



Participatie en zelfredzaamheid

Kwetsbare senioren bewegen steeds minder, terwijl dit essentieel is voor de zelfredzaamheid en participatie van deze groep. SportZeeland heeft onderzoek gedaan naar de meerwaarde die bewegen kan hebben op bestaande interventies. De ondervraagden zijn uitvoerders en beleidsmedewerkers van zorg- en welzijnsorganisaties. Deze factsheet presenteert de opvallendste resultaten van dit onderzoek.

Beweeginterventies

85% geeft aan interventies en/of activiteiten gericht op de participatie en zelfredzaamheid van kwetsbare senioren aan te bieden in hun organisatie.

Top 3 interventies die het meest aangeboden worden zijn:

1. MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)
2. Elke Stap Telt (wandelprogramma)
3. GALM (Gezond Actief Leven Model)



Betrokkenheid

33% zou meer betrokken willen worden bij het meer stimuleren van bewegactiviteiten binnen hun organisaties

Kansen

De participatie en zelfredzaamheid van senioren kan vergroot worden door:

- Het breder inzetten van erkende beweeginterventies en -activiteiten
- Het creëren van een activiteiten aanbod in de beweegtuinten
- Meer voorlichting over de positieve invloed van bewegen



Belemmeringen

'Tijd' en 'budget' zijn de grootste belemmeringen binnen de zorg- en welzijnsorganisaties



"66% vindt dat bewegen geïntegreerd dient te worden in de dagelijkse activiteiten van kwetsbare senioren"

