

# FACTSHEET MBvO

JULI 6, 2020

## Feiten en cijfers

12% van de autochtone ouderen ervaren hun gezondheid slecht.

Ongeveer een derde van de Turkse, Marokkaansen en Surinaamse ouderen tussen de 55 en 64 jaar ervaren hun eigen gezondheid als slecht.

Ouderen vanaf 65 jaar voldoen aan de NNGB (Ned. Norm Gezond Bewegen) als zij een half uur matig intensief lichamelijk actief zijn, minimaal vijf en bij voorkeur alle dagen in de week het gehele jaar door. Het aantal dodelijke slachtoffers onder 65-plussers als gevolg van een val blijft de laatste jaren stijgen. In 2014 overleden 2.847 ouderen als gevolg van een val. (CBS) Er zijn meer dan 5,1 miljoen 55+. Hiervan voelt meer dan 1 miljoen zich eenzaam. Van hen zijn 200.000 extreem eenzaam, zij hebben slechts één keer in de maand een sociaal contact. (onderzoek TNS/NIPO nov.2012)

## MBvO Erkende Interventie

MBvO heeft de status Goed Beschreven gekregen en is door RIVM genoemd als een erkende interventie.

## Deelnemers MBvO

Wekelijks nemen vele senioren deel aan MBvO-activiteiten.

Totaal telt Nederland ca. 500 opgeleid MBvO-lesgevers.

Voor senioren levert het MBvO een positieve bijdrage aan gezondheid en zelfredzaamheid doordat bewegen leidt tot verbetering van kracht, balans, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie. Bovendien heeft bewegen een positief effect op gewicht, bloeddruk en botdichtheid en ook op het verloop van chronische aandoeningen zoals hart en vaatziekten, osteoporose, diabetes, vormen van kanker en depressie.

## *MBvO levert een positieve bijdrage aan gezondheid en zelfredzaamheid*

Deelnemen aan MBvO-activiteiten draagt op mentaal gebied bij aan beter cognitief functioneren en wellicht vertragen van dementie. Ouderen die bewegen hebben meer zelfvertrouwen, voelen zich onafhankelijker doordat zij meer regie op hun eigen leven hebben en een betere kwaliteit van leven ervaren. Door te bewegen in groepslessen wordt hun sociale netwerk uitgebreid en daarmee helpt het deelnemen aan MBvO-activiteiten mee aan verminderen van eenzaamheidsgevoelens.

Door bewegen kunnen senioren langer participeren in de maatschappij.

## *Wat is MBvO?*

MBvO is een methode waarbij bewegen als middel wordt ingezet om het zo lang mogelijk lichamelijk, geestelijk en sociaal optimaal functioneren van de oudere mens mogelijk te maken. De beweegactiviteiten zijn uitnodigend, veilig, stimulerend, hebben geen verplichtend karakter en zijn vooral plezierig. Hierdoor nemen senioren langdurig deel aan de activiteiten.

## *De mogelijkheden en behoeften van de deelnemers vormen het belangrijkste uitgangspunt.*

MBvO omvat een zeer divers aanbod van beweegactiviteiten onder leiding van speciaal hiervoor opgeleide lesgevers. De docent nodigt de senioren uit tot veelzijdig bewegen, het opdoen van verschillende bewegingservaringen, het bewust maken van de effecten van de bewegingsvormen en stimuleert tot contact te leggen.

## **Centraal staat:**

- het bevorderen van de conditie, stabiliteit (valpreventie) en mobiliteit
- de stimuleren van sociale contacten, vreugde, motivatie, vrijheid, ontspanning
- een actieve participatie en betrokkenheid van de deelnemers.

## *Uit onderzoek blijkt dat MBvO-deelnemers het onderlinge contact als een van de belangrijkste effecten benoemen!*

De activiteiten (gymnastiek, dans (werelddans/country line dans) functioneel trainen worden op 5 verschillende niveaus voor meer dan 300.000 deelnemers wekelijks in groepsverband in Nederland georganiseerd.

MBvO-activiteiten zijn betekenisvol en zinvol voor zowel deelnemers, hun sociale omgeving alsmede voor docenten, organisatoren en overheden.

## *MBvO-activiteiten richten zich op preventie en reacteren en is derhalve geen therapie.*

## Productontwikkeling

VML en TNO hebben in 2015 het product MBvO-Functioneel Trainen gelanceerd. MBvO-docenten in het gehele land zijn geschoold om cursussen Functioneel Trainen te geven.

Vanaf januari 2019 wordt er gewerkt aan het opwaarderen van de MBvO-Interventie naar Goed Onderbouwd



Postbus 5135  
1410 AC NAARDEN

**Telefoon: 035-5427550**

**E-mail**  
info@vmlnederland.nl

**Bezoek onze website!**  
www.vmlnederland.nl

## Wat is het doel van MBvO?

MBvO beoogt de bevordering van lichamelijke activiteiten bij senioren (ongeveer 60+), al dan niet met een lichamelijke beperking zodat zij lichamelijk, geestelijk en sociaal zo lang mogelijk zelfstandig en zo optimaal mogelijk blijven functioneren.

### Subdoel

- Het verbeteren van motorische fitheid (kracht, balans, uithoudingsvermogen, reactievermogen, flexibiliteit en coördinatie)
- Het bevorderen van plezier in bewegen
- Het bevorderen van sociale contacten
- Het bevorderen van zelfredzaamheid (uitvoeren van ADL= Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen)

### Uitnodigen en uitdagen tot veelzijdig bewegen

## Kenmerkend voor activiteiten in het kader van MBvO is:

- dat ouderen worden uitgenodigd/uitgedaagd tot veelzijdig bewegen;
- tot het opdoen van verschillende bewegingservaringen;
- en tot het behouden en op diverse manieren leggen van contacten.

## Voor wie is MBvO?

In Nederland nemen meer dan 300.000 senioren vanaf 60 jaar wekelijks deel aan MBvO-activiteiten. Het aanbod wordt door het gekwalificeerd kader aangepast aan het niveau van de senioren en is zo ingericht dat iedere senior ongeacht de mate van ouderdomsmotoriek kan deelnemen. Met andere woorden, een groepsles op maat.

## Waarom gespecialiseerde MBvO-docenten?

MBvO-activiteiten staan onder leiding van specialisten die hiervoor een door het Rijk erkende MBvO opleiding hebben gevolgd. Zij hebben de kennis van de ouder wordende mens op fysiologisch en psychosociaal vlak; beheersen de vaardigheden van hun "tak van sport" en zijn overdrachtkunstenaars. Zij zijn toegerust om een gedifferentieerd beweeg aanbod te bieden zodat elke deelnemer op zijn eigen niveau kan blijven deelnemen. Jaarlijks volgen zij scholingen die in diverse provincies wordt georganiseerd.

De MBvO-activiteiten richten zich op de mogelijkheid om bewegen te integreren in de dagelijkse structuur en leveren daarmee een bijdrage aan het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl.

Binnen het MBvO gaat om het creëren van een sfeer waarin men zich echt thuis voelt en die zich uit in;

- De gerichtheid op vreugde in het bewegen,
- Op het oproepen van participatie en betrokkenheid;
- De gerichtheid op behoud en bevordering van de zelfstandigheid;
- Het bewust hanteren en stimuleren van het groepsproces.

## Bij het MBvO gaat het om bewust met oefenstof bezig zijn, niet om zoveel mogelijk oefeningen

Bovengenoemde sfeerkenmerken, aan te duiden als vreugde, zelfstandigheid en sociaal contact, vormen de algemene richtpunten van het lesgeven in alle MBvO-bewegingsgebieden. De realisatie ervan vormt de basisvaardigheid van elke MBvO-docent en hangt nauw samen met de manier van lesgeven, de keuze van bewegingsvormen/-thema's/intenties en de organisatie van de les. Daarnaast is de MBvO-docent gespecialiseerd in het realiseren van de specifieke praktijkdoelen van het bewegingsgebied.

## Wie organiseren MBvO-activiteiten?

- Welzijnsorganisaties
- Zorginstellingen
- Ouderenorganisaties
- Sportverenigingen
- ZZP-ers
- En overige organisaties, verenigingen en instellingen waar senioren elkaar ontmoeten