COSBO-Stad-Utrecht

Ouderen in beweging

Inbreng COSBO bij RIB over Sportakkoord Utrecht, 16 februari 2021

COSBO vraagt aandacht voor bewegen door ouderen. We weten dat in beweging blijven belangrijk is om gezond te blijven, zowel fysiek als mentaal. Maar mensen die merken dat niet alles meer zo makkelijk gaat als vroeger, kunnen wat dat betreft onzeker zijn.

Wij pleiten daarom voor laagdrempelige mogelijkheden om te bewegen en inzet om ouderen hiervoor te enthousiasmeren, bijvoorbeeld door beeldmateriaal waarin zij zich kunnen herkennen. Een poster met een fitte dertiger komt misschien voor sommigen aantrekkelijk over, ouderen kunnen er juist door worden afgeschrikt.

We denken dat de Utrechtse sportmakelaars een nog actievere rol moeten krijgen dan nu. Ze moeten de tijd krijgen om ouderen actief bij de hand te nemen, aan elkaar te koppelen en soms een heel nieuw beweegaanbod voor hen te creëren.

COSBO is betrokken bij twee inspirerende projecten die er op gericht zijn om ouderen op een laagdrempelige in beweging te krijgen. Deze brengen we graag onder de aandacht, omdat we hopen dat hier in de toekomst ouderen in de hele stad van kunnen profiteren.

Beweegvriendelijke Wijk Noord Oost

De doelstelling is om fysiek bewegen te koppelen aan sociale contacten en cognitieve/culturele vaardigheden: drie vliegen in één klap. Op drie plekken in de wijk Noord Oost komen knooppunten (zogenaamde ‘hubs’), van waaruit beweegactiviteiten voor ouderen worden georganiseerd.

‘De Derde Helft’ is één van die knooppunten (accent op fysiek bewegen). Het tweede komt bij het ZIMIHC-theater (accent op cultuur) en het derde bij het Griftpark (accent op sociale contacten). Sommige activiteiten gaan bij alle knooppunten worden aangeboden. Door Corona worden momenteel alleen online activiteiten kunnen aangeboden, maar bovenstaande mix is ook daarin aanwezig.

Vanuit een buurtpact, getekend door veel verschillende partners in de wijk, zal de beweegvriendelijke wijk verder gestalte krijgen.

Sociaal Vitaal in Kleur

Oudere migranten vinden moeilijk aansluiting bij activiteiten die niet in hun taal worden gegeven en niet goed aansluiten bij hun cultuur, terwijl zulk aanbod juist wel heel welkom is. Eenzaamheid en gezondheidsproblemen komen bij deze groepen vaker voor.

COSBO en DOCK werken sinds januari samen met het landelijke Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM) om juist aan hen trainingen Sociaal Vitaal in Kleur aan te bieden, om precies te zijn wordt gedacht aan een Marokkaanse, een Turkse en een Chinese groep.

Deelnemers worden actief geworven om wekelijks mee te doen aan een cyclus van fysieke trainingen in combinatie met een programma over gezonde leefstijl en sociale vaardigheden. De lessen vinden dicht bij huis plaats. Zolang corona het trainen in groepen nog onmogelijk maakt, zal gebruik worden gemaakt van creatieve oplossingen via beeldbellen of 1-op-1 in de buitenlucht.

Het project is in andere steden al met succes aangeboden. Deelnemers waren na afloop aanwijsbaar fitter (dat werd in fit-tests gemeten) en hadden meer sociale contacten. De animo om na afloop van de training in beweging te blijven was groot.

Wij hopen dat u het project met aandacht zult volgen en waar mogelijk ondersteunen om bestendiging en uitbreiding in de toekomst mogelijk te maken. (Zie voor meer informatie de links hieronder).

Meer informatie over Sociaal Vitaal:

- **Over Sociaal Vitaal in Kleur:** https://netwerknoom.nl/sociaal-vitaal-in-kleur/
- **Over Sociaal Vitaal algemeen:** https://www.allesoversport.nl/thema/meedoen-door-sport-en-bewegen/sociaal-vitaal-geeft-ouderen-veerkracht/
- **Over de gezondheid van oudere migranten:**
  Rapport *De gezondheid van oudere migranten in de vier grote steden,* als PDF te vinden op internet.
- **Over eenzaamheid onder oudere migranten:**
  https://gerontijdschrift.nl/artikelen/eenzaamheid-onder-oudere-migranten/