



## Integraal werken aan een gezonde leefstijl: **interventiekaart bewegen bij volwassenen en ouderen**

- 1 Voorbereiden**  
Wijkgezondheidsprofiel, breng de gezondheidssituatie in kaart
- 2 Voorbereiden**  
Kies prioriteiten en doelen
- 3 Voorbereiden**  
Maak een plan van aanpak met een mix van interventies
- 4 Uitvoeren**  
Voer de interventies uit
- 5 Evalueren**  
Monitor en evalueer

**Doel:**  
Stimuleren gezond beweeggedrag bij volwassenen en ouderen.

**Tip:**  
Sluit aan bij wat er is: het preventie- en sportakkoord. Werk samen met buurtsportcoaches, sportverenigingen en fysiotherapeuten. Benut de fysieke en sociale omgeving (samenredzaamheid, groene leefomgeving).

Pijler	Omschrijving	Mogelijke interventies	Mogelijke partners
<b>Voorlichting en educatie</b>	Verbeteren van kennis en vaardigheden over gezond beweeggedrag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ <a href="#">Oldstars Sport</a></li> <li>✔ <a href="#">Stapjefitter</a> <span style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">Lage SES</span></li> <li>✔ <a href="#">Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)</a></li> <li>✔ <a href="#">50plussport</a></li> <li>✔ <a href="#">Vallen Verleden Tijd</a></li> </ul>	<p><b>Bedrijfsleven</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorgverzekeraars, winkels, werkgevers, horeca, sportaanbieders</li> </ul> <p><b>Burgers en verenigingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport- en verenigingsleven, faciliteiten in de wijk</li> </ul>
<b>Signalering, advies en ondersteuning</b>	Stimuleren van gezond beweeggedrag en gedragsverandering.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ <a href="#">Nationale Diabetes Challenge</a></li> <li>✔ <a href="#">FitStap</a></li> <li>✔ <a href="#">X-Fittt 2.0</a> <span style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px;">Lage SES</span></li> <li>✔ <a href="#">Beweegpret 55+ aan zet</a></li> <li>✔ <a href="#">Scoren met gezondheid</a></li> <li>✔ <a href="#">Sociaal Vitaal</a></li> <li>✔ <a href="#">Bewegen aan Tafel</a></li> <li>✔ <a href="#">Zicht op Evenwicht</a></li> </ul>	<p><b>Kennisinstellingen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenniscentrum Sport en Bewegen, hogescholen, universiteiten</li> </ul> <p><b>Overheid en beleid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeente, GGD, ROS</li> </ul>
<b>Fysieke en sociale omgeving</b>	Creëer een beweegvriendelijke leefomgeving die mensen faciliteert en uitdaagt om veilig te sporten en bewegen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ <a href="#">NEW.ROADS</a></li> <li>✔ <a href="#">Back2Basics</a></li> <li>✔ <a href="#">Zwemsportaanbod voor ouders van jonge kinderen</a></li> <li>✔ <a href="#">Praktische tips voor een fysieke en sociale omgeving</a></li> </ul>	<p><b>Zorg en welzijn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eerstelijnsorganisaties, sportservice, buurtsportcoach, wijkmanager, (woon) zorginstellingen</li> </ul>
<b>Regelgeving en handhaving</b>	Gericht op het stimuleren van een veilige sport- en beweegomgeving.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✔ <b>Maatregelen, zoals:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisen aan verlichting en handhaving bij buitensport-faciliteiten, zoals beweegtuinten.</li> <li>• Neem ruimtelijke en sociale voorwaarden op in <a href="#">omgevingsvisies</a>.</li> </ul> </li> </ul>	

Lage SES Interventie is speciaal ontwikkeld voor en getoetst bij inwoners met een lage sociaaleconomische status (SES).

**i** Kijk op [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl) voor meer informatie over interventies en advies op maat.

Peildatum: november 2021