

SCHRIFTELIJKE VRAAG

nr. 648

van **JOHAN DECKMYN**

datum: 17 juni 2022

aan **BEN WEYTS**

VICEMINISTER-PRESIDENT VAN DE VLAAMSE REGERING, VLAAMS MINISTER VAN ONDERWIJS, SPORT, DIERENWELZIJN EN VLAAMSE RAND

Sporten en bewegen bij ouderen - Toolbox

De Vlaamse Regering en het departement van de minister schenken bewust veel aandacht aan sporten en bewegen bij ouderen. Het is immers belangrijk om zo lang mogelijk actief en vitaal te blijven. Sport of bewegen kan daarbij een handje helpen.

In 2021 is de minister in deze context gestart met de voorbereiding van een toolbox met motorische componenten (spierkracht, evenwicht enzovoort) voor ouderen. De toolbox kan meteen ook inspiratie bieden aan lesgevers en begeleiders voor aangepaste oefeningen.

Is de toolbox inmiddels opgeleverd? Graag een stand van zaken in dit dossier.



**Vlaams
Parlement**

BEN WEYTS

VICEMINISTER-PRESIDENT VAN DE VLAAMSE REGERING, VLAAMS MINISTER VAN ONDERWIJS, SPORT, DIERENWELZIJN EN VLAAMSE RAND

ANTWOORD

op vraag nr. 648 van 17 juni 2022

van **JOHAN DECKMYN**

Om het sporten en bewegen bij ouderen te stimuleren, wil Sport Vlaanderen een toolbox ontwikkelen die belangrijke motorische componenten als spierkracht, evenwicht, coördinatie en dergelijke meer bevordert. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze specifieke motorische en fysieke aspecten ouderen in staat stelt langer fysiek actief en zelfredzaam te blijven, alsook een belangrijke basis te krijgen voor valpreventie.

Er werd reeds een gedrukte brochure 'Spierkracht voor senioren' gepubliceerd die veel succes en afname kent bij de beoogde doelgroep (zie bijlage), maar enkel in geprinte vorm werd aangeboden. We merken dat, versneld door de coronapandemie, digitale alternatieven ook bij senioren stilaan een must zijn geworden. Dit wordt ook bevestigd door partnerorganisaties uit onze sector.

Daarom wil Sport Vlaanderen een volwaardig digitaal platform rond 'spierkracht en 'evenwicht bij senioren' uitbouwen dat verschillende, laagdrempelige en wetenschappelijk onderbouwde bewegingsoefeningen aanbiedt, vooral gericht op lesgevers en begeleiders. De toolbox zal geïntegreerd worden in de website van Sport Vlaanderen. De timing van de technische realisatie is voorzien voor het najaar van 2022. Ondertussen worden de teksten met de begeleidende bewegingsinformatie door een copywriter op punt gesteld zodat de instructies in een heldere taal worden aangeboden. Er vinden ook filmopnames plaats om zowel de evenwichts- als de spierkrachtoefeningen op een makkelijk te volgen en stapsgewijze manier aan te kunnen bieden via dit platform.

In de huidige planning voorzien we het inhoudelijk uploaden en het proefdraaien van het platform tegen eind 2022. De lancering en promotie van dit digitaal oefeningenpakket wordt dan voorzien voor begin 2023.

BIJLAGEN

[Brochure 'Spierkracht voor senioren'](#)