

Inspiratiefiche **BEWEEGBANK**

Ouderen

Geschikt voor ouderen

Ouderen hebben doorgaans 'aan den lijve' ondervonden hoe belangrijk fysieke activiteit is voor het behoud van je levenskwaliteit. Uit onderzoek* blijkt dat 92% van de ouderen de beweegbank geschikt acht voor ouderen. Dat wordt bij tal van beweegactiviteiten voor ouderen ook telkens weer in de praktijk bevestigd.

Ouderensportdagen

De beweegbank kan op verschillende manieren ingezet worden tijdens sportdagen. Er kan in kleine groepen gewerkt worden in afgebakende sessies. Je kan ook doorlopend begeleiding voorzien ter hoogte van de bank en ouderen die dat wensen er op laagdrempelige wijze mee laten kennismaken. De beweegbank zorgt voor ontmoeting,

Wandelingen

De beweegbank kan ook deel uit maken van een 'zilverroute'. Dat is een wandeling voor ouderen waarbij van de éne naar de volgende zitbank wordt gewandeld en tijdens het traject allerlei vormen van beweging worden aangeboden. Zo worden aërobe, conditionele aspecten gecombineerd met laagdrempelige maar essentiële krachten stabilisatieoefeningen.

Vaste beweegmomenten

Op heel wat plaatsen vinden er lessenreeksen of wekelijks terugkerende beweegbankactiviteiten plaats. Een IPitup-trainer begeleidt, coach, motiveert de ouderen. Hij / zij zorgt voor 'empowerment' op individueel en groepsniveau door het creëren van een veilige 'can do'-omgeving. Met aandacht voor correct bewegen, plezier en succesbeleving.

Valpreventie en langer thuis wonen

Door in te spelen op hun behoeften en rekening te houden met individuele beperkingen geeft IPitup met de beweegbank ook ouderen de kans geven om te blijven bewegen, en zo de ontwikkeling van chronische ziekten preventief een halt toe te roepen en het risico op vallen drastisch te verlagen. Op die manier kunnen ouderen bovendien

* Binnen het CrossCare-traject zet IPitup in op preventie bij ouderen door hen langer fysiek actief te laten zijn in hun eigen woonomgeving. Het onderzoek (2018-2020) wordt via het kaderproject CrossCare gefinancierd vanuit het Europese Interreg Vlaanderen-Nederland programma (www.grensregion.eu). Voor de uitvoering van het project werkt IPitup samen met de proeftuinen InnovAge in Leuven, LiCalab in Turnhout, Care Innovation Center West-Brabant in Roosendaal en Slimmer Leven in Eindhoven. Samen met de zorgproeftuinen, wordt ingezoomd op de leefwereld van ouderen en zorgprocessen.

Meer info en resultaten via <https://www.ipitup.be/nl/onderzoek/-crosscare>



Volkssportennamiddag - Balen (B)



OKRA-wandeling - Hasselt (B)



Dienstencentrum De Wijzer - Bilzen (B)



FIT Spierkracht voor Senioren - Holsbeek (B)