

UITGANGSPUNTEN

- ❖ Bewegen is belangrijk om gezond te blijven.
- ❖ Stimuleren van het denkvermogen is belangrijk om je geheugen niet sterk achteruit te laten gaan.
- ❖ Contacten zijn belangrijk voor kwaliteit van leven en om 'scherp' te blijven.
- ❖ Denkend bewegen of bewegend denken voorkomt mentale achteruitgang of remt het proces van geheugenverlies.
- ❖ Slim, sociaal bewegen combineert deze punten voor kwaliteit van leven.

WAT?

In september 2023 wil KBO-PCOB op meerdere plaatsen in Nederland wandelingen aanbieden met aansluitend een gezellige nazit.

VOOR WIE?

Senioren van 70 jaar en ouder, die veel binnen zijn, onvoldoende bewegen en op zoek zijn naar meer contact.

Vrijwillige Maatjes van 65 jaar en ouder die meer willen bewegen en deelnemers willen ondersteunen.

HOE?

Binnen- en buitenactiviteiten voor ongeveer 20 deelnemers:

- Buiten ongeveer 1 uur samen actief zijn
- Aansluitend een sociaal informatief binnen programma, ongeveer 1 uur, ook voor niet wandelende senioren van 70 jaar en ouder.

Samenwerking met lokale partijen en initiatieven:

- Denk aan: beweegcoach van de gemeente, bestaande wandelgroepen, welzijnswerk, huisartsen en gezondheidscentra, organisaties met aanleunwoningen.
- Maar denk ook aan organisaties of mensen die kunnen 'gidsen' of 'spreken', zoals natuurorganisaties, musea, lokale werkgroepen, bekende sporters, etc.

GEVRAAGD

Afdelingsvrijwilligers en organisaties die zich lokaal willen verbinden om samen de activiteiten te organiseren en deelnemers te werven.

AANGEBODEN VANUIT HET PILOT PROJECT

- Ondersteuning door consultants PCOB van KBO-PCOB.
- Bewegcoaches van de Koninklijke Wandel Bond Nederland, KWBN, begeleiden de buitenactiviteit.
- Rugzak met sportdrink voor deelnemende of nieuwe leden van de KBO-PCOB.
- Basisproducten voor werving en promotie.
- Een kleine vergoeding van vervoer van deelnemers door vrijwilligers.

DE UITDAGING VOOR DE AFDELING

Vinden en verbinden van senioren van 70 jaar en ouder om mee te doen aan binnen- en buitenactiviteiten.

MOGELIJKE SPREKERS VIA KBO-PCOB

- ❖ Emeritus leerstoelhouder Active Ageing Prof. Dr. Tinie Kardol (bedenker van de pilot)
- ❖ Neuroloog professor Frans Verhey,
- ❖ Schrijver Wim Daniëls,
- ❖ Ouderengeneeskundige prof. dr. Jos Schols, tevens lid van de Gezondheidsraad,
- ❖ Hugo Masselink, die een boek schreef over het normale verouderingsproces,
- ❖ Hoogleraar Volwasseneneducatie Maurice de Greef

EEN VOORBEELD

Een afdeling werkt met een bewegcoach van de gemeente om een bestaande wandel-groep uit te breiden tot deze pilot. Het zorgcentrum enthousiasmeert haar bewoners van aanleunwoningen om deel te nemen. In de gemeente hangen posters en de plaatselijke krant plaatst een bericht. Enkele vrijwillige maatjes leggen contact met mensen die mogelijk belangstelling hebben. Vrijwilligers brengen een paar deelnemers die hulp nodig hebben, naar de activiteit. Anderen worden gebeld door hun maatje om vooral te komen.

14.00 Deelnemers starten met een wandeling door een parkje

De Bewegingsagoog van de gemeente of van de KWBN begeleidt deelnemers bij het wandelen en eenvoudige lichaams oefeningen. Een gids van de vogelwerk vertelt tussendoor over de vogels die zijn, hun gedrag en geluiden.

15.30 Deelnemers komen bijeen in de bibliotheek

Neuroloog Frans Verhey vertelt over Denkend Bewegen. Afwisselend doen deelnemers, eventueel zittend in een rolstoel, oefeningen.

17.00 Iedereen gaat met fijne ervaringen naar huis.

“Tot de volgende week!”