



> RETOURADRES Postbus 1992, 6201 BZ Maastricht

BEZOEKADRES
Mosae Forum 10
6211 DW Maastricht

Aan de dames en heren,
leden van de gemeenteraad

POSTADRES
Postbus 1992
6201 BZ Maastricht

ONDERWERP
Sport en beweegprogramma's ouderen

DATUM
29 maart 2023
Verz. 29 maart 2023

BIJLAGEN
--

BEHANDELD DOOR
LMH (Leon) Schijnen

TELEFOONNUMMER
043 350 3140

ONZE REFERENTIE
2023.01593

E-MAILADRES
Leon.Schijnen@maastricht.nl

FAXNUMMER
043 - 350 4141

UW REFERENTIE
--

Geachte raadsleden,

Tijdens de domeinvergadering Economie en Cultuur in november 2022 zegde ik toe uw raad te informeren over de beweegdeelname van senioren aan de beweeggroepen en ons beleid om senioren en andere doelgroepen te (re)activeren om aan sport deel te nemen.

Uitvoeringsnota sport en bewegen 2020-2025

In de [uitvoeringsnota sport- en beweegstimulering 2020-2025](#) (november 2020) is vastgelegd hoe we de sport- en bewegingstimulering vorm geven. In deze nota constateerden we dat de sport- en beweegdeelname fors is toegenomen, maar er op onderdelen nog 'werk aan de winkel' is. Zo blijft de sport- en beweegdeelname in bepaalde wijken achter en verdienen ook kinderen en niet-vitale senioren meer aandacht. In de wijken waar de sport- en beweegdeelname te laag is (Belfort, Boschpoort, Caberg, Malberg, Malpertuis, Mariaberg, Pottenberg, Limmel, Nazareth en Wittevrouwenveld) hebben we zelf de regie in handen genomen. We organiseren daar – samen met scholen, de zorg en het welzijnswerk – activiteiten en ondersteunen de verenigingen actief. In die wijken neemt Maastricht Sport ook deel aan het wijkgericht werken en de wijkteams. Voor kinderen (in deze wijken) zetten we onder meer in op een beweegvriendelijke omgeving bij scholen en meer en kwalitatief betere speelvoorzieningen. U bent daarover al geïnformeerd bij het plan van aanpak voor de openbare sport- en speellocaties.

Ouderen

Voor (niet-vitale) ouderen hebben we diverse beweegprogramma's ontwikkeld. We onderscheiden bij onze activiteiten voor ouderen 3 verschillende groepen ouderen: namelijk (1) ouderen zonder probleem, (2) ouderen met risicofactoren en (3) ouderen met een probleem. Onderstaand treft u in tabelvorm de diverse programma's aan die worden aangeboden.

<i>Gewenste situatie</i>	<i>Ouderen zonder probleem</i>	<i>Ouderen met risico factoren</i>	<i>Ouderen met probleem</i>	<i>Probleem</i>
Gezond gewicht	Beweeggroepen Maastricht Sport	Beweeg Bewust (1 ^e lijn) i.s.m. huisartsen en Zorgzwekken	Beweeg Bewust i.s.m. GLI* en Reïntegratie	Ondergewicht Obesitas
Mentaal gezond	Beweeggroepen Maastricht Sport	Beweeg Bewust (1 ^e lijn) i.s.m. huisartsen en Zorgzwekken	Beweeg Bewust i.s.m. huisartsen, fysio, MUMC+ en Beweeghuis	Angst Depressie



DATUM
29 maart 2023

Gezonde leefstijl	Gezonde sportkantine en Rookvrije sport-accommodaties			Verslaving
Zelfmanagement Eigen regie	Beweeggroepen Maastricht Sport	Beweeg Bewust (1 ^e lijn) i.s.m. huisartsen en Zorgzwemmen	Beweeg Bewust i.s.m. huisartsen, fysio, MUMC+ en Beweeghuis	Beperkte zelfredzaamheid
Zingeving	Beweeggroepen Maastricht Sport	Beweeg Bewust (1 ^e lijn) i.s.m. huisartsen en Zorgzwemmen	Beweeg Bewust i.s.m. huisartsen, fysio, MUMC+ en Beweeghuis	Gevoel van zinloosheid
Zelfstandig binnen en buitenshuis kunnen bewegen	Beweeggroepen Maastricht Sport	Beweeg Bewust (1 ^e lijn) i.s.m. huisartsen en Zorgzwemmen	Beweeg Bewust i.s.m. huisartsen, fysio, MUMC+ en Beweeghuis	Beperkte fysieke mobiliteit
Voldoende betekenisvolle sociale contacten	Beweeggroepen Maastricht Sport	Beweeg Bewust (1 ^e lijn) i.s.m. huisartsen en Zorgzwemmen	Beweeg Bewust i.s.m. huisartsen, fysio, MUMC+ en Beweeghuis	Eenzaamheid

*GLI staat voor Gecombineerde Leefstijl Interventie.

Speciaal voor 70+ is er daarnaast een gratis aanbod van Country Line Dance, Gymnastiek, Sport en Spel, Tai Chi, Trampoline Fit (vooral ook voor mensen met een verhoogd valrisico), Volksdansen en Yoga.

Cijfers

De cijfers voor de beweeggroepen, het Beweeg Bewust programma en het therapeutisch/zorg zwemmen waren in 2022 als volgt:

Beweeggroepen

- 85 Beweeggroepen, 44 Maastricht Sport groepen, 39 senior+ groepen en 2 zorggroepen.
- ± 1.618 deelnemers per week;
- De gemiddelde leeftijd is 69 jaar;
- Er zijn 40 Senior+ groepen, dit zijn groepen speciaal voor burgers van 70 jaar en ouder;
- 87% van de deelnemers neemt deel aan de beweeggroep vanwege zijn of haar gezondheid, 60% om anderen te ontmoeten en 10% voor tijdsbesteding;
- De beweeggroepen van Maastricht Sport dragen bij aan de gezondheid en sociale participatie van de deelnemers.

Beweeg Bewust

Beweeg Bewust is een 12-weeks programma waarbij volwassenen die niet voldoen aan de beweegrichtlijnen én een chronische ziekte hebben een actievere leefstijl ontwikkelen en behouden. De interventie is een samenwerking tussen huisartsenpraktijken, fysiotherapeuten, leefstijlcoaches (GLI), MUMC+, Beweeghuis en Maastricht Sport.

- Instroom: 276 deelnemers;
- 37% van deze deelnemers is 65+;



DATUM
29 maart 2023

- 29% van de 65+ wordt doorverwezen door een leefstijlcoach van de Gecombineerde Leefstijl Interventie, 27% door de huisarts, 25% door het Maastricht UMC+, 5% door fysiotherapeuten en 13% door overige zorgverleners;
- Uit een onderzoek van ZIO (Zorg In Ontwikkeling) blijkt dat deelnemers van Beweeg Bewust, significant vooruitgang boeken op de geteste fysieke aspecten en de eigen ervaren gezondheidstoestand.

Zorgzwemmen

Het Zorgzwemmen is een 24-weeks programma waarbij volwassenen met een chronische ziekte in een homogene groep gaan bewegen om een actievere leefstijl te ontwikkelen en behouden. In 2022 waren er vier groepen voor volwassenen en senioren met hart- en vaatziekten, reuma en obesitas. 65 deelnemers per week actief, waarvan 63% met een leeftijd van 65+.

Corona

In de beweegdeelname hebben we na corona nauwelijks een teruggang gezien. Mede door het uitbreiden van het aanbod, zien we juist een lichte toename van de deelname, met name bij de beweeggroepen.

Gezond en Actief Leven Akkoord 2023-2026

Aanvullend op de beweegstimuleringsprogramma's wordt in het kader van het landelijk Gezond en Actief Leven Akkoord 2023-2026 (GALA) in Maastricht speciaal voor ouderen ingezet op 'vitaal ouder worden', 'gezond voedingspatroon bij ouderen', 'bewegen door ouderen' en 'valpreventie bij ouderen'.

Evaluatie

De activiteiten rondom Sport en Bewegen voor ouderen worden periodiek bijgesteld op grond van gesprekken, metingen en tevredenheidsonderzoeken. Bij Beweeg Bewust wordt periodiek het effect gemeten en iedere twee jaar vindt er een tevredenheidsonderzoek plaats. Bij de beweeggroepen vinden worden iedere 2 á 4 jaar een tevredenheidsonderzoek plaats.

Hoogachtend,

Hubert Mackus
Wethouder Economie, Sport, Water, Natuur en Landschap