

Als botten en spieren protesteren

Klachten aan spieren en botten kunnen het leven van ouderen behoorlijk beïnvloeden. Bewegen en goede voorlichting kunnen helpen deze klachten te voorkomen en te verlichten. Daarom is de cursus 'Als botten en spieren protesteren' ontwikkeld binnen het *project 'Bewegen en Gezondheid'*.



Als botten en spieren protesteren is een cursus voor senioren (50+) met klachten aan het bewegingsapparaat.

Deelnemers komen meer te weten over de achtergronden van lichamelijke verouderingsverschijnselen zoals artrose, osteoporose en nek- en rugklachten. Ook leren de deelnemers wat ze zelf kunnen doen aan preventie en verlichting van deze klachten. De cursus is niet bedoeld voor mensen die ernstige problemen hebben en daarvoor onder medische begeleiding staan.

Specifieke kenmerken interventie:

- 'Als botten en spieren protesteren' maakt onderdeel uit van de cursussen van het project 'Bewegen en Gezondheid'. Deze cursussen bieden u grote vrijheid: ze kunnen in combinatie met en afzonderlijk van elkaar aangeboden worden.
- De praktische cursus 'Als botten en spieren protesteren' geeft inzicht in algemene lichamelijke verouderingsverschijnselen zoals artrose, osteoporose en nek- en rugklachten. De deelnemers leren wat ze zelf kunnen doen om deze klachten te voorkomen en te verlichten.
- In de cursus is de actief-leven test ingebouwd. Bij deze test meten de deelnemers gedurende 1 week hun beweegactiviteiten. Gemeten wordt of men de beweegnorm haalt.
- De mogelijkheid bestaat de cursus een vervolg te geven door verder te gaan met de eigen groep. Ook kunnen deelnemers zich aansluiten bij het bestaande beweegaanbod voor ouderen, bijvoorbeeld zwemmen, sportief wandelen, fitness, MBvO, of de cursus 'Bewegen zonder moeite' als een logisch vervolg uit dit programma gaan doen.
- De cursus 'Als Botten en Spieren protesteren' past uitstekend binnen diverse preventieprojecten die bijvoorbeeld GGD'en, thuiszorginstellingen, woonzorgcentra en welzijn ouderen al geregeld organiseren. Het programma is ook zeer geschikt als educatieve activiteit voor sociaal-cultureel werk, ouderenbonden, vrouwenorganisaties etc.

Wilt u meer weten over de interventie en/of met de interventie aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- bezoek dan de website van nisb: www.nisb.nl/bewegenengezondheid
- vraag bij NISB de informatiefolders aan
- neem contact op met NISB, of met de ouderenconsulent van uw Provinciale Sportraad. Deze ouderenconsulent heeft veel ervaring met het opzetten en uitvoeren van de modules van Bewegen en Gezondheid.