

Body-Mind Fit met Aikido

Werkblad beschrijving interventie

Gebruik de HANDLEIDING bij dit werkblad

Datum:

Dit is een gezamenlijk werkblad van de volgende kennisinstututen:



Colofon

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie

Naam organisatie: Aikido Nederland
E-mail: info@aikidonederland.nl
Telefoon: 06 54778193

Website (van de interventie): www.bodymindfit.nl

Contactpersoon 1

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Wilko Vriesman, secretariaat bestuur
E-mail : info@aikidonederland.nl
Telefoon : 0654778193

Contactpersoon 2 (indien van toepassing)

Vul hier de contactpersoon voor de interventie in.

Naam : Jeanette Tanis
E-mail : info@aikidonederland.nl
Telefoon : 06 52650567

Referentie in verband met publicatie

Naam auteur interventiebeschrijving: Aikido Nederland
Titel interventie: Body-Mind Fit met Aikido
Databank(en):
Plaats, instituut: Mulierinstituut
Datum: juli 2018

Het werkblad is een invulformulier voor het maken van een interventiebeschrijving, geordend naar onderwerp (doelgroep, doel, enzovoort). De onderwerpen volgen de criteria voor beoordeling. De interventiebeschrijving is een samenvatting van de beschikbare schriftelijke informatie over de interventie voor de bezoeker van de databanken effectieve interventies en voor de erkenningscommissie interventies. De informatie is van belang voor de beoordeling van de kwaliteit, effectiviteit en randvoorwaarden van de interventie.

[Kijk bij het invullen in de handleiding die bij dit werkblad hoort.](#)

Inhoud

Colofon	2
Inhoud	3
Samenvatting	4
<i>Korte samenvatting van de interventie</i>	4
Doelgroep	4
Doel	4
Aanpak	4
Materiaal	5
Onderbouwing	5
Onderzoek	5
1. Uitgebreide beschrijving	6
Beschrijving interventie	6
1.1 Doelgroep	6
1.2 Doel	8
1.3 Aanpak	8
2. Uitvoering	12
3. Onderbouwing	15
4. Onderzoek	17
4.1 Onderzoek naar de uitvoering	17
4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten	18
5. Samenvatting Werkzame elementen	21
6. Aangehaalde literatuur	22
7. Praktijkvoorbeeld	23

Samenvatting

Eén A-4tje, max 600 woorden

Korte samenvatting van de interventie – max 150 woorden

Body-MindFit (BMF) is een fysieke training vanuit Aikido gericht op het verminderen van (ervaren) kwetsbaarheid bij ouderen

Doelgroep – max 50 woorden

De doelgroep voor de interventie zijn senioren van 55-80 jaar oud.

Doel – max 50 woorden

Body-MindFit (BMF) is een fysieke training vanuit Aikido gericht op het verminderen van (ervaren) kwetsbaarheid van ouderen.

Aanpak – max 50 woorden

Body Mind Fit heeft een totale duur van 9 weken. BMF begint met het informeren van de doelgroep via de verschillende lokaal aanwezige media en het aanbieden van kennismakingsworkshops met een fysiek én een Q&A gedeelte. Tijdens de acht weken cursus krijgen de deelnemers wekelijks één les van 90 minuten. Deze 90 minuten zijn verdeeld in een psycho-fysiek deel en een sociaal deel.

1. Het psycho-fysieke deel duurt 45 tot 60 minuten. In deze tijd werkt de deelnemer specifiek aan de fysieke, cognitieve en emotionele dimensies van zijn/haar weerbaarheid.
2. In het sociale deel, dat varieert van 30 tot 45 minuten, wordt gewerkt aan het aangaan van sociale relaties en het ervaren van sociale steun onder het genot van een kopje koffie of thee.

Tijdens de laatste les wordt men na de afronding van het sociale gedeelte gedurende een uur geïntroduceerd aan andere relevante bewegingsaanbieders vanuit het perspectief van BMF; Chi-Kung, Tai-chi en Yoga. Mocht men kiezen voor de lokale aikidovereniging dan wordt lidmaatschap aangeboden tegen een opstap-tarief welke 6 maanden geldt.

BMF begint met het informeren van de doelgroep via de verschillende lokaal aanwezige media en het aanbieden van 2 kennismakingsworkshops. Vervolgens start het programma als een sportimpuls van 9 weken. Tijdens deze 9 weken krijgen de deelnemers wekelijks een les van 90 minuten.

Deze 90 minuten zijn verdeeld in een

- 1) Fysiek Aikido gedeelte in de vorm van een fysieke training van 45-60 minuten gericht op het aannemen en aanleren van een mindset en de daarmee verbonden fysieke houding en wijze van ademhaling. Van daaruit worden weerbaarheidstechnieken uitgevoerd samen met een partner. Door de Aikido training van de Mindset, de Fysieke houding, de Ademhaling en het uitvoeren van Technieken in samenwerking met een andere, werkt de deelnemer aan de fysieke, cognitieve en emotionele dimensie van zijn/haar weerbaarheid.
- 2) Sociaal gedeelte van 30-45 min, waarin de relevantie van de les besproken wordt met betrekking tot de eigen leefsituatie en er gewerkt wordt aan het aangaan van sociale relaties en het ervaren van sociale steun onder het genot van een kopje koffie of thee. Gedurende de laatste 3 weken doen vrijwilligers vanuit de lokale aikidovereniging mee en wordt men uitgenodigde voor een proefles bij de lokale aikidovereniging.

Tijdens de laatste les wordt men na de afronding van het sociale gedeelte gedurende een uur geïntroduceerd aan andere relevante bewegingsaanbieders vanuit het perspectief van BMF; Chi-Kung, Tai-

chi en Yoga. Mocht men kiezen voor de lokale aikidovereniging dan wordt lidmaatschap aangeboden tegen een opstap-tarief welke 6 maanden geldt.

Materiaal – max 50 woorden

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Onderbouwing – max 150 woorden

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Onderzoek – max 100 woorden

Het Pim Mulier Instituut heeft een Effect- en Procesevaluatie uitgevoerd, gedurende de looptijd van een project betreffende 16 cursussen op basis van BMF. Dit project heet Meer Veerkracht langer thuis met Aikido 65+. Het betreft het Body Mind Fit aanbod voor de geselecteerde doelgroep van 65-plussers.

Het rapport noemt de navolgende conclusies:

- Aikido Nederland heeft het cursusprogramma met een duidelijke projecthandleiding goed beschreven.
- Aikido Nederland heeft een website ontwikkeld voor de potentiële deelnemers. Hierop is voor de geïnteresseerden informatie en achtergronden te vinden.
- De combinatie van een fysiek gedeelte en een sociaalgedeelte is vdoor de deelnemers goed ontvangen. Tijdens het sociale deel bespreken ze de lesstof en de vermeende kwetsbaarheid in dagelijkse situaties.
- Het sociale deel bied ook sociale steun voor de deelnemers.
- De docenten zijn competent en voldoende geschoold om de cursus te geven.

Het rapport heeft de navolgende aanbevelingen:

- Het communicatiemateriaal om de deelnemers te werven zou centraal kunnen worden ontwikkeld en worden verstrekt aan de lokale uitvoerders.
- De lokale uitvoerders dienen beter gebruik te maken van lokaal netwerk, welke al in aanraking is met de doelgroep.

De aanbevelingen zijn ter harte genomen en worden verwerkt.

1. Uitgebreide beschrijving

Beschrijving interventie

Het werkblad is ook geschikt voor een samenvattende beschrijving van complexe of samengestelde interventies. Dit zijn interventies die uit twee of meer afzonderlijke onderdelen bestaan. Denk aan interventies met aparte onderdelen voor verschillende doelgroepen, zoals een leefstijlinterventie die zowel gericht is op de community als op de school als op de individuele docent. Of aan interventies met verschillende modules die bij een doelgroep 'op maat' worden toegepast.

Naarmate er meer onderdelen zijn is het aan te bevelen de structuur visueel weer te geven in een schema. Dit geldt met name voor de subdoelen en voor de aanpak van de interventie. Zie ook de aanwijzingen in de handleiding.

1.1 Doelgroep

Uiteindelijke doelgroep – max 100 woorden

Wat is de uiteindelijke doelgroep van de interventie?

De primaire doelgroep van de interventie zijn de kwetsbare 55-plussers, de ouderen.

Intermediaire doelgroep – max 100 woorden

Zijn er intermediaire doelgroepen? Zo ja, welke?

De intermediaire doelgroep zijn Aikidoleraren

Om een kwalitatief goede bijdrage te kunnen leveren aan het verminderen van kwetsbaarheid van ouderen, is het van belang dat het BMF-programma wordt uitgevoerd door deskundig kader. De trainers van het BMF programma zijn allen rijkserkend Aikidoleraar, tenminste vijftig jaar oud en hebben affiniteit met de doelgroep. Deze aikidoleraren fungeren als rolmodel en zijn een voorbeeld van het Body Mind Fit zijn. Als aikido beoefenaars is men bewust en actief verbonden met een proces van permanente educatie en onderhoud.

Selectie van doelgroepen – max 250 woorden

Hoe wordt de (intermediaire)doelgroep geselecteerd? Zijn er contra-indicaties? Zo ja, welke?

primaire doelgroep:

BMF is toegankelijk voor iedereen ongeacht zijn fysieke beperkingen, die zichzelf als kwetsbaar ervaart en als kwetsbaar betiteld op de eerder vermelde indicatoren.

Intermediaire doelgroep:

In elk bij Aikido Nederland vertegenwoordigde regio zijn meerdere BMF trainers beschikbaar. De BMF trainers zijn geselecteerd op basis van leeftijd en minimaal competentie niveau 3. Aanvullend hebben ze een specifieke BMF bijscholing gevolgd.

Betrokkenheid doelgroep – max 150 woorden

Was de doelgroep betrokken bij de (door)ontwikkeling van de interventie, en op welke manier?

Bij de ontwikkeling van de BMF leergang was de doelgroep 55-plussers nauw betrokken.

Hoewel Aikido al meer dan 50 jaar in Nederland als sport aanwezig is, is Aikido Nederland pas sinds 2009 een lid-organisatie van NOC-NSF. Vanaf die datum zijn vele op zichzelf staande initiatieven op het gebied van Aikido voor ouderen gebundeld in een methodiek. Dit in het kader van de sportparticipatie doelstelling van de bond om een programma van levenslang aikido aan te bieden, met een focus op ouderen. Een activiteit ter realisatie van deze doelstelling is de jaarlijkse deelname aan de 50+ beurs in Utrecht. In 2012 en in 2013 zijn op de beurs zo'n 300 bezoekers aangesproken na het zien en doen van onderdelen van BMF die op de beurs werden aangeboden door AN. Met 50 bezoekers werd een vragenlijst afgenomen met als kernvraag in hoeverre BMF gericht op kwetsbare ouderen relevant geacht werd en waarbij hierop eenduidig met een "ja" werd beantwoordt".

Tevens is er overleg geweest met de Vereniging van Ouderen in Amstelveen waarin gepolst werd in hoeverre er behoefte is aan een BMF programmagesprekken gericht op kwetsbare ouderen. In het overleg kwam naar voren dat hieraan een sterke behoefte bestond.

Succesvolle uitvoeringen van de leergang BMF zijn uitgevoerd in samenwerking met een fysiotherapiepraktijk in Amstelveen, een welzijnsorganisatie voor ouderen in sporthal de Pijp in Amsterdam welke gelegen is naast een verzorgingstehuis, alsook in samenwerking met een welzijnsorganisatie in Hilversum. Aan deze pilots hebben in totaal 39 ouderen deelgenomen en is aan een evaluatie uitgevoerd met de deelnemers door middel van een vragenlijst. Uit deze evaluatie kwam naar voren dat men het programma te kort vond. Verder kwam er vanuit de deelnemers en de uitvoerders de behoefte naar voren om een opstapfase naar de aikidovereniging in de interventie op te nemen. Op basis hiervan is de interventie verruimd van 6 naar 9 bijeenkomsten en is de opstapfase een onderdeel geworden van de interventie.

Op grond van de laatste aanbevelingen (2017) is er één kennismakingsworkshop en 8 lessen, waarbij in de laatste les ander bewegingsdisciplines worden geïntroduceerd, zoals yoga, chi qung en tai chi. Het totaal van de bijeenkomsten komt neer op 9 met aansluitend de instapfase.

1.2 Doel

Hoofddoel – max 100 woorden

Wat is het hoofddoel van de interventie?

Ouderen (55-plussers) verlagen hun kwetsbaarheid door meer te doen aan BMF om daarmee nu, en op latere leeftijd beperkingen in het dagelijks leven te voorkomen. [Klik hier als u tekst wilt invoeren.](#)

Subdoelen – max 350 woorden

Wat zijn de subdoelen van de interventie? Indien van toepassing: welke subdoelen horen bij welke intermediaire doelgroepen of subdoelgroep(en)?

Om de kwetsbaarheid van ouderen te verbeteren richt BMF zich op de volgende subdoelen:

1 Ouderen vergroten hun weerbaarheid

Weerbaarheid wordt hier omschreven als het vermogen op te komen dan wel te zorgen voor zichzelf, met respect voor zichzelf en anderen in situaties die door het individu in kwestie als beangstigend dan wel bedreigend wordt ervaren.

2 Ouderen verbeteren hun positieve zelf waargenomen competenties:

De factor "positieve zelf waargenomen competenties" omvat de volgende subdoelen:

- Fysieke fitheid
 - Ouderen krijgen betere fysieke fitheid(uithoudingsvermogen, coördinatie, mobiliteit en kracht).
- Mentale fitheid
 - Ouderen verhogen hun alertheid en probleemoplossend vermogen (cognitieve vlak)
 - Ouderen verminderen hun angstbeleving en komen meer in het reine en in balans met het ouder worden(emotionele vlak).
- Sociale relaties
 - Ouderen doorbreken hun sociaal isolement en verbeteren hun contactvaardigheden
 - Ouderen krijgen meer sociale relaties en verbeteren hun actieve copingstrategie.

De verschillende dimensies komen overeen met de indicatoren die in de probleemomschrijving zijn genoemd als velden waarop de kwetsbaarheid van ouderen tot uitdrukking komt.

De interventie wordt uitgevoerd vanuit de bewegingsdiscipline Aikido. Aikido kent in het algemeen de volgende doelstellingen, welke voor de interventie als subdoelen worden meegenomen;

3 Verbeteren van de beleefde vitaliteit en innerlijke kracht

Vitaliteit wordt hier omschreven als " de beleefde staat van zijn en door anderen waargenomen staat van zijn in termen van energiek en vitaal". Met het woord Ki wordt innerlijke kracht aangegeven. Dat wat zich ontwikkeld door de beoefening van Aikido.

4 Verbeteren van het beleefde gevoel van eenheid en verbondenheid

Eenheid wordt hierbij omschreven als een beleefde staat van zijn welke gekoppeld is aan het tevreden zijn met zichzelf, het zichzelf in balans voelen en een ogenschijnlijk gemak in het handelen. (Aiki = het zich een en verbonden voelen, eenheid in verbintenis. DO=de weg van)

1.3 Aanpak

Opzet van de interventie – max 200 woorden

Hoe is de opzet van de interventie en wat is de omvang (duur, aantal contacten – indien van toepassing)?

Voeg eventueel een schema toe als bijlage.

Stap 1: opbouw netwerk

Het netwerk omvat minimaal de volgende partijen: Gemeente, AN, indien aanwezig de lokale aikidovereniging, een ouderenorganisatie, en docenten van andere BMF gerelateerde bewegingsdisciplines. Samenwerkingspartners zijn combinatiefunctionarissen, lokale GGD etc. Deze partners hebben vaak contact met lokale netwerken rond specifieke doelgroepen.

Stap 2 : werving doelgroep, informatievoorziening en workshops

Door middel van buurtkranten, flyers en gericht gestuurde informatiebrieven wordt de doelgroep gedurende een periode van 1-3 maanden geïnformeerd over het BMF programma. Daarbij wordt ook direct verwezen naar de website <http://www.bodymindfit.nl> waar contactinformatie te vinden is over de interventie. Ter verdere werving worden er minimaal één kennismakingsworkshop georganiseerd met een open inschrijving. Directe communicatiemiddelen zoals gebruik maken van ambassadeurs en mond op mond reclame wordt gestimuleerd.

Totale duur 1- 3 maanden

Workshop: 1 x 90 minuten

Stap 3: draaien van het BMF programma

BMF heeft een totale duur van 9 weken. Na de introductie zijn er 8 bijeenkomsten, de deelnemers krijgen wekelijks een les van 90 minuten. Deze 90 minuten zijn verdeeld in een fysiek Aikido deel en een sociaal deel.

Het Aikido deel duurt 45-60 minuten. In deze tijd werkt de deelnemer aan de fysieke, cognitieve, en emotionele dimensies van zijn kwetsbaarheid. In het sociale deel dat varieert van 30-45 minuten, wordt gewerkt aan het aangaan van sociale relaties en het ervaren van sociale steun onder het genot van een kopje koffie of thee.

Totale duur : 3-4 maanden

Totaal aantal lessen : 9

Frequentie : 1 keer per week

Lesduur : 90 minuten

Stap4: opstapfase in de vereniging en evaluatie

Tijdens de laatste 3 bijeenkomsten wordt er samen getraind met aikidoka's van de lokale aikidovereniging, bedoeld als opstap naar de vereniging zelf. Daarna zitten de deelnemers gedurende 6 maanden in een opstapprogramma van de vereniging. Met alle betrokken partijen wordt een evaluatie gehouden. Met de deelnemers tijdens de laatste bijeenkomst en met de andere partijen daarna.

Inhoud van de interventie – max 1200 woorden

Welke concrete activiteiten worden uitgevoerd en -eventueel- in welke volgorde? Geef geen uitputtende beschrijving van activiteiten; het is voldoende als de lezer zich een beeld kan vormen van wat er gedaan wordt en hoe dit gedaan wordt.

Indien van toepassing per onderdeel samenvatten. Vergeet niet aandacht te besteden aan de werving.

Bij interventies op maat: geef aan wat op basis van welke criteria wanneer wordt uitgevoerd. Geef ook aan wat minimaal moet worden uitgevoerd om de gestelde doelen te behalen.

Stap 1: opbouw netwerk

Op initiatief van meestal de lokale aikidovereniging of wellicht ook een organisatie voor ouderen wordt in samenspraak met de Gemeente en AN een netwerk gevormd voor de interventie. Bij elk initiatief genomen wordt er contact gemaakt met AN, welke een coördinator aan het initiatief koppelt ter begeleiding van de vorming van het netwerk en de verdere vervolgstappen. De opbouw van het netwerk is zeer belangrijk. Lokaal wordt samenwerking gezocht met GGD, fysiotherapie en eventuele combinatiefunctionaris. Deze partners kunnen zowel direct zelf doorverwijzen en hebben ook kennis van specifieke doelgroepen en hun lokale netwerken, zoals bijvoorbeeld 'leefstijlnetwerken', of intermediairs voor allochtonen.

Stap 2: werving doelgroep, informatievoorziening en workshops

BMF begint met het informeren van de primaire doelgroep door de interventie-uitvoerder. Hierbij wordt gebruik gemaakt van lokale buurtkrantjes en wordt door AN een flyer ter beschikking gesteld. De interventie richt op kwetsbare ouderen. Het gaat hierom nog zelfstandig wonende en ouderen in verzorgingshuizen en verpleeghuizen. De interventie richt minder op de 55-plussers welke al actief zijn en wellicht zich aangesproken voelen tot Body-Mind Fit. Echter een ieder die zich kwetsbaar ervaart en vanuit die kwetsbaarheid zich geremd weet in zijn of haar sportieve activiteit heeft toegang tot de interventie. De doelgroep wordt bereikt via de verzorgingshuizen en verpleeghuizen, via organisaties op het gebied van ouderenwerk, zoals de lokale vereniging van 50-plussers, welzijnsorganisaties, en via buurtgerichte communicatie via de lokaal aanwezige media. Geadviseerd wordt gebruik te maken van 'ambassadeurs', die in direct contact met de doelgroep staan.

De informatieronde wordt afgesloten met het houden van één kennismakingsworkshops BMF voor geïnteresseerde ouderen in de desbetreffende buurt, van 90 minuten, met een fysiek gedeelte en een deel Q & A.

Stap3: draaien van het BMF programma

Er wordt gestart met het basisprogramma van 8 wekelijkse lessen van 90 minuten. In deze 8 lessen wordt met Aikido gewerkt aan de volgen thema's:

- **Stevig staan**
Vanuit een specifieke mindset, opbouw van een fysieke houding en een gerichte ademhaling leert men stevig staan, staan als een huis. Deze oefening wordt elke les herhaald.
- **Vallen en opstaan**
Kwetsbaarheid wordt vooral ervaren met betrekking tot de angst voor het vallen. Leren vallen en opstaan is essentieel. Ook dit element wordt elke les herhaald.
- **Moeiteloos bewegen**
De aikidotechnieken worden op maat beoefend met een partner. Doel is om de beweging vanuit rust en ontspanning uit te voeren zonder weerstand te genereren of zich voor/door de ander in zijn sociale begrensde te voelen. De technieken worden elke keer herhaald en men leert deze moeiteloos uit te voeren met een toenemende mate van geboden weerstand door de partner. Een mindset gericht op het vasthouden van een zacht gemoed, ondanks de frustraties van het niet-lukken, en het onder controle houden van de ademhaling is daarbij onder de aandacht.
- **Ademhalingstraining**
De adem is niet alleen een bron van fysieke kracht, maar ook een belangrijke regulator van het eigen gemoed. Men leert naar en vanuit de buik adem te halen in combinatie van de flanken, ter begeleiding van de bewegingen en te ontdekken als bron van kracht in combinatie met de juiste mindset en de juiste fysieke houding bij het uitvoeren van de bewegingen.
- **Bewustzijnstraining**
Geoefend wordt om enerzijds het eigen bewustzijn te leren bundelen tot een gericht punt van aandacht, de focus, en/ of juist het bewustzijn te sturen naar de waarneming van de periferie. De onbuigzame arm

is hierbij een kernoefening, welke ook elke les herhaald wordt. De hierbij gepaard gaande mindset wordt als constante factor meegenomen bij de uitvoering van de aikidotechnieken.

- Vertaling naar handelingen in het dagelijks leven
Het toepassing van de hierboven staande elementen in het dagelijks leven wordt getraind, zoals het omgang met werkdruk en bij de verrichting en verlichting van dagelijkse handelingen zoals opstaan uit een stoel of traplopen.
- Basale zelfverdediging.
Dit thema komt expliciet aan de orde vanaf les 3. De basale zelfverdediging wordt daarbij opgebouwd uit de fysieke en mentale (mindset) houdingselementen, het leren bewegen in de comfortzone, het leren afbakenen van fysieke en sociale grenzen en tenslotte het kunnen uitvoeren van simpele zelfverdedigingstechnieken.
- Tijd voor sociale contacten
Na de les wordt er onder het genot van koffie, thee en water uitvoerig stilgestaan bij de relevantie van het geleerde voor de eigen leefsituatie. In vertrouwen spreekt men met elkaar. Dit in vertrouwen doorspreken van de relevantie, de opgedane ervaringen en het in vertrouwen met elkaar trainen, waarbij de fysieke aanraking een grote rol speelt en in het bij het bewegen hanteren van emoties als verdriet, frustratie, woede over het niet-kunnen doet een sterk appel op het emotionele zelfbeheer en levert stof genoeg op om over te praten.

Het hierboven geschetste totaalpakket levert een bijdrage aan de verhoging van de beleefde eenheid en vitaliteit en levert als totaalpakket van thema's een bijdrage tot het halen van het primaire doel en subdoelen.

Stap 4: opstapfase in de vereniging en evaluatie

Doel van de opstapfase is een borging te verkrijgen van de interventie in de lokale aikidovereniging. Tijdens de laatste 3 bijeenkomsten trainen aikidoka's van de lokale aikidovereniging mee en worden de deelnemers geïnformeerd over, en actief uitgenodigd voor het opstaptraject, welke bestaat uit het trainen tegen een gereduceerd tarief voor 6 maanden bij de lokale aikido-vereniging in een specifiek BMF uur voor 55 plussers. In deze opstapfase worden de deelnemers actief begeleidt in het proces om zich thuis te voelen in de vereniging door middel van het toewijzen van een sempai (een ervaringsdeskundige) vanuit de vereniging welke hun in de opstapfase begeleidt.

De interventie zal een verschil in uitstroom kennen in de groep. Meestal weten de 55-plussers gemakkelijk hun weg te vinden in het 50+ programma van de lokale aikidovereniging. De 65-plussers die ook kunnen participeren, weten meestal aansluiting te vinden bij relatief minder beweging intensieve Body Mind Fit disciplines zoals Tai-Chi, of Chi-Kung. Daarom zijn bij de laatste bijeenkomst ook lokale bewegingsaanbieders aanwezig vanuit BMF gerelateerde disciplines als Chi-Kung, tai-Chi en Yoga om het keuzeaanbod en de kans op voortzetting te vergroten.

Evaluatie

Tijdens de laatste bijeenkomst wordt ook met de deelnemers geëvalueerd aanwezigheid van de AN-interventie coördinator en daarna ook in aanwezigheid van AN-coördinator de eindevaluatie met de interventie-uitvoerder en de ondersteunende instanties. Voor deze evaluatie is er een procesevaluatie geschreven.

2. Uitvoering

Materialen – max 200 woorden

Welke materialen zijn beschikbaar voor de uitvoering, werving en evaluatie van de interventie?

Promotie

- Folders, flyers, posters.
- Website, waar informatie te vinden is over de opzet, inhoud, kosten en contactgegevens te vinden zijn.

Uitvoer

- **Tatami**
Voor de uitvoering van de interventie is de aanwezigheid van judomatten noodzakelijk. Indien nodig stelt Aikido Nederland een leenmat ter beschikking.
- **Handleiding**
Voor de uitvoering van de interventie is een handleiding beschikbaar voor de uitvoerende aikidodocenten. Er is een specifieke handleiding wanneer men werkt met 65+.
- **Evaluatiemateriaal**
Aikido Nederland stelt (i.s.m. het Pim Mulier Instituut) een procesevaluatie beschikbaar bestaande uit:
 - vragenlijsten voor de deelnemers
 - vragenlijsten voor de uitvoerders
 - vragenlijsten voor de lokale aikidovereniging

Locatie en type organisatie – max 200 woorden

Waar kan de interventie uitgevoerd worden en welk(e) soort(en) organisatie(s) kan/kunnen de interventie uitvoeren?

BMF wordt uitgevoerd door Aikido Nederland geselecteerde en opgeleide BMF trainers. BMF trainers zijn rijkserkende aikidoleraren, minimaal op competentie niveau 3, in het bezit van minimaal de 3e dan graad en in de leeftijd van 50 jaar of ouder.

BMF kan worden aangeboden als 'open inschrijving' cursus vanuit de lokale aikidovereniging. De lokale aikidovereniging is dan verantwoordelijk voor de promotie en organisatie.

Ook kan BMF worden 'ingevoegen' door op de doelgroep gerichte hulpverlenende en ondersteunende instanties.

Gelet op de aard van de oefeningen is het wenselijk dat BMF wordt uitgevoerd in een ruimte waar men de beschikking heeft over zogenaamde 'judomatten'. Deze zijn te alle tijde in bruikleen te verkrijgen vanuit AN. Wanneer de lokale aikidovereniging de beschikking heeft over een locatie met judomatten, dan wordt aanbevolen dat BMF altijd wordt verzorgd in de locatie van de aikidovereniging. Dit verhoogt ook de kans op 'doorstroming' van de oudere naar de aikidovereniging (sportstimulering).

Mogelijke ondersteunende instanties

De interventie wordt uitgevoerd door de lokale aikidovereniging, of als deze er niet is door docenten vanuit AN. Om in contact te komen met ouderen in de wervingsfase van de interventie kan men zich richten op de volgende ondersteunende organisaties:

- Gemeenten;
- (Lokale GGD, gezondheidsmakelaars, valpreventieprojecten);
- Fysiotherapeuten;
- Organisaties en verenigingen voor ouderen;

- Wijk en buurtcentra;
- Combinatiefunctionarissen

Opleiding en competenties van de uitvoerders – max 200 woorden

Wie zijn de uitvoerders en welke opleiding en competenties hebben zij nodig?

De leergang BMF is tot stand gekomen door bundeling van de expertise van gevorderde aikidodocenten welke vertrouwd zijn met een Body-Mind concept en affiniteit hebben met het werken met ouderen. Een aanzienlijk deel van deze aikido docenten is zelf de leeftijd van 50 gepasseerd. BMF staat onder toezicht en wordt technisch begeleid door Aikidodocenten op masterniveau, welke zitting hebben in de technische en wetenschappelijke raad van Aikido Nederland – onder hen bevinden zich drie universitair geschoolde bewegingswetenschappers.

Kwalificaties van de docenten:

Gekwalificeerd Aikidodocent, Kwalificatiestructuur Sport (KSS) niveau 3 en 4, aangestuurd door de technische en wetenschappelijke raad van Aikido Nederland.

- De docenten zijn minimaal in het bezit van het diploma Aikidoleraar op competentieniveau 3 én de 3e dangraad.
- Ze zijn qua leeftijd en uitstraling een goed rolmodel voor de kwaliteit van Body-Mind Fit.
- De docenten ondergaan intervisie en staan in open verbinding met de technische en wetenschappelijke raad voor supervisie.
- Het Body-Mind Fit concept maakt deel uit van de opleidingen op niveau 3 en 4 KSS van Aikido Nederland.

Kwaliteitsbewaking – max 200 woorden *Hoe wordt de kwaliteit van de interventie bewaakt?*

- Er is een handleiding waarin de doelen en de methodiek zijn omschreven.
- Aikido Nederland houdt een register bij van voor BMF gekwalificeerde docenten.
- Aikido Nederland superviseert en coördineert elk lokaal aanbod. De lokale aikidoverenigingen melden centraal bij Aikido Nederland elke subsidieaanvraag. De bond zorgt ervoor dat er voor elke aanvraag een docent beschikbaar is.
- Omdat AN een continue proces van kwaliteitsbewaking - en verbetering nastreeft is nadat de procesevaluatie was voltooid, een verbeterde opzet gemaakt voor de komende uitvoeringen van de interventie.

Randvoorwaarden – max 200 woorden

Wat zijn de organisatorische en contextuele randvoorwaarden voor een goede uitvoering van de interventie?

De belangrijkste randvoorwaarde is de aanwezigheid van een lokale aikidovereniging, of de bereidheid van een aikidovereniging om een dependance op te starten in de desbetreffende buurt. Vervolgens is het van belang dat men een netwerk weet op te bouwen in samenwerking met de interventie coördinator.

Implementatie – max 200 woorden

Is er een systeem voor implementatie? Geef een samenvatting.

- Voor de uitvoering is een handleiding, waarin de doelen en methodiek beschreven staan beschikbaar.
- Voor het organisatieproces is er een stappenplan.
- Alle interventies worden centraal geregistreerd bij Aikido Nederland.
- Bij Aikido Nederland is een coördinator Body-Mind Fit aangesteld, . Deze ondersteunt als procesbegeleider elke BMF interventie in al zijn fasering van start tot evaluatie.
- De evaluaties: bevindingen en hieruit voortkomende aanpassingen worden centraal verzameld door AN, hierdoor is een voortdurende vernieuwing mogelijk van de interventie door AN
- Er is een landelijke werkgroep van Aikidodocenten die geïnteresseerd zijn in Aikido voor ouderen
- Het programma is opgenomen in de opleidingen tot Aikidodocent niveau 3 en 4.
- Het aanbod wordt inhoudelijk begeleid door Aikidodocenten op masterniveau welke zitting hebben in de technische raad en de wetenschappelijke raad van Aikido Nederland, waarin 3 bewegingswetenschappers zitting hebben.

Kosten – max 200 woorden

Wat zijn de kosten van de interventie? Benoem daarbij de personele (in aantallen uren) en de materiële kosten.

- **Personele kosten structureel / eenmalig**
 - organisatie en evaluatie 9 uur / 5 uur
 - lesgeven 27 uur / 6 uur
 - In totaal 40 uur per interventie
 - Per uur 50 euro (nivo 3) of 80 (nivo4) = 2000-3200 euro
- **Directe kosten materiaal**
 - folder/flyer/poster / 500 euro
 - vervoer (leen)mat / 300 euro
 - huur locatie 450 euro /
- **Indirecte kosten organisatie**
 - advisering/coaching/monitoring door eigenaar / 500 euro
 - Deskundigheidsbevordering / 150 euro
 - PR& Communicatie 200 euro/
 - Coördinatie 300 euro
 - Kosten opstapsubsidie
 - 10 deelnemers x 6 maanden a 20 euro 1200 euro/

3. Onderbouwing

Probleem – max 400 woorden

Voor welk probleem of (mogelijk) risico is de interventie ontwikkeld? Omschrijf aard, ernst, spreiding en gevolgen.

Probleem

Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau(SCP,2011) neemt het aandeel 65-plussers in de Maatschappij tot 2030 fors toe en wel zo sterk dat 25% van de bevolking tot deze groep behoort. Dat zijn meer dan 4 miljoen mensen. De 65-plussers zijn daarbij door een opeenstapeling van lichamelijke, psychische en sociale tekorten kwetsbaar voor (ernstige) gezondheidsproblemen, die kunnen leiden tot (grote) beperkingen in het dagelijks functioneren.

Mensen zijn kwetsbaar als ze niet weerbaar genoeg zijn. “Weerbaar zijn” zegt iets over de mate waarin je weerstand kunt bieden aan negatieve invloeden van buitenaf. Om weerbaar te zijn, en daarmee kwetsbaarheid te verminderen, heb je bepaalde vaardigheden nodig.

Meervoudig kwetsbaar

Het SCP (2011) stelt voorts dat 65-plussers meervoudig kwetsbaar zijn. Doorgaans wordt alleen gewezen op het fysieke aspect van de gezondheidsproblemen. Maar ook psychische en sociale klachten zijn belangrijk. Kwetsbaarheid wordt geoperationaliseerd naar de volgende indicatoren:

- Fysiek, o.a. lichamelijk actief zijn, voeding, mobiliteit, evenwicht, zintuiglijke functies (horen, zien), kracht, uithoudingsvermogen;
- Cognitief, o.a. denken, herinneren, waarnemen, interpreteren, problemen oplossen,
- Emotioneel, o.a. stemming en *coping* (hoe ga je om met gebeurtenissen in je leven)
- Sociaal, o.a. sociale steun en sociale relaties.

Kwetsbaarheid in cijfers

- 27 procent van de 65-plussers is kwetsbaar(SCP,2011), dat zijn bijna 700.000 personen.
- Een kwart van de zelfstandig wonende 65-plussers in Nederland is kwetsbaar. In verzorgingstehuizen is driekwart van de 65-plussers kwetsbaar.
- In verpleeghuizen is bijna elke bewoner kwetsbaar.
- Ouderen, vrouwen, verweduwde en mensen met een lage opleiding zijn vaker blijvend kwetsbaar dan anderen.
- Van de kwetsbare ouderen is circa 70 procent fysiek kwetsbaar, en circa 60 procent psychisch of sociaal kwetsbaar.
- In beweging blijven werkt gezondheidbevorderend. Het Ministerie van VWS heft op 22 augustus 2017 de nieuwe beweegnormen gepresenteerd. Vooral ouderen halen niet de combinatienorm. (bron www.allesoversport.nl)

Gevolgen van kwetsbaarheid

De kans op vroegtijdig overlijden is voor blijvend kwetsbaren bijna drie keer groter dan voor ouderen die niet niet-kwetsbaar blijven. Daarnaast heeft kwetsbaarheid ook gevolgen voor het sociaal verkeer. Men raakt eerder in een sociaal isolement en zal eerder en meer aanspraak maken op de zorg. De uitgaven voor de zorg zijn sinds 1972 onafgebroken gestegen, van 8 procent naar 13 procent van het Bruto Nationaal Product. Ouderen zijn grootverbruikers van zorg (Nicis,2009).De interventie richt zich op het verminderen van de kwetsbaarheid van ouderen, die daardoor zelfstandiger zijn. Zelfstandiger ouderen behoeven minder zorg.

Oorzaken – max 400 woorden

Welke factoren veroorzaken het probleem of (mogelijk) risico?

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau ‘Goed beschreven’.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Aan te pakken factoren – max 200 woorden

Welke factoren pakt de interventie aan en welke onder 1.2 benoemde (sub)doelen horen daarbij?

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

Verantwoording – max 1000 woorden

Maak aannemelijk dat met deze aanpak ook daadwerkelijk de doelen bij deze doelgroep bereikt kunnen worden.

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

4. Onderzoek

4.1 Onderzoek naar de uitvoering – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de uitvoering van de interventie?

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van ieder genoemd onderzoek mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) De titel, auteurs, organisatie en jaar van uitgave (indien gepubliceerd)
- b) Het type onderzoek, de onderzoeksmethode en de omvang van het onderzoek
- c) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot inzicht in de mate waarin activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan, het bereik van de interventie, de waardering en ervaring van de uitvoerders en doelgroep, succes- en faalfactoren, en -indien beschikbaar- de uitvoerbaarheid, de randvoorwaarden en de omgevingsvariabelen.

Onderzoek

Onderzoeksrapportage Effect – en procesevaluatie Meer Veerkracht langer thuis met Aikido 65+ (Body Mind Fit voor 65+), R. van den Dool, E. Dollee, A. Elling, Pim Mulierinstituut, 2018

Het Pim Mulierinstituut is gevraagd om tussen 2015 en 2017 op grond van evaluatie van 16 cursussen op 8 locaties de Effect- en procesevaluatie uit te voeren, en te komen tot aanbevelingen ter verbetering van het programma en tevens door te ontwikkelen naar een goed onderbouwde interventie. Het rapport is in juli 2018 afgerond en gepubliceerd. Het onderzoek meet tevens de deelnemers-tevredenheid.

Oorspronkelijk onderzoek in de ontwikkelingsfase:

De interventie BMF is ontwikkeld in de jaren 2012 tot nu. Vanuit AN is het initiatief gekomen om een programma op te zetten, gericht op de kwetsbaarheid van ouderen. Een globale opzet werd gemaakt van het BMF programma en in zijn onderdelen, aangeboden op de 50 plus beurs in Utrecht in 2012 en 2013. Tijdens deze beurs deden zo'n 300 deelnemers mee aan onderdelen van het programma. Alle deelnemers werden bevraagd naar hun bevindingen en 50 deelnemers vulden een vragenlijst in. Uit deze bevindingen kwam vooral naar voren dat de behoefte naar een specifiek programma gericht op kwetsbaarheid groot was. BMF is uitgevoerd op de volgende locaties, Amstelveen, Amsterdam en Hilversum. Aan deze pilots deden 39 deelnemers en 3 uitvoerders mee. Na afloop van het programma werden alle deelnemers door middel van een vragenlijst bevraagd door de uitvoerders op hun bevindingen. Alle uitvoerders en de deelnemende aikidoverenigingen werden door de coördinator geïnterviewd.

Resultaten

Het Pim Mulier (concept) onderzoeksrapport heeft de volgende succesfactoren:

1. Aikido Nederland heeft een uitgebreide goed beschreven projecthandleiding.
2. De website biedt informatie aan de potentiële deelnemers.
3. De combinatie van het fysieke- en het sociale gedeelte wordt goed ontvangen door de deelnemers.
4. De docenten beschikken over de juiste competenties.

Het (concept) onderzoeksrapport van het Mulierinstituut geeft de volgende aanbevelingen:

1. AN heeft geen gecentraliseerd communicatiemateriaal uitgegeven, de locaties zouden daarmee gebaat zijn,
2. Het behalen van kwantitatieve doelstellingen van aantallen deelnemers verloopt moeizaam:
 - Meer gebruik maken van netwerkpartners zoals lokale GGD en combinatiefunctionarissen
 - Naast de bestaande communicatiemiddelen ook andere wervingskanalen gebruiken, zoals ambassadeurs en mond op mond reclame.

Ontwikkelingen in de nabije toekomst op grond van de aanbevelingen

1. Aanbevelingen verwerken in een beter aanbod, zowel inhoudelijk als procesmatig.
2. Meer aandacht voor centraal ontwikkelde communicatiemiddelen,
3. Meer sturing op contactlegging met netwerkpartners voor werving en doorverwijzing.
4. Aanpassing projecthandleiding.
5. Aanpassing en verbetering van de interventie Body Mind Fit.
6. Vervolg onderzoek formuleren.

4.2 Onderzoek naar de behaalde effecten – max 600 woorden

Wat is op basis van het beschikbare onderzoek bekend over de behaalde effecten met de interventie?

Let op: dit onderdeel (4.2) hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op de niveaus 'Goed beschreven' en 'Goed onderbouwd'.

Het onderzoek van het Mulierinstituut geeft aan dat de cursus als effect heeft dat de deelnemers een lichte verhoging van vitaliteit ervaren en een lichte verbetering van hun veerkracht. Tevens beschouwen de deelnemers het sociale deel als sociale steun.

Beschrijf kort welke onderzoeken zijn gedaan en wat daarvan de uitkomsten waren. Stuur bij het indienen van het werkblad de volledige publicatie van iedere genoemde studie mee.

Beschrijf per onderzoek:

- a) Effect- en procesevaluatie Aikido 65+, Mulierinstituut juli 2018, Eveline Dollee, Remko van den Dool, Agnes Elling
- b) Het betreft een effect- en procesevaluatie.
- c) De meetinstrumenten zijn: vragenlijsten deelnemers; focus-groepsgesprek met de deelnemers; interviews met projectleider en docenten; desktoponderzoek communicatiemateriaal. Het betreft 96 aanmeldformulieren en 66 evaluaties., met gebruikmaking van de vitaliteitsmeter van TNO (Strijk J.E., Wendel-Vos G.C.W., Picavet H.S.J., Hofstetter H., Hildebrandt V.H. Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? Kerndimensies van vitaliteit en de Nederlandse vitaliteitsmeter. TSG 2015; 93(1):32-40).
- d) Een samenvatting van de meest relevante uitkomsten met betrekking tot het bereik van de interventie, de gevonden effecten en -indien beschikbaar- de door de doelgroep ervaren effectiviteit en de mate waarin de veronderstelde werkzame elementen daadwerkelijk zijn uitgevoerd.

Het Mulier Instituut heeft in opdracht van Aikido Nederland een effect- en procesevaluatie uitgevoerd naar Aikido65+. Hiervoor is op verschillende manieren informatie verzameld. Allereerst heeft deskresearch van het communicatiemateriaal plaatsgevonden. Daarnaast zijn onder de cursusdeelnemers twee schriftelijke vragenlijsten uitgezet. De eerste schriftelijke vragenlijst is gebruikt als intakeformulier en de tweede schriftelijke vragenlijst is na de laatste cursusbijeenkomst uitgezet. Tevens is bij één van de cursuslocaties met zes cursusdeelnemers van Aikido65+ een focusgroepgesprek gehouden. Tot slot zijn twee semi-structureerde interviews gehouden met de projectleiders en drie met cursusdocenten van het cursusprogramma Aikido65+.

In de effect- en procesevaluatie vallen verschillende positieve punten op ten aanzien van het cursusprogramma Aikido65+: □

Aikido Nederland heeft het cursusprogramma Aikido65+ met een uitgebreide projecthandleiding goed beschreven. Deze schetst een duidelijk beeld over de achtergrond, ontwikkeling, doelstellingen en organisatie rondom het cursusprogramma Aikido65+; □

Aikido Nederland heeft de website www.aikido65plus.nl opgericht wat dient als één van de communicatiematerialen richting de potentiële cursusdeelnemers. Deze website is een gecentraliseerd punt waar alle informatie met betrekking tot het cursusprogramma geraadpleegd kan worden, zoals algemene informatie, de visie, doelstellingen, de financiële bijdrage, inhoud van de cursusbijeenkomsten, beschrijving van de doelgroep, de cursuslocaties en cursusdocenten; □

De combinatie van het fysieke- en sociale gedeelte tijdens de bijeenkomsten van het cursusprogramma Aikido65+ lijkt goed ontvangen te worden door zowel de cursusdocenten als – deelnemers. Vooral het sociale gedeelte lijkt een belangrijke factor te zijn voor de deelnemers om mee te doen aan het cursusprogramma. In het sociale gedeelte praat de cursusdocent met de deelnemers over de relevantie van de lessen voor de eigen leefsituatie (ervaren kracht/kwetsbaarheid; omgaan met toenemende fysieke klachten en belemmeringen). Daarnaast wordt gewerkt aan het aangaan van sociale relaties en het ervaren van sociale steun; □

De docenten zijn voldoende geschoold en beschikken over de juiste competenties om de inhoud van het cursusprogramma Aikido65+ op de cursusdeelnemers over te brengen. De docenten geven hierbij aan de extra scholing niet nodig te hebben voor hun vaardigheden met betrekking tot Aikido, maar dat het een zinvolle bijdrage levert aan hun kennis over en omgang met de doelgroep.

Uit de effect- en procesevaluatie komt een aantal verbeterpunten naar voren ten aanzien van het cursusprogramma Aikido65+: □

Vanuit Aikido Nederland is geen gecentraliseerd communicatiemateriaal uitgegeven. Dit heeft als gevolg dat elke cursuslocatie en –docent zijn/haar eigen communicatiemateriaal heeft ontworpen. Enerzijds kon het materiaal daardoor op regionale verschillen in de opzet inspelen. Anderzijds vraagt dit om extra inspanningen van docenten op een terrein waar niet per definitie hun expertise ligt. Bovendien dragen sterk variërende lokale verschijningsvormen minder makkelijk bij aan (landelijke) bekendheid en verdere uitrol van het programma.

De kwantitatieve doelstelling van het cursusprogramma Aikido65+, 'op acht locaties, met name in Midden-Nederland, het Aikido65+ programma twee maal uitvoeren met minimaal 8 deelnemers en maximaal 25 deelnemers per cursus (minimaal 124, maximaal 240)', is behaald

20 Effect- en procesevaluatie Meer veerkracht, langer thuis Aikido65+| Mulier Instituut (131 april 2018).

Het aanvankelijk tegenvallen van het behalen van de kwantitatieve doelstelling kan te maken hebben met het volgende:

Het moeizame verloop van de totstandkoming van de organisatie rondom het cursusprogramma. Mede daardoor hadden cursusdocenten moeite om met de doelgroep in contact te komen en vervolgens om op korte termijn voldoende cursusdeelnemers te werven.

Cursusdocenten hebben geen gebruikgemaakt van alle beoogde wervingsmiddelen en – kanalen. Er is vooral gebruikgemaakt van advertenties en artikelen in buurtkrant, folders, de website, het raadplegen van het eigen netwerk van de cursusdocenten, het aanspreken van mensen zoals de bezoekers van buurthuizen en leden van fitnesscentra. De werving heeft nauwelijks tot niet plaatsgevonden via relevante netwerkpartners, zoals combinatiefunctionarissen, lokale GGD'en, gezondheidsmakelaars, valpreventieprojecten en fysiotherapeuten. Aikido Nederland geeft aan dat de opbouw van een netwerk een tamelijk traag proces is.

Voordat het cursusprogramma Aikido65+ verder kan worden uitgebouwd, zal Aikido Nederland de organisatie van het cursusprogramma Aikido65+ strakker moeten neerzetten. Dit proces kost extra tijd en menskracht, maar een landelijk gestuurde professionele communicatie kan bijdragen aan verdere stimulering, borging en uitrol van Aikido65+. Aikido65+ lijkt in potentie zeker een (zeer) kansrijk project om door te ontwikkelen en landelijk uit te rollen, gezien de gefundeerde onderbouwing, de aansprekende en relevante cursusinhoud, de aanwezigheid van deskundige docenten en tevreden deelnemers over het cursusverloop en de ervaren opbrengsten.

5. Samenvatting Werkzame elementen

Wat zijn de werkzame elementen van deze interventie waardoor de gestelde doelen bij de doelgroep gerealiseerd worden? Geef een puntsgewijs overzicht van de belangrijkste werkzame elementen van de interventie. Denk daarbij aan inhoudelijke en praktische elementen.

Max 250 woorden

Let op: dit onderdeel hoeft niet ingevuld te worden voor erkenning op niveau 'Goed beschreven'.

Klik hier als u tekst wilt invoeren.

6. Aangehaalde literatuur

Maak een alfabetische lijst van alle in deze beschrijving aangehaalde literatuur en gebruik hiervoor de APA-normen (variant met kleine letters, zie aanwijzingen in de handleiding).

Literatuur

- **K.Tohei, Ki** in Daily Life, October 1, 1978
- **K.Tohei**, Book of Ki: Co-Ordinating Mind and Body in Daily ife, November, 1976
- **Sociaal en Cultureel Planbureau**.2011
- **Rapport NICIS-institute**, 2009.
- **Effect- enprocesealuatie Aikido 65+, Mulierinstituut juli 2018**

Websites

- Aikido Nederland, algemene informatie: www.aikidonederland.nl
- Body-Mind Fit, interventiespecifieke informative: www.bodymindfit.nl
- AllesoverSport.nl, website , kennisportaal op initiatief van het Ministerie van VWS
- Aikido 65+- fit op latere leeftijd

7. Praktijkvoorbeeld

Beschrijf, indien beschikbaar, in max. 600 woorden een praktijkvoorbeeld van de uitvoering van de interventie: hoe was de situatie voor, tijdens en na de interventie?

In Huizen (NH) heeft een groep ouderen in het Wijkcentrum de BMF cursus gedaan. Tijdens de evaluatie vertelde een vrouw (72 jaar) dat ze het zo prettig vond om vrijuit te kunnen spreken over haar lichaam en de bewegingsmogelijkheden en beperkingen. Voor haar was dit bevrijdend.

Een ander: Het was prettig om het ouder worden en de kwetsbaarheid die daarbij wordt ervaren te bespreken met elkaar en de mogelijkheden te onderzoeken om je weerbaarheid te verhogen.

In Amsterdam: Iedere les is een feestje, ik ga me er zo energiek door voelen.

In Arnhem: Ik heb geleerd dat juist ontspannen reageren belangrijk is, in plaats van een gespannen lichaam.

Het belang van de locatie:

In Arnhem verliep de werving in beginsel moeizaam, totdat er van locatie is veranderd en samen met fysiotherapie werd gewerkt.

In Hoorn was de locatie te koud. Er is voor extra verwarming gezorgd.

Het belang van samenwerking met intermediairs:

In Landsmeer is samenwerking met het wijkcentrum cruciaal gebleken.

In Arnhem en Amstelveen met sportaccommodaties die samenwerken met fysiotherapie.

In Amsterdam bleek persoonlijk contact door de ouderenwerker goed te werken bij de werving.