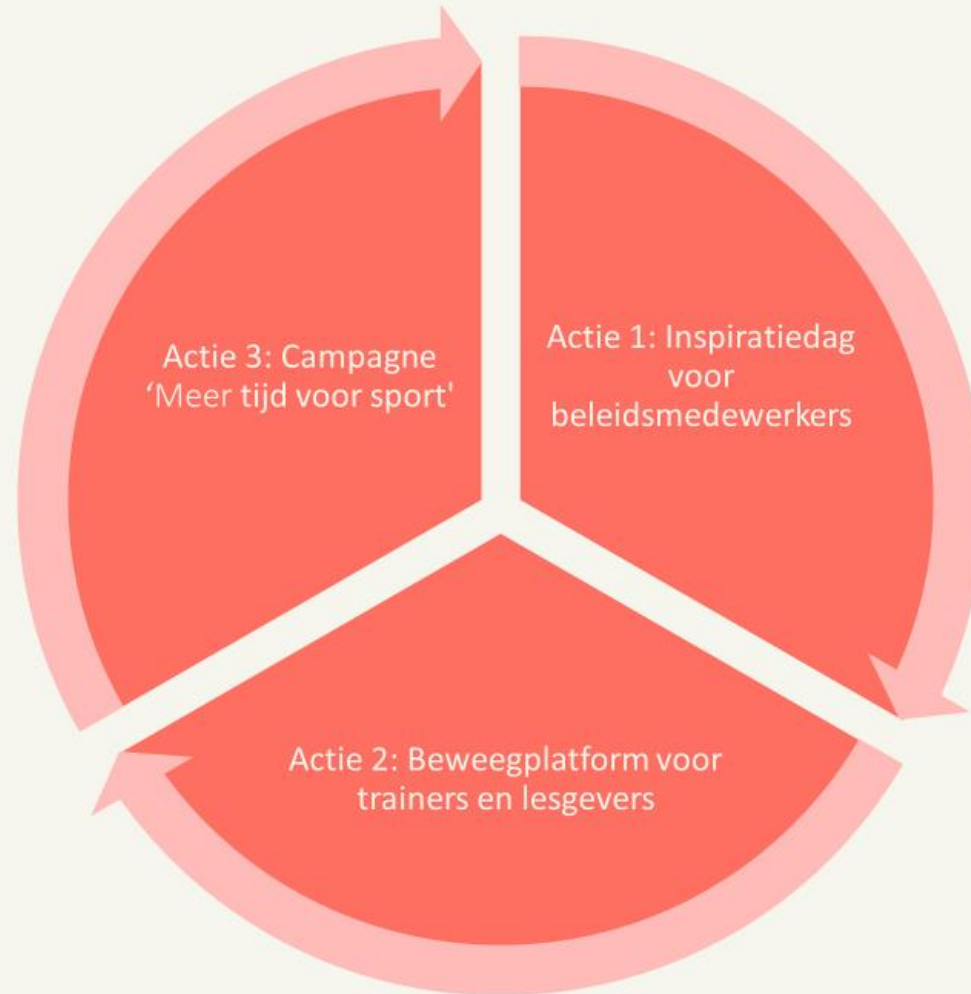


Actief ouder worden



Acties in 2024





45 50 55 **60 – 80** 85 90



Thuiswonende ouderen

Actie 1

Inspiratiedag:

Actief ouder worden

Zet in op een leven lang sport en bewegen



SPORT.
VLAANDEREN

Actie 2

Campagne

Meer tijd voor sport



SPORT.
VLAANDEREN

Actie 3

Platform Actief ouder worden

Blijf in beweging



SPORT.
VLAANDEREN

Platform Blijf in beweging off line



SPORT.
VLAANDEREN



SPORT.
VLAANDEREN

Actie 1

Inspiratiedag:

Actief ouder worden

Zet in op een leven lang sport en bewegen



SPORT.
VLAANDEREN

INSPIRATIEDAG ACTIEF OUDER WORDEN



**ZET IN OP EEN LEVEN LANG
SPORT EN BEWEGEN!**

Dinsdag 16 januari 2024 | Herman Teirlinckgebouw, Brussel



SPORT.
VLAANDEREN

- Maar hoe zorg je ervoor dat alle plussers effectief in beweging blijven? Hoe slaag je er als beleidsmaker of organisator in om iedereen écht actief ouder te laten worden?
- Opnames van de sprekers komen online op de website



Actie 2

Campagne

Meer tijd voor sport



SPORT.
VLAANDEREN

MEER TIJD VOOR SPORT

TIPS OM TE BEWEGEN
NA JE ACTIEVE LOOPBAAN



ONTVANG VIJF WEKEN LANG ONZE INSPIRERENDE
NIEUWSBRIEF EN EEN SPORTIEF WELKOMSTGESCHENK

Schrijf je gratis in op sport.vlaanderen/meertijdvoorsport
of via deze QR-code

#SPORTERSBELEVENMEER



MEER INFO?
SPORT.VLAANDEREN/MEERTIJDVOORSPOORT

SPORT.
VLAANDEREN

SPORT.
VLAANDEREN

Meer tijd voor sport

- **Doelgroep**
 - 60- à 70-jarigen
 - Bijna of net met pensioen
- **Doel**
 - Doelgroep overtuigen van het belang van sport en beweging
 - De weg wijzen naar het bestaande sportaanbod
 - Op een positieve, leuke en uitnodigende manier





Luister en lees mee vanaf 15 januari

- radio2 benebene 📻 trapt de campagne op gang. In de week van 15 januari hoor je elke ochtend om 7.30 uur een interview met een bewegingsexpert en krijg je om 8.30 uur de beste tips van Evy Gruyaert.
- Wie inschrijft voor de digitale nieuwsbrief ontvangt elke donderdag in februari nog meer tips via mail. 💡
- Als kers op de taart verschijnt op zondag 21 januari de campagnekrant als bijlage bij De Zondag. Rep je dus naar de bakker!



👉 [Bekijk in primeur de voorpagina](#)

Actie 3

Platform Actief ouder worden

Blijf in beweging



SPORT.
VLAANDEREN



[Home](#) > [Lokale besturen](#) > [Zet je inwoners in beweging](#) > [Platform 'blijf in beweging'](#)

Platform 'blijf in beweging'

Wil jij plussers de juiste begeleiding geven om actief ouder te worden en te blijven? Hier vind je meer dan 100 filmpjes met oefeningen die je kan gebruiken tijdens je lessen. Je kan zoeken op categorie, type of benodigd materiaal en je kan zelf een lijst met jouw favoriete filmpjes samenstellen, helemaal gratis. Het enige wat je moet doen, is je aanmelden. Daarnaast geven we je ook tal van weetjes en tips die je kunnen helpen om de niet meer zo jonge medemens op de juiste manier te begeleiden bij het sporten.

Ontdek ons aanbod



Inhoud platform

- **Ontdek ons aanbod :**
 - oefeningen evenwicht en spierkracht**
 - opbouwprogramma spierkracht voor senioren**
- **Waarom blijven bewegen zo belangrijk is .**
- **Hulp nodig ? Wij staan voor je klaar**
- **Ken je deze leuke ontspannende sporten al**



Voor wie is het platform

- **Lesgevers**
- Organisatoren
 - sportdiensten,
 - lokale dienstencentra



In samenwerking met:

**S-SPORT//
RECREAS**

VUB VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

FITNESSBE
VLAANDEREN

 **vlaamse
OUDERENRAAD**

Valpreventie.be
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen



SPORT.
VLAANDEREN

www.sport.vlaanderen/blijfinbeweging



Vragen ?



Platform Blijf in beweging off line



Ontdek de oefenstof



Bouw zelf een oefenprogramma uit met behulp van onze oefenstof.

Bekijk al onze filmpjes.



Spierkracht opbouwen op amper 12 weken?

Met ons powerboostprogramma kan het!



Blijf in beweging

Filteren

Mijn favorieten

- Alle favorieten

Categorieën

- Evenwichtsoefeningen
- Krachtoefeningen

Krachtoefeningen

- Armen
- Benen
- Romp

Type oefening

- Oefening ter plaatse
- Oefening met verplaatsing
- Oefening op stoel

Deelnemers

- Individueel
- Per twee
- In groep

Benodigdheden

- Hoepel
- Balpen
- Handdoek
- Kussen
- Tennisbal
- Touw
- Stok
- Noodel
- Beker

Zoek op naam of categorie



1 tot 15 van 194



Raap beker op



Sta op 1 been



Armen strekken en bulgen



Armen voorwaarts en zijwaarts brengen



Handen in elkaar en zijwaarts brengen



Bal doorgeven



Bal draaien



Brengh knie naar bal



Hef beide knieën



Been strekken



Boks en trap



Duw bekken omhoog tot brug



Sta op 1 been

♥ Toevoegen aan favorieten



Stappen

^ 1/4 v

00:12

Hef je linkerknie en breng je armen zijwaarts.

Tip

Neem steun aan de stoel indien nodig. Adem rustig in en uit. Hou je schouders laag. Noteer de tijd dat je kan blijven staan en daag jezelf of anderen uit.

01:23

Hef je rechterknie en breng je armen zijwaarts.

Benodigdheden

- Stoel



Ontdek de oefenstof



Bouw zelf een oefenprogramma uit met behulp van onze oefenstof.

Bekijk al onze filmpjes.



Spierkracht opbouwen op amper 12 weken?

Met ons powerboostprogramma kan het!



Opbouwprogramma spierkracht

Het opbouwprogramma spierkracht werd ontwikkeld in samenwerking met de Universiteit Leuven. Het is wetenschappelijk bewezen dat de spierkracht bij senioren die dit programma volgen, na 12 weken daadwerkelijk is toegenomen.

De lessenreeks loopt over een termijn van 12 weken.
Een krachttraining duurt ongeveer 30 minuten en kan je makkelijk inplannen in een bestaande les.

Het opbouwprogramma bestaat uit 8 verschillende lessen.

Het is de bedoeling dat je het programma over 12 weken spreidt en enkele lessen herhaalt.

- 1 Tips voor trainers
- 2 Spel- en oefenvormen
- 3 Alternatief oefenprogramma
- 4 Aanleren nieuwe krachttoefening



[Download de fiche](#)
Lesweek 1 - Kniebulging

[Bekijk de technische oefening niveau 1: kniebulging](#)

[Bekijk de technische oefening niveau 2: kniebulging](#)

[Download de fiche](#)
Lesweek 2 - Push-up

[Bekijk de technische oefening niveau 1: push-up](#)

[Bekijk de technische oefening niveau 2: push-up](#)



TECHNISCHE OEFENING PUSH-UP

NIVEAU 1

1 UITGANGSHOUDING:

- Met gestrekte armen de handen op schouderhoogte tegen de muur plaatsen
- Lichaam evenwijdig met de muur

2 BEWEGINGSVERLOOP:

- Ellebogen buigen en nadien weer strekken tot de uitgangshouding

! AANDACHTSPUNTEN

- Lichaam blijft 1 rechte lijn



NIVEAU 2

1 UITGANGSHOUDING:

- Plaats in kniesteun de handen onder de schouders
- Gewicht is op de armen
- Lichaam van hoofd tot knie blijft gedurende heel de oefening in 1 lijn

2 BEWEGINGSVERLOOP:

- Buig de ellebogen en zak naar beneden
- Strek de ellebogen en duw het lichaam op



! AANDACHTSPUNTEN

- Gebruik de knieën als kantelpunt

TIMING

15
MIN

DOEL

Aanleren van de push-up beweging op 3 niveaus.

Waarom blijven bewegen zo belangrijk is ...



Hoeveel beweging hebben 65-plussers nodig?

Ouderen die voldoende bewegen, ondervinden er dagdagelijks de vele voordelen van. Maar wanneer beweeg je als 65-plusser nu voldoende?



Waarom is het zo belangrijk om in evenwicht te blijven?

24 tot 40% van de 65-plussers die nog thuis wonen, vallen minstens één keer per jaar. Hoe komt dat en wat kan je eraan doen?



Wist je dat bewegen ook goed is voor je hersenen?

Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat er meer zuurstof naar je hersenen gaat.



Het belang van krachttraining

Door het verlies aan spiermassa en spierkracht worden ouderen in het dagelijkse leven almaar afhankelijker van anderen. Zo voorkom je dat.



Fysieke oefeningen hebben een gunstig effect op ons immuunsysteem

Er is een nauw verband is tussen de hoeveelheid en de aard van fysieke oefeningen en de gunstige effecten op het afweersysteem.



Geestige en leerrijke podcast: hebben ouderen nog nut?

Voor de ene zijn het senioren, voor de andere oudjes of bejaarden. Deze podcast verandert je kijk op onze al wat oudere medemens.



Hoeveel beweging hebben 65-plussers nodig?

Ouderen die voldoende bewegen, genieten dag in dag uit van de vele voordelen die die beweging met zich meebrengt. Ze zijn niet alleen sterker en fitter, maar ze voelen zich ook beter en gelukkiger. Een gezonde bewegingsmix, daar draait het om. Maar wat is dat precies? Hoeveel beweging hebben 65-plussers eigenlijk nodig?

Het grootste deel van de dag bewegen ouder wordende mensen aan lichte intensiteit: rechtstaan, stappen, koken. Stuk voor stuk gezonde beweging, maar het volstaat eigenlijk niet. Ze hebben extra inspanning nodig aan matig of hoge intensiteit.

Zo help je ouder wordende mensen aan voldoende extra beweging:

Help ze om minstens 150 tot 300 minuten per week aan matige intensiteit te bewegen.

Bijvoorbeeld 5 keer 30 minuten zwemmen, elektrisch fietsen of wandelen aan een goed tempo.



OF

SPORT.
VLAANDEREN

Hulp nodig? Wij staan voor je klaar!

Op zoek naar een opleiding? Nood aan een bijscholing?

Omdat levenslang leren voor trainers en sportbegeleiders noodzakelijk is, organiseert de Vlaamse Trainersschool

- kwaliteitsvolle bijscholing op verschillende tijdstippen en verspreid over heel Vlaanderen.
- permanente online bijscholing
- Vts marathon: gedurende 4 weken boeiende webinars
- dag van de trainer: een eendagse bijscholingsevent

[Ontdek de opleidingen en bijscholing van de Vlaamse Trainersschool](#) →



Sportmateriaal nodig? Bij ons kan je het gratis lenen!

In elke provincie hebben we een uitleendienst. Daar kan je voor een bepaalde duur gratis sportmateriaal ontlennen. De grootste keuze heb je in de centrale uitleendienst in Hofstade. De andere uitleendiensten hebben een beperkter gamma en een kleinere voorraad.

[Ontleen gratis sportmateriaal](#) →



Ken je deze leuke ontspannende sporten al?



Fithockey, iets voor jou?

Op zoek naar een leuke en ontspannende balsport? Al eens aan fithockey gedacht? De leuke en laagdrempelige variant op hockey staat voor plezier, sociale contacten en veilig sporten in teamverband. En het beste van al? Je hoeft helemaal geen hockeyervaring te hebben om ervan te genieten.

[Meer Info →](#)



Dans, de ideale sport voor je hoofd en je lijf

Als je aan sporten denkt, dan is dansen allicht niet het eerste wat in je hoofd opduikt. Toch vormt dansen de ideale mix van nadenken en bewegen. Op die manier is het de ideale lichaamsbeweging voor wie gezonder door het leven wil gaan. En het is ook gewoon leuk om te doen, toch?

[Meer info →](#)



Iedereen krolft, en jij?

Krolf is een relatief nieuwe sport, die komt overgewaaid uit Denemarken. Het is een leuke combinatie van golf en croquet, met een vleugje minigolf en petanque. Benieuwd of het iets voor jou is? Lees dan snel verder.

[Meer info →](#)



Fithockey, iets voor jou?



Wat is fithockey? Fithockey richt zich op mannen en vrouwen van alle leeftijden voor wie hockey niet meer haalbaar is. Mensen die nooit eerder gehockeyd hebben of mensen die veldhockey te intens of te gevaarlijk vinden, bijvoorbeeld. Net zoals het grote broertje wordt fithockey op een hockeyveld gespeeld, maar de spelregels zijn aangepast aan de doelgroep. Zo wordt er gespeeld met veilige materialen: een zachte bal en knots. De knots is een plastic staaf met aan het uiteinde een raakvlak van foam, waarmee je de bal voortbeweegt.

Waarom fithockey? Fithockey is een sport met aangepaste spelregels die vrouwen en mannen samen kunnen beoefenen. Fithockey draait om plezier maken en leuk sociaal contact, maar de beweging houdt je fit en bevordert de coördinatie van armen en benen waardoor je het risico op vallen sterk vermindert.

Heb je aangepaste kleding nodig? Aangepaste kleding is niet nodig. Met comfortabele sportschoenen die geschikt zijn voor de ondergrond waarop je speelt, heb je alles wat je nodig hebt. Al kan je, afhankelijk van je inspanning en je eigen draagcomfort, toch kiezen voor sportkleding. Aan jou de keuze!

Hoe wordt fithockey gespeeld? Een sessie fithockey start met een reeks lichte opwarmingsoefeningen en fithockeyoefeningen. De oefeningen zijn zo opgebouwd dat elke speler ze naar eigen kunnen kan voeren. Daarna wordt er "ingeslagen" of oefen je samen een specifieke techniek. Als afsluiter wordt er een wedstrijdje gespeeld. Met aangepaste spelregels die ook rekening houden met fysieke verschillen tussen de spelers.