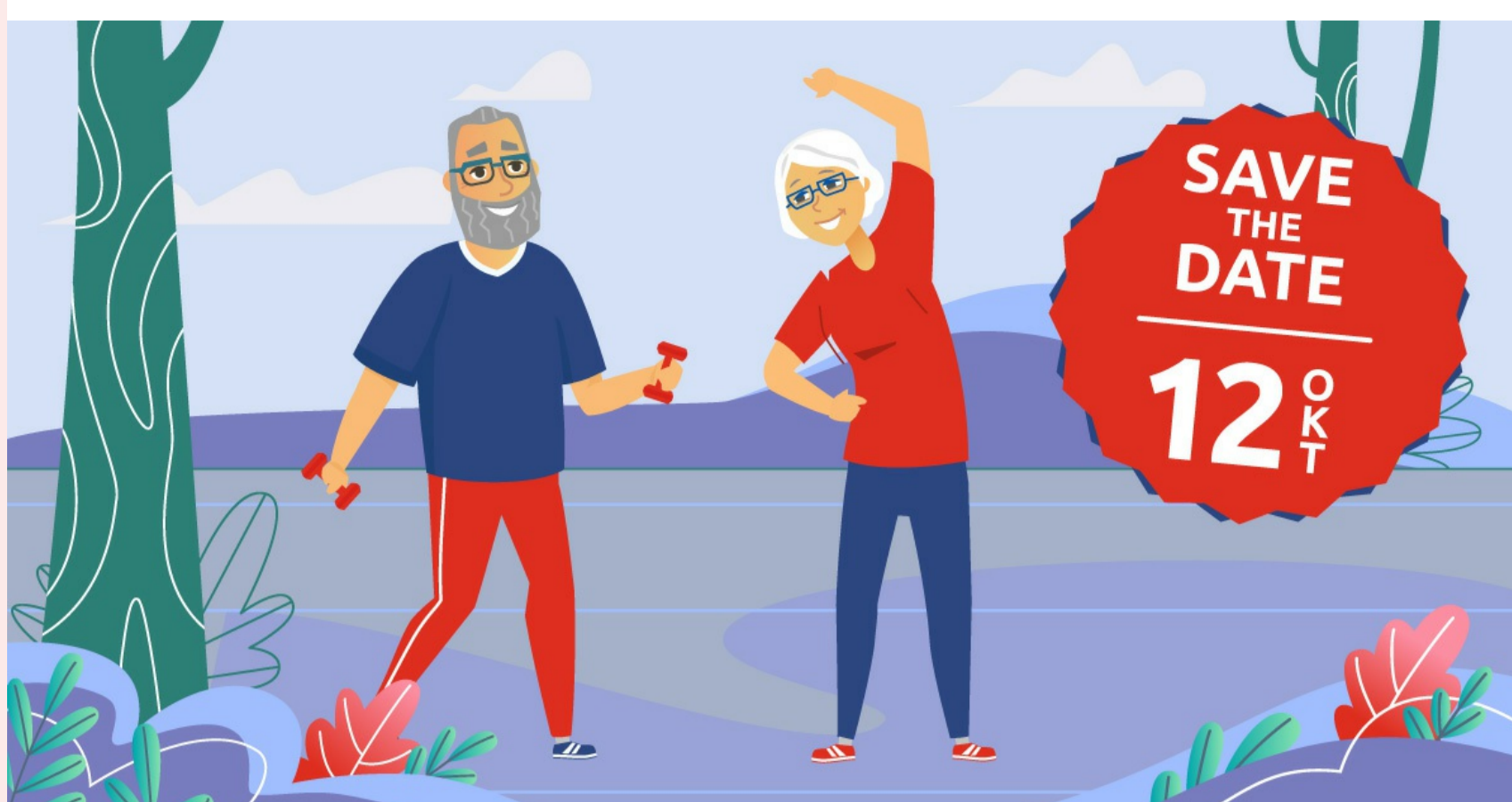


# Leiden Healthy Society Center

\*\*\* UITNODIGING KENNISCAFE VITAAL OUDER WORDEN \*\*\*



## SPORT- & VITALITEITSWEEK LEIDEN

### Thema: Vitaal ouder worden. Hoe blijf je in beweging?

Beste {{voornaam}},

**Donderdag 12 oktober** organiseert het Leiden Healthy Society Center (LHSC) haar tweede kenniscafé tijdens de Sport- & Vitaliteitsweek. Ons thema dit keer is **Vitaal ouder worden: hoe blijf je in beweging?**

Tijdens het kenniscafé gaan we op een vernieuwende en interactieve manier met elkaar in gesprek. Dat houdt in: integraal en interdisciplinair brainstormen over bewegen om gezond gedrag te stimuleren en in beweging te blijven. We inventariseren samen wat er al gebeurt in onze stad om dit doel te bereiken, wat er al goed gaat en wat we kunnen verbeteren. Hoe kunnen we nog beter samenwerken? We bespreken of er factoren zijn die we over het hoofd zien en die meer aandacht behoeven.

We nodigen u van harte uit om hierbij aanwezig te zijn, input te leveren en mee te denken.

#### Informatie

Wanneer **Donderdag 12 oktober**

Tijd **16:00 - 19:00 u inclusief (netwerk)borrel**

Locatie **Sporthal 1574**

#### Aanmelden

Aanmelden kan eenvoudig door een mail te sturen naar [healthysocietycenter@leiden.nl](mailto:healthysocietycenter@leiden.nl). Aan deelname aan het Kenniscafé zijn geen kosten verbonden. We vragen van de deelnemers wel een actieve inbreng in de discussies zodat we alle aanwezige expertise optimaal kunnen benutten.

#### Toelichting onderwerp

De Nederlandse bevolking kent steeds meer ouderen en tegelijkertijd neemt het aantal jongeren af. Dit vraagt om grote veranderingen in zorg en welzijn. De missie van VWS is dat "in 2040 alle Nederlanders tenminste vijf jaar langer in goede gezondheid leven en de gezondheidsverschillen tussen de laagste en hoogste sociaaleconomische groepen met 30% zijn afgenomen".

Inwoners kunnen zelf veel doen door bijvoorbeeld voldoende te bewegen. Toch blijkt vaak dat beginnen met bewegen of sporten moeilijk is voor veel mensen. In beweging blijven is vaak nog moeilijker. Om inwoners te ondersteunen, zijn passende interventies en beweegzorg nodig in de eigen leefomgeving van cliënten, patiënten en inwoners.

Gezondheidsprofessionals, beleidsmakers, praktijkwerkers en onderzoekers hebben hiervoor een brede blik (integrale aanpak voor welzijn en gezondheid) nodig en oog voor de persoonlijke context en (veer)kracht van het individu.

Minder dan de helft van de volwassen bevolking voldoet aan de richtlijnen voor beweging. Mensen van 65 jaar en ouder bewegen het minst. De meeste mensen weten wel dat sport en bewegen belangrijk is voor hun gezondheid. Toch is het moeilijk om gedrag te veranderen en vol te houden op de langere termijn.

Bewegen hangt niet alleen samen met kennis of motivatie, maar ook met andere factoren, zoals armoede en stress of de toegankelijkheid tot een groene en aantrekkelijke omgeving. Daarom wordt bewegen ook wel eens een "wicked problem" genoemd. We weten daarnaast ook dat je zo'n wicked problem alleen op kunt lossen door aan meerdere knoppen tegelijk te draaien. In dit kenniscafé belichten we het starten met bewegen en in beweging blijven van ouderen vanuit verschillende perspectieven. Om zo het vitaal ouder worden te stimuleren.

## Leiden Healthy Society Center

Het Leiden Healthy Society Center verbindt kennis, initiatieven en vraagstukken op het gebied van gezondheid en welzijn en stimuleert samenwerking.



Meer informatie? Neem contact op via [HealthSocietyCenter@Leiden.nl](mailto:HealthSocietyCenter@Leiden.nl).

Leiden Healthy Society Center

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [healthysocietycenter@leiden.nl](mailto:healthysocietycenter@leiden.nl) toe aan uw adresboek.