



## Wandelen als medicijn voor 65-plussers

Door **Liesbeth Preller**

Ronde 1 – nr. 02 INSPIRATIESESSIE

---

*Dr. Ir **Liesbeth Preller** werkt bij Kenniscentrum Sport. Ze brengt kennis uit onderzoek en praktijk over sporten en bewegen samen. Deze kennis dient als basis om de gezondheid en kwaliteit van leven van ouderen en mensen met chronische aandoeningen te verbeteren.*

### Wandelen als medicijn voor 65-plussers

Als wandeltrainer heb je een belangrijke rol in het stimuleren van de gezondheid van ouderen door bewegen. Voor veel ouderen is wandelen een belangrijk fysieke activiteit, maar velen weten daarvoor nog niet jullie aanbod te vinden.

Je leert wat echt wetenschappelijk bewezen is over effecten van bewegen, en wat bijdraagt aan het behalen van de nieuwe beweegrichtlijnen die gebaseerd zijn op deze kennis. Zo is het belangrijk dat mensen ook bot- en spierversterkende oefeningen doen, en ouderen ook balansoefeningen. Naast voldoende tijd matig intensief bewegen zorgt dit voor een kleiner risico op chronische aandoeningen en botbreuken. Daarnaast krijg je handvatten om samen te werken met zorg, welzijn en andere sportaanbieders om jouw aanbod bereikbaar te maken voor mensen die voor hun gezondheid meer moeten bewegen. Ondanks de vele positieve effecten van sporten en bewegen blijken veel zorg- en welzijnsprofessionals niet of niet effectief door te verwijzen naar beweegaanbod.

Website: <https://www.kenniscentrumsport.nl/>