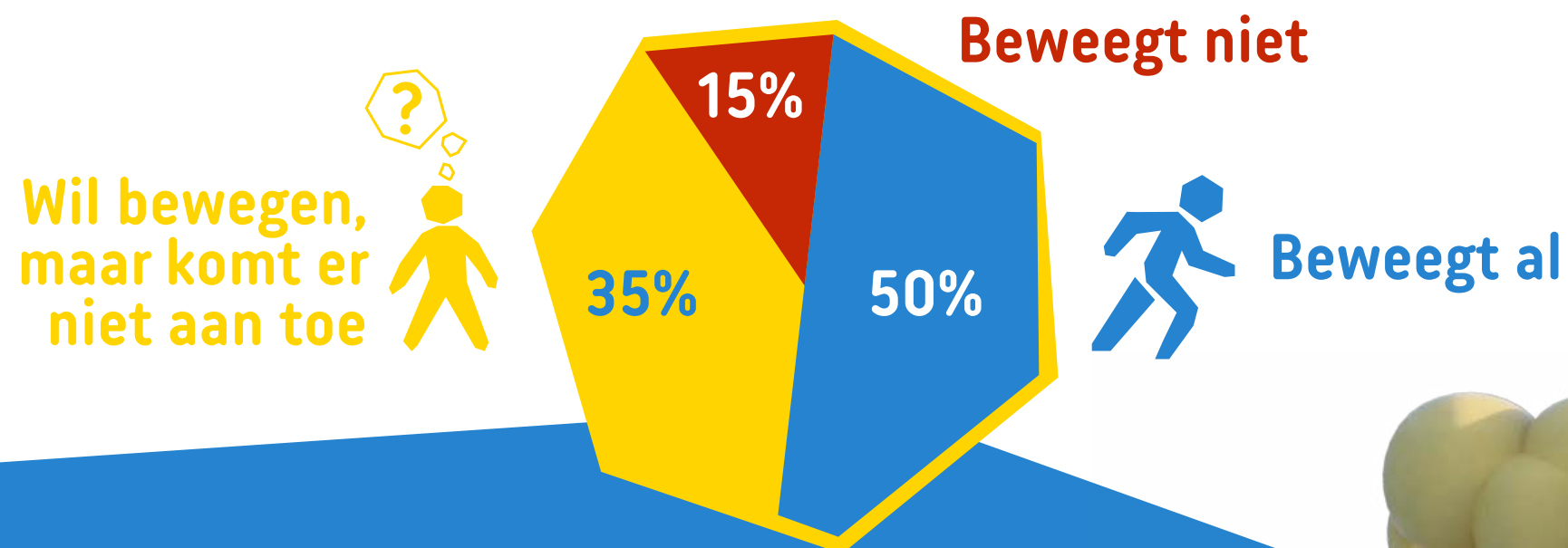


# #eenlevenlangbewegen

DOE JIJ MEE!



2022 staat in het teken van #eenlevenlangbewegen en richt zich op 175.000 Drenten die wél in beweging willen komen, maar bij wie dat nog niet lukt



De helft van de inwoners van Drenthe beweegt. Dat betekent dat de helft van de inwoners minimaal een half uur per week intensief beweegt of elke dag gemiddeld een half uur rustiger beweegt. Dat is mooi. 35% van de Drenten zou graag willen bewegen, maar komt er niet aan toe.

We willen dat de mensen die bewegen, dat met veel plezier blijven doen. Dit blijven we stimuleren. We snappen dat mensen soms liever niet willen bewegen. Als we iets kunnen betekenen, dan graag, maar het is eigen keus.

Met #eenlevenlang bewegen richten we ons op de 175.000 inwoners, die wel willen, maar bij wie het niet lukt.



#eenlevenlangbewegen

# De Beweegschaal



Wel of niet gaan bewegen heeft te maken met de beweegschaal. Op de weegschaal wordt afgewogen wat we gaan doen. Deze dag, deze week, dit jaar.

*Ga ik wél, ga ik niet, ga ik wél, ga ik niet, ga ik wél, ga ik niet ...*

Bij 175.000 mensen slaat de beweegschaal door naar niet. En vaak met hele goede redenen. Soms zijn dit redenen waar we iets aan kunnen doen. Soms zelfs zijn wij, de mensen vanuit de sport en het bewegen, dé reden om niet in beweging te komen. Door onze overtuiging dat sport en bewegen goed is en dat wij werken volgens onze aangeleerde 'werkende elementen' schrikken we deze inwoners af.

Het zijn vaak mentale factoren die negatief werken. Dit betekent dat de reden om niet te gaan sporten vaak in het hoofd ontstaat. Schaamte, verwachting en angst zijn de

belangrijkste oorzaken. Schaamte over kleding, uiterlijk of vaardigheid. Verwachting dat het allemaal goed moet, het wel heel duur zal zijn of dat het zwaar zal zijn. Angst voor afhaken, afwijzing of zelfs pesten, angst voor spiegels en, hoe dubbel, angst voor de verwachting. Met #eenlevenlangbewegen willen we bewust werken aan de redenen die mensen tegenhouden om te bewegen. #eenlevenlangbewegen beïnvloedt de beweegschaal door goed te luisteren, passende activiteiten aan te bieden en een veilige situatie te creëren.

## De 'werkende elementen'

Het bijzondere is dat de 'werkende elementen' voor de 50% bewegers, omgekeerd werken voor de nog niet bewegers. Voorbeelden zijn het perfecte plaatje van de trainer ('dat kan ik toch nooit') mooie accommodaties ('maar die zijn toch niet voor mij') de spiegels in de dansschool ('ik ben bang voor spiegels') en wat te denken van lekker wandelen op een zomeravond (niet voor mij; dan ziet iedereen mij lopen'). En zo blijken veel van de uitgangspunten, geleerd op onze opleidingen, contraproductief te werken voor de inwoners die nog niet bewegen.

#eenlevenlangbewegen

Er wonen 500.000 inwoners  
in de provincie Drenthe

Beweeggedrag  
bevordert



Als... je investeert volgens de geleerde lessen investeer je op de 50% bewegende mensen en dat werkt direct negatief op de 35% die wel wil bewegen, maar drempels ervaart.

Overigens is het plaatje natuurlijk niet zo zwart-wit, de overgangen tussen de groepen zijn veel geleidelijker. Dit is de schematische weergave. De cijfers zijn gebaseerd op diverse onderzoeken, waaronder de Sportmonitor van het Trendbureau Drenthe, onderzoek van NOC\*NSF en de SportraadNL. Het is ook duidelijk dat de groep bewegers als zo'n 10 jaar stabiel is; 50%.

### Achterliggende factoren en Life-events

Door deze wetenschap verleggen we de focus van het bewegen op zich naar de aandacht voor de redenen die zorgen dat er niet bewogen wordt. Het programma heet #eenlevenlangbewegen omdat de impact van de mentale factoren vaak een directe relatie heeft met het hele leven. Bekende factoren zijn armoede, beperkingen, omgeving en sociaal isolement. Life events zijn het verliezen van werk, trouwen, het krijgen van een kind of juist het verliezen

van een relatie. Dit is vaak incidenteel. Er zijn ook leeftijdsgebonden factoren zoals de verleiding voor tienerjeugd, tijdsproblemen als jongvolwassenen en fysieke ongemakken bij het ouder worden. Opmerkelijk is dat zelfs wanneer feitelijk de achterliggende factor 'opgelost' is, het gedrag (en daarmee de mentale factoren) gewoon blijft bestaan. #eenlevenlangbewegen richt zich op deze factoren en werkt daarin samen met professionele organisaties.

#eenlevenlangbewegen

#ellb richt zich op de samenhang  
tussen levensloop en context



## Achterliggende factoren

Jeugd

Jongvol-  
wassenen

Volwas-  
senen

Senioren

#eenlevenlangbewegen

# Wat gaan we doen?

## We gaan beginnen ...

Het programma gaat beginnen omdat we, met al die aanbieders in Drenthe, al heel veel doen en alleen al met de visie uit #ellb enorme winst gaan maken. Ondertussen proberen we meer middelen te organiseren zodat we activiteiten kunnen ontwikkelen.

*We gaan direct aan de slag. Bijvoorbeeld:*

## Drenthe beweegt binnen

Het dagelijkse televisieprogramma (10.00 – 10.15 uur) zou zo snel mogelijk moeten (her-)starten. Het programma levert veel winst. Het brengt mensen in beweging. Het programma is de helft van het aantal aanbevolen beweegminuten per dag. De helft van de deelnemers valt in de groep van mensen bij wie vaak de negatieve beweegredenen de doorslag geven om niet naar een beweeggroep te gaan. De huiskamer biedt een veilige omgeving, geen verwachting over kleding of uitvoering ...dit zorgt voor de gewenste deelname. Tot slot is Drenthe beweegt binnen ook een goede start om te communiceren met deze inwoners, die meestal lastig te vinden zijn.



*“Goedemiddag, Ik wil even mijn complimenten doorgeven voor de geweldig leuke gymnastiek les van vanochtend. Mijn moeder heeft enorm genoten en voelt zich meteen weer stukken beter. Ze heeft nu alweer zin in de gymnastiek les van morgenvroeg! Voor mij als dochter, en mantelzorgger, ook een heel fijn gevoel.”*

## Een greep uit de reacties van deelnemers

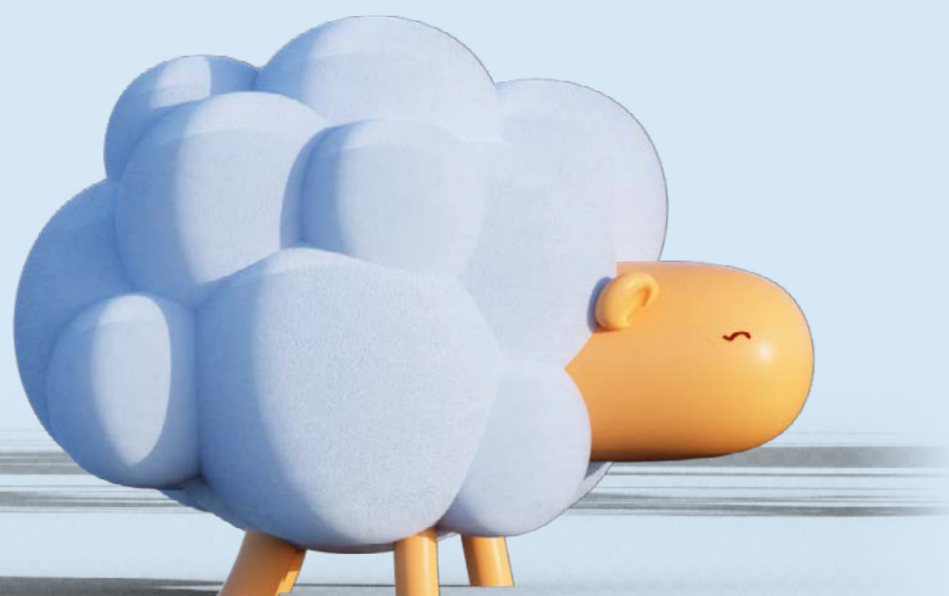
*“Vanaf de eerste uitzending heb ik meegedaan en dat heeft me gigantisch geholpen om de structuur vast te houden. Zorg ervoor, dat je klaar staat, aangekleed bent en gegeten hebt en dit is een vaste houvast in mijn leven geworden. Daarna heb ik overal weer zin in en blijf ik de hele dag actiever. Wat ik ook heel erg leuk vond, waren de nieuwe gezichten voor mij, zelfs de mannen waren een gewaardeerde verrassing. Toen kwamen er ook nog de gewichtjes bij en kon het niet beter worden....”*



#eenlevenlangbewegen

*"Dag Petra, Eefke en alle andere lesgevers. Wij, Gerard en ik, vinden het een geweldige oplossing om zo mensen in beweging te houden. Wij doen elke dag mee en proberen de oefeningen 's middags nog eens te herhalen. Ik hoop dat dit altijd zo blijft, dit naast onze wekelijkse gym in de sportschool. Is voor ons ouderen een heel goede zaak om te blijven doen. Complimenten voor het hele team en ga zo door!!!!*

*Fijne Pasen allemaal.  
Groetjes GZ en JP"*



*"Hallo allemaal,*

*Wij, mijn man en ik, hebben vanaf dag 1 meegedaan met het beweeg kwartier op RTV Drenthe. De oefeningen zijn perfect, veel oefeningen kennen we natuurlijk via de senioren gym, maar dat er een bevlogen docent(e) voor je staat op TV is de beste stimulans om het vol te houden. Als we, om welke reden dan ook, een keer niet mee kunnen doen, dan zoeken we de film op en doen de oefeningen op een ander moment. Zo ook in de weekenden. Het zou geweldig zijn als de senioren sportcoaches hier mee door kunnen gaan. Vooral nu we eigenlijk niet naar buiten mogen. Maar ook als het straks en de herfst en winter weer slecht weer wordt. We sporten dan wel wekelijks op de gymlessen, dat is ook prima en vooral gezellig. Maar iedere dag dit kwartier is geweldig. Dus vooral doorgaan.*

*CR, Emmen, 78 jaar."*

*"Ik vind het beweeg binnen erg leuk en doe elke morgen mee. Daarna ben ik aktiever dan anders! Mag van mij blijven. Bedankt! JM"*

*"Hierbij laat ik jullie jullie weten dat ik super blij met,, Drenthe beweegt binnen,, ben. Ik was een paar kilo aangekomen, kreeg zware benen, dus het was dringend nodig. Vind het ook fijn om de andere dames te zien, iedereen draagt wat bij, waar wij kennis van kunnen nemen, heel leuk om mee te doen, en je merkt dat het je lichaam goed doet, en dat is denk ik, de bedoeling, dank jullie.*

*groetjes ASB"*

*"Vanmorgen was ik in shock, Drenthe beweegt binnen was er niet! Natuurlijk is Nederland in beweging dan een oplossing, maar ik miste wel jullie vertrouwde gezichten."*

## Bestaande activiteiten

FC Emmen Oldstars, Diabetes Challenge+, Gezond Natuur Wandelen zijn voorbeelden van activiteiten die geschikt zijn voor #eenlevenlangbewegen. De uitvoering wordt langs de #ellb-meetlat gelegd. Dat betekent dat we eerst goed luisteren naar potentiële deelnemers, dat het veilig aangeboden wordt en te hoge verwachtingen worden geminimaliseerd. We zoeken naar de beste combinaties.

Belangrijk in #ellb is ook het verbinden en het eventueel aanpassen van de bestaande beweegclubs. Veel daarvan valt onder senioren sport. Hoewel goed ontwikkeld en wijd verspreid, valt er nog winst te halen. Alleen al in structurele borging. Daarnaast zijn er nieuwe groepen in beeld. Zo is er bij de, in elke gemeente gestarte groepen Gecombineerde Leefstijl Interventies, die zich richten op overgewicht, behoefte aan aansluiting bij beweeggroepen. Deze groepen zijn er nog niet. De eerste experimenten worden in Assen gehouden.

## Nieuwe activiteiten ontwikkelen

De professionals die de grootste impuls aan #ellb kunnen geven zijn Buurtsportcoaches. Deze club staat ook mede aan de wieg van het programma en we willen voor hen juist mogelijk maken om volgens de visie van #ellb te werken. Dat doen we door bijscholing aan te bieden en ze te ondersteunen met stimuleringsbudget.

En we gaan bezig met de professionals van de toekomst. Door in te zetten op het onderwijs, in eerste instantie MBO scholen (Drenthe College en Alfa College). Bij deze studenten start de nieuwe manier van kijken naar het activeren van inwoners. Wanneer HBO scholen geïnteresseerd zijn, betrekken wij hen graag.



## Tenslotte ...

Durven we ook wel gewoon te vertellen dat we rekenen op een toename van 25.000 inwoners per jaar die structureel bewegen. Inwoners uit de groep van 35%, waarbij we dus vooral de mentale factoren gaan beïnvloeden. Dit aantal is gebaseerd op het aantal deelnemers aan Drenthe beweegt binnen.

*Aan de slag!*



#eenlevenlangbewegen

# Voorbeeldverhalen:

## Opstaan in Tynaarlo

### Via een stoel.

Ik ben een vrouw van 59 jaar en ben geboren met HME/MO. Hierdoor ben ik in mijn leven al heel vaak geopereerd. In de afgelopen 10 jaar zijn mijn beide knieën en beide heupen vervangen door protheses. De rechterheup is in 2020 voor de tweede keer vervangen. Door mijn aandoening is het bot van mijn rechterbovenbeen op diverse plaatsen gebroken en is er een plaat tegenaan gezet.

Door dit alles, en natuurlijk ook een beetje door mijn leeftijd, ben ik niet zo stabiel en val ik nog wel eens. Mijn probleem dan is dat ik niet zelf meer overeind kan komen. Daardoor heb ik wel eens wat langer op de grond gelegen dan ik wilde. Afgelopen periode ben ik door 5 verschillende mensen van de vloer geplukt en mag ik altijd hopen dat ik mijn mobiele telefoon niet ergens anders heb neergelegd of dat er iemand thuis of in de buurt is. Via de gemeente Tynaarlo ben ik door een sportinstructeur geholpen door te leren hoe ik het beste gebruik kan maken van meubels of andere

objecten om weer overeind te komen. Hierdoor ben ik een stuk zekerder van mezelf geworden. Ik ben na deze training nog een keer in huis gevallen, maar kon met behulp van een stoel zelf weer overeind komen. Ik ben zo blij dat ik nu mezelf kan redden en minder afhankelijk van anderen ben als ik val. En door die zekerheid voel ik me nu ook een stuk veiliger.

### Werkwijze

Na een telefonisch gesprek met de buurtsportcoach volgde er een afspraak. Doormiddel van een methode in balans is gekeken wat mogelijk was, vanwege haar knieën en heup was dit toch wel lastig. Toen zijn we zelf gaan kijken wat wel lukte, doormiddel van een soort stabiele zijligging lukte het haar zelfstandig van liggend naar zittend te komen. Zittend kan ze zichzelf verplaatsen, en via een trap kan ze de traptreden gebruiken om verder omhoog te komen. Ook hebben we op een verhoogd vlak nog wat valtechnieken behandeld. 2 week later, hebben we in de thuissituatie gekeken wat er mogelijk was, waar valt ze, en welke obstakels kan ze gebruiken om weer zelfstandig te kunnen gaan staan.

## Walking Football bij FC Emmen

In de Nationale Sportweek zijn we samen met de gemeente Coevorden op zoek gegaan naar amateurverenigingen die wilde starten met Walking Football. We hebben demonstratietrainingen georganiseerd tijdens de Nationale Sportweek 2021 bij vv Raptim, vv Dalen en vv Sleen. Alle drie de verenigingen waren aanwezig geweest tijdens het Walking Football Toernooi bij FC Emmen. Hoe mooi is dat?! Helaas is het toernooi vanwege de coronamaatregelen niet doorgegaan. Zodra het weer kan, organiseren wij in het nieuwe jaar het Walking Football Toernooi bij FC Emmen. Dan is hopelijk ook vv Titan aanwezig, daar hopen we snel op bezoek te gaan.

Onze mannen (OldStars) trainen elke week in stadion De Oude Meerdijk. Juist het elke week in beweging komen en blijven is zo belangrijk. Een structureel wedstrijdelement toevoegen aan die trainingen (lees: competitie) is echt een toegevoegde waarde. Voor #eenlevenlangbewegen en iedereen die daarbij betrokken is (FC Emmen, de 60-plussers, de amateurverenigingen en nog veel meer).

#eenlevenlangbewegen

Het was en is duidelijk zichtbaar wat de impact van Walking Football is. Daarmee kregen we bevestiging dat sporten zo belangrijk is op oudere leeftijd. Er was een groot verschil tussen het conditieniveau en allerlei andere testen zonder Walking Football in coronatijd en Walking Football voor coronatijd. En ook het sociale aspect mogen we niet vergeten. Mannen die bijvoorbeeld een blessure hebben komen kijken of sluiten aan bij De Derde Helft, puur vanwege het sociale contact. Het groepsgevoel, het onderhouden van de vriendschappen en het vertellen van die stoere verhalen zoals dat gaat in de voetbalkantine.

## Beweegclub in Assen

Assen was de eerste Drentse plaats waar de GLI (Gecombineerde leefstijlinterventie) werd uitgevoerd. Bij de deelnemers werd gevraagd wat zij nog misten in de tweejarige interventie. Dat bleek bewegen te zijn. Ze ervaren geen aansluiting bij bestaande sportverenigingen en de wandelgroepen zijn te eenzijdig.

### Een veilige situatie

Er werd besloten een beweegclub vanuit de GLI te starten. Doel is in ieder geval een uur intensief te bewegen en als het even

kan aansluiten bij het bestaande aanbod. Het sociale component is echt belangrijk. Zoveel mogelijk alle drempels weghalen, goed luisteren naar de groep en proberen een veilige situatie te creëren. Er werd gestart in het Wielercentrum, wat zeker geen sportzaal is. Een paar opvallende reacties bij binnenkomst. Een dame bleef op de drempel staan. Eerst checken of er spiegels hangen, want dan zou ze niet naar binnen willen. Een andere dame wilde eerst weten wie de begeleider was. Als die te fanatiek was, ging ze weer naar huis. Ze was bang voor fanatieke trainers. Uiteindelijk wordt er veel koffie gedronken, veel gepraat. Over échte onderwerpen. Samen werd gekeken naar wat we gingen doen. Dat paste eerst niet helemaal. Maar opvallend is dat wanneer ze het idee hadden dat er geluisterd werd, ze ook bereid zijn om de activiteiten te doen waarvan ze eerst zeiden dat ze dat zeker niet deden. Zo dansten we, maar liepen we ook buiten diep in het donker. Na een paar weken mochten we in een echte sportzaal. Dat leek toch geweldig, maar er moest weer gepraat worden. Weer stonden er mensen stil bij de ingang van de zaal. Dit was wel een erg mooie zaal (gewone gymzaal ergens in een wijk). Een aantal mensen zei dat ze zich minder op hun gemak voelden want ... zo'n mooie zaal, daar hoorden ze toch niet.

### Vertrouwen

De groep groeit gestaag. Er is enorme diversiteit. Sommige kunnen niets, sommigen eigenlijk alles. Je ziet eigenlijk nauwelijks iets gemeenschappelijks. Maar er is zeker wel iets herkenbaars. Dat is onzekerheid. Of omdat ze echt geen geld hebben, te zwaar zijn of te zwaar zijn geweest. Misschien wel oud of zelfs vanuit een andere cultuur. Het leven heeft hen vaak verrast. Ze hebben veel mentale pijn gehad. Moeilijke relaties, gepest, ontslagen ... dat heeft effect. De beweegclub geeft hen weer wat vertrouwen. In de gymzaal en ook in het leven.



## Traject Gezond en Fit Ouder worden

De eerste les die gegeven wordt in het traject Gezond en Fit ouder worden: er komt een meneer achter zijn rollator binnen. Er komen nog 15 deelnemers en deelnemsters binnen die ervoor gekozen hebben na de fitheidstest deel te gaan nemen aan een 10 weken lang sport en beweegaanbod. 10 gevarieerde lessen waarin we bezig gaan met gevarieerd sport en spel, kracht en balans training en vooral kennismaken, ervaren en zorgen dat je als groep het goed hebt. Mannen en vrouwen tussen de 65 en 80 jaar. Allemaal een beetje nerveus, maar ook enthousiast.

## Ik kan weer...

Naast de man met de rollator staat een man vier in trainingspak, hij kijkt me aan "Wanneer starten we met hardlopen?". Na 10 weken komt de man achter de rollator trots aan fietsen. "Wat ben ik blij dat ik aan deze lessen heb deelgenomen. Ik kan de trap weer op naar mijn huis, ik kan weer fietsen, weer werken in de tuin. Ik was na mijn operaties alle kracht kwijt, maar door deze lessen heb ik bijna mijn oude niveau weer terug en ga ik verder met bewegen, want de groep is gezellig en je wordt er super fit van." De andere deelnemers zijn ook gebleven en gaven aan zich gezonder en fitter te voelen,

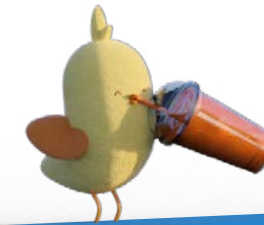
maar vooral blij te zijn met de groep waarin ze wekelijks bewegen. Alledaagse dingen gaan makkelijker en we hebben energie over om de dagen goed door te komen. Vaak komen mensen bij deze projecten kwetsbaar binnen, maar zetten ze grote stappen in lichamelijk en mentaal fitter te worden en waarderen ze de sociale contacten enorm. En wat ook nu weer opviel: je denkt te zien hoe fit of vitaal iemand is aan je eerste contact en blik, maar dat bleek in dit geval totaal niet op te gaan. Want de man in trainingspak kwam goed mee, maar heeft ook nog heel wat stappen voorwaarts gezet en liep niet zomaar 5 kilometer hard!



#eenlevenlangbewegen

## #eenlevenlangbewegen is een initiatief van:

- Alle gemeenten in Drenthe (met name middels de Buurtsportcoaches)
- Maatschappelijke instellingen nationaal en regionaal als Actium, HZD, Naoberschap United, Gezond Natuur Wandelen, diverse woonzorgcentra, Vereniging van senioren sportleiders Noord Nederland, Drenthe college.
- Coördinerende partners zijn CMO Stamm en SportDrenthe



### Ter inspiratie een aantal video's



**Drenthe doet mee The Movie – Waar een wil is.....**  
Drenthe doet mee The Movie - YouTube



**Drenthe beweegt door – Aflevering 51, de laatste...**  
Drenthe Beweegt Door - Aflevering 51 - YouTube



**Sport in Beeld – een coronajaar 'senioren sport'**  
Sport in Beeld - een coronajaar 'senioren sport' - YouTube



**Op Fietse naar Grote hoogte - Aftermovie**  
Aftermovie Op Fietse naar grote Hoogte 4 juli 2019 - YouTube



**Nationale Sportweek Op de Bakfiets door Drenthe - Westerveld**  
Dag 3 Westerveld - YouTube



**Doe jij mee?**

