussen de verschillende partijen besproken en gevraagd welke bijdrage ieder partij zou kunnen en willen geven. Het netwerk was enthousiast, ging met elkaar in gesprek en had goede inbreng. De reacties waren positief.

Meerdere aanwezigen hebben aangegeven mee te willen doen met de vitaliteitsmarkt en het promoten van het project en beweeglessen, plus eventueel nieuw sportaanbod te creëren.

UITNODIGINGSBRIEF VOOR FITHEIDSTEST

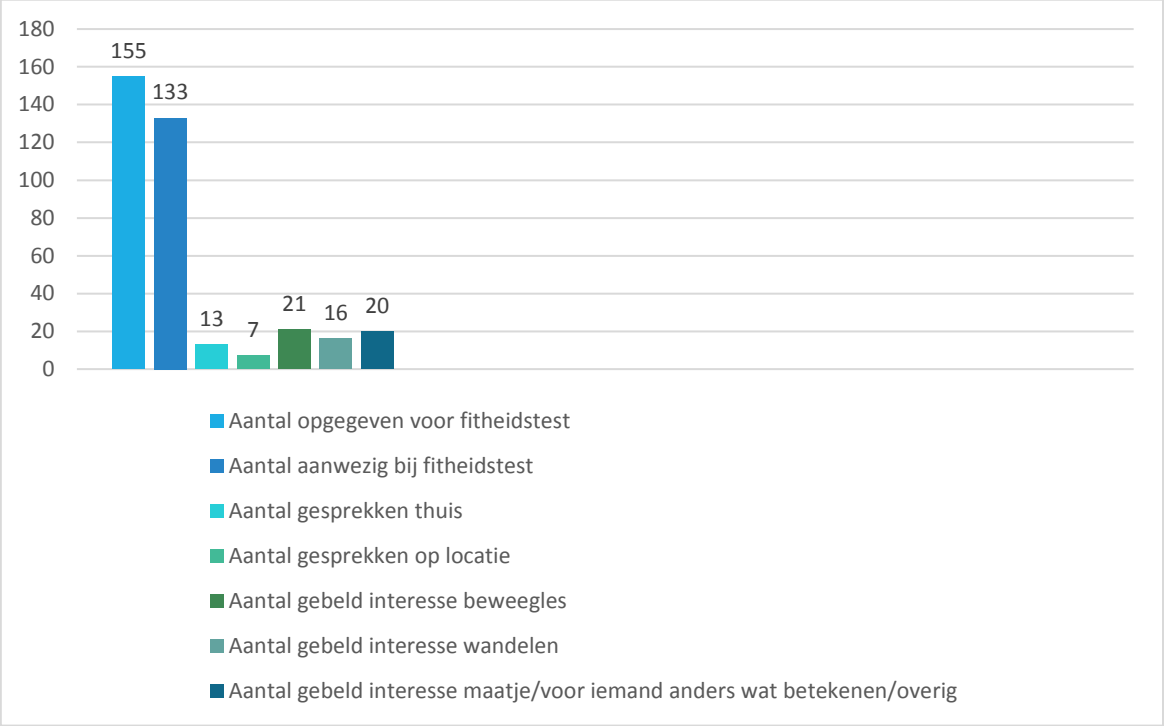
In week 35 hebben **1525** inwoners tussen de 70 jaar en 80 jaar in Eelde-Paterswolde-Eelderwolde een uitnodiging ontvangen om deel te nemen aan 'Gezond en Fit ouder worden'. In de uitnodiging wordt uitgelegd hoe men kan deelnemen aan de gratis fitheidstest, inclusief een vitaliteitsmarkt.

Bij de uitnodiging zat een antwoordformulier met onderstaande acht opties:

A. Ik wil graag deelnemen aan de fitheidstest op 19 oktober
B. Ik wil alleen een adviesgesprek thuis
C. Ik wil alleen een adviesgesprek op locatie
D. Ik heb interesse in een beweeggroep
E. Ik heb interesse in een wandelgroep
F. Ik ben op zoek naar een maatje om samen een beweeg- of cultuuractiviteit te doen
G. Ik wil iets voor een ander betekenen (bv met iemand wandelen of fietsen, (kleine) klusjes thuis doen, spelletje spelen, met iemand naar een activiteit)

H. Ik wens niet deel te nemen aan dit project

Hieronder de aanmeldingen voor de fitheidstest en het aantal uitgevoerde gesprekken en telefoontjes n.a.v. het antwoordformulier door zowel Sport Tynaarlo als Neie Naober (incl. seniorenvoorlichters) uitgevoerd.



REDENEN SENIOREN OM NIET DEEL TE NEMEN:

Er hebben **108** senioren het antwoordformulier actief teruggestuurd en Nee' ingevuld.

Redenen om niet deel te nemen:

- men sport en beweegt zelf al genoeg (fitness, wandelen, fietsen, zwemmen, huishouding of tuinieren), voelt zich nog fit.
- men heeft lichamelijke klachten of ziekten waardoor zij niet mee kunnen doen
- men is nog druk met vrijwilligerswerk/mantelzorg/reizen/sociale contacten

'Ik wil mijn compliment wil geven voor deze actie! Helemaal goed bezig!'
'Prachtig initiatief!'

Een aantal mensen geeft aan het wel een mooi project te vinden, omdat daaruit zorg blijkt voor ouderen in de gemeente Tynaarlo en wensen succes of willen een volgende keer wel weer een uitnodiging.

RESULTATEN FITHEIDSTEST, ADVIESGESPREKKEN EN DE ANDERE OPTIES

OPTIE A FITHEIDSTEST

Voor de fitheidstest kregen de senioren een persoonlijke brief met daarin een exact tijdstip waarop men werd verwacht. Per kwartier werden 4 à 5 personen ingedeeld tussen 9:00 en 16:15.

De fitheidstest is gehouden op donderdag 19 oktober in de kantine van sporthal Groote Veen in Eelde. Tijdens de fitheidstest hebben zo'n 34 vrijwilligers geholpen bij het ontvangst, het afnemen van de vragenlijsten, de testen en de adviesgesprekken. Dit waren buurtsportcoaches, medewerkers van het gemeentehuis, seniorensportleiders, seniorenvoorlichters, stagiaires, buurtwerkers, een fysiotherapeut en zorgmedewerkers en andere vrijwilligers.

Daarnaast hielpen dit jaar voor eerst 24 leerlingen mee van Terra Eelde van de 4^{e} jaars sportklas. Zij waren in blokken van ieder 2 uur ingedeeld.

De test bestaan uit o.a. een bloeddrukmeting, oog-hand coördinatie, reactievermogen test, een chair stand test, knijpkracht test, zit-reik test, BMI meting, steptest.

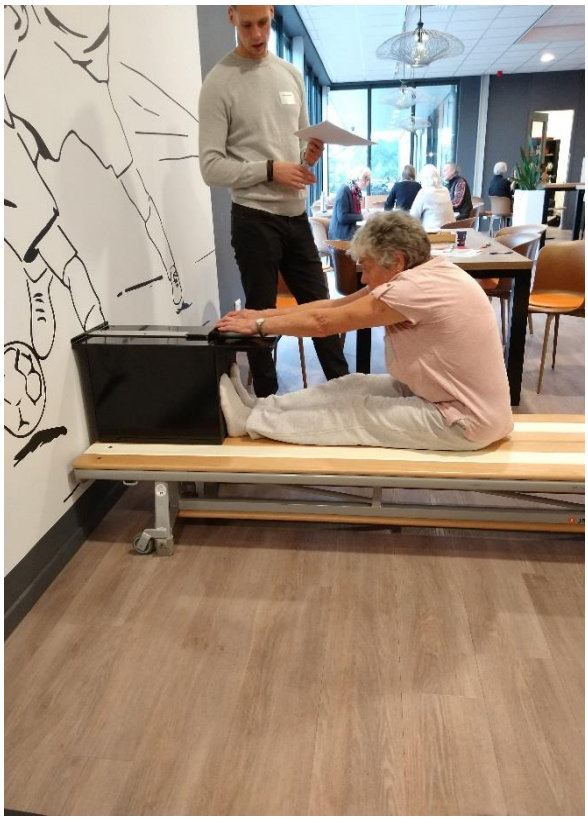
Nieuw dit jaar was de Feet up & Go en een valrisicotest om te testen of mensen wellicht in aanmerking komen voor een **valpreventie/InBalans cursus**. Deze cursus werd in november gestart in Eelde. Er waren 22 senioren geïnteresseerd in de cursus. Uiteindelijk zijn er **16 senioren gestart** met het volgen van deze cursus van 12 bijeenkomsten.

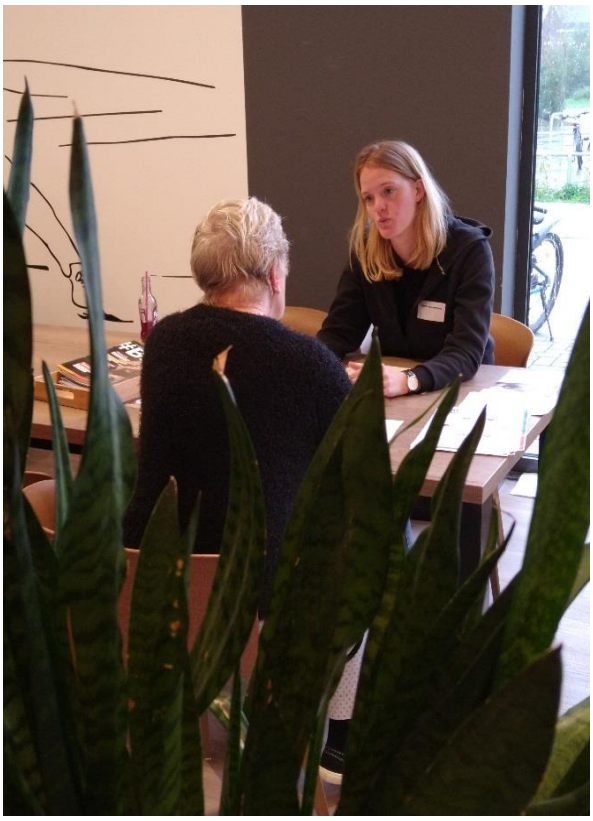
Aan het einde van de tests kregen deelnemers een adviesgesprek met tips over sport, welzijn, gezonde leefstijl en sociale contacten, waar maar behoefte aan was. Deze gesprekken werden uitgevoerd door buurtsportcoaches van de gemeente, buurtwerkers en seniorenvoorlichters van Neie Naober. In deze gesprekken wordt rekening gehouden met de 6 dimensies van Positieve Gezondheid (meer informatie hierover staat onder optie B/C) Ook kon er verwezen worden naar aanbieders op de vitaliteitsmarkt die te bezoeken waren in de eerste sportzaal.

Er hebben zich in totaal **155 mensen** aangemeld voor de fitheidstest, maar met wat afmeldingen hebben er **in totaal 133 senioren meegedaan** aan de fitheidstest.

Er zijn een aantal mensen niet gekomen om verschillende redenen, zoals ziekte, blessure, andere verplichtingen etc. Aan degenen die er niet bij konden zijn, hebben we nog een aanbod gedaan voor een adviesgesprek thuis of op locatie. Sommigen zijn hierop in gegaan, anderen hebben het erbij gelaten.

Maar we hadden ook nog spontaan een paar extra deelnemers.





VITALITEITSMARKT

Het was de tweede keer dat er een aansluitende vitaliteitsmarkt georganiseerd werd. Maar liefst 11 verschillende aanbieders waren van de partij, te weten: VNN, Neie Naober, Sportrade, Old Stars voetbal, TT Actief (tafeltennisvereniging Actief), Trimclub'74, Previtas, Humanitas, Fitter Brein, Wandeljepad en Happpy.

Bij de tafeltennisvereniging Actief kon men het tafeltennissen ook even uitproberen bij één van de twee tafels. Dat werd ook zo af en toe gedaan. Ook Sportrade had een hometrainer staan om te proberen.

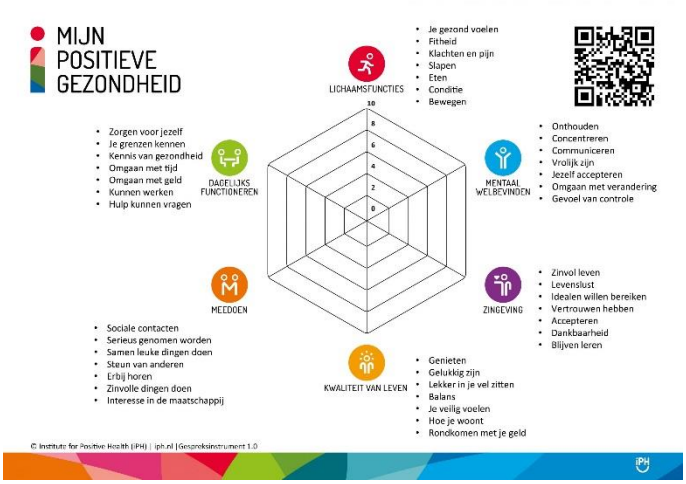
OPTIE B EN C > ADVIESGESPREKKEN THUIS EN OP LOCATIE

Na de fitheidstest planden medewerkers van Neie Naober samen met een seniorenvoorlichter de persoonlijke adviesgesprekken in met de mensen die deze optie hadden aangegeven.

In deze gesprekken (ook bij de fitheidstest) wordt het gedachtengoed 'Positieve Gezondheid' toegepast. Dit kan door he spinnenweb (zie afbeelding hieronder) in te vullen of de adviseurs namen het in gedachten mee in de gesprekken. Op deze wijze kan heel goed de behoefte inzichtelijk gemaakt worden.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. De zes dimensies zijn lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.



13 mensen hadden B Adviesgesprek op locatie gekozen. Deze gesprekken vinden veelal plaats in Ons Dorpshuis.

7 mensen hadden C Adviesgesprek thuis gekozen

Al deze mensen zijn gebeld, hebben een afspraak gehad en met een buurtwerker of seniorenvoorlichter gesproken. Dit waren prettige en waardevolle gesprekken. De buurtwerkers van Neie Naober hebben hierdoor ook meer inzicht in wat er speelt bij inwoners en kunnen vinger aan de pols houden daar waar nodig.

RESULTATEN GESPREKKEN

Een nieuwe inwoonster is door het gesprek wegwijs geworden van divers aanbod en waardeert dit enorm.

Drie anderen hebben zich opgegeven bij sportlessen. Daarnaast zijn er vijf personen verwezen naar MBVO/Sport&Spel 55+. Een mevrouw wil graag vrijwilligerswerk doen en is aangeraden gesprek te gaan met Vluchtelingenwerk, Taalhuis en COA.

Een andere mevrouw wilde graag tips over veilig fietsen en is verwezen naar de VVN bijeenkomst in Ons Dorpshuis.

Eén meneer in een rolstoel wil graag sterkere armen en is verwezen naar de fysiotherapeut.

Twee personen wandelen nu mee met de wandelgroep van buurtsportcoach Bastiaan.

Ook hebben drie personen interesse of hebben zich opgegeven voor de cursus Valpreventie.

Drie personen zijn verwezen naar de Open Huiskamer voor meer sociale contacten.

Er waren een aantal mensen die door medische ongemakken bij een fysiotherapeut onder behandeling staan en daar al oefeningen doen.

Er zijn twee dames aan elkaar gekoppeld omdat zij een maatje wensten om samen dingen te ondernemen. Eén van hen wil ook graag vrijwilligerswerk doen en is verwezen naar Humanitas.

Een meneer met Parkinson wil graag meer bewegen en is verwezen naar de MBVO lessen en zoekt ook meer sociale contacten. Dat kan daar ook mooi.

Sommigen gaan niet direct in actie, maar houden wel bepaalde sportlessen in hun achterhoofd voor later.

Er kwamen ook drie tips vanuit de gesprekken w.b. fitheidstest, namelijk om de tests te verdelen over meerdere dagen, i.p.v. één dag. En de andere was: niet alleen senioren benaderen via brief, maar ook op vindplekken van senioren. Wellicht vind je zo de kwetsbare senioren. En één meneer vond het wat rommelig die dag en moest lang wachten. Ook vond hij dat er veel begeleiding was in verhouding tot het aantal deelnemers.

Omdat deze adviesgesprekken voor de inwoners als zeer prettig worden ervaren, zullen wij dit blijven aanbieden bij volgende projecten van Gezond en Fit ouder worden.

OPTIE D BEWEEGLESSEN

21 mensen hadden D gekozen, waarvan 8 ook op de fitheidstest waren. Vervolgens zijn het **extra lesuur MBVO** (op en rond de stoel) dat is toegevoegd voor dit project **8 nieuwe deelnemers**, wat een geweldig resultaat is. De nieuwe deelnemers kwamen voort uit onder andere de fitheidstest. Sommigen namen ook een vriendin mee en die hebben zich hierdoor ook aangesloten bij de groep.

Ook **Sport& Spel** heeft **4 nieuwe leden** mogen verwelkomen.

OPTIE E WANDELGROEP

16 mensen hebben deze optie aangevinkt. Uiteindelijk zijn er **5 nieuwe wandelaars** aangesloten bij de wandelgroep van Sport Tynaarlo op donderdagochtend.

OPTIE F WENST MAATJE

6 mensen hebben deze optie aangevinkt. Er zijn **2 personen** uiteindelijk aan elkaar gekoppeld.

OPTIE G IETS VOOR EEN ANDER BETEKENEN

7 mensen willen graag iets voor een ander betekenen. **Eén persoon** is verwezen naar Humanitas.

RESULTATEN DEELNAME BEWEEGAANBOD ANDERE PARTIJEN

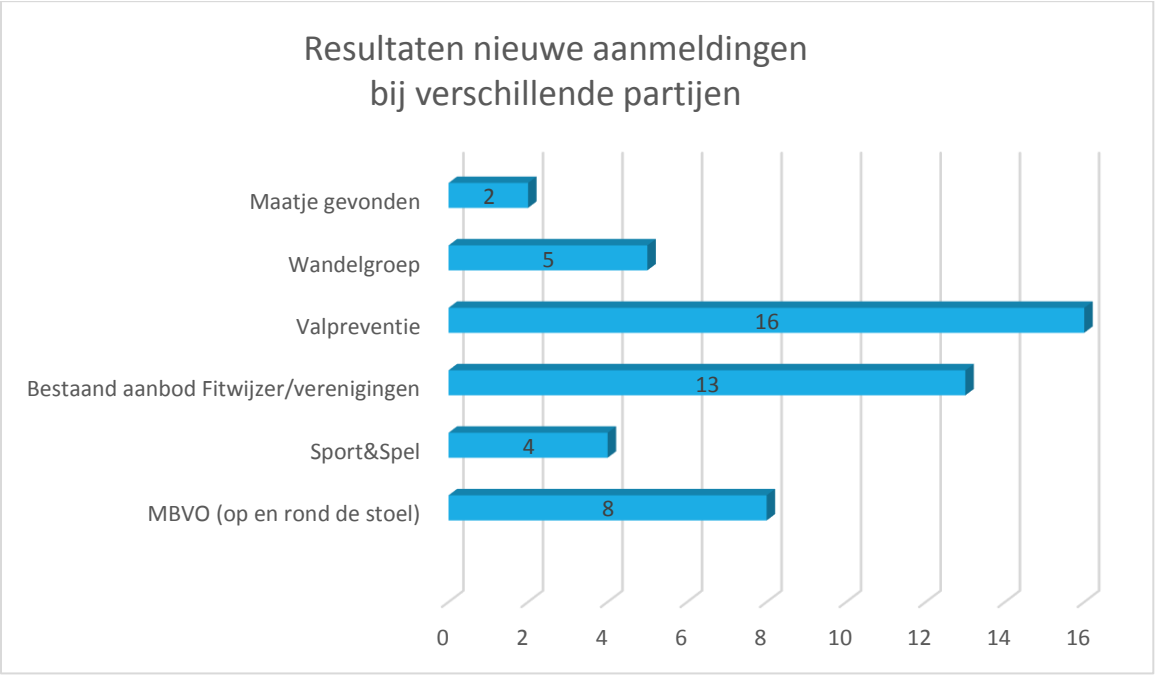
De fitheidstest heeft ervoor gezorgd dat mensen in 'beweging'zijn gekomen, letterlijk en figuurlijk. Verschillende deelnemers zich hebben aangemeld bij beweegaanbieders en anderen zijn nog op zoek naar passend aanbod.

Bij **OldStars Tafeltennis van Tafeltennisvereniging Actief** hebben zich **2 nieuwe dames** aangemeld.

Bij de **Trimclub'74** hebben zich **9 belangstellenden** aangemeld voor een gastles. Daaronder waren 6 vrouwen en 3 mannen. De meeste van de dames hadden in het bijzonder belangstelling voor de Tai chi lessen waar de club sinds kort als proef ook mee begonnen is, in aanvulling op de gewone "gymnastiek".

Ook fitnesscentrum **Sportrade** heeft met **1 persoon** een afspraak gemaakt. En **Happpy** heeft ook een nieuwe sporter erbij.

Helaas heeft dit project voor **Walking Football geen extra leden** opgeleverd.



GEEN VERVOLGACTIE ONDERNOMEN

Er is ook een grote groep die geen actie heeft ondernomen na de fitheidstest. Zij hebben zich niet verder georiënteerd in het beweegaanbod. Hier zijn verschillende redenen voor:

- Lichamelijke ongemakken
- Verlenen van mantelzorg of onverwachte ziekenhuisopname partner
- Zijn al aangesloten bij (meerdere) beweegactiviteiten
- Onderneemt al voldoende lichamelijke activiteiten binnenshuis (schoonmaken, Heel Nederland in Beweging, tuinieren)
- Onderneemt activiteiten met partner (wandelen, fietsen)

Bij de onderste twee redenen wordt wel enige ruimte verwacht om meer te gaan bewegen door deelname aan een structurele beweegactiviteit. Op het inschrijfformulier is aangegeven interesse te hebben in het aansluiten bij beweeglessen. Van de deelnemers vernemen we dat de fitheidstest zelf tot inspiratie leidt. Na afloop worden oude patronen hervat. Dit is moeilijk om te doorbreken en dit is wellicht iets om aandacht aan te bij de volgende sessies van Gezond & Fit Ouder Worden.

EVALUATIE EN LERING

De meeste deelnemers waren positief te spreken over de fitheidstest. Het was goed georganiseerd, leuke en gezellige sfeer en het zorgt voor inspiratie/bewustwording om als senior actief te blijven/worden. Een groot aantal is al bewust bezig met hun leefstijl. Meerdere deelnemers gaven aan ook aan de eerdere edities te hebben deelgenomen. De resultaten kunnen ze vergelijken met voorgaande jaren. De vraag blijft nog altijd wel hoe we nog meer de niet-fitte ouderen bereiken.

We hebben alle vrijwilligers ook feedback gevraagd. Hieronder volgt een samenvatting van tips en tops.

TIPS EN SUGGESTIES

Een volgende keer de leerlingen een naambadge geven of herkenbaar T-shirt.

Enkele mensen stelden vragen over privacy. Er waren ook mensen die niet alle vragen wilden beantwoorden (wat doet de gemeente daarmee?) Er is toen aangegeven dat het niet verplicht was. Idee om een volgende keer een opmerking over de privacy op te nemen?

Mensen wilden de vragenlijst erg nauwkeurig invullen. De laatste vraag over Bewegen gaf vaak verwarring. Veel mensen wilden ook hier per stelling aangeven wat van toepassing was en realiseerden zich later dat men één optie moest kiezen. In de tekst stond duidelijk aan gegeven wat onder sport en bewegen wordt verstaan. Toch waren er veel vragen in de sfeer van: ik sport niet, maar ik wandel wel. Mag dat ook?

We hebben vernomen dat veel 80+-ers ook graag mee hadden willen doen en sommigen voelden zich hierdoor buitengesloten. Hoe kunnen we hier mee om gaan bij een volgende fitheidstest?

Is het een idee om leesbrillen neer te leggen of te melden in de brief om de bril mee te nemen?

De namen van de testjes in het Nederlands benoemen, niet in het Engels.

De scores van de testjes vielen sommige deelnemers wat tegen. De vraag is of alle testjes wel eenduidig zijn afgenomen. De één mocht wel een keertje oefenen, de ander niet. Hier meer op letten bij een volgende keer. Ook als een tester wordt overgenomen.

Er waren best een aantal mensen van 80 of ouder en uit de afleeslijst voor het resultaat van de reactietest stond geen 80. Wellicht deze leeftijd nog toevoegen?

Verbetersuggestie BMI meting: er is een app waar je man/vrouw invult alsmede gewicht en lengte. Overweging om de deelnemers die buiten de positieve score vallen, als aanmoediging een BMI schijfje mee te geven.

De verschillende cursusaanbod van de zwembaden kan meer gepromoot worden.

Informatie over tijden van de markt was nergens te vinden, voor mensen die niet meedoen > markt is ook leuk voor mensen die niet aan de test deelnemen. Hoe kunnen we dit voor een volgende fitheidstest meenemen in de communicatie?

De vitaliteitsmarkt wat compacter/knusser opstellen en het liefst in dezelfde ruimte als de fittest. Iets met muziek erbij of een spreker? Voor een volgende fitheidstest bekijken hoe we de opstelling beter kunnen, zonder dat dit storend is bij de testjes.

De volgende keer 2 brieven te versturen? Eén naar de doelgroep die ook de testen mag uitvoeren, maar ook een brief naar de andere leeftijdscategorie boven de 65 die uitgenodigd worden voor de markt. Deze oogde door de dag heen heel rustig en daar was veel meer ruimte om mensen te ontvangen.

Mensen die in de middag ingedeeld zijn in de brief vermelden dat ze voorafgaand aan hun starttijd eerst een bezoek brengen aan de vitaliteitsmarkt (dan kunnen de organisaties al eerder stoppen en opruimen). De laatste mensen waren teleurgesteld dat bijna alle kraampjes al ‘weg’ waren.

De terugkoppeling van de sportieve ouderen is vooral dat de testjes toch te makkelijk waren. Wellicht dat dit iets duidelijker omschreven moet worden om zo vooral meer de niet sportieve ouderen te trekken.

Zo’n dag is best lang, misschien alleen dagdelen inplannen? Of altijd ochtend en middag verschillend indelen?

TOPS

Veel genoemde reacties waren dat de vrijwilligers (zowel van de testjes als van de vitaliteitsmarkt) het als een leuke, goed georganiseerde dag hebben ervaren met positieve reacties van de deelnemers. De meeste mensen vonden de testjes zinvol en leuk om te doen.

De vrijwilligers vonden het leuk om samen te werken met de leerlingen van Terra Eelde, alhoewel er wel verschil was qua inzet en houding. Ook de deelnemers reageerden positief op de inzet van de leerlingen.

CONCLUSIE

Door dit project zijn tenminste 48 personen in beweging gekomen, letterlijk of figuurlijk. Op zowel sportief vlak als sociaal vlak. Dit zijn de cijfers die bekend zijn. Uiteraard zullen er ook mensen zijn die ook 'in beweging' zijn gekomen, maar waarvan de projectgroep niet op de hoogte is. Misschien zijn ze zelf meer gaan wandelen of oefeningen gaan doen. Daar is geen inzicht in. Er werd vaak gezegd: "Goed om te weten, hiermee ga ik (thuis) aan de slag." Het is voor sommigen ook een stuk bewustwording. Ook bleek dat veel deelnemers al erg sportief zijn en dit ook (willen) blijven. Deze mensen zagen de fitheidstest als een soort meting/peiling.

Daarnaast zijn er door de gesprekken meer mensen in beeld bij de welzijnsorganisatie Neie Naober. Hierdoor kunnen zij ook weer beter contact houden met de personen, die dat nodig hebben.

Al met al een heel mooi resultaat. De projectgroep is zeer tevreden.

"In gesprekken viel ons op hoe verschillend de sociale en de gezondheidssituatie was van de bezoekers: (ernstige) ziektes, plotselinge beperkingen, scheidingen, partner verloren etc.
Maar ze brachten allemaal onder woorden: 'je moet verder', 'niet thuis blijven zitten' en 'blijven bewegen'." Een mooie slotconclusie.