



# Bewegen werkt preventief

Senioren zijn een belangrijke doelgroep van de Wmo. Op twee manieren: ze zijn oververtegenwoordigd onder vrijwilligers, in het buurtwerk en onder mantelzorgers - waarmee ze belangrijke 'uitvoerders' zijn van vele Wmo-doelstellingen. Ten tweede zijn ze als afhankelijken van hulpmiddelen en woningaanpassingen en als ontvangers van thuiszorg de grootste klantengroep van de Wmo.

Ik denk dat we niet alleen vol zorg moeten kijken naar de komende vergrijzing. Vele grijsaards zetten zich na een werkzaam leven voor heel wat uren per week in voor bewoners van buurten, wijken, dorpen en steden. Het kabinet maakte zich gek genoeg recentelijk zorgen dat te veel opa's en oma's als (slecht) betaalde oppas werken. Bij hun maatschappelijke taken zetten senioren al hun levenservaring in. Ik zou zeggen: gelukkig dat we er de komende decennia meer krijgen!

Gelet op het steeds grotere beroep dat wij als maatschappij op mantelzorgers en vrijwilligers doen, is het voor bij de Wmo betrokken organisaties van belang om de werving van net gepensioneerden voor deze maatschappelijke activiteiten nog beter te organiseren. Zuid-Holland heeft op dit vlak goede ervaringen met het project 'Senioren voor Zuid-Holland', ervaringen die ook elders in het land gebruikt kunnen worden. Senioren houden deze fantastische inzet voor de maatschappij heel wat jaren vol. Ook 75-plussers zijn vaak nog heel actief. Het zijn meestal lichamelijke beperkingen die senioren doen besluiten om hun vrijwilligerswerk te stoppen of te verminderen. Als senio-

## In Barcelona zijn al ruim honderd speeltuinen met speciale speeltoestellen voor ouderen

ren langer lichamelijk sterk blijven, snijdt het mes aan twee kanten: zij blijven langer maatschappelijk actief, en hun vraag naar zorg en ondersteuning wordt beperkt. Het is dan ook logisch dat veel gemeenten programma's aanbieden rond bewegen van senioren. Bewegen zorgt ervoor dat spieren gebruikt blijven worden en dat senioren fysiek sterk blijven. Er zijn al vele beweegprogramma's voor senioren: nordic walking, seniorensport, zwemmen voor ouderen, ouderengymnastiek. In andere landen is er al geruime tijd een extra loot aan dit soort beweegprogramma's: spelenderwijs bewegende ouderen. Inmiddels waait deze vorm van bewegen ook over naar Nederland. Onder meer in Eindhoven en Rotterdam bewegen ouderen op speciaal daarvoor ontwikkelde buitenspeeltoestellen, die gewoon in een speeltuin tussen de andere toestellen staan. Enkele uren per week doen ze klim-, schommel- en even-

wichtsoefeningen, onder begeleiding van fysiotherapeuten en/of bewegingsdeskundigen.

Het experiment in Rotterdam is door TNO geëvalueerd. Hieruit bleek dat alle deelnemers (de jongst was 65 jaar, de oudste 85 jaar) fysiek na tien weken al veel meer konden. Een zekerder gevoel over zichzelf bleek een goede preventie te zijn voor valincidenten. De enige deelnemer die met een rollator aan het experiment begon, kon de rollator na de proefperiode al aan de wilgen hangen, omdat die niet meer nodig was. Het experiment in Rotterdam was bedoeld voor de genoemde periode van tien weken. De deelnemers pikten dit niet. Zij wilden blijven bewegen en spelen. Men had er plezier in, lachten al bewegenderwijs veel met elkaar en rond de oefeningen was er veel sociaal contact. Het project is dan ook voortgezet en in Rotterdam zijn op dezelfde toestellen inmiddels meerdere groepen actief.

Buitenlucht en -licht zijn cruciaal voor het welbevinden van mensen. Het is bijvoorbeeld het beste medicijn tegen depressies. Spelenderwijs bewegen kan een prima manier zijn om ouderen op een nieuwe manier te prikkelen meer buiten te komen. Zuid-Europese landen hebben – mede door het mooie weer – een echte buitencultuur. Dat verklaart wellicht dat in een stad als Barcelona al ruim honderd speeltuinen zijn met speciale speeltoestellen voor ouderen. Meer buitencultuur en meer spelenderwijs bewegende ouderen: welke Nederlandse steden gaan deze dubbele uitdaging aan?