

Verslag Themabijeenkomst Vitaliteit 'Leuk bewegen'

4 oktober 2023

Op deze avond heeft JongSeniorenZM laten zien hoe leuk bewegen kan zijn.

Inloop

De avond begon met de inloop, waar verschillende organisaties, die zich bezighouden met Vitaliteit/Gezonde Leefstijl zich presenteerden.

De volgende organisaties waren aanwezig:

GGD Haaglanden, Rondje Gezond Entree, Kwiek Rondje Oosterheem, Parkour Disciplines en uiteraard JongSeniorenZM

Presentaties

De avond werd geopend door de voorzitter van JongSeniorenZM, Anja Lens.

Zij heette iedereen welkom en vertelde in het kort over JongSeniorenZM.

Vervolgens ging zij in op de magische 10.000 stappen, die je zou moeten zetten om gezondheidswinst te behalen.

Dat is niet voor iedereen haalbaar. Gelukkig blijkt uit een groot onderzoek onder 220.000 mensen, dat er al gezondheidswinst valt te behalen vanaf 4.000 stappen.

[Meer weten? Klik hier om de volledige studie te raadplegen.](#)

Nijmeegse onderzoekers hebben zelfs vastgesteld dat er al meetbare gezondheidsvoordelen zijn vanaf zo'n 2500 stappen per dag. En elke 500 stappen extra zorgen voor een vermindering van de kans op vroegtijdig overlijden aan hart- en vaatziekten van zo'n 8 procent. De kans op hart- en vaatziekten is al maximaal verkleind bij 7126 stappen.

<https://www.radboudumc.nl/nieuws/2023/maximale-gezondheidswinst-al-bereikt-bij-minder-dan-tienduizend-stappen-per-dag>

Vervolgens vertelde Georgette Parlevliet heel enthousiast over de Kwiek Route in Oosterheem. Het idee is ontstaan in de Coronatijd.

Je kunt deze route uiteraard in je eentje lopen, maar Georgette daagt iedereen uit om op maandagmorgen van 10.00 tot 11.00 met haar mee te lopen. Zij zorgt voor gezelligheid en bewegen op muziek. Verzamelen en start bij Zanzibarplein voor de Oosterkerk in Oosterheem. En na afloop is er koffie.

Daarna was het woord aan Nina Timmermans, kwartiermaker van de Entree.

Haar opdracht is het Entreegebied al levendig en bekend te maken, nog voordat de bouw is gestart.

Er zijn allerlei activiteiten in het Entreegebouw (het voormalige IBM-gebouw).

Nina heeft, geïnspireerd door de Kwiekroute in Oosterheem, gezorgd voor de realisatie van een Kwiekroute in het Entreegebied: Rondje Gezond. Het is geschikt voor alle leeftijden en sportniveaus en ook voor mensen in een rolstoel of scootmobiel. Je komt langs interessante plekken en (groene) randen van de wijken Entree, Driemanspolder en Meerzicht. Het start- en eindpunt is bij station Zoetermeer aan de Boerhaavelaan.

Op de route maak je gebruik van het straatmeubilair in de omgeving én van beweegtoestellen, waarop je wel 250 oefeningen kunt doen. Onderweg kom je Dunea tapkranen tegen, handig om je flesje te vullen of een slokje water te nemen.

Na deze presentaties hield Wessel een kort inspirerend praatje om ons te laten bewegen onder leiding van de jonge coaches van Parkour Disciplines.

We werden uitgedaagd tot evenwichtsoefeningen en sprongetjes van het ene naar het andere obstakel.

Nadat we met een hapje en drankje bijgekomen waren van de inspanning zijn we met elkaar in discussie gegaan over de volgende vragen/stellingen.

Discussiegroepjes

In kleine groepjes hebben we gepraat over de volgende vragen:

- Wat zijn voor jou redenen om wel of juist niet aan valpreventie te doen
- Ik heb of wil de beweegroute (ge)lopen
- De activiteiten van de freerunners spreken mij wel/niet aan
- In mijn wijk zijn genoeg mogelijkheden om plezierig en veilig te bewegen

Verslag discussiegroepjes themabijeenkomst 'Leuk Bewegen'

Wat zijn voor jou redenen om wel of juist niet aan valpreventie te doen

Wel:

- Specifieke valtraining en trainen om weer op te staan
- Meer aandacht voor de risico's
- Vallen voorkomen
- Evenwicht leren bewaren
- Nieuwe reflexen leren
- Spieroefeningen
- Kosten geen probleem

Niet:

- Ik beweeg voldoende
- Ik wil niet in een groep
- (nog) Niet nodig; ben er nog niet aan toe
- Heel bewust van gevaar in huis, preventief en oplettend
- Ik wil er niet 's avonds naar toe
- Gemakzucht

Conclusie: deelnemers zien de voordelen, maar hebben wel een duwtje in de rug nodig om de stap te zetten.

Voorstel: andere naam voor valpreventie: 'Hoe blijf je overeind!?'

Ik heb of wil de beweegroute (ge)lopen

- Ja: 3 keer
- Nee: 4 keer
- Nee, maar ga het zeker doen: 2 keer

Opmerkingen:

- Meer bekendheid aan geven
- Te ver uit de wijk
- Moet opgenomen worden in het programma Brede Activiteiten voor Ouderen (BRAVO)
- Leuk om straat meubilair bewegend te gebruiken
- Zijn de routes op een app zichtbaar?
- Ik wandel met buurtgenoten
- Groep maken voor overdag, één deelnemer geeft zich daar voor op

Conclusie: beweegroute spreekt aan, maar was nog redelijk onbekend. Sommigen vinden het te ver weg.

Voorstel: meer publiciteit aan geven. Gemeente en BRAVO en sportcombinatiefunctionaris moeten hun rol hierin oppakken. Beweegkaart per wijk maken?

De activiteiten van de freerunners spreken mij wel/niet aan

Ja:

- Ja: 2 keer
- Leuk, jong, enthousiast, zeer doordacht
- Goede uitleg over impact en voorkomen van blessures
- Balans verbeteren, fit, beter gebruik van voeten, spieren, knieën
- Speelse manier
- Als workshop

Nee:

- Blessures rug en knie
- Gezichtsbeperking

Conclusie: het initiatief spreekt aan

In mijn wijk zijn genoeg mogelijkheden om plezierig en veilig te bewegen

- In de Leyens genoeg mogelijkheden, maar je moet mensen de deur uit krijgen
- In de Leyens valt het tegen, wel overall fitness
- Kan ook alleen
- Noordhove: voetpaden repareren!
- Speciale mensen nodig die dit promoten in de wijk
- Sport- en wandelclubs inschakelen
- Mis veel mogelijkheden vooral voor kinderen
- Samen doen is stok achter de deur

Conclusie: hier wordt wisselend over gedacht; lang niet alle wijken zijn door de deelnemers vertegenwoordigd.

Voorstel: Beweegmogelijkheden meer promoten. Een beweegkaart voor elke wijk maken (voorstel aan gemeente).

Evaluatie themabijeenkomst 'Leuk Bewegen'

Deelnemers

De avond is door 25 mensen bezocht.

Informatietafels

Zes informatietafels: GGD Haaglanden, Freerunners Parkour Disciplines, Rondje Gezond Entreegebied, Kwiekroute Oosterheem, Fit&Veilig Zoetermeer, JongSenioren ZM.

Evaluatieformulieren:

Er zijn 15 evaluatieformulieren ingevuld. Niet iedereen heeft elke vraag beantwoord.

De vragen zijn als volgt ingevuld:

Hoe bent u op de hoogte gesteld van deze bijeenkomst:

4 keer via Streekblad

4 keer via de Nieuwsbrief

6 personen op een andere manier: uitgenodigd, via-via, door Stadsfestival 16 september.

Wat vindt u van de locatie:

Gemiddeld: 4,8 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van mevrouw Timmermans:

Gemiddeld: 4,1 op een schaal van 5

Wat vindt u van de presentatie van Freerunners Parkour Disciplines:

Gemiddeld 4,2 op een schaal van 5

Hoe vindt u de discussie in groepjes?

Gemiddeld 3,9 op een schaal van 5

Eén opmerking: heel gezellig.

Wat vindt u van de informatietafels?

Gemiddeld 4,0 op een schaal van 5

Helpt deze bijeenkomst bij het nadenken over- en voorbereiden op zo prettig mogelijk ouder worden?

Gemiddeld 3,9 op een schaal van 5

Heeft u opmerkingen/suggesties?

Eén opmerking: Ga echt op zoek naar goed vallen.

Een gezonde leefstijl en vitaal zijn blijft belangrijk bij het ouder worden.

Welke onderwerpen vindt u belangrijk in een thema-avond?

Wij geven een aantal ideeën.

Op een schaal van 1 (niet belangrijk) tot 5 (heel belangrijk) is de belangrijkheid aangegeven.

Voeding en eten bij het ouder worden

Gemiddeld: 4,6 op een schaal van 5

Buitenshuis mobiel zijn en blijven

Gemiddeld: 4,6 op een schaal van 5

Handige hulpmiddelen bij het ouder worden

Gemiddeld: 4,5 op een schaal van 5

Eén opmerking: is dit niet meer voor oud-senioren?

Mantelzorg geven en ontvangen

Gemiddeld: 4,0 op een schaal van 5

Eén opmerking: even niet voor mij.

Heeft u suggesties voor een onderwerp voor een volgende bijeenkomst?

Levenstestament.

Woonmogelijkheden specifiek Zoetermeer voor senioren.

Vertrouwenspersoon/contactpersoon bijv. voor vrijwilligers bij de gemeente is zeer nodig; bijv. rolstoelwandelvierdaagse Noordhove die door nalatigheid niet doorging.

Met wie moet je contact maken van de gemeente, als je initiatief wilt nemen om een groep op te richten.

Wilt u zich aanmelden voor één van onze themagroepen?

Gezonde leefstijl/Mobiliteit/Vitaliteit

Ja: 2 keer

Wonen:

Ja: 4 keer

Zingeving

Ja: 1 keer

Wilt u meedoen met het ontwerpen posters/flyers

0

Interesse in bestuursfunctie

0

Heeft u goede ideeën/opmerkingen en daarover met ons verder praten

0

Interesse in nieuwsbrief en die nog niet wordt ontvangen

5 keer, waarvan 1 geen email adres heeft achter gelaten.