

VERGRIJZING is een feit, wat doen we ermee?

Nederland telt 3 miljoen 65-plussers. Naar verwachting zullen de millennials geboren tussen (1980-1999) in 2040 leiden tot 4.7 miljoen 65-plussers. Dit betreft 26% van de totale bevolking, hieronder bevinden zich 2 miljoen 80-plussers. Nu inzetten op een gedegen senioren programma is essentieel, omdat de groep alleen maar groter zal worden.

Wat zijn eigenlijk senioren? De definitie luidt: ouderen, bejaarde mensen. In de regel 60-plussers, in de recreatieve sector worden 55-plussers senioren genoemd. In het geval van sporten met senioren kijken we liever naar de belastbaarheid van de sporter. Mensen die te kampen hebben met ouderdom

gerelateerde klachten komen vaak af op de lessen als 55+Fit, Yoga+, senior fit, Zumba gold en aqua fitness voor ouderen.

Gehoor

De feiten over bewegen en senioren vertellen een hoop over het aanbieden van een geschikt sportaanbod. In 2015

bleek dat deelname aan groepsactiviteiten en groepslessen ten opzichte van 2014 enorm was gegroeid. Wandelen, groepslessen op muziek en yoga deelname was significant gestegen onder volwassenen. Dat groepslessen de meest motiverende en stimulerende activiteiten zijn is en blijft een feit. Bij senioren is muziek hierbij niet de opzwevende factor. Omdat veel ouderen gehoor problemen hebben is het van belang dat de docent goed te verstaan is.

Uit onderzoek naar uithuizige activiteiten blijkt 57% van de senioren tot 64 jaar minimaal één maal per week te sporten, daarna loopt dit af naar 55 en 42%. De enige doelgroep die minder sport zijn kinderen tot 5 jaar. Er is dus nog een hoop te behalen voor de sportcentra in Nederland. Buitenrecreatie scoort het hoogst bij alle doelgroepen waarbij de voorkeur voor wandelen met stip op één staat.

Uit diverse awareness programma's blijft dat vereenzaming een probleem is bij ouderen. Dit heeft onder andere te maken met angst om te vallen; men durft de deur letterlijk niet meer uit. Des te belangrijker is het beweegpro-



gramma voor ouderen en de juiste aanpak om hen naar het sportcentrum te krijgen. “Wanneer een deelnemer niet kan komen sporten vanwege een operatie of fysieke klachten komt hij/zij eigenlijk bijna altijd wel tegen het eind van de les binnen lopen om wel dat kopje koffie met de groep mee te kunnen doen”, vertelt Thomas Mensink, 55+Fit instructeur bij QUENO Sport & Fitness in Westerbork (Drenthe).

Gezond oud worden

Om het lijf optimaal te kunnen laten blijven functioneren moeten we klachten die gepaard gaan met ouder worden tegen gaan. De belangrijkste methode hiertoe is bewegen met de juiste intensiteit en belasting.

Een succesvol sportaanbod voor senioren moet laagdrempelig zijn. Er moet ruimte zijn voor sociaal contact en er moet gewerkt worden aan het tegengaan van ouderdom gerelateerde klachten. Het kopje koffie en sociaal contact na de les is net zo belangrijk als de les zelf.

Senioren kiezen voor lessen waarbij ze het gevoel hebben dat het niveau niet te hoog gegrepen zal zijn. Aquarobics en andere water activiteiten worden zeer gewaardeerd vanwege het feit dat het warme water ondersteunend werkt. Hierdoor kan de deelnemer het beter vol houden en is er minder angst voor falen.

- Hatha yoga wordt door een grote doelgroep gedaan vanwege het positieve effect van het ontspannen, gecombineerd met het stimuleren van de flexibiliteit en balans. Yoga is niet meer weg te denken uit sportcentra; het is een van de snelst groeiende activiteiten op dit moment. Door te werken met de juiste intensiteit, opties en aanpassingen zijn Yoga en MindFit (meditatief Yoga) heel geschikte lessen voor senioren.
- Pilates voor senioren is een zeer geschikte training omdat het zowel curatief als preventief ingezet kan worden bij ouderdom gerelateerde klachten. De houdingstechniek van Pilates is misschien wel het belangrijkste voor senioren waarbij de kyfotische houding (kromming bovenrug) vaak een probleem is. Veel andere problemen komen voort uit een slechte houding en kunnen worden tegengegaan. Bij Pilates wordt gewerkt



aan kracht en lenigheid waardoor sacro-ponie (afname van spiermassa en spierfunctie) wellicht minder snel een probleem wordt. Door core control en balansstraining wordt de kans op vallen verkleind.

- Zumba Gold en andere dansante lessen voor senioren richten zich vooral op vrouwen. Met muziek van vroeger, aangepaste choreografie en varianten waarbij gedanst kan worden met gebruik van een stoel zijn de lessen uiterst geschikt voor de oudere dames.
- Een veel geziene variant in sportcentra is senioren fitness. Bij de lessen wordt vaak gewerkt in circuit vorm met gebruik van fitness toestellen of losse materialen. Door de lessen te voorzien van de juiste inhoud waardoor de senior ook werkelijk ervaart wat het effect is van de training wordt de doelgroep extra gemotiveerd. Een senior die na lange tijd weer zelfstandig kan opstaan, met minder problemen de trap op kan lopen of minder angstig is om te vallen is een dankbare klant. Een dankbare klant praat over de lessen en dat is positief.

Binnen het aanbod van QUENO Sportopleidingen zijn de volgende opleidingen geschikt voor het senioren aanbod:

- Bewegen met senioren,
- Pilates Instructor,
- Pilates bij fysieke klachten, zwangeren en senioren,

- Docent Yoga,
- MindFit Trainer,
- Yoga verdieping Pranayama & asana's

Bronnen: CBS 2013, 14, 15, 16, jaarmeting CVTO 2013, SilverSneakers, ouderenbond Nederland, Onderzoek TNS/NIPO, november 2012, gezondheidsenquête CBS, RIVM, 2014



Annemiek Smegen, eigenaresse QUENO Sportopleidingen Westerbork, Malta & Aruba

Jannie J. Dulfer-Simons, 89 jaar en klant bij QUENO Sport & Fitness: “We weten inmiddels allemaal dat men in het algemeen veel te weinig lichaamsbeweging krijgt, terwijl voor onze gezondheid veel meer bewegen zou moeten worden. Het prettige van sporten bij QUENO is allereerst dat ik me daarna beter voel; gemakkelijker beweeg. Je doet alles op je eigen niveau, in je eigen tempo, met de apparaten die voor jou geschikt zijn. Je wordt goed begeleid, goed geïnstrueerd. En voor mij ook heel plezierig: de sfeer is ontspannen, als tussen vrienden. Het is er gezellig. En het geeft niet hoe je eruit ziet, veel te dik of prachtig slank, sportfiguur of oud en stijf, niemand die daar op let. Ik ben blij dat ik toch eens ben gaan kijken, hoewel sporten en veel bewegen van nature niet mijn sterkste punten zijn. Het is oneindig veel leuker dan de gymnastieklessen vroeger op school. Dit kan echt iedereen!”