

## Bewegen valt goed!

Veel oudere mensen in Nederland krijgen last van hun spieren en gewrichten. En sommigen lopen ietsel op als gevolg van een valongeluk. *Bewegen valt goed!* stimuleert ouderen om meer te bewegen. Bewegen is namelijk een effectieve manier om valongevallen te verminderen. Ook bevordert de interventie een actieve leefstijl. *Bewegen valt goed!* is een combinatie van bewegen en valpreventie. De interventie is gericht op groepen niet-westerse allochtone mannen en vrouwen van 45 jaar of



ouder, maar de interventie is ook geschikt voor andere groepen inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status of gezondheidsklachten.

### Methodes

*Bewegen valt goed!* bestaat uit bijeenkomsten waarin deelnemers samen bewegen en voorlichting krijgen over valpreventie. De bijeenkomsten worden gehouden in een locatie in de buurt, bijvoorbeeld in een sporthal of buurthuis. Tijdens de bijeenkomsten kan kennisgemaakt worden met verschillende vormen van bewegen, bijvoorbeeld fitness, wandelen of zwemmen. Het succes van *Bewegen valt goed!* zit in het feit dat er wordt gewerkt met de principes van Gemeenschap gebaseerd werken (Communities in Beweging). De 3 meest belangrijke principes van Communities in Beweging zijn:

1. De sociale netwerk benadering: Oudere allochtonen leven in bepaalde gemeenschapsverbanden. Deze verbanden ontstaan bijvoorbeeld op basis van geografische grenzen (het wonen in een bepaalde stadswijk) of relaties die voortkomen uit een gemeenschappelijke overtuiging (bijvoorbeeld de leden van een moskee). Door de sociale relaties uit het netwerk in te schakelen is de kans groter dat mensen niet alleen gaan meedoen, maar ook blijven meedoen.
2. Participatie: de deelnemers worden actief betrokken bij de inhoud en uitvoering van het project. Daardoor sluit het project goed aan op de behoeften en mogelijkheden van de deelnemers.
3. Plezier in bewegen staat voorop bij *Bewegen valt goed!*. En er is veel aandacht voor het groepsproces en de fysieke en sociale omgeving van de deelnemers.

Belangrijk bij de interventie *Bewegen valt goed!* zijn deskundige beweegdocenten en mensen die voorlichting kunnen geven over valpreventie. De bijeenkomsten kunnen het best gehouden worden in de directe woonomgeving van de doelgroep

### Effecten

De effecten zijn positief: deelnemers zijn meer gaan bewegen en ze bewegen ook meer in het dagelijks leven. Deelnemers voelen zich fitter en zelfverzekerder en het aantal valincidenten is afgenomen.

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

- Schrijf een projectplan en zoek goede samenwerkingspartners.
- Stel een focusgroep samen met sleutelfiguren uit de doelgroep en probeer er zo achter te komen wat de wensen van de doelgroep zijn.
- Neem contact op met: Willie Westerhof (E-mail: [willie.westerhof@nisb.nl](mailto:willie.westerhof@nisb.nl))