

Menukaart BRAVO! voor 55-plussers

Met onderstaand schema is voor professionals in kaart gebracht wat het huidige aanbod is van BRAVO! voor de Zoetermeerse 55-plussers. De activiteiten zijn bedoeld ter stimulering van het vitaal ouder worden, waarin rekening wordt gehouden met een verschillend beperkingsniveau. Het overzicht biedt een handreiking om inwoners makkelijker en beter door te verwijzen naar een passende activiteit. Bijna al het aanbod van BRAVO! is voor inwoners gratis. Zie voor meer informatie en het zich opgeven voor BRAVO! -activiteiten: www.vrijtijdzoetermeer.nl/bravo

BRAVO! Fysiek	Geen beperking adl¹	Matig beperking adl²	Veel beperking adl³	Toelichting	Frequentie
	Vitaliteitcafés	Vitaliteitcafés	Vitaliteitcafés	Informatieve bijeenkomsten georganiseerd gericht op bewegen, gezonde voeding maar ook andere gezondheidsthema's komen aan bod. Ze vinden plaats onder leiding van professionals.	Circa 1x per maand
	Vitalityclub	Vitalityclub		In groepsverband sporten in de buitenruimte. Dit is opgezet door buurtsportcoaches en wordt verder overgenomen door een enthousiaste deelnemer. Er wordt gebruik gemaakt van materialen.	1x per week in het Centrum en in Seghwaert

¹ De inwoner kan zelfstandig dagelijkse activiteiten uitvoeren welke gericht zijn op de eigen zelfredzaamheid.

² De inwoner voelt zich genoodzaakt om dagelijkse activiteiten, welke gericht zijn op de eigen zelfredzaamheid, gefaseerd/ aangepast te verrichten. Deze handelingen worden (nog wel) zelfstandig uitgevoerd. Het aanvragen van een Wmo-maatwerkvoorziening wordt overwogen zoals bijvoorbeeld huishoudelijke ondersteuning.

³ De inwoner is voor het zelfstandig thuis functioneren afhankelijk van Wmo-maatwerkvoorziening(en), bijvoorbeeld huishoudelijke ondersteuning/ traplift/ transportrolstoel/ scootmobiel/ woningaanpassingen. Een WLZ-indicatie op basis van lichamelijke beperkingen is (nog) niet van toepassing.

	Beweegclinics	Beweegclinics	Beweegclinics	Betreft per keer diverse sportkennismakingslessen. Hierbij wordt rekening gehouden met verschillende fysieke inspanningsniveaus	4x per jaar (tijdens de actieweken)
	Doortrappen	Doortrappen (inwoner moet nog wel kunnen fietsen)		Tijdens twee dagdelen wordt geleerd om zo lang mogelijk veilig te kunnen blijven fietsen.	2x per jaar (tijdens twee actieweken)
	Fitscans	Fitscans	Fitscans	Testafname door een professional gedurende 20 minuten. Dit betreft: handknijpkracht, conditietest, korte fysieke prestatie test, balans. Aansluitend vindt er 10 minuten een nagesprek plaats over wat goed gaat en waar de verbeterpunten liggen met een advies over mogelijke juiste vervolgstappen zoals een sport- of zorgaanbieder.	4x per jaar (tijdens de actieweken)
	Valrisicotesten (/ met smartfloor)	Valrisicotesten (/met smartfloor)	Valrisicotesten (/met smartfloor)	Buurtsportcoaches sluiten aan bij diverse workshops/ bijeenkomsten van andere organisaties welke gericht zijn op 55-plussers. Hierbij nemen zij de valrisicotest en smartfloor mee en geven bekendheid aan het aanbod van BRAVO. De valrisicotest wordt ook via een QR-code aangeboden.	Divers

				Deze wordt verspreid via bijvoorbeeld een poster bij huisartspraktijken, apotheken, griep priklocaties.	
	Valpreventie cursus: Fit & Veilig (zelf betalen)	Valpreventie cursus: Fit & Veilig (zelf betalen) In Balans (vergoeding zorgverzekering)	Valpreventie cursus: In balans (vergoeding zorgverzekering) Otago (vergoeding zorgverzekering)	De afname van de valrisicotest kan leiden tot de behoefte tot het vergroten van de eigen valpreventie. Een buurtsportcoach van BRAVO! kan de inwoner begeleiden naar een passende vervolgstap/ valpreventie cursus. Er zijn verschillende niveaus: * <u>Fit & Veilig</u> : leren van balans- en valtechnieken * <u>In Balans</u> : voorlichting en beweeg oefeningen ter versterking van stabiliteit, spierkracht, balans en conditie * <u>Otago</u> : oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans	Divers
	BRAVO! Festival	BRAVO! Festival	BRAVO! Festival	Een breed scala aan activiteiten die samen een veelzijdig aanbod vormen om 55-plussers te inspireren, stimuleren en ondersteunen in hun streven naar een gezonde en actieve levensstijl. Bijvoorbeeld:	1x per jaar

				diverse sport- en beweegactiviteiten, fittesten en gezondheidschecks, presentaties/workshops en een informatiemarkt op verschillende gezondheidsthema's, theatervoorstelling over een passend thema etc.	
	Fittest	Fittest	Fittest	Testafname gedurende 1 uur. Dit betreft: BMI, bloeddruk, ooghandcoördinatie, beenkracht, balans, lenigheid rug, lenigheid schouders, knijpkracht, wandeltest. Er vindt een nagesprek plaats over wat goed gaat en waar de verbeterpunten liggen met een advies over juiste vervolgstappen of een sport- of zorgaanbieder	1x per jaar (alleen tijdens het BRAVO! festival)
BRAVO! Mentaal	Geen beperking adl	Matig beperking adl	Veel beperking adl	Toelichting	Frequentie
	Vitaliteitcafés	vitaliteitcafés	Vitaliteitcafés	Onder leiding van professionals worden informatieve bijeenkomsten georganiseerd. Alhoewel het accent ligt op fysieke vitaliteit, wordt ook aandacht gegeven aan andere gezondheidsthema's zoals de mentale gezondheid.	Circa 1x per maand

				Het is belangrijk dat inwoners in brede zin de weg weten naar een aanvullend aanbod gericht op vitaal ouder worden. Daarom wordt binnen het informatieve aanbod extra aandacht hieraan gegeven.	
--	--	--	--	--	--