

# Beweegplekken voor senioren in de openbare ruimte





Cafe May

Cafe Moon

NƯỚC ÉP TRÁI CÂY 63 HÀNG BÒ  
CƠ SỞ 2

5. Không tổ chức các hoạt động tập trung đông người
6. Người tham gia hoạt động phải tuân thủ các biện pháp phòng chống dịch
7. Nghiêm cấm mang, sử dụng các vật dụng gây tiếng ồn vượt quá mức cho phép
8. Thực hiện ứng xử văn minh, giữ gìn vệ sinh vào 7h sáng thứ 7 hàng tuần

# Aanleiding en doel

- ▣ **Aanleiding:** Ondanks de beschikbare kennis over beweegplekken, lijkt het erop dat hier vaak geen rekening mee gehouden wordt bij de realisatie
- ▣ **Doel:** Betere informatie en praktische handvatten voor gemeenten om openbare plekken in te richten als beweegplek voor ouderen.

# Onderzoekers en betrokken partners

## ✓ Onderzoeksteam

- Emma Kappé, GGD Hollands Noorden
- Inge van den Broek, GGD'en Brabant
- Yvonne Vendrig-de Punder, Julius Centrum UMC Utrecht

## ✓ Betrokken kennisinstellingen

- Fontys Sporthogeschool
- Kenniscentrum Sport en Bewegen
- RIVM

## ✓ Betrokken gemeenten

- Gemeente Alkmaar, Hoorn, Hollands Kroon en Helmond



# Aanpak

➤ Fase 1: Literatuuronderzoek, wat zijn de succesfactoren?

➤ Fase 2: Focusgroepen bij drie gemeenten die ofwel een beweegplek hebben gerealiseerd of voornemens zijn dit te gaan doen. De focusgroep bestaat uit partijen die in het verleden betrokken zijn geweest en/of hadden moeten worden bij de realisatie van de beweegtuin/route:

- *Gemeentebtenaren*
- *Externe samenwerkingspartijen*
- *Initiatiefnemers*
- *Uitvoerende organisaties*
- *Of belangengroepen.*

## Succesfactoren

### Beweegtuinen en beweegroutes voor senioren

#### Openbare ruimte

- Overzichtelijk, eenduidig, toegankelijk, schoon en aantrekkelijk
- Verkeersveilig en obstakelvrij
- Aanwezigheid van andere mensen, mits enigszins bekend

#### Voorzieningen

- Alternatieve locatie bij slecht weer
- Duidelijke informatie gebruik route/toestellen op locatie
- Plek om te rusten
- WC aanwezig
- Goede toegankelijkheid
- Kantine

#### Locatie

- Nabij en bereikbaar
- In de natuur, groen en blauw aanwezig
- Beweegvoorzieningen
- Afwisselende routes (beweegroute)

#### Activiteiten en interventies

- Begeleiding of instructie aanwezig
- Georganiseerde activiteiten
- Regelmatige activiteiten
- Samen met een bekende
- Samen met anderen
- Gezelligheid
- Samen koffie drinken
- Niet te duur

#### Begeleiding & coaching

- Persoonsgerichtheid
- Kwaliteit professional
- Focus op plezier in bewegen
- Inzetten op sociale voordelen
- Bevorderen van eigen effectiviteit
- Passende intensiteit
- Passende setting

#### Communicatie en voorlichting

- Via een bekende
- Via internet
- Via een zorgverlener
- Mond op mond reclame
- Zien bewegen doet bewegen

Hardware  Software  
Orgware

Monitoring & Evaluatie  
Onderhoud & Beheer  
Visie & Beleid  
Eigenaarschap & Financiën  
Samenwerking & Burgerparticipatie