

Factsheet



Ruimte voor Lopen
voor ouderen

Aanleiding

Nederland vergrijst. Er is zelf sprake van een dubbele vergrijzing: het aantal inwoners dat 65 jaar en ouder is neemt toe en ook het aantal 80-plussers neemt toe, zo blijkt uit cijfers van het CBS. Het aandeel 65-plussers is sinds 2002 toegenomen van 13.7% naar 20.1%, het aandeel 80-plussers van 3.3% naar 4.9% van de algehele bevolking. Met de toename van het aandeel 65-plussers in de samenleving neemt ook de zorgvraag toe. En de druk is al hoog. Het is daarmee belangrijker dan ooit dat de ouderen zo lang mogelijk vitaal en zelfstandig blijven. Lopen is voor iedereen, maar zeker ook voor ouderen een belangrijke manier om in beweging te zijn. En bewegen is goed voor de gezondheid in brede zin. Het draagt bij aan welzijn op zowel fysiek, mentaal als sociaal vlak. Het sluit daarom aan bij de bestrijding van dringende problematiek zoals vallen, eenzaamheid, obesitas en longaandoeningen. Het Mulier Instituut onderzocht in hoeverre de inwoners van Nederland voldoen aan de beweegrichtlijn. Onder de 4 groepen die achterblijven in hun beweegdeelname vallen ook de ouderen. 38% voldoet aan de beweegrichtlijn, tegenover 47% van de algemene bevolking, zo blijkt uit hun rapport. Lopen is voor ouderen de meest gebruikelijke manier om te bewegen.

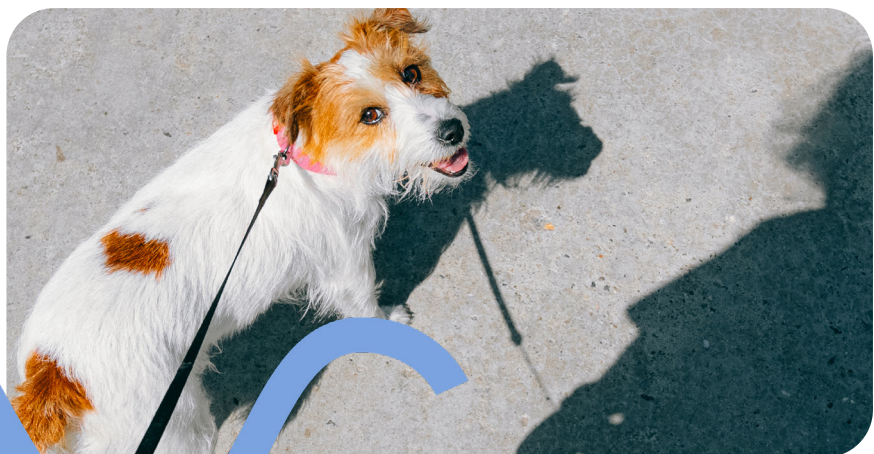


Probleemstelling

Ouderen bewegen te weinig. Ze zijn in hoge mate afhankelijk van beweegmogelijkheden in hun directe omgeving. Hoe kunnen we de openbare ruimte en sociale omgeving zo aanpassen dat lopen voor ouderen duurzaam gestimuleerd, veiliger en toegankelijker wordt en wandelactiviteiten beter worden geborgd?

Wat doen we hieraan?

- Het opstarten van een lerend netwerk(cirkelplan) om obstakels weg te werken voor gemeenten en organisaties in samenwerking met alliantiepartners om (systeem) barrières weg te werken.
www.beweegalliantie.nl Bewegen is vooruitgaan
- Meer bewustwording en informatie onder ouderen en zorgprofessionals over de waarde van lopen als middel en preventie.
- Structurele borging van lopen en wandelclubs in beleid.
- Lopen en wandelen koppelen aan lokale sportakkoorden en andere voordelen zoals gezelligheid en natuurgevoel.
- Integraal en duurzaam voetgangersbeleid door samenwerking in cirkel en binnen gemeente te bevorderen via cirkelaanpak.
- Het aanreiken van handelingsperspectieven/ kennis aan ambtenaren/ zorg,- en beweegorganisaties om structureel aan de slag te gaan met beleid en het aanbieden van ruimte voor lopen voor ouderen.
- 4-6 cirkelbijeenkomsten organiseren in 2024 en 2025.
- Inzichtelijk maken van wat ouderen beweegt en weerhoudt om te lopen.
- Een landelijke werkagenda maken.



Werkwijze

De partners binnen de cirkel is het afgelopen jaar gevraagd om een tijdsinvestering om het programma-aanbod, kennis, netwerk om niet in te brengen voor het wegwerken van de obstakels om niet in te brengen waar nodig.

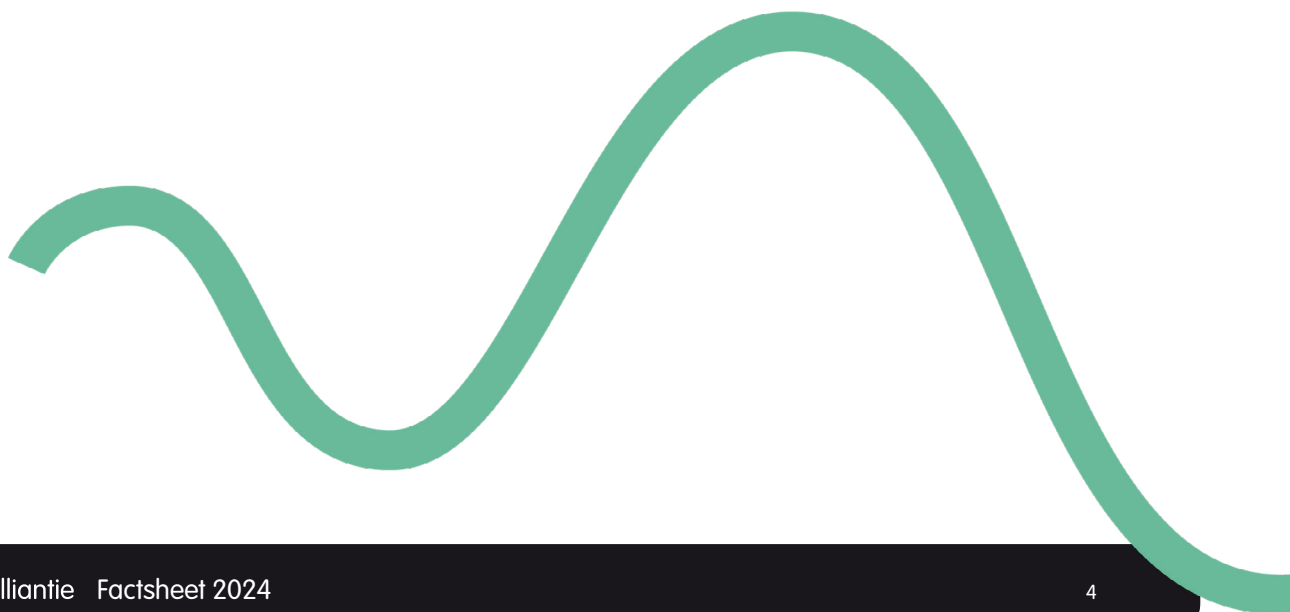
Pilotgemeenten

Het afgelopen jaar zijn er drie fysieke bijeenkomsten georganiseerd met de pilotgemeenten van de Community of Practice Lopen voor Ouderen (lerend netwerk). In de gemeente Zaanstad, Woerden en Den Haag is een fysieke sessie gehouden waarin gekeken is gewerkt aan het systematisch toevoegen van capaciteit op doelen:

- Meer bewustwording en informatie onder ouderen en zorgprofessionals over de waarde van lopen als middel en preventie.
- Structurele borging van lopen en wandelclubs in beleid.
- Lopen en wandelen koppelen aan lokale sportakkoorden en andere voordelen zoals gezelligheid en natuurgevoel.
- Integraal en duurzaam voetgangersbeleid door samenwerking in cirkel en binnen gemeente te bevorderen via cirkelaanpak.

Hierbij is er in elke pilotgemeente een fysieke sessie met een brede afvaardiging binnen de gemeente gekeken naar de fysieke leefomgeving, de sociale infrastructuur en de manier van organiseren. De vraag wat is er nodig lag voor in de ophaalsessies van een dagdeel.

Volgend op de fysieke overleggen hebben er meerdere digitale afspraken plaatsgevonden en zijn de gemeenten gevraagd om een prioritering aan te brengen in wat er nodig is.



De belangrijkste resultaten hierin zijn;

Den Haag

- Fysiek: ruimte op de stoep
- Sociale software: persoonlijke benadering voortzetten
- Organisatorisch: openbare sociale kaart (integraal werken) en systeem,- en leefwereld beter op elkaar aan laten sluiten

Woerden

- Fysiek: toegankelijkheid wandelpaden verbeteren
- Sociale software: waarden van bewegen duidelijk maken
- Organisatorisch: gewoon beginnen ondanks capaciteitsproblemen

Zaanstad

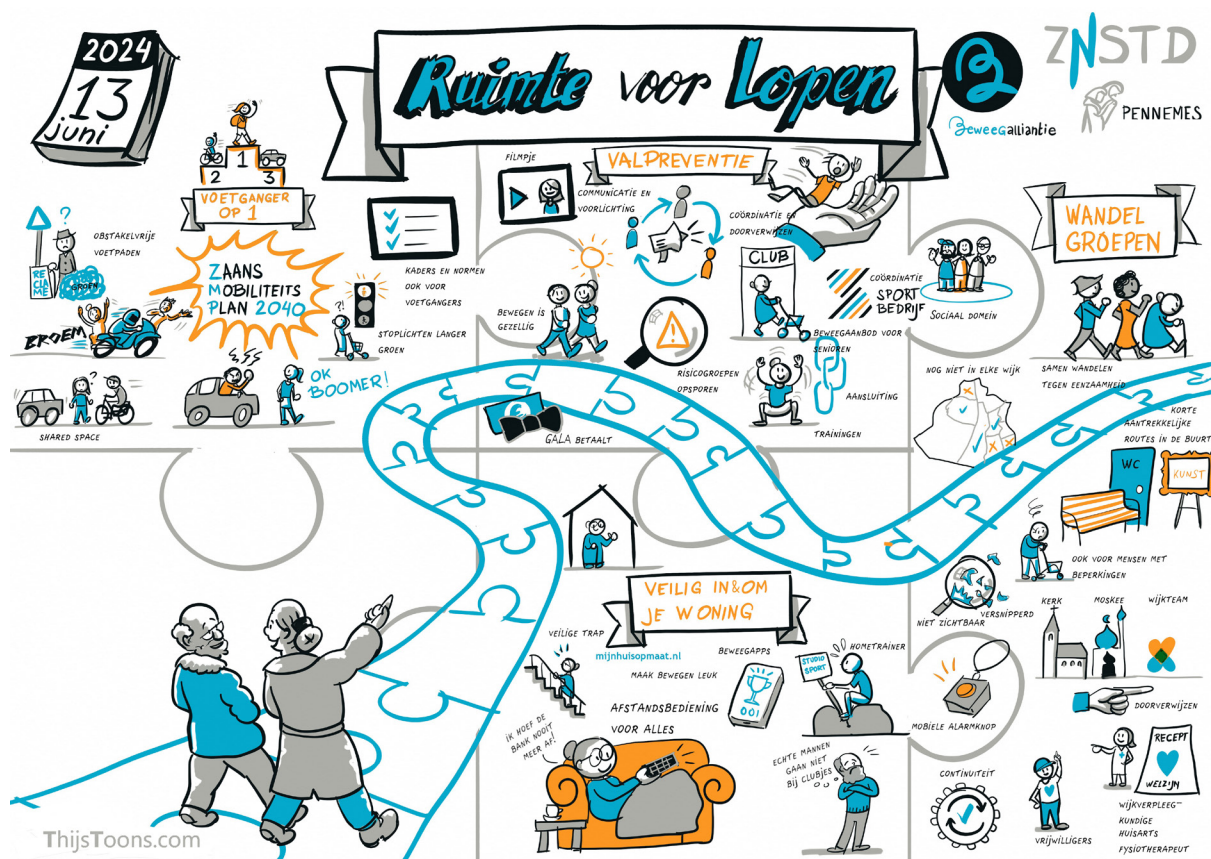
- Fysiek: invulling geven aan ambities uit mobiliteitsplan o.a. met betrekking tot mobiliteit scan rondom verzorgingshuizen
- Sociale software: te weinig aanbod voor kwetsbare ouderen terwijl het juist voor hen zo belangrijk is
- Organisatorisch: meer samenwerking met kerken, moskeeën, wijkteams en buurthuizen

Overlappende thema's;

- Onveilige leefomgeving (kwaliteit stoepen, verlichting, bankjes)
- Sociale infrastructuur; niet in alle wijken aanwezig
- Organisatorisch; welke rol pakt gemeenten en welke burgers en organisaties
- Doelgroep is divers. De ene oudere is de ander niet. Keuzes maken, meer doen en/of generiek aanbod?
- Terugkomend idee: Introduceer het concept van een looprecept, waarbij zorgverleners letterlijk een "recept" uitschrijven voor wandelen.

Wat opvalt

1. Is dat de contactpersoon binnen de gemeente sterk leunt op de eigen expertise en (nog) niet voldoende collega's uit andere domeinen aangehaakt heeft. Denk hierbij aan de Buurtsportcoach die weinig mogelijkheden ziet in het fysieke domein.
2. Gemeenten graag van elkaar willen leren maar meer streven naar intervisie dan gezamenlijk iets oppakken. Rondom structurele financiering voor wandelinterventies is wel behoefte om gezamenlijk op te trekken.
3. De doelgroep is vaak de groep die nu bereikt wordt met wandelinterventies. Hier is niet altijd sprake van een bewuste keuze.



Op 28 november zijn de resultaten en de **impactagenda** besproken met de partners in de cirkel.

Deze afspraken en een bijeenkomst bij het Rotterdamse 'de Groene Overschie' hebben bijgedragen aan een impactagenda vanuit de Beweegalliantie.

De cirkel heeft bijgedragen aan het in beweging krijgen van Nederland door zowel de fysieke als de sociale omgeving van ouderen dusdanig in te richten dat het ouderen stimuleert om meer te gaan lopen. Door met een aantal voorbeeld gemeenten gestart te zijn waar concrete worden gedaan op gebied van veiligheid en toegankelijkheid van de fysieke ruimte waar ouderen lopen en passend en vindbaar aanbod van wandelactiviteiten voor ouderen en waar aandacht wordt gegeven aan de bewustwording van het belang van lopen door ouderen, dragen we bij aan meer lopen door ouderen, als voorbeeld dient voor andere gemeenten. Samen met de deelnemende gemeenten is gekeken naar manieren van structurele borging door beleid, financiering en samenwerking tussen verschillende partijen goed op elkaar af te laten stemmen en aan te laten sluiten op elkaar. Er ontstaat een duidelijke visie ontstaan op het belang van lopen vanuit verschillende domeinen, die structureel op de agenda's komt van beleidsmakers binnen zowel het fysieke als het sociale domein en uiteindelijk ouderen op verschillende manieren worden gestimuleerd om eer te lopen.

Aan welke oplossingen is er en wordt er gewerkt?

1. Pilots in de betrokken gemeenten: in drie gemeenten worden een aantal concrete oplossingen uitgetest/ingezet. De opgedane kennis, ervaring en de resultaten zijn gedeeld binnen het netwerk. Hierbij kan het gaan om veranderingen in de fysieke ruimte, versterken van de software, ofwel veranderingen/verbetering op beleidsmatig gebied. Afhankelijk van de uitgangssituatie van de betreffende gemeenten zijn hierin lokaal keuzes gemaakt via een lokaal actieplan. Het lokale actieplan zal in 2025 mee gestart worden.
2. De ontwikkeling van een overzicht met interventies/ oplossingen via een menukaart/ overzicht dat lokaal gebruikt kan worden rondom onder meer maar niet beperkt tot borging van beleid en wandelclubs.
3. Initiatieven leren van elkaars integrale en duurzame aanpak binnen CoP.
4. Verbinding maken met Nationaal Masterplan Lopen.
5. Inzichten verzamelen over wat ouderen beweegt en weerhoudt om meer te lopen.
6. Betrekken van vraagstuk rondom financierings- en capaciteitsoplossing; voor inzet van extra capaciteit, borging en aanbod lokaal.



Welke impact verwachten we?

1. Lopen meer gekoppeld binnen organisaties en sportakkoorden waardoor er meer organisaties met lopen aan de slag gaan.
2. Binnen de cirkel ontstaat een overzicht van lessen/expertise voor iedere gemeente/beweegorganisatie/zorgorganisatie die (langdurig) met Lopen voor Ouderen aan de slag wil waardoor drempels lager worden.
3. Toegang tot kennis over borging en aanbod lokaal (beleid, financiën, organisatiekennis, methoden) voor iedere zorgorganisatie/gemeente/beweegorganisatie die met Lopen voor Ouderen aan de gang wil waardoor kennis en handelingsperspectief toeneemt.
4. Inzicht in good practices rondom Lopen voor Ouderen waardoor beleid gericht gemaakt kan worden.
5. Aandacht voor lokale en landelijke strategie en samenwerking in werkagenda.

Hoe zijn we het aan het implementeren?

1. Verspreiden van lessen over hardware, software en orgware uit gemeenten via kanalen van partners met bereik van de doelgroep.
2. Ondersteunen gemeenten en relevante organisaties bij het toevoegen van thema lopen voor ouderen in beleid / aanpak.
3. Aanbieden argumentatie motivatie en beweegredenen ouderen om beleidsmakers (uit aanliggende domeinen) te overtuigen bij gemeenten en/of provincies.
4. Hands-on ondersteuning bij opstellen actieplan van gemeenten.



Hoe gaan we het verder aanjagen?

Momenteel werkt de Beweegalliantie aan het verder uitbouwen van de CoP. Hiervoor worden middelen gezocht en gekeken naar een organisatie in het netwerk die hiermee aan de slag wil.

We zetten de Community of Practice voort met minimaal tien gemeenten die de ambitie hebben om het lopen voor ouderen meer op de agenda te zetten. Hierbij is er aandacht voor het ontwikkelen van (beter) integraal loopbeleid, vindbare, passende wandelinterventies voor ouderen en de ontwikkeling/versterking van samenwerkingsverbanden tussen gemeenten en landelijke of lokale partijen die op publieke of private basis bijdragen aan een beter loopklimaat voor ouderen. Daarbij wordt gebruik gemaakt van de eerder opgehaalde obstakels.

De CoP gaat onder meer (verder) aan de slag met:

1. Inrichten van werkgroep die weggewerkte obstakels verder oppakt om door te ontwikkelen.
2. Delen van kennis en bespreken van thema's tijdens cirkelbijeenkomsten en via een tutorial.
3. Pilotgemeenten gaan eigen actieplannen delen en uitvoeren.
4. Een landelijke werkagenda koppelen we aan andere landelijke initiatieven.
5. De beweegredenen en motivatie van Ouderen gaan we nader onderzoeken en doorpakken met user stories.



Hierbij houden we rekening met de volgende **aanbevelingen voor iedereen** die met Loopbeleid bezig is:

1. Loopbeleid is een **sociaal thema** en moet de verbinding zoeken tussen verschillende domeinen als je snel aan de juiste voorwaarden wil werken. Het samenbrengen van wat je hoort en ziet met het vermogen om ook snel aanpassingen te doen moet je organiseren (integraal beleid / aanpak voor Lopen voor Ouderen). Hierbij is het van belang dat iedereen zich bewust is van de waarde van de inzet (**argumentatie op orde**).
2. Het **slim koppelen** van Lopen voor Ouderen als middel draagt bij aan extra capaciteit en middelen. De voorbeelden hiervan van mensen die al de juiste paden hebben gevonden dienen zichtbaar en toepasbaar voor anderen te zijn.
3. De **doelgroep is divers** en de behoeften van de doelgroepen zijn niet altijd helder, ook is er onvoldoende inzet om doelgroepen te bereiken of behoeften aan te wakkeren. Hiervoor zijn inzichten nodig evenals een heldere keuze in doelgroepen en het **actief betrekken** bij de doelgroepen **in het maken van keuzes in aanbod en aanpak**.
4. Lokale successen hangen vaak samen met personen die het verschil maken. Deze **ambassadeurs** moeten de ruimte krijgen om expertise en successen door te ontwikkelen. Ook moeten hun lessen breed gedeeld worden waardoor anderen geïnspireerd raken.
5. Met het Nationaal Masterplan Lopen wordt de rode loper voor de voetganger uitgerold. Hierbinnen kan ruimte ontstaan voor acties gericht op de doelgroep Ouderen bijvoorbeeld rondom de goedkeuring van wandelinterventies als preventiemaatregel.

Slotgedachte;

Een Tour de Force-achtige agenda op dit thema zou niet misstaan.





Beweegalliantie