



**Gelderse Sport Federatie**

*Goed in Bewegen*

## Outdoor Fitness voor senioren

De groep senioren is in de afgelopen jaren sterk gegroeid en deze trend zet zich voort. Ook het aantal sportende senioren neemt toe. Toch beweegt de helft van de 50-plussers te weinig om gezond door het leven te kunnen gaan. De manier om een impuls te geven aan een actieve en gezonde leefstijl van senioren is: **Outdoor Fitness**.

### Doelstelling

Het doel van een 'Outdoor Fitness locatie' is (senioren) inwoners op een laagdrempelige wijze te stimuleren om extra te gaan bewegen of in beweging te blijven in de buitenlucht. Subdoelstellingen zijn het integreren van verschillende generaties en het stimuleren van sociale ontmoeting.

### Werkwijze

De Gelderse Sport Federatie (GSF) is de coach bij de opzet van dit project. Een plan van aanpak wordt opgesteld met door de gemeente vastgestelde kaders, verdeling van de uren en een projectplanning. In het proces van de plaatsing van een Outdoor Fitness locatie heeft de GSF een coachende rol en adviseert de gemeente bij de uitvoering van het proces. Denk hierbij aan: advies om intern en extern draagvlak te creëren, projectinhoudelijk advies en aanbevelingen om te komen tot structureel gebruik van de locatie.

Naast het plaatsen van de voorziening, is het van belang om een adequaat stimuleringsaanbod te ontwikkelen, bijvoorbeeld een beweeguur. Ook dient de voorziening geïntroduceerd te worden bij partijen zoals sportverenigingen en fysiotherapeuten om het structureel gebruik te stimuleren.

Van de eerste bijeenkomst tot de uiteindelijke keuze van de toestellen, het bestellen en de levering, moet rekening worden gehouden met een tijdsduur van 6 maanden. Vervolgens dient een structureel beweegaanbod gerealiseerd te worden.

De GSF is betrokken bij diverse pilotprojecten van de provincie Gelderland waardoor ervaring met verschillende opdrachtgevers, projecten en leveranciers is opgedaan. Naast adviseur bij de projectontwikkeling kan de GSF een rol spelen bij het aanbieden van structureel beweegaanbod.

### Contact

Wilt u weten wat Outdoor Fitness kan betekenen voor uw gemeente of (welzijns)organisatie, neem dan contact op met Larisa Lentjes van de Gelderse Sport Federatie via [larisa.lentjes@gelderland-sport.nl](mailto:larisa.lentjes@gelderland-sport.nl) of 026-354 03 60 / 06 – 23 95 87 96.



**Gelderse Sport Federatie**

adres Turfstraat 1 • Postbus 60066 • 6800 JB Arnhem

telefoon 026 - 35 40 399 • fax 026 - 35 40 398

e-mail [info@gelderland-sport.nl](mailto:info@gelderland-sport.nl) • [www.gelderland-sport.nl](http://www.gelderland-sport.nl)

