



OldStars Vitaal Congres

16 mei 2022 - AFAS Leusden

10.00 Dagopening – Locatie: Atrium

Dagvoorzitter **Daniel Klijn** leidt ons met kennis, kunde en scherpe vragen door de dag. Als directeur van organisatieadviesbureau Brug8 en adviseur sportparticipatie bij NOC*NSF adviseert hij gemeenten over data driven sportbeleid. *‘We hebben veel aannames over wat senioren wel en niet willen als het gaat over sporten en bewegen. Het is goed dat we op deze dag dieper ingaan op hún wensen en behoeften’*



Het Nationaal Ouderenfonds is de initiatiefnemer van het OldStars programma en organisator van de OldStars VitaliteitSpelen; de Nationale Beweegweek voor ouderen – die vandaag start met het congres. Directeur **Corina Gielbert** vertelt waarom dit congres zo belangrijk is en waar ze naar uitkijkt deze dag.



10.15 Het belang van bewegen voor het brein – en nu doen! – Locatie: Atrium

Hoogleraar neuropsychologie en bewegingswetenschappen **Erik Scherder** is Nederlands grootste pleitbezorger van het belang van bewegen voor een gezond brein en geeft ons inzichten in de manier waarop beweging en het brein op elkaar inspelen. *“Fit blijven betekent ook je brein activeren. Door in beweging te komen gaat het hart het beter doen, pompt het bloed beter en dat is geweldig voor het brein! Het is belangrijk om er met elkaar voor te zorgen dat mensen langer en meer blijven bewegen.”*



11.00 Uitdagingen in de praktijk – Locatie: Atrium

Marga Vrijmoeth, Operationeel Directeur Wonen bij September/Compartijn/ woon- en zorgvoorziening Bloemendaal vertelt ons over de uitdagingen om voor senioren op hogere leeftijd en met een zorgvraag (thuis of in een woonzorgcentrum) meer bewegen mogelijk te maken. Zij wordt bijgestaan door **Inge van Hal**, Locatiemanager Wonen bij September Zevenaar en **Jelmer Derksen**, Neurologisch Fysiotherapeut bij De Romei Therapie en Training.

“Om anderen te kunnen bewegen moet je zelf bewogen zijn. Bewegen is gezond en het draagt bij aan leefplezier en werkplezier! We delen op het congres graag onze ervaringen met het bewegen, vitaal houden van de ouderen in onze woonhuizen waarbij het Leefplezier centraal staat. Het congres is een mooi moment om professionals te ontmoeten, inspiratie op te doen en kennis te delen waarmee we samen dagelijks ouderen kunnen helpen om te blijven bewegen.”



11.30 Deelsessie uitvoerende professionals: ouderen bereiken met een passend aanbod – Locatie: Vincent van Gogh zaal

Voorzitter van deze deelsessie is **Rinske Bakker**. Zij is specialist 65+ bij Kenniscentrum Sport & Bewegen en ondersteunt professionals zoals beleidsmedewerkers, buurtsportcoaches, sport- en beweegaanbieders bij hun werk om 65-plussers meer in beweging te brengen. *'Naast de positieve lichamelijke effecten van bewegen zijn de sociale voordelen groot en misschien nog wel belangrijker. Door samen te bewegen leer je mensen kennen, werk je met anderen samen en verleg je je eigen grenzen. Het zorgt er op latere leeftijd voor dat je je minder eenzaam voelt en langer zelfredzaam blijft.'*



Casy El Bouhani is buurtsportcoach met specialisme senioren in Den Haag. Tijdens het congres gaat zij in op succesvolle strategieën om senioren te bereiken en behouden binnen sport- en beweegaanbod.

Ook komt aan bod wat veel kwetsbare ouderen belemmert om in beweging te komen en hoe je deze belemmeringen weg kunt nemen.



Azmi Alubei is projectleider bewegingsagogie en vitaliteit.

"Beweging is een mooie tool om hulpvragen rondom gezondheid en vitaliteit te beantwoorden. Ook is beweging vaak de eerste zichtbare stap naar betrokkenheid. En betrokkenheid creëert een ketenreactie. Er gebeurt dan van alles om senioren te helpen, wat anders nooit zou zijn gebeurd."



11.30 Deelsessie beleidsmakers: ouderen bereiken met een passend aanbod - Locatie: Atrium

Esmée Doets is projectleider en specialist 65+ bij Kenniscentrum Sport en Bewegen. Met kennis uit wetenschap en praktijk ondersteunt zij gemeenten en professionals uit sport, zorg en welzijn om meer 65-plussers samen in beweging te brengen. *"Er zijn veel goede voorbeelden van in het land, dus laten we van elkaar leren door onze ervaringen te delen!"*



Eén zo'n goed voorbeeld komt uit Vaals. **Jolanda Mikic** is beweegmakelaar bij de gemeente Vaals. Zij heeft het fundament voor de succesvolle aanpak 'beweegmakelaar' gelegd. **Ilse Hessels** is coördinator toegang sociaal domein gemeente Vaals. Zij heeft met Jolanda de aanpak beweegmakelaar geïntegreerd in het toegangsmodel sociaal domein. Zij vertellen ons hoe ze dit in de praktijk vorm hebben gegeven.



Lianne Koster, adviseur sportparticipatie en **Daniel Klijn** van NOC*NSF vertellen ons over sportdeelname en behoefte op basis van data. Wat zeggen deze gegevens ons en wat kunnen we hiermee?

12.30 Lunch en kennismarkt - Locatie: Restaurant AFAS

13.15 Energizer door Olga Commandeur - Locatie: Atrium

Olga Commandeur begeleidt de energizer én de wereldrecordpoging bewegen op muziek, met maar liefst 250 senioren. Bewegen is een rode draad door haar leven, vroeger als topsportster en docent lichamelijke opvoeding en sinds 2000 als presentatrice van Nederland in beweging! Daarnaast geeft ze beweegworkshops in zorginstellingen, bij bedrijven en tijdens gezondheidscongressen. *"De missie van Oldstars Vitaal sluit helemaal aan bij mijn eigen visie over vitaal oud worden. Samen bewegen, jezelf en elkaar uitdagen om daarmee je eigen gezondheid en kwaliteit van leven te verhogen"*



13.30 Paneldiscussie – *Locatie: Atrium*

Met aan tafel:

- **Marga Vrijmoeth**, Operationeel Directeur Wonen bij September/ Compartijn/ woon- en zorgvoorziening Bloemendaal.
- **Mieke Regelink**, voorzitter Nederlandse Vereniging van Lesgevers Sport en Bewegen 55 plus (VML) en grondlegger Balkon Bewegen.
- **Jolanda Mikic**, beweegmakelaar gemeente Vaals.
- **Casy El Bouhnani**, buurtsportcoach ouderen Den Haag.
- **Simone Gerono**, SportKracht 12.
- **Algreet Tamminga**, Zorginkoop wijkverpleging en ouderenzorg in de zorgverzekeringswet.
- **Emmy Wietsma**, zorgexpert eerstelijnszorg Menzis.
- **Wim Meijboom**, deelnemer OldStars voetbal en initiatiefnemer De Derde Helft in Schiedam.



14.15 Afsluiting - Locatie: Atrium

Dagvoorzitter Daniel Klijn vat de dag met ons samen. Wat neem je mee uit de presentaties en deelsessies? Wat ga je zelf doen?

Als afsluiting krijgen we de unieke kans om onze speerpunten aan te dragen bij **Rudmer Heerema**, lid Tweede Kamer namens VVD en woordvoerder sport en onderwijs. Wat geven we hem mee? Welke inzichten en opdrachten neemt hij mee in Tweede Kamer? Zodat we niet alleen over meer bewegen blijven praten, maar dit ook gaan doen!

Want blijven bewegen doe je samen!





Direct na het congres nodigen wij u uit voor:

Wereldrecord poging Aerobics

Samen komen we met minimaal 250
ouderen in beweging op muziek!

*Onder leiding van:
Olga Commandeur*

Kennismarkt & netwerken

Ontmoet beleidsmakers en beweegprofessionals

Kom samen in beweging met en voor ouderen!

*een initiatief van het
Nationaal Ouderenfonds*