

# Het IPitup-beweegpakket bij ouderen

IPitup wil de drempel tot beweging verlagen voor jong en oud. Binnen CrossCare wordt onderzocht welke rol de beweegbank kan spelen om de zilvergeneratie langer fysiek actief te laten zijn, chronische ziekten een halt toe te roepen en het risico op vallen drastisch te verlagen.

## Deel 1: Bevraging en analyse



50-64j: 87  
65-79j: 84  
80j + : 58

138   
91 



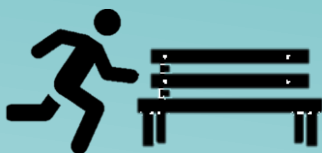
93%

is overtuigd dat het belangrijk is om meer te bewegen



92%

acht de beweegbank geschikt voor ouderen



63%

wil de beweegbank zelf uitproberen

### Intramuraal

fitheid/energie



bij ouderenvoorziening



boekje  
infopaneel  
persoonlijke begeleider



voor begeleider met medische en/of sportieve achtergrond



### Extramuraal

fitheid/energie  
Spierkracht/uithouding  
ontspanning/ontmoeting

langs wandelroute  
in park en wijk

infopaneel  
digitaal

beperkt voor begeleider met medische en/of sportieve achtergrond, eerder vraag naar gratis pakket

## Deel 2: Live-tests en co-creatie sessies

4 proeftuinen

3 

1 

## Kritische succesfactoren voor het IPitup-beweeppakket

### Primaire gebruikers - hardware

ouderen – bezoekers – buurtbewoners - medewerkers

Veiligheid - betrouwbaarheid  
houvast – sociale controle



Toegankelijkheid - bereikbaarheid  
vlak – sanitair/schuilmogelijkheid

Comfort - bruikbaarheid  
differentiatiemogelijkheden



Begrijpelijkheid  
duidelijke instructies

Begeleiding op maat  
ondersteuning - bijsturing



Samen  
sociaal - intergenerationeel

### Secundaire gebruikers - software

kinesisten – fysio/ergotherapeuten – bewegcoaches – animatoren – begeleiders - mantelzorgers

Infopaneel  
laagdrempelig - identificatie



Opleiding  
trainers - ambassadeurs

App met oefenprogramma  
op maat – dynamisch aanpassend



Oefeningen consulteerbaar  
website met video's en foto's (printbaar)

### Tertiaire gebruikers - orgware

woonzorgcentra – ouderenvoorzieningen – dienstencentra – ziekenhuizen – (boven)lokale overheden - adviesorganen

Test - demomoment  
kans op participatie - draagvlak



Groot bereik  
bewoners – bezoekers  
medewerkers - omwonenden

Alles-in-één  
rusten – bewegen  
ontmoeten – beleven



Integrale aanpak  
zorgsector – overheid

Communicatie  
delen van oefeningen  
en goede praktijken



Onderhoud  
inclusief veiligheidsinspectie