

**VITAL**

**cities** ▶▶

A woman with grey hair is dressed as a robot. Her body is a large, rectangular metal box, possibly a washing machine or dryer, with various dials, buttons, and a circular vent on the front. She wears a metal colander on her head with a lightbulb on top. Her arms are extended outwards, and she is wearing silver, crinkled sleeves. She is standing on a paved surface, possibly a parking lot, with a residential area and trees in the background.

# BEWEEGROUTES

**Hype of hefboom**

**voor oudere en minder mobiele burgers?**

Ann DECORTE  
Lore CUYPERS  
Eva PELGRIMS

White paper juni 2020

## ZILVERROUTE, BEWEEGRROUTE, KWIEKROUTE,

## BEWEEGLINT, ZIT-O-METER, BEWEEGTUIN, ...

De naamgeving is heel divers maar de bedoeling is hetzelfde. Steden en gemeentes investeren in de openbare ruimte om 65-plussers te verleiden om werk te maken van hun algemene conditie waarbij naast de “benen strekken” en uithouding er ook aandacht is voor kracht, lenigheid, evenwicht en coördinatie. Waarom als organisatie of lokaal bestuur investeren in beweegroutes? Kan dit ouderen of andere doelgroepen stimuleren om meer te bewegen? Wat zijn randvoorwaarden voor succesvolle implementatie? In deze White paper komen volgende elementen aan bod:

- ▶▶ Een beweegroute is een positieve, eenvoudige, laagdrempelige en relatief goedkope manier om in te zetten op meer bewegen en minder zitten bij een deel van de populatie in een buurt. Als je dit koppelt aan gezonde voeding en bewegen in het dagelijkse leven, is je boodschap nog sterker.
- ▶▶ Start zo'n initiatief niet op je eentje maar werk van in het begin samen met diverse actoren zowel vanuit het lokaal beleid, lokale organisaties en verenigingen en de burgers zelf. Zo'n participatieproces leidt tot betere keuzes, meer gedragenheid, betrokkenheid en dus ook meer gebruik van de route.
- ▶▶ Gedragsverandering is heel moeilijk en “geen tijd” blijft een grote intrinsieke barrière, ook bij ouderen. Zet voldoende in op aangenaam, sociaal contact en buiten zijn naast “bewegen is gezond”. Denk aan ABC: bied de mensen een gevoel van autonomie, competentie en betrokkenheid.
- ▶▶ Een succesvolle beweegroute is nabij, gemakkelijk te bereiken en heeft minstens elke 250 meter goeie rust- en beweegpunten. Dus plaats de beweegroute waar veel oudere mensen wonen. Zien gebruiken, doet gebruiken.
- ▶▶ Natuur en groen maakt het aangenamer en aantrekkelijker maar plaats de route niet in een afgelegen park. Het vraagt een te grote inspanning om er te geraken en mensen willen andere mensen bezig zien.
- ▶▶ Beweegroutes liggen er verlaten bij als je niet inzet op volgehouden beheer, promotie en begeleidingssessies. Inzetten op goed begaanbare voetpaden met rust- en beweegpunten zorgt ook al dat ouderen meer durven bewegen.
- ▶▶ Benut bestaande infrastructuur op de route en vul aan met rust- en beweegpunten met inspiratieborden of grondtegels die inspelen op beleving en laagdrempelig bewegen.
- ▶▶ ‘Don't want it all’. Het is wel een grote meerwaarde als de beweegroute een actie is binnen een groter proces om een beweegvriendelijke gemeente te worden. Een beweegroute die generaties mengt, is niet evident. Je zal dan moeten inzetten op apps, QR-codes, sociale media en diverse coaches, ambassadeurs die passen bij de diverse doelstellingen en leefwerelden



“ In deze Vital Cities White paper over beweegroutes krijg je als beleidsmaker of als praktijkwerker, meer achtergrond bij het belang, barrières en motivatoren om meer te bewegen, de doelstellingen om beweegroutes te starten, de aanpak en uitrol ervan. Onze informatie is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur, praktijkervaring en interviews met diverse initiatiefnemers. We focussen in deze White paper op de groep ouderen, hoewel beweegroutes voor diverse doelgroepen ontwikkeld kunnen worden. ”

**Lore Cuypers, onderzoekscoördinator Vital Cities Howest**

**Wegwijs in deze White paper:** de eerste 3 thema's bieden achtergrond en inzicht in de gezondheid van ouderen en het belang van een gezonde en actieve levensstijl. In thema 4 en 5 worden praktische handvaten gegeven om te starten met een beweegroute en aandachtspunten om ouderen te motiveren.



# 1. De fit-o-meter

## Terug van weggeweest of toch niet helemaal?!

Je herinnert ze misschien nog, die 308 fit-o-meters van Bloso uit de jaren 70 die het brede publiek aan het fitnesssen moesten krijgen nog voor dat fitnesszalen wijd verspreid waren. Tussen 2017 en 2019 heeft Sport Vlaanderen de lokale besturen gestimuleerd om vernieuwde fit-o-meters te installeren waarbij net zoals vroeger op een parcours in parken of rond sportpleinen een aantal oefeningen uitgelegd worden die de algemene conditie op peil houden. Telkens komen de 5 basiseigenschappen van een goede conditie aan bod: kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithouding volgens de laatste inzichten van trainingsleer. Via deze [kaart](#) vind je één van de 90-tal fit-o-meters in Vlaanderen en Brussel in jouw buurt gelegen is. Er wordt aangenomen dat door de aanwezigheid van fit-o-meters geofende en recreatieve sporters het plezier van buiten sporten ontdekken.

“Een work-out op één van onze fit-o-meters is even efficiënt als in een fitnesszaal, maar je hoeft niet binnen te zitten in een maffe zweterige ruimte. En het is helemaal gratis.”

### Sport Vlaanderen

We hebben geen onderzoek gevonden dat bevestigt dat fit-o-meters burgers zouden aanzetten tot meer sporten of starten met sporten. Een evaluatie van de fit-o-meter als interventie in de openbare ruimte biedt volgend overzicht (gebaseerd op intern document van Sport Vlaanderen en onderzoek Howest):

STERKTES	UITDAGINGEN
Gratis, altijd open, vrij gebruik door iedereen Zowel geoefende sporters als beginners of recreanten	Betere communicatie, zichtbaarheid nodig en gemakkelijker te bereiken
Gebruiker kan zelf een traject uitstippelen	Oefenpunten dicht bij elkaar en eventueel ook meer overdekte mogelijkheden en meer comfort
Eenvoudige en veilige oefenvormen gebaseerd op recentste inzichten trainingsleer. Reeds 3 niveaus uitgewerkt. Gebruiker kan zelf invullen en variëren.	Oefeningen duidelijker omschrijven, aantrekkelijker en meer variatie mogelijk voor diverse doelgroepen. Meer info over wat je precies traint bv. spiergroepen
Niet duur, mogelijkheid om zelf te installeren als lokaal bestuur	Kwaliteit infrastructuur kan beter: aantrekkelijker, hedendaags, juist monteren, duurzamer materiaal dat bijvoorbeeld niet kan versplinteren
Kan alleen of in groep. Er is indirect sociaal contact mogelijk.	Meer inzetten op stimuleren al dan niet via apps en sociale media, gemeenschap vormen en stimuleren via "peers", individuele feedback en uitdagingen

Sport Vlaanderen heeft beslist om niet meer te investeren in infrastructuur voor fit-o-meters omdat er voldoende aanbod is van outdoor fitness op de private markt. Lokale besturen kunnen wel nog terecht bij de [afdeling Sportpromotie](#) voor advies bij de marktverkenning. Fit-o-meters als term geraakt uit de mode maar het concept blijft wel. Gemeentes lijken nu eerder te investeren in beweegroutes en beweegtuinen voor naar oudere en minder mobiele burgers enerzijds en actievere outdoor fitness en loopparcours in de openbare ruimtes anderzijds.

## 2. Van sportpromotie naar actieve levensstijl

---

Een combinatie van gezonde voeding, minder zitten en meer bewegen wordt de norm. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert lichaamsbeweging als elke beweging die het gevolg is van een activering door skeletspieren waarbij energie verbruikt wordt. Er wordt spontaan gedacht aan wandelen, fietsen, sporten en actieve recreatie, maar men kan ook fysiek actief zijn op het werk en tijdens huishoudelijke taken. **Alle vormen van lichaamsbeweging kunnen gezondheidsvoordelen bieden wanneer zij op regelmatige basis en voldoende lang en met voldoende intensiteit gedaan worden** (WHO, 2018).



### NICE TO KNOW

*Zitten zonder te bewegen zorgt voor:*

*Meer spierafbraak dan opbouw*

*Botafbraak*

*Minder suikeropname*

*Zwakkere bloedvaten*

*Minder hersencellen*

*Zwakkere immuniteit*

Drieskens en collega's (2019) stellen op basis van de [Gezondheidsenquête 2018](#) vast dat lichaamsbeweging bij de Belg er niet op vooruit gegaan is sinds 2013. 35% van de Belgen beweegt te weinig en tegelijkertijd stijgt het aantal mensen die te veel zitten. Een sedentaire levensstijl heeft een even grote tot grotere risicofactor voor de gezondheid dan hoge bloeddruk, diabetes of roken, met een vroegtijdig overlijden tot gevolg, ook bij mensen met een gezonde BMI. Volgens hen is promotie van lichaamsbeweging belangrijk, zeker bij groepen die sedentair gedrag vertonen. Dit zijn de jongeren (15-24-jaar) en de ouderen (75+). Je kan hen aanmoedigen door meer te kiezen voor wandelen of fietsen om zich te verplaatsen, meer te bewegen in de vrije tijd en vooral minder te zitten in het dagdagelijkse leven. Dit [filmpje](#) van Universiteit Vlaanderen legt dit duidelijk uit.

## Voldoende beweging & minder zitten

Voldoende lichaamsbeweging en minder zitten, is dus voor iedereen belangrijk om langer en gezonder te leven. Het accent in het beleid ligt dan ook minder dan vroeger op sporten (binnen sportclubs) maar eerder op de promotie van een actieve en gezonde levensstijl. In het kader van recreatie en vrijetijd wordt het concept van de fit-o-meters verdergezet in de vorm van outdoor fitness en beweegroutes al dan niet ondersteund door QR-codes en apps. Dit past in de ambities van de Vlaamse regering om een *“echte sport- en bewegementaliteit te doen openbloeien in ons land.”* (Vlaamse regering, Beleidsnota 2019-2024). *“Naast de traditionele investering in georganiseerde sport moet ongeorganiseerd of licht georganiseerd sporten ondersteund worden”* omdat dit meer en meer gekozen wordt door burgers. Ze willen meer zelf bepalen wanneer ze willen sporten en met wie. Er is sowieso ook een evolutie in die sportsetting doorheen de levenscyclus. Sportclubs zijn een gemakkelijk kanaal maar niet altijd het meest geschikt om mensen te bereiken, zeker niet als ze ouder zijn dan 18 jaar. Vanaf jongvolwassen leeftijd is individueel sporten, de belangrijkste setting en voor 60-plussers is een informele groep ook relatief belangrijk (Borgers e.a., 2016). Dit kan volgens de onderzoekers gerelateerd worden aan de sportvoorkeuren van ouderen zoals wandelen, fietsen, lichaams oefeningen waarvoor externe organisatie minder nodig is. Er is daarenboven specifiek aanbod voor ouderen in lokale dienstencentra, het verenigingsleven en gemeentelijke sportdiensten.

## Nieuwe rol voor de sportdienst

De ontwikkeling van een lichtere sport- en bewegingscultuur vergt een andere rol van de gemeentelijke sportdiensten zoals minder aanbodgericht werken, meer van onderuit werken, meer faciliteren van de zelforganisatie van sporters en meer samenwerking met andere diensten via zogenaamd transversaal beleid om inwoners aan te zetten tot een langdurige actieve levensstijl door lokaal een beweegvriendelijke omgeving te creëren. Die veranderde rol maken we concreter later in deze white paper in deel 5 “Integrale aanpak”.

“Een beweegvriendelijke omgeving met veilige fietspaden, looproutes en natuur in de buurt, speelt hierin een stimulerende rol.”

### Beleidsnota Vlaamse Regering 2019-2024

Veel lokale besturen zijn hiervan overtuigd en in lokale beleidsnota's worden acties gepland om te investeren in de openbare ruimte en inwoners te verleiden tot meer beweging en ontmoeting. Uit een analyse van de beleids- en beheercyclus (BBC) van de vorige legislatuur (2014-2019) blijkt dat “bewegen” opgenomen is in 59% van de gemeentes (Vigez, 2017).

Binnen het onderzoeks- en expertisecentrum Vital Cities onderscheiden we drie grote categorieën van investeringen in de openbare ruimte om een beweegstad te worden en burgers te verleiden om spontaan meer te bewegen.



Ten eerste, ingrepen in de openbare ruimte die ervoor zorgen dat meer gekozen wordt voor actief transport zoals minder parkeerplaatsen en meer fietsstallingen, veilige fietspaden, fietsstraten, goed betreedbare voetpaden met voldoende rustpunten voor minder mobiele mensen, slimme straatverlichting, voldoende groen, veilige overgangen tussen die paden, ... In Vlaanderen is het STOP-principe een goeie kapstok: eerst de stappers en fietsers, dan openbaar vervoer en als laatste privé gemotoriseerd vervoer.

Ten tweede, initiatieven die actieve recreatie bevorderen zoals spel- en sportmobielen, wandel-, loop- en beweegroutes, groene recreatieruimte,

Tot slot, Initiatieven die inzetten op meer bewegen in het dagelijkse leven zoals statafels aan een onthaal, een beweegspeelplaats, acties voor actieve huis/werk verplaatsingen, acties om de trap te nemen, [schoolstraten](#), een stoel in de buurtwinkel zodat ouderen toch nog zelf naar de winkel kunnen stappen, ...

Als je meer wil weten over de huidige situatie in België met betrekking tot actief transport, lichaamsbeweging op het werk of via sport en recreatie, verwijzen we naar het rapport over [lichaamsbeweging](#) gemaakt op basis van de gezondheidsenquête 2018 (Drieskens ea. 2019). In deze white paper gaan we dieper in op de [lichaamsbeweging van ouderen in Vlaanderen](#).

## Lokaal bestuur aan zet

Lokale besturen staan dicht bij burgers en nemen een belangrijke rol op in het lokaal promoten van minder zitten en meer bewegen. In Vlaanderen zorgt het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) voor wetenschappelijk onderbouwd ondersteuningsmateriaal om die boodschap te verspreiden naar lokale overheden en organisaties. De [Logo's](#) (Lokaal Gezondheidsoverleg) spelen hierbij een belangrijke rol.

270 gemeentes (van de 300) schreven zich in voor het concept Gezonde Gemeente. Uit een [enquête in 2016](#) door het Vlaams Instituut Gezond Leven (Vigez, 2017) blijkt dat gemeentes het meest inzetten op lichaamsbeweging in het kader van gezondheids promotie. Sinds 2013 doen lokale besturen meer en meer om beweging bij hun inwoners te stimuleren. De meest populaire interventies zijn: sportkampen (77 %), 10.000-stappen initiatieven (74 %) en het uitlenen van stappentellers (65 %), start-to-programma's (60 %)

Tussen 2013 en 2016 is er het meeste groei in het: faciliteren van volkstuintjes (42%) en licht bewegen door te tuinieren, uitbreiden van speelplekken (13%), installeren goede fietsstallingen (26%), aanmoedigen van trapgebruik binnen gemeentelijke diensten (29%).

Er blijft nog heel wat groeipotentieel voor gemeentes om in te zetten in het beweegvriendelijk maken van de openbare ruimte.

### 3. Levenslang bewegen

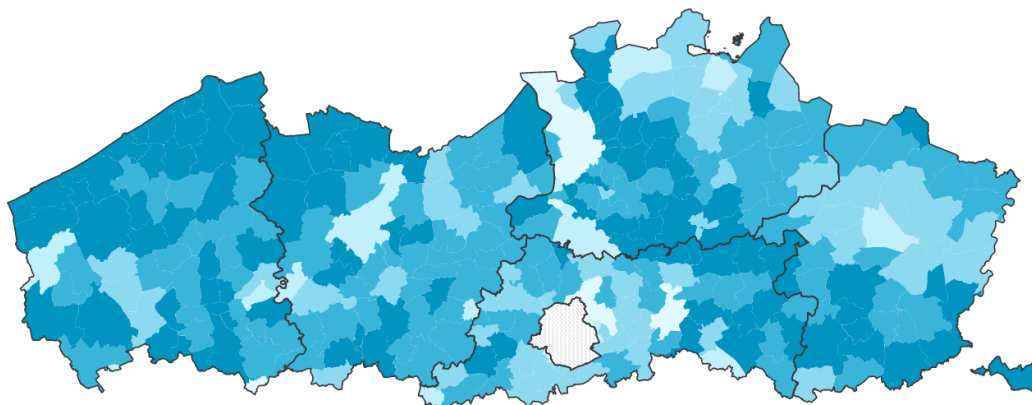
**Ja, de groep 65-plussers is groot, maar**

**dé oudere bestaat niet**

Dat onze bevolking ouder wordt, is een open deur intrappen. Er wordt dan vaak gesproken over 65-plussers maar in feite gaat het over 3 grote diverse groepen die je niet over één kam kan scheren: de jong ouderen van 65 tot 74 jaar, de midden ouderen van 75 tot 84 jaar en de 85-plussers als oude ouderen. De mei-68-er heeft een andere levensgeschiedenis en mentaliteit dan de oorlogskinderen, ook de fysieke activiteit kan sterk verschillend zijn. De jonge ouderen zijn nog redelijk vrij van fysieke belemmeringen, de midden ouderen worden geconfronteerd met fysieke beperkingen en de oude ouderen worden afhankelijk van anderen voor dagelijkse activiteiten (Nyman e.a. 2018, blz. 8).

Daarnaast is er de subjectieve beleving van leeftijd. Het is daarom zinvol om je niet vast te pinnen op leeftijd bij je initiatief, maar de doelgroep vager te omschrijven en de competenties of niveau duidelijk te maken. In je acties kan je dan bijvoorbeeld wel enkel de 75-plussers actief contacteren om mee te doen omdat veel 65-jarigen ontgoocheld kunnen zijn over het flauwe niveau of te grote verschillen in leefwereld. Mensen voelen zich het best bij gelijken, het gevoel erbij te horen, erbij te passen. (zie verder behoefte aan betrokkenheid binnen de zelfdeterminatietheorie)

Hoe de evolutie van 65- en 80-plussers in jouw gemeente is, kan je snel vaststellen via de databank en gemeenterapporten van de dynamische website [provincie in cijfers](#). In 2019 waren er in Vlaanderen bijna een miljoen 65 tot 79-jarigen (14%) en 400.000 80-plussers (6,3%). Op onderstaande kaart zie je dat anno 2019 reeds heel wat gemeentes meer dan 21% 65-plussers telt. Enkel centrumsteden zoals Gent, Antwerpen, Mechelen, Leuven, Vilvoorde hebben in verhouding een iets jongere bevolking.



*Kaart 65-plus in Vlaanderen. Gemeentes in donkerblauw hebben meer dan 21% 65-plussers. De gemeentes in het lichtste blauw minder dan 16% ([Provincie in Cijfers](#))*

De verouderingsgraad zal zich nog verderzetten. De prognose is dat er in 2035 400.000 extra 65-plussers zullen zijn of meer dan 25% van de bevolking (Statistiek Vlaanderen). Dus toch wel een grote groep die naast de algemene aanpak van een gezonde en actieve levensstijl, een specifieke aanpak vergt.



## Ja, ouder worden heeft effect op fitheid

### En ja, je kan dit negatief effect verminderen

Aangezien er veel gezondheid gerelateerde parameters achteruitgaan met de leeftijd, vermindert de fitheid en gezondheid van ouderen. Bijvoorbeeld spierkracht vermindert vanaf 30 jaar en uithouding vanaf 40 jaar. Dit is in de eerste plaats niet leuk voor de ouderen zelf want hierdoor neemt hun zelfstandigheid af, hun leefwereld en hun sociale contacten. Het vergt bovendien een grote investering door de maatschappij door de groeiende kosten in zorg en welzijn.

Er bestaat heel wat onderzoek naar de groeiende fysieke belemmeringen en de positieve invloed van bewegen op het fysieke, cognitieve en mentale welzijn van ouderen en de kwaliteit van hun leven (Nyman e.a., 2018, blz. 43-60). Deze positieve effecten zijn voor de meeste mensen onafhankelijk van de leeftijd pas zichtbaar na 2 jaar voor cardiovasculaire aandoeningen en depressie en pas na 3 jaar voor diabetes. (Nyman e.a., 2018, blz. 65)

In een Vlaams onderzoek formuleert men het zo:

“ Er is een leeftijd gerelateerde daling in morfologische fitheid (stijging in lendenomtrek en BMI) en dit blijkt een stabiele parameter. Daarom is het belangrijk om gedragingen zoals fysieke activiteit te blijven promoten en gemakkelijker te maken door aanpassingen in de omgeving te doen, alsook mensen te informeren over de negatieve effecten van sedentair gedrag. Met behulp van deze wijzigbare gedragingen kan de fitheid worden behouden. Gezien de associatie tussen morfologische fitheid en het bloedlipidenprofiel, moeten activiteiten gepromoot worden die tot doel hebben om de morfologische fitheid te behouden. Dit kunnen laag- tot matig-intensieve alledaagse inspanningen zijn zoals de trap nemen, met de fiets boodschappen doen, ... ”

**Theeboom, 2016 (blz. 58-59)**

Naast onderzoek naar de individuele voordelen is er onderzoek naar de impact voor de samenleving als ouderen regelmatig bewegen. De impact ervan is niet altijd even duidelijk. Er wordt dan verwezen naar minder gebruik van gezondheidszorgen voor bijvoorbeeld aandoeningen aan hart- en bloedvaten of voor diabetes type II. Volgens sommige onderzoeken doen chronisch zieken die regelmatig bewegen, minder een beroep op gezondheidsdiensten dan mensen met dezelfde chronische ziektes maar niet regelmatig bewegen. Ook als je de kost voor een gekwalificeerde beweegcoach erbij neemt om het bewegen te stimuleren, dan nog blijven de kosten lager voor de bewegende ouderen. Er zijn ook onderzoeken die twijfelen of die impact nu van het bewegen zelf komen of van andere factoren zoals een beter sociale status, basisgezondheid of vroegere beweegattitudes. Die financiële voordelen vallen weg eens mensen opgenomen zijn in woonzorgcentra. Bewegen in woonzorgcentra heeft dan wel nog voordelen in het kader van minder breuken en minder oplopen van infecties (Nyman e.a., 2018, blz. 61-78).

## Jawel, gewoon dagelijks bewegen en minder zitten primeert

Het probleem is dat onze maatschappij zo ontworpen is om eigenlijk zo weinig mogelijk fysieke activiteiten uit te voeren. Buurtwinkels en lokale diensten verdwijnen waardoor afstanden te groot worden om dit te voet of eventueel met de fiets te doen. Je hoeft niet meer naar een kantoor om papieren in orde te brengen, overschrijvingen of ziektebriefjes binnen te brengen. Diensten kunnen online uitgevoerd worden of via leveringen aan huis, ontspanning kan vanuit de zetel via TV of internet. Bewegen is te weinig een onderdeel van het dagelijkse leven en hierin schuilt een grote uitdaging voor de initiatiefnemers van een beweegroute waar bewegen zich binnen de sfeer van recreatie en vrijetijd situeert. Hoe kan je ervoor zorgen dat ouderen de transfer van bewegen als vrijetijdsactiviteit ook integreren in hun dagelijkse leven?

Wanneer bewegen ouderen voldoende? De WHO stelde een beweegnorm op en dit staat duidelijk beschreven op [Gezond Leven](#). Minimaal 10.000 stappen is goed ingeburgerd, bij ouderen is 8.000 per dag ook al heel wat. Hieronder worden de minima opgesomd om de gezondheidsrisico's te verminderen voor 65-plussers. Deze adviezen verschillen nauwelijks met andere volwassenen.



### NICE TO KNOW

*De hele dag licht bewegen door in huis te bewegen, te koken, af en toe recht te staan.*

**+**

*150 min/week matig bewegen, beter 3 keer per dag dan 1 keer per week zoals wandelen, zwemmen, fietsen, tuinieren (8000 stappen per dag)*

**Of**

*75 min. intenser bewegen ook liefst gespreid zoals sneller fietsen, joggen, spitten. Forceer het lichaam niet en ga bij twijfel ten rade bij een huisarts*

**Of**

*Een mix van matig en intens bewegen. Goed spreiden is de boodschap.*

*"No pain, no gain" is absoluut te vermijden*

**+**

*Activiteiten die kracht, evenwicht en lenigheid trainen. Helpt bij verminderen risico op vallen zoals gym, lijndansen, yoga, stretchen, Tai Chi, oefeningen op een beweegroute*

Uit de resultaten van een grootschalig onderzoek bij Vlamingen kunnen er 3 neerwaartse knikken vastgesteld worden op vlak van sporten in de brede zin van het woord: op 40 (63%), 65 (49%) en 80 jaar (20%) (Borgers ea., 2016). Uit de gezondheidsenquête 2018 met betrekking tot **lichaamsbeweging** blijkt dat er niet enkel een grote neerwaartse knik is vanaf 25 jaar wat bewegingsactiviteiten betreft maar bovendien een vermindering van sedentair gedrag. De jongeren bewegen meer maar zitten ook meer. 65-plussers bewegen niet zoveel minder dan volwassenen tussen 25 en 65 jaar en soms meer dan de gemiddelde Vlaming maar nog steeds niet voldoende. Slechts 34% haalt de beweegnorm van 150 minuten matig bewegen. Eens 75+ is er een grote verandering naar meer sedentair gedrag én minder bewegen wat de gezondheidsrisico's enorm verhoogd tot bij meer dan de helft (53%). De gezondheidsrisico's door gebrek aan lichaamsbeweging en te veel zitten, zijn in Vlaanderen niet meer verbeterd sinds 2004 en op 23 à 24% gebleven. Een kwart van de bevolking blijft moeilijk in beweging te krijgen. Net zoals bij andere levensdomeinen zijn de gezondheidsrisico's bij laaggeschoolden het hoogst (37%).

INDICATOREN	(NIET) BEWEGEN DOOR OUDEREN IN HET VLAAMS GEWEST			
LEEFTIJDGROEP	15-24	65-74	75+	VL
Verplaatsingen te voet (minstens 1 dag/week)	80%	77%	60%	72%
Verplaatsingen met fiets (minstens 1 dag/week)	61%	46%	27%	42%
Minstens 150 min/week matig bewegen	58%	34%	15%	37%
Spier versterkende oefeningen (2x/week)	25%	8%	7%	12%
Tijd per dag die zittend doorgebracht wordt (in min)	420	300	330	300
Gezondheidsrisico's	15%	22%	53%	23%

*Tabel samengesteld op basis van gegevens Gezondheidsenquête 2018 (Drieskens ea., 2019)*

In de literatuur gaat er veel aandacht naar de positieve effecten van een gezonde en actieve levensstijl op de fysieke gezondheid en welbevinden bij de groeiende groep ouderen. De meeste gezondheidswinst zit in het dagelijks licht bewegen door zich actief te verplaatsen, lichte taken al staande of bewegend te doen zoals poetsen, koken, boodschappen doen, tuinieren. Het Vlaams beleidsplan Sport (2019) verwijst naar het belang van matig en spierversterkend te bewegen maar blijft heel vaag bij de invulling ervan. "Samen met relevante partners creëren we ook een 'actief ouder worden'-beleid om ook voor deze groep een kwalitatief sport- en beweegaanbod te laten groeien." De laagdrempelige oefeningen van fit-o-meters blijken te hoog gegrepen voor heel wat mensen en zo ontstaan er naast de vele 10.000-stappencampagnes ook zit-o-meters, beweegtuinen en beweegroutes vaak in samenwerking met lokale besturen. Net zoals bij de fit-o-meter wordt de lichamelijke conditie, het evenwicht en de lichaamscoördinatie getraind aan de hand van diverse oefeningen op een parcours.

## Bewegen op maat van elk individu

We hebben al een paar keer verteld dat voldoende bewegen in het dagelijkse leven, het belangrijkste is. Geen specifieke oefeningen dus. Maar toch ... aanvullende specifieke oefeningen kunnen wel helpen. Vermits dé oudere niet bestaat, hebben enkel individuele beweegschema's het meeste nut maar zo werkt het niet in praktijk want er spelen heel wat andere factoren mee om die beweegschema's ook effectief uit te voeren. Ouderen blijken te aanvaarden dat hun fitheid achteruit gaat met de ouderdom en dat daar eigenlijk weinig aan te doen is. Er is vooral het idee dat krachtoefeningen vermeden moeten worden omdat die niet veilig zouden zijn en blessures veroorzaken. Dit is een mythe. Ouderen hebben misschien wel maar de helft aan spierkracht van jongeren maar de nood aan spierkracht voor dagelijkse activiteiten verandert weinig (Nyman e.a., 2018, blz. 186).



### NICE TO KNOW

*De grootste gezondheidswinst wordt bereikt door te investeren in meer bewegen in het dagelijkse leven zoals meer tussendoor recht staan, actief transport, licht huishoudelijke taken. Daarnaast kan er geïnvesteerd worden in beweegvriendelijke recreatie en gerichte oefeningen om lenigheid, kracht en evenwicht te onderhouden. Hou het **LEUK**, werk op **Lenigheid**, **Evenwicht**, **Uithouding** en **Kracht**.*

Kijk zeker eens naar dit [filmpje](#) van Universiteit Nederland met een heldere uitleg waarom krachttraining belangrijk is voor een 80-plusser. Inspiratie voor krachtoefeningen voor ouderen (eerder de jong ouderen) vind je in deze [uiteenzetting](#) van de KU Leuven.

Naast kracht is ook lenigheid, evenwicht (coördinatie) en uithouding te trainen. Dit hoeft daarom niet in een work out met zware gewichten of op een tempo van 10 km/uur. Kracht en uithouding zijn de belangrijkste componenten om je fit te houden. In deze [uiteenzetting](#) van de Universiteit van Vlaanderen wordt uitgelegd dat je niet fit kan blijven vanuit je luie zetel. Integendeel, hoe meer je zit, hoe meer je dit moet compenseren met bewegen.

De tegels van de [Kwiek-route](#) zijn opgesteld door een kinesitherapeut en geven je heel wat inspiratie voor LEUK. Voor sommige mensen voelt het veiliger en is het ook veiliger als ze kunnen zitten om bepaalde oefeningen uit te voeren. Voorbeelden zijn: zitten en rechtstaan zonder steun of de rugleuning vasthouden en op de tippen staan en terug. Gelijkaardige oefeningen worden geïntegreerd in de [beweegroutes van Logo Oost-Brabant](#).

Andere inspiratie vind je in de zogenaamde 'exergames'. Dit staat voor 'exercise gaming' of actieve videospellen. Dit zijn spelen waarvoor bepaalde bewegingen en groot motorische vaardigheden nodig zijn om het spel te kunnen spelen. Ze zijn gebaseerd op technologie die lichaamsbeweging en reacties registreren. De Wii van Nintendo is een gekend voorbeeld dat enkele jaren geleden de huiskamers veroverde. Er is een groot aanbod en ze kunnen gemakkelijk aangepast worden aan geschikte activiteiten voor ouderen. Ze zijn leuk, verleggen de aandacht van bewegen naar het spel

en vergen lage tot matig intensieve inspanningen. Voor sommige mensen geeft dit een positievere attitude ten opzichte van bewegen omdat ze het spel goed willen uitvoeren. Je kan ervoor zorgen dat er een locatie voor exergames is op je beweegroute maar ze zijn net als de beweegroute zelf slechts een gelegenheidsgedrag dat een leuke aanvulling is op het dagelijkse bewegen.

Een doctoraatsonderzoek naar het gezondheidseffect van een exergame voor het evenwicht toonde aan dat ouderen al minstens 3 keer per week een half uur gedurende 6 weken moesten spelen om tot een significante verbetering van het evenwicht te leiden (van Diest e.a., 2013, 2016). De opleiding Sport en Bewegen van Howest kan je ondersteunen bij de keuze van exergames bij ouderen en vormingssessies in de Sportinnovatiecampus geven om exergames nog beter in te zetten in jouw context.



Bij uithouding gaat het niet om de intensiteit maar om de duur van de inspanning. Thuis kunnen ouderen op een hometrainer op een heel lage weerstand naar hun favoriete programma kijken, misschien enkel het weerbericht om te starten om dan over te schakelen naar langere programma's zoals "Blokken", "Familie" of een ander programma. In woonzorgcentra kan je ouderen laten fietsen doorheen de buurt waar ze als kind opgroeiden zoals "[Buiten komt voorbij](#)". Dit project is commercieel niet verdergezet maar is wel inspirerend en kan geïnstalleerd worden in lokale dienstencentra, scholen, gemeentehuis, sportcomplex, ... En net zoals een plek voor exergames op een beweegroute liggen. Als de plek maar heel gemakkelijk te bereiken is en opengesteld wordt voor iedereen. Dit geraakt nu stilaan ingeburgerd met concepten zoals brede school. Te veel infrastructuur wordt nog te weinig benut.

75-plussers stappen gemiddeld 500 meter in 10 à 15 minuten. De actieradius voor ouderen met een rollator zou ongeveer 400 meter zijn. Het is dus belangrijk om voldoende rustplekken te voorzien of om in een klaverblad te werken voor een beweegroute. Dan kan er een toetje gerust worden terwijl anderen verder stappen. Elk blad van ongeveer 500 meter kan in een andere thema staan. Het is ook handig om duidelijke wegbewijzing te voorzien met vaste kleuren en hoever het is naar de volgende rustplek.

Belangrijk om weten is dat onderhouden van de fitheid bij ouderen vooral een effect heeft op de kwaliteit van leven maar niet de levensduur.



## 4. Motivatoren & drempels

### Weten is nog niet doen

We weten met de beweegnorm hoeveel ouderen minimaal moeten bewegen om de achteruitgang in fitheid af te remmen en de bijhorende gezondheidsrisico's maximaal te verminderen. Maar hoe zorg je nu dat 65-plussers ook echt meer gaan bewegen?

Er zijn drie grote factoren die het gedrag bepalen: individuele factoren, de sociale context en de leefomgeving. Als lokaal bestuur kan je vooral inspelen op een beweegvriendelijke leefomgeving door te investeren in de drie grote pijlers die we eerder uitlegden: (1) investeren in fietspaden en wandelroutes die vlot verbonden zijn, veilig en zonder drempels, (2) inrichten van nabije plekken die actieve recreatie uitlokken en tot slot (3) kleine initiatieven om bewegen in het dagelijkse leven evidenter te maken.

Mensen informeren over het belang van dagelijks voldoende te bewegen en minder te zitten, blijkt nog steeds niet voldoende. Mensen zijn wel redelijk op de hoogte dat bewegen, minder stilzitten en gezonde voeding belangrijk is maar dit vertaalt zich te weinig in gedragsverandering. Uit een onderzoek van De Deyne en collega's (2018) blijkt dat 92% van de ondervraagde ouderen beseffen dat fysieke activiteiten kunnen bijdragen tot langer uitvoeren van dagelijkse activiteiten, dat het bijdraagt tot gezond ouder worden (91%) en langer leven (82%).

### Individuele factoren

In dit deel gaan we dieper in op de individuele factoren die een rol spelen en waar je best rekening mee houdt om te slagen in je opzet. De beste voorspeller voor toekomstig gedrag is kijken naar het gedrag getoond in het verleden. Mensen die vroeger een actievere levensstijl hadden en graag buiten kwamen, zullen dit ook meer doen als ze ouder worden. Toch stellen onderzoekers vast dat 52% van de oudere participanten in een anders georganiseerd verband (georganiseerde bewegingsactiviteiten buiten een sportclub) en 44% van de oudere individuele sportbeoefenaars geen vroegere sportervaring hadden (Borgers e.a., 2016). Dit betekent dat je als organisator van beweegactiviteiten zeker kan inzetten op laagdrempelige groepsgerichte en individuele activiteiten om ouderen meer te laten bewegen, ook al hebben ze geen sportief verleden.

Inzicht in de barrières en motivatoren van ouderen is belangrijk om mensen te motiveren om meer te bewegen en geschikte initiatieven te creëren. Of het nu over meer lezen of meer bewegen gaat, de intrinsieke belemmering "geen tijd" en te weinig motivatie scoort altijd hoog, beter dan extrinsieke belemmeringen zoals "er is geen ruimte of geschikte plek om te bewegen". (Baert e.a., 2011; Deyne e.a., 2018). Dit lijkt op het eerste zicht vreemd voor een bevolkingsgroep, zeker de 75-plussers, waarvan je verwacht dat ze een zee aan tijd zouden hebben. Ook competitie en opvolging van de prestaties werkt voor weinig ouderen motiverend (Deyne e.a., 2018).

Er zijn heel wat belemmeringen voor ouderen om buiten te komen en te bewegen. Ze voelen zich eerder kwetsbaar en daarom minder in staat om veilig buiten te gaan. Een straat oversteken met verkeerslichten die snel op rood springen, kan ervoor zorgen dat ouderen geen boodschappen durven doen. Bovendien is er de sociale norm dat het normaal is dat ouderen meer zitten en minder bewegen. Ouderen zouden ook minder dan jongere bevolkingsgroepen motivatie vinden in argumenten rond gezondheidsvoordelen (Nyman e.a., 2018, blz. 222). Daarnaast moeten veel ouderen plots dringend en frequenter naar het toilet en dit is vervelend en een grote rem om buiten op stap te gaan. Je kan deze drempel verminderen door heel goed aan te geven waar er toiletten zijn die gebruikt mogen worden.

Het Vlaams Instituut Gezond Leven maakte met verschillende partnerorganisaties een [brochure](#) rond strategieën om ouderen meer te doen bewegen. In hun bevraging bij ouderen komen Er kwamen negen aspecten naar boven die ook belangrijk zijn voor een beweegroute.



## NICE TO KNOW

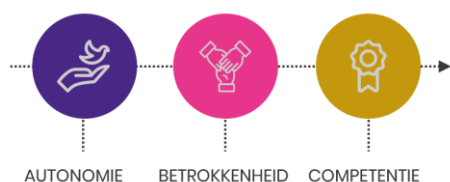
*Hoe krijg je ouderen meer aan het bewegen?*

1. Niet te veel hulp moeten vragen en zelfstandig kunnen uitvoeren
2. Een vertrouwde omgeving
3. Routine, bekende situaties en gezichten bieden houvast en geven vertrouwen
4. Ze willen graag informatie en gaan er ook zelf op zoek
5. Veranderingen vragen tijd
6. Valangst en fysieke beperkingen zetten een rem op beweging
7. Verlieservaringen hebben een enorme impact op het leven van ouderen
8. Ze hechten belang aan sociale contacten met familie, vrienden, buren en zorgverleners
9. Ze bepalen liefst zelf of ze al dan niet meedoen aan activiteiten in huis en buitenshuis

## Zet in op zelfdeterminatie

Er bestaan heel veel modellen om gedragsverandering te bekomen inzake een actieve en gezonde levensstijl. Bij oudere ouderen wordt het best ingezet op de angsten die de ouderen hebben, de drempels in de fysieke omgeving, de individuele voorkeuren en de sociale steun (Baert ea. 2011). Plezier, ontmoeting en voordelen op korte termijn zijn de belangrijkste redenen voor ouderen om aan te sluiten bij interventies die bewegen promoten (Nyman e.a., 2018, blz. 295). De Deyne en collega's (2018) pleiten om in te zetten op zelfdeterminatie bij ouderen. Dit wordt bevestigd in een internationale vergelijking over de diverse gedragsmodellen rond meer bewegen bij ouderen (Nyman e.a., 2018, blz. 222). Dit is een eenvoudig toe te passen concept van Deci en Ryan (STD of Self Determination Theory) om de intrinsieke motivatie te verhogen. Dit kan door een balans te zoeken tussen 3 basisbehoeftes (het ABC) die volgens deze theorie voor iedereen gelden:

### Motivatie gebruik beweegroutes



- De behoefte tot autonomie - Heb ik het gevoel dat ik vrij kan kiezen?
- De behoefte tot betrokkenheid - Voel ik me verbonden met de andere(n)?
- De behoefte tot competentie - Heb ik het gevoel dat ik het zal kunnen?

Er is een grote verscheidenheid tussen mensen wanneer die behoeftes vervuld zijn, maar het helpt om hierop in te spelen als initiatiefnemer van bijvoorbeeld beweegroutes.



AUTONOMIE

- Is de beweegroute veilig en aangenaam om alleen te doen?
- Is er een begrijpbare en leesbare uitleg bij bepaalde beweegpunten?
- Is er advies op maat voorzien?
- Is er individuele monitoring mogelijk of andere stimulansen?



BETROKKENHEID

- Is er aandacht voor de groeps sfeer?
- Is er aandacht voor elk individu? Namen kennen, aanspreken, "oewist"-babbel
- Wordt het initiatief bekend gemaakt via bekenden zoals huisarts, thuishulp, apotheker, ambassadeurs?
- Is er een vaste begeleider of gekend gezicht bij onthaal?
- Is er gelegenheid tot een babbeltje en drankje achteraf?
- Worden ouderen betrokken bij de installatie en beslissingen?
- Worden er ouderen (peers) ingezet als ambassadeurs?
- Zijn er contacten mogelijk buiten de gemeenschappelijke activiteiten?
- Bijvoorbeeld FB-pagina of whatsapp-groep.



COMPETENTIE

- Is de route veilig? Goed betreedbaar en onderhouden?
- Kunnen de oefeningen op diverse niveaus uitgeoefend worden, op eigen tempo, voldoende rustpunten?
- Kan ik snel terug als het minder goed lukt? Bijvoorbeeld met een klaverblad.
- Zijn er voldoende toiletten die ik mag gebruiken?
- Kan ik deelnemen in mijn gewone kledij?

## Sociale context

Naast de individuele barrières, voorkeuren en motivatoren, is de sociale context en sociale omgeving bepalend of ouderen meer of minder bewegen. Omdat de leefwereld krimpt, zal een beweeginitiatief nabij moeten zijn. Het helpt al als de voetpaden er heel goed en effen bij liggen met een lage opstap (voor het evenwicht en de rollator) en er redenen zijn om er naar toe te gaan zoals buurtwinkels, diensten, ontmoetingscentra, een plein of park waar je bekenden kan tegen komen, voorbijgangers kan bekijken of kinderen kan zien spelen. Een “toerke doen” louter om te bewegen en gezond te blijven, is voor velen niet voldoende om eraan te beginnen. (Interviews in het kader van buurtverkenning in Brugge).

## 5. Een integrale aanpak

Iedereen kan een beweegroute starten maar het is vaak het lokale bestuur dat een belangrijke rol speelt bij de uitbouw van een beweegroute. Gesubsidieerde organisaties zoals het [Logo Oost-Brabant](#) bieden ondersteuning op vlak van inrichting en infrastructuur in hun regio. Commerciële partners zoals de [KWIEKroute](#) zullen minder of helemaal niet ondersteunen bij het implementatieproces. Net zoals bij de fit-o-meters wordt er vaak gerekend op spontaan gebruik maar de praktijk is toch wel iets complexer. Een leuk idee of een mooi parcours aanleggen met veel aandacht in de lokale media, is niet voldoende om een beweegroute te hebben die ook gebruikt wordt. En dat willen we toch met onze investeringen: Een initiatief dat inwoners met verminderde mobiliteit of fitheid aanzet om regelmatig te bewegen in openlucht en bijkomend kracht, lenigheid en coördinatie kunnen oefenen op een gezonde manier.

Misschien wil je nog veel meer bereiken en een beweegroute creëren waar jong en oud, sportief en minder sportief van genieten. Om succesvol en duurzaam te zijn, kies je het best voor een proces met heel wat actoren. Het ISB (Vlaams Instituut voor Sportbeheer en Recreatiebeleid) heeft een [plan van aanpak](#) uitgewerkt om een beweegvriendelijke gemeente in te richten. Onderzoeks- en expertisecentrum Vital Cities heeft zo'n integrale aanpak op gemeenteniveau verdiept en verfijnd door meer gebruik te maken van data en onderzoek naar de effecten van goede praktijken en ideeën. De projectmedewerkers van Vital Cities ondersteunen je graag bij jouw lokaal proces.

## Even terugspoelen

Wat weten we al uit dit dossier waarmee je rekening moet houden?

- ▶▶ Er is een groeiende groep ouderen maar de pas gepensioneerde 65-plusser behoort tot een andere generatie dan de kranige 85-plusser die al eens gevallen is met de fiets, pas weduwnaar geworden is of verhuisd is naar een kleiner appartement.
- ▶▶ Gezondheidswinst is mogelijk, ook op latere leeftijd. Het gaat vooral over dagelijks licht tot matig bewegen, minder zitten. Bijkomend kan er 2 keer per week intenser bewogen worden met aandacht voor "LEUK": lenigheid, evenwicht, uithouding en kracht.
- ▶▶ Gezondheid en langer leven is niet de grootste motivator om te bewegen bij ouderen. Peers ontmoeten en dagelijkse activiteiten zoals boodschappen, bank, kapper in de buurt, zijn veel belangrijker.
- ▶▶ 75-plussers stappen gemiddeld 500 meter in 10 à 15 minuten en de actieradius met een rollator is 400 meter.
- ▶▶ Onze beeld van inactieve ouderen, dagelijkse gewoontes en inrichting van de openbare ruimte zijn zelden uitnodigend om te bewegen. Dus als je enerzijds zorgt voor een actieve beeldvorming en anderzijds zorgt dat losliggende tegels verdwijnen, er voldoende hoge zitbanken, verlaagde stoepranden en goeie oversteekplaatsen zijn waar ouderen op hun tempo kunnen oversteken, dan zal dit al heel wat vertrouwen geven.
- ▶▶ Als je aandacht hebt voor een balans tussen voldoende zelf kunnen invullen (autonomie), vertrouwen in eigen beweegvaardigheden (competentie) en sociale stimulansen (betrokkenheid), kom je al een heel eind ver om mensen te activeren en de beweegroute te doen gebruiken.
- ▶▶ Veel infrastructuur wordt te weinig benut. Integreer die in je route als punt van ontmoeting en voor specifieke "LEUK"-oefeningen met bijvoorbeeld Exergames.

## Pak het niet alleen aan!

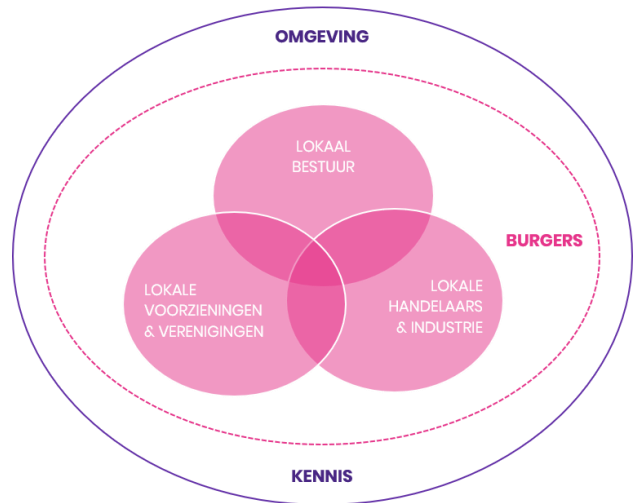
Welke rol neem je op als lokaal bestuur, organisatie of vereniging? Ben je de initiatiefnemer die alles zal trekken en financieren of ben je eerder een facilitator die ervoor zorgt dat anderen een beweegroute kunnen realiseren? Je rol kan ook wisselen doorheen het proces, wees er gewoon bewust van. Veel kans dat je start als regisseur maar al snel facilitator wordt en ondersteunt bij bekendmaking en gebruik. **Hoe meer eigenaarschap en betrokkenheid bij diverse actoren, hoe meer kans op slagen.**

Het vergt een transversaal beleid met afstemming over verschillende beleidsdomeinen heen zoals welzijn, sport, mobiliteit, openbaar domein. Dit vereist een transparante cultuur en samenwerking met verschillende diensten, verschillende diensthoofden en verschillende schepenen. Niet overal



vanzelfsprekend. Daarnaast is er voldoende betrokkenheid van verenigingen, organisaties en burgers nodig. Een beweegroute is voor hen. Zij moeten het promoten en gebruiken.

Dus maak van bij de start een grondige stakeholdersanalyse van alle betrokkenen. Er wordt vandaag de dag gesproken over het 'Quadruple Helix' model waarbij bestuur, industrie, kennisinstellingen en samenleving op een participatieve wijze komen tot strategieën en beslissingen die leiden tot nieuwe maatschappelijk verantwoorde praktijken en beleid. Vertaald naar vernieuwende praktijken op lokaal niveau zouden we dit kunnen voorstellen in een Quintuple Helix'-model zoals hiernaast weergegeven.



#### NICE TO KNOW

*Dit kan je helpen als kapstok om na te gaan of iedereen mee is in het nieuwe verhaal dat je wil schrijven:*

- » *Welke kennis en inzichten zijn er rond het thema?*
- » *Is de omgeving geschikt en voldoende bereikbaar voor de doelgroep?*
- » *Wat wil het lokale bestuur? Welke rol kunnen/willen ze opnemen? Waarvoor precies heeft het gemeentebestuur een "go" gegeven?*
- » *Is er ook aandacht voor het proces en duurzame inbedding?*
- » *Hoe betrekken we ouderen en andere minder mobiele burgers bij het invullen van het idee? Ook ouderen die niet zo gemakkelijk te bereiken zijn en niet behoren tot verenigingen of naar het lokaal dienstencentrum komen?*
- » *Welke voorzieningen, adviesraden en verenigingen hebben er belang bij?*
- » *Is er een lokale handelaarsbond? Serviceclubs? Wat is hun belang en hun dynamiek ten opzichte van de doelstellingen om de omgeving beweegvriendelijker te maken?*

## Trek erop uit in de buurt!

We raden aan om eerst een goed inzicht te hebben in de buurt of de gemeente om te weten wat er nodig is om actief transport en actieve recreatie te verbeteren.

Wie woont er en welke faciliteiten zijn er? De website [Provincie in cijfers](#) beschikt over goede gemeenterapporten en je kan er cijfers opvragen op niveau statistische sector. Zo kan je de gewenste buurt in beeld brengen.

Hoe zit het nu met de beweegvriendelijkheid in de buurt? Start van een grondige omgevingsanalyse. Je kan dit het best met enkele mensen van de doelgroep doen door in de buurt rond te lopen en pijnpunten in kaart te brengen zoals slechte voetpaden, onveilige oversteekplaatsen, enz. Maak ook veel foto's van de buurt, dit maakt het levendiger voor rapportages en toetsing achteraf. Daarnaast kan er nog heel wat data verzameld worden via de walkability-score, de fietsrapporten, enz... Een exhaustief overzicht van dit soort van indicatoren voor beweegvriendelijkheid, is opgenomen in de beweegscan van expertise- en onderzoekscentrum Vital Cities. Deze beweegscan verzamelt meer dan 100 indicatoren op macro niveau (stad of gemeente), meso niveau (buurt) en op micro niveau (per doelgroep: kinderen, jongeren, ouderen).

## Ga verder dan wensen verzamelen en jouw idee

### aftoetsen

Participatie is meer dan dat. Soms begint een initiatief bij enkele enthousiastelingen die erin slagen om andere mensen mee te trekken maar vaak is dit onvoldoende om een duurzaam inbedding te krijgen. Participatie zit in de lift maar vraagt tijd en is niet zo eenvoudig om uit te voeren.

Sommige participatiesessies eindigen in een stapel post-its met allerlei tegenstrijdige wensen. Je weet dan vaak niet waarom mensen dit belangrijk vinden en op welke criteria je je moet baseren om keuzes te maken. Niet alle actoren kunnen abstract mee nadenken en zich verbeelden hoe iets in de toekomst eruit zou moeten zien.

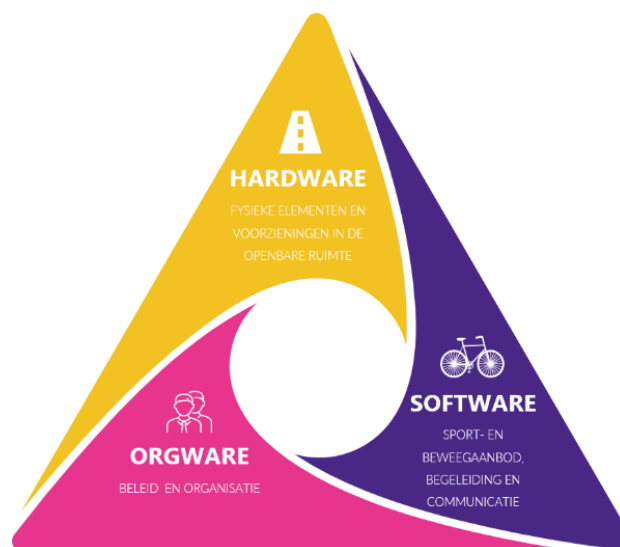


Enkele tips:

- ▶▶ Observatie van hoe mensen nu bewegen in de buurt en hen bevragen. Hoe verplaatsen ze zich nu? Wanneer? Hoe? Waarom? Met wie? Laat mensen tekenen op kaarten en hierbij vertellen. Probeer vooral het waarom van hun gedrag te capteren en waarom ze zich (niet) actief verplaatsen, actief recreëren. Ga dieper in op de aspecten waar je als lokaal bestuur of vereniging een impact op kan hebben.
- ▶▶ **Place making.** Je laat mensen dromen over de buurt, in dit geval over actief transport en actieve recreatie in de buurt aan de hand van kaarten en voorstellen. Er bestaat ook materiaal voor kinderen.
- ▶▶ Koppel terug naar burgers en andere actoren. Maak visuele rapporten van wat je verzameld hebt en laat burgers en beleidsmakers hier opnieuw over reflecteren in kleine focusgroepen, al dan niet gemengd. De methodiek van “provocerende beelden” kan hierbij helpen. Je bewerkt reële foto’s uit de buurt met toekomstige mogelijkheden en laat mensen hierover praten: Wat trekt hen aan? Waarom kiezen ze voor dit en niet voor dat? Probeer mensen en hun spontane gedrag echt te begrijpen want we weten dat gedragsverandering heel moeilijk is.

## Duurzame inbedding

Idealiter start je het proces niet enkel om een beweegroute te realiseren maar om na te denken over de beweegvriendelijkheid van de gemeente en de rol van een beweegroute daarin. Een gemeentebeleid en initiatief lopen niet altijd zo rechtlijnig. Soms kan je niet blijven wachten tot het totale plaatje klopt. Om een duurzaam initiatief uit te werken, is er naast (1) een transversale en multistakeholdersaanpak, (2) beluisteren van en co-creëren met burgers en (3) inzicht in de concrete situatie in de buurt of gemeente, (4) ook nood aan een goeie aanpak met daarin een evenwicht tussen hardware, orgware en software (Dobrov, 1979).





- Geen drempels op de route, wel uitdagingen eraanstaand bijvoorbeeld hellingen, een trap op en af, een grasstrook, een oneffen parcours
- Verharde ondergrond liefst met groen eromheen en er valt iets te zien
- Afscherming tegen regen en wind
- Maximaal gebruik van omgeving en bestaande infrastructuur voor oefeningen, rust- en doe-plekken
- Verschillende afstanden mogelijk (klaverblad-principe)
- Goede bereikbaarheid van de route
- Duidelijke aanduiding van route, afstanden tussen rustpunten
- Duidelijke en voldoende grote uitleg van oefeningen
- Voldoende hoge banken met armleuning, eventueel fietsbank
- Robuust en mooi materiaal
- Vuilnisbak bij rustpunten



- Promotie van de beweegroute
- Kennismakingsactiviteiten
- Duidelijke plannetjes
- Organisatie van beweegaanbod rond de route
- Enthousiaste en bekwame begeleiders die individuele aandacht geven
- Gelegenheid tot ontmoeten voor en na, eventueel (online) ontmoeting en afspreken
- QR-codes / Apps met extra oefeningen
- Tips bewegen in dagelijkse leven en gezonde voeding



- Participatieprocessen, zeker bij ontwikkeling
- Eigenaarschap: wie heeft welke rol en verantwoordelijkheid
- Afspraken gebruik toiletten in buurt route
- Onderhoud van de infrastructuur
- Contacten met organisatie in zorg en welzijn die doorverwijzen
- Afspraken met buurtverenigingen
- Monitoring en evaluatie, eventueel bijsturen strategie, infrastructuur
- Verbinden met andere beweeginitiatieven

Alternatieven voor een beweegroute zijn een [beweegtuintje](#) voor ouderen, ook zit-o-meter genoemd en de beweegbank zoals ontwikkeld door [Ipitup](#). Bij een beweegtuintje staan alle toestellen samen op een goed gelegen plek, vlakbij een woonzorgcentrum of assistentiewoningen. De beweegbank bespreken we in een ander dossier over outdoor-fitness. Net zoals bij een beweegroute worden oefeningen zelden alleen gedaan en is er enthousiaste en bekwame begeleiding nodig om de toestellen te doen gebruiken. Er zou wel spontaan gebruik gemaakt worden van een fietsbank bijvoorbeeld op een pleintje terwijl gekeken wordt naar spelende kinderen (interview). We hebben geen onderzoek teruggevonden over het gebruik van fietsbanken.

Bij fit-o-meters moet de infrastructuur regelmatig gecontroleerd en hersteld worden. Bij beweegroutes is er meestal minder infrastructuur voorzien. Aanduiden van het parcours en uitleg op borden is voldoende omdat er gebruik gemaakt wordt van de reeds aanwezige infrastructuur zoals

een paal, trap, bank of omdat er helemaal geen infrastructuur nodig is bij een bepaalde oefening. Net zoals de fit-o-meters is het informele karakter van de beweegroute belangrijk. Je volgt de route wanneer en zolang je wil. Als je maar enkele oefening wil of kan doen, dan kan dat, enkel wandelen is ook goed. Je kan ook kiezen of je het liever alleen doet, in groep of in georganiseerd verband. Een rondvraag bij organisatoren van beweegroutes, leert ons dat beweegroutes zelden op individuele basis gevolgd worden, toch niet om oefeningen te doen.

## IN DE PRAKTIJK: DE ZILVERROUTES IN OOSTENDE



In 2018 startte Oostende met 6 zilverroutes tussen 1,6 en 3,4 kilometer in het centrum voor Oostende. De afstanden worden uitgedrukt in aantal stappen en kilometer. Naast de rustpunten worden de openbare toiletten en de AED-toestellen op de routes weergegeven. Alle Zilverroutes liggen in het openbaar domein en zijn altijd voor iedereen toegankelijk. Ze zijn tevens vlot bereikbaar met het openbaar vervoer. De wandelingen werden zo uitgestippeld dat de afstand tussen twee rustplaatsen maximaal 250 meter bedraagt. Zo kan iedereen zelf bepalen hoe ver hij of zij wil stappen en ook verbetering inschatten door een bankje over te slaan of een extra route te doen.





De zilverroutes zijn een uitbreiding van de zilversessies. Dit zijn wandelingen met een 30-tal senioren (eerder 75+) op vaste tijdstippen in het oude centrum. onder begeleiding van een professionele beweegcoach.

Zij laat de ouderen een gevarieerde en gezonde mix van oefeningen uitvoeren op en aan zitbanken en ander aanwezig straatmeubilair, zoals verlichtingspalen, relingen, trappen en dergelijke. Op die manier worden cardiovasculaire (uithouding) en spierversterkende oefeningen (kracht, evenwicht) gecombineerd. Met de Zilversessies bereikt men ouderen die vroeger niet gekend waren in het ontmoetingscentrum. Hoeveel mensen gebruik maken van de Zilverroutes en welk effect dit heeft op hun (gevoel van) fitheid, is niet gekend. Dit onderzoek is voorzien in het project SAIL maar er zijn nog geen rapporten ter beschikking.



De Zilverroutes en zeker de Zilveressies zijn een succes omdat er een goede balans is tussen hardware, orgware en software enerzijds en een gevoel van autonomie, betrokkenheid en competentie anderzijds. Wat zijn de ingrediënten van hun succesrecept?

1. Ze zijn gebaseerd op een ouderenbehoefteonderzoek en zijn goed voorbereid met heel wat actoren in het kader van een Europees gefinancierd Interreg-project SAIL (Stay Active And Independent for Longer).
2. Mensen kunnen zelf beslissen waar en wanneer ze starten en hoelang ze willen bewegen.
3. Maximum afstand van 250 meter tussen 2 rustpunten waardoor het ook haalbaar is voor 80-plussers en mensen met een heel beperkte mobiliteit en rollator-gebruikers.
4. Goeie aanduiding van het aantal meters de uitdrukking in stappen, een concept dat goed ingeburgerd is.
5. Goeie promotie met duidelijke flyers en toeleiding via een eerder opgericht netwerk van diverse actoren in zorg en welzijn voor ouderen in Oostende Centrum.
6. Er wonen voldoende ouderen en minder mobiele mensen in de buurt. 6000 65-plussers (41%) waarvan 2000 80-plussers (14%). Dit is een groot potentieel aan gebruikers in de buurt waarvan bekend was dat ze het minst bewogen t.o.v. ouderen in andere buurten. Potentiële gebruikers moeten zich niet eerst verplaatsen om een route te starten. Daarnaast zijn er voorzieningen voor mensen met een beperking die ook gebruik maken van de uitgestippelde routes en hun eigen sessies organiseren.
7. Het stadscentrum is gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer. Het station en verschillende haltes liggen op de route. Ook voor mensen die verder wonen, is het geen grote drempel om er te geraken.
8. Er worden activiteiten verbonden aan de route zoals de Zilveressies waarbij het lokale ontmoetingscentrum plaats van ontmoeting is met gelegenheid om iets te drinken voor en na de sessies.
9. Een goed betreedbare route met duidelijke aanduiding van toiletten en AED-toestellen wat wandelaars een veilig gevoel geeft.
10. Het project eindigt in juni 2020 maar er is een duurzame inbedding voorzien in de stadsdiensten voor onderhoud, het ontmoetingscentrum De Boeie voor de organisatie van de Zilveressies en andere lokale actoren voor toeleiding.

## IN DE PRAKTIJK: DE KWIEKROUTE IN KORTRIJK

De Kwiekroute werd gestart in 2017 en is een uitgestippelde route van 1 kilometer op het eiland Buda in Kortrijk met 16 stoeptegels waar telkens een andere oefening wordt afgebeeld waardoor evenwicht, uithoudingsvermogen of kracht getraind kan worden. De route is in het openbaar domein en dus altijd voor iedereen beschikbaar maar hoofdzakelijk gericht op mensen met verminderde mobiliteit en ouderen. Er wordt gebruik gemaakt van bestaande infrastructuur om een oefening te doen zoals een bank, een lijn op de grond, een paal, een trap, ...



Het initiatief is gestart in het kader van buurtopwaardering van het Buda-eiland in centrum Kortrijk. De installering van de Kwiekroute is grondig voorbereid met heel veel actoren. Het is gestart met een stage en een bachelorproef (Opleiding Toerisme Howest) bij Sportplus vzw ((vzw die in opdracht van stad Kortrijk sport- en beweegactiviteiten organiseert buiten de georganiseerde sport) en uitgemond in een project van 6 maanden waar de stagiaire in dienst werd genomen om het voorstel te realiseren. Er is samengewerkt met diverse stadsdiensten en de dienst Leefmilieu heeft extra bomen geplant op de route en staat in voor het onderhoud van het groen op de route. Het was de bedoeling om op het eiland Buda ook beweegrecreatie voor kinderen te voorzien maar de bouwplannen laten dit voorlopig niet toe. Het is ook logisch dat er gestart is met ouderen want 60% van de bewoners is 65+ (512 mensen) en bijna 40 % 80+ (328 mensen). Een groot deel van die 80-plussers leven in een woonzorgcentrum. Zij maken gebruik van de route met enkele bewoners.

Bij een eerste analyse lijkt de balans hardware, orgware en software goed uitgewerkt. Er is veel geïnvesteed in de bekendmaking en toeleiding. Twee beweegcoaches van de lokale dienstencentra hebben zich geëngageerd om ouderen uit heel Kortrijk te laten proeven van de route. Deze sessies bleken weinig succes te hebben. Ze hebben moeten vaststellen dat ouderen zich niet ver willen verplaatsen voor een "simpele route met een beetje beweegoefeningen". Ze nemen hiervoor de bus niet, ook al wordt het begeleid door bekende beweegcoaches. Andere beweeginitiatieven zoals een stoel meebrengen naar een plek in de eigen woonwijk en samen oefeningen op en rond de stoel doen, heeft meer succes.

Een verdere rondvraag bij de Nederlandse ondernemer van de Kwiekroute leert ons dat er 34 routes geïnstalleerd zijn (waarvan 1 in België, Kortrijk) en dat zo'n route zelden gebruikt wordt door individuele ouderen. Enkel waar voldoende ouderen wonen en het enthousiast begeleid wordt door beweegcoaches, meestal vanuit een woonzorgcentrum, dan zijn er deelnemers.

Sportplus vzw is in 2020 gestart met de beschrijving van 5 [Zilverroutes](#) volgens de principes van Oostende.

Een heel gelijkaardig initiatief als de KWIEK-route wordt ter beschikking gesteld door het [Logo van Oost-Brabant](#). In plaats van stoeptegels werken ze met bordjes waarop de oefeningen uitgelegd worden. Net zoals bij de fit-o-meters kan je kiezen uit 3 niveaus. Er is nog geen evaluatie ter beschikking over het gebruik en eventuele effecten.



## TOT SLOT...

Bewegen is voor geen enkele volwassene een nieuwe activiteit. Voldoende bewegen ten opzichte van een meer sedentair dagelijkse leven, is dat wel voor velen. Het gaat dan hoofdzakelijk om gedragsverandering en dit is moeilijk, heel moeilijk. Veel Vlamingen zijn zich er bewust van dat een gezonde levensstijl belangrijk is en dat voldoende bewegen hierin een rol speelt maar om nu ook echt meer te bewegen, moet uitgelokt en gefaciliteerd worden. De conclusie van onderzoeks- en expertisecentrum Vital Cities is dat beweegroutes niet enkel een hype maar ook een hefboom zijn. Ze kunnen bewegen stimuleren maar niet enkel door ze te installeren. Er moeten activiteiten voorzien worden die mensen samenbrengen en hen samen doet bewegen. Sommigen zullen enkel mee wandelen en vinden al die oefeningen niets voor hen maar ze vinden het wel leuk om ernaar te kijken, erbij te behoren of buiten te komen. En daardoor wandelen ze mee. Dat is toch al mooi, niet?

Een interventie zoals een beweegroute is duurzamer als je rekening houdt met een degelijke en gepaste infrastructuur op de juiste plekken (hardware), goeie afspraken rond beheer en verantwoordelijkheden (orgware) en goeie promotie en begeleiding van de interventie (software). Daarnaast zal het effect het grootst zijn als je zorgt voor een balans tussen gevoel van autonomie, competentie en betrokkenheid om de doelgroep(en) te motiveren.

Als we de beweegnorm volgen, is één keer per week naar een beweegsessie komen, niet voldoende om gezondheidseffecten te bekomen. De kunst is om bewegen te integreren in het dagelijkse leven en niet enkel als pure vrijetijdsactiviteit. De beweegsessies georganiseerd rond een beweegroute kunnen een belangrijke hefboom zijn om dit te realiseren. Je kan die momenten benutten om de ouderen te inspireren zodat ze ook thuis op een veilige manier bewegen en tussendoor voldoende rechtstaan en oefeningen doen, ook al worden die al zittend uitgevoerd. Vergeet niet hierop in te spelen en de deelnemers tips voor thuis mee te geven. Daarnaast kan je er ook voor zorgen dat mensen zich verbonden voelen tussen de ontmoetingsmomenten via onlineverbindingen. Apps om prestaties op te volgen zullen ouderen minder motiveren, maar vragen “oe-wist” en mogelijkheden om af te spreken, kan wel werken.

# BIBLIOGRAFIE

- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C. & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review. *Ageing Research Reviews*. 10 (4), 464-474.
- Boen, F., Pelssers, J., Scheerder, J., Vanbeselaere, N., Vos, S., Hurkmans, E., Smits, T. & Franssen, K. (2019). Does Social Capital Benefit Older Adults' Health and Well-Being? The Mediating Role of Physical Activity. *Journal of Aging and Health*. DOI: 10.1177/0898264319848638
- Borgers, J., Scheerder, J. & Vanreusel, B. (2016) 'Sport light'. Uitdagingen en kansen voor de sport. Brussel: Steunpunt beleidsrelevant onderzoek. Geraadpleegd op 19 mei 2020 van [https://kics.sport.vlaanderen/wetenschappelijkonderzoek/Documents/160202\\_SteunpuntSport\\_Eindrapport\\_WP6.pdf](https://kics.sport.vlaanderen/wetenschappelijkonderzoek/Documents/160202_SteunpuntSport_Eindrapport_WP6.pdf)
- Dobrov, D.M. (1979). The strategy for organized technology in the light of hard-, soft-, and org-ware interaction". *Long Range Planning*. 12 (4): 79-90
- Drieskens, S., Nuyens, D. & Gisle, L. (Red.) (2019). Gezondheidsenquête 2018: Lichaamsbeweging. Brussel: Sciensano. Geraadpleegd op 19 mei 2020 van [https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/PA\\_NL\\_2018.pdf](https://his.wiv-isp.be/nl/Gedeelde%20%20documenten/PA_NL_2018.pdf)
- Nyman, S.R., Barker, A., Haines, T., Horton, K., Musselwhite, C., Peeters, G., Victor, C.R. & Wolff, J.K. (Eds) (2018). *The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion*. Cham: Palgrave Macmillan.
- Sport Vlaanderen (z.d.). Fit-o-meter. Fitness in open lucht. Geraadpleegd op 3 mei 2020 van <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/sporten-in-de-natuur/fit-o-meter/>
- Statistiek Vlaanderen (2018). De vergrijzing zet zich verder. Geraadpleegd op 3 mei 2020 van <https://www.statistiekvlaanderen.be/nl/de-vergrijzing-zet-zich-verder/>
- Steunpunt beleidsrelevant onderzoek sport (2016). Leeftijdsgelateerde veranderingen en stabiliteit van gezondheidsgerelateerd gedrag en fysieke fitheid bij Vlaamse volwassenen. Brussel: VUB.
- Theeboom, M. (Red.). (2016). Sport in Vlaanderen onderzocht. Resultaten en aanbevelingen voor beleid en praktijk. Leuven/Den Haag: Acco.
- van Diest, M., Lamothe, C.J.C., Stengenga, J., Verkerke, G.J. & Postema, K. (2013). Exergaming for balance training of elderly: state of the art of future developments. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 10 (101). Geraadpleegd op 27 mei 2020 van <https://jneuroengrehab.biomedcentral.com/articles/10.1186/1743-0003-10-101>
- van Diest, M., Stegenga, J., Wötrche, H.J., Verkerke, G.J., Postema, K. & Lamothe, C.J.C (2016). Exergames for unsupervised balance training at home: A pilot study in healthy older adults. *Gait & Posture*, 44, 161-167. Geraadpleegd op 27 mei 2020 van <https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2015.11.019>
- Vigez (2017). Gezondheidsbeleid van lokale besturen in kaart gebracht (2016) Samenvatting. Geraadpleegd op 19 mei 2020 van [https://www.gezondleven.be/files/gemeente/Samenvatting\\_indicatorenrapport\\_lokalebesturen\\_2016.pdf](https://www.gezondleven.be/files/gemeente/Samenvatting_indicatorenrapport_lokalebesturen_2016.pdf)
- Vlaamse regering (2019) Beleidsnota 2019-2024 Sport. Geraadpleegd op 2 mei 2020 van <https://www.vlaanderen.be/publicaties/beleidsnota-2019-2024-sport>
- WHO (2018, 20 februari 23) Physical Activity. Geraadpleegd op 19 mei 2020 van <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Refereren naar dit document:

Decorte, A., Cuypers, L. & Pelgrims, E. (2020). *Beweegroutes: Hype of hefboom voor oudere en minder mobiele burgers?* [White paper]. Brugge: Howest.

## Over de auteurs

Ann Decorte is lector en onderzoeker verbonden aan de opleiding Sociaal Werk van Howest. Ann gelooft steevast dat participatief, outcome-gericht en waardierend uitbouwen van buurtinitiatieven loont. Ze graaft graag dieper en deelt met praktijkwerkers haar inzichten waarom interventies in het sociaal domein werken of niet.

Lore Cuypers is lector en onderzoeker verbonden aan de opleiding Sport en Bewegen van Howest. Lore is de drijvende kracht achter het onderzoeks- en expertisecentrum Vital Cities, en promoot beweegvriendelijke omgevingen met veel kennis en passie. In de praktijk werkt ze samen met verschillende steden en gemeenten waarbij ze haar expertise inzet binnen het analyseren van openbare data, participatietrajecten, procesbegeleiding en advisering rond het thema beweegvriendelijke stad.

Eva Pelgrims is lector en onderzoeker verbonden aan de opleiding Toegepaste Gezondheidswetenschappen van Howest. Eva is een duivel-doe-het-al die snel schakelt tussen theoretische analyses en praktijk. Eva is gebeten door het slim inzetten van data voor beleidskeuzes rond beweegvriendelijkheid. En, lokale bewoners via participatie een échte stem geven in beweegbeleid.

## Over Vital Cities

Vital Cities is een interdisciplinaire onderzoeksgroep van Howest met expertise voor steden en gemeentes rond laagdrempelig bewegen in de openbare ruimte. Vital Cities zet in op 4 principes om duurzame beweegvriendelijke omgevingen met impact te realiseren: (1) gebruiken van data en onderzoek voor beleidsbeslissingen, (2) transversaal werken over verschillende beleidsdiensten heen, (3) participatie van alle betrokkenen en (4) "nudging" om onbewust positieve keuzes te maken als burger.

Hiertoe wordt een praktische beweegscan ontwikkeld en een databank met goede praktijken om lokale besturen en organisaties doelgericht te adviseren en ondersteunen bij investeringen in de openbare ruimte binnen 3 grote pijlers: (1) fietspaden en wandelroutes die vlot verbonden zijn, veilig en zonder drempels, (2) nabije plekken die actieve recreatie uitlokken en (3) kleine initiatieven om bewegen in het dagelijkse leven evidenter te maken.

Contacteer ons om meer te weten over ons onderzoek, onze dienstverlening en procesbegeleiding rond een beweegvriendelijke omgeving voor jong en oud.



[Lore.Cuypers@howest.be](mailto:Lore.Cuypers@howest.be)  
[www.vitalcities.be](http://www.vitalcities.be)

