



# ACTIEF OUDER WORDEN

MONTFERLAND

Van een keukentafelidee naar een levendig gemeenschapsinitiatief. Ontdek hoe we samen bouwen aan vitaliteit en verbinding voor inwoners > 65 jaar in onze gemeente - dorp voor dorp, mens voor mens.

## Het Verhaal van Actief Ouder Worden



Het begon in Zeddam; met één betrokken dorpsbewoonster van 84 jaar en de dorpsraad die haar ondersteunde. Vanuit haar keukentafel ontstond een beweging met een simpele maar krachtige motivatie: **vitaal blijven** - niet alleen voor haarzelf, maar voor haar familie en haar gemeenschap.

*"Ik kom niet alleen voor de oefeningen, maar voor de gezelligheid en het gevoel dat ik ertoe doe"*



Samen met een fysiotherapeut, twee bewegcoaches, een adviseur en een projectleider werd een 16 weken durend beweegprogramma ontwikkeld voor 30 inwoners boven de 65 jaar.



## Wat maakt ons programma bijzonder?

### Verbinding staat centraal

Het succes zit niet alleen in de fitheidstesten of oefeningen. Het zit in de warmte van het samenzijn, het lachen met elkaar, en het bouwen van vertrouwen binnen de groep.



### Gemeenschapskracht

We geloven dat vitaliteit iets is waar je samen aan bouwt. Elke gemeenschap heeft haar eigen kracht, die we samen aanwakkeren op een manier die past bij het dorp.



### Duurzame groei

Met steun van de gemeente Montferland breiden we nu uit naar andere dorpen, zodat zij hun eigen versie van Actief Ouder Worden kunnen starten - op hun manier, met hun mensen.



## Ons programma in detail

### Wekelijkse bijeenkomsten

Voor slechts €35 per maand organiseren we iedere week een groepsprogramma op verschillende niveau's in het dorp Zeddam. In een gezellige omgeving doen gemiddeld 10 deelnemers per groep mee aan bewegingsoefeningen die volledig op maat worden aangeboden.

### Professionele begeleiding

Alle activiteiten worden begeleid door deskundige beweegcoaches uit de buurt die de deelnemers persoonlijk kennen en ondersteunen.

### Persoonlijke fitheidsmeting

Bij de intake neemt een fysiotherapeut een fitheidstest af. Hierbij wordt onder andere kracht en valrisico ingeschat en wordt bepaald welke beweeggroep het meest geschikt is. Tussentijdse testen meten de voortgang.



## Meer dan alleen bewegen

### Ontspanning & gezelligheid

Na elke bewegingssessie is er tijd voor ontspanning en een kop koffie. Deze momenten zijn vaak net zo waardevol als de oefeningen zelf!

### Informatieve bijeenkomsten

Het programma biedt minimal twee voorlichtingsbijeenkomsten per jaar over gezondheid. De onderwerpen worden bepaald op basis van de wensen en behoeften van de deelnemers zelf.

### Individuele aandacht

Voor wie dat wenst, is er de mogelijkheid voor een individueel gezondheidsgesprek gebaseerd op de principes van 'reablement' - het herwinnen van zelfredzaamheid.



# De positieve impact

Actief Ouder Worden draagt bij aan verschillende aspecten van het welzijn van onze oudere inwoners



## Gezondheid

Verbeterde fysieke conditie en mentaal welzijn door regelmatige, aangepaste beweging



## Valpreventie

Versterkte balans en spieren verminderen het risico op vallen aanzienlijk



## Eenzaamheid

Wekelijkse sociale contacten en nieuwe vriendschappen bestrijden isolement



## Reablement

Herstel van vaardigheden om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven functioneren



## Zelfregie

Deelnemers krijgen meer controle over hun eigen gezondheid en welbevinden



## Zorgverlichting

Vermindere druk op formele zorg door preventieve aanpak en gemeenschapssteun



## Verhalen van verandering

*“Valpreventie? We vallen allemaal!  
Ik denk wel dat de ouderen informatie en contact met elkaar willen hebben”*

- Mevrouw J. deelnemer uit Zeddam

*"Als beweegcoach zie ik wekelijks de vooruitgang. Niet alleen fysiek, maar vooral in het zelfvertrouwen en de onderlinge verbondenheid. Mensen komen stralend binnen en gaan nog stralender weg."*

- Marianne, beweegcoach Actief Ouder Worden



## Uitbreiding naar jouw dorp

Na het succes in Zeddam willen we graag uitbreiden naar andere dorpen in de gemeente Montferland. We nodigen dorpsgemeenschappen uit om hun eigen versie van Actief Ouder Worden te starten.

Ieder dorp heeft zijn eigen karakter, uitdagingen en kansen. Daarom helpen wij jullie om een programma op te zetten dat perfect aansluit bij de behoeften van jouw gemeenschap.

### Wat bieden wij?

- Startbegeleiding en (organisatie)advies
- Contacten met professionele beweegcoaches & andere professionals
- Materialen en methodieken
- Ondersteuning bij financiering

**Belangrijke voorwaarde:** Het initiatief moet gedragen worden door de gemeenschap zelf. Wij faciliteren, jullie bepalen de richting!



## Bouw mee aan een vitaler Montferland

### Neem contact op

Heb je interesse om Actief Ouder Worden naar jouw dorp te brengen? Bezoek onze website [www.actiefouderworden.nl](http://www.actiefouderworden.nl) en stuur een e-mail naar [info@actiefouderworden.nl](mailto:info@actiefouderworden.nl) of bel 06-42432294.


### Verkenninggesprek

We plannen een gesprek met geïnteresseerde dorpsbewoners en lokale organisaties om de mogelijkheden te bespreken en de specifieke behoeften in kaart te brengen.

### Plan van aanpak

Samen ontwikkelen we een plan dat past bij jouw gemeenschap, inclusief tijdlijn, benodigde middelen en lokale partners.

**Sluit je aan. Laat je inspireren. Bouw mee aan een vitaler Montferland – dorp voor dorp, mens voor mens.**



**ACTIEF  
OUDER  
WORDEN**