

Handreiking

WijkActief

 **Pharos**



WIJK ACTIEF
SAMEN GEZOND OUDER WORDEN!

Inhoud

Voorwoord	3
1 Over Wijk Actief	4
Resultaten	5
Doelstellingen	8
Overzicht onderdelen	9
Ervaringen	10
2 Aan de slag	11
Initiatief	11
Vorbereiding	12
Werven van de deelnemers	13
Start van Wijk Actief	13
3 Randvoorwaarden	14
Financiële randvoorwaarden	14
Organisatorische randvoorwaarden	14
Kwaliteitsbewaking	14

Voorwoord

Wijk Actief is een wijkgericht programma dat tot doel heeft om lichamelijke gezondheid, eenzaamheid en digitale vaardigheden van ouderen te verbeteren. Wijk Actief heeft speciale aandacht voor mensen in een lage sociaaleconomische positie. In deze handreiking laten we zien wat Wijk Actief inhoudt en hoe het toegepast kan worden. In [deze handleiding voor Wijk Actief](#) staan de stappen voor de uitrol van Wijk Actief precies beschreven.

Wat is het probleem?

We leven steeds langer en ook komen er meer ouderen. De verwachting is dat het aantal 65-plussers in Nederland van 3,1 miljoen in 2015 toeneemt naar 4,8 miljoen in 2040. Daarmee neemt ook het aantal mensen met chronische ziekten toe en de zorgkosten verdubbelen. Aandacht voor optimale gezondheid is daarom heel belangrijk voor de ouderen zelf en de maatschappij als geheel. Daarnaast zijn sociale verbinding, inclusie en het voorkomen van eenzaamheid - onder andere door toenemende individualisering van de maatschappij bij ouderen ook van groot belang. Gezondheid en sociale verbinding van ouderen met lage inkomens en beperkte gezondheidsvaardigheden zijn minder goed dan bij andere ouderen en hebben speciale aandacht nodig. Deze problemen vragen een effectieve, gecoördineerde, wijkgerichte en integrale aanpak.

1

Over Wijk Actief

Een integrale, domeinoverstijgende aanpak voor iedereen

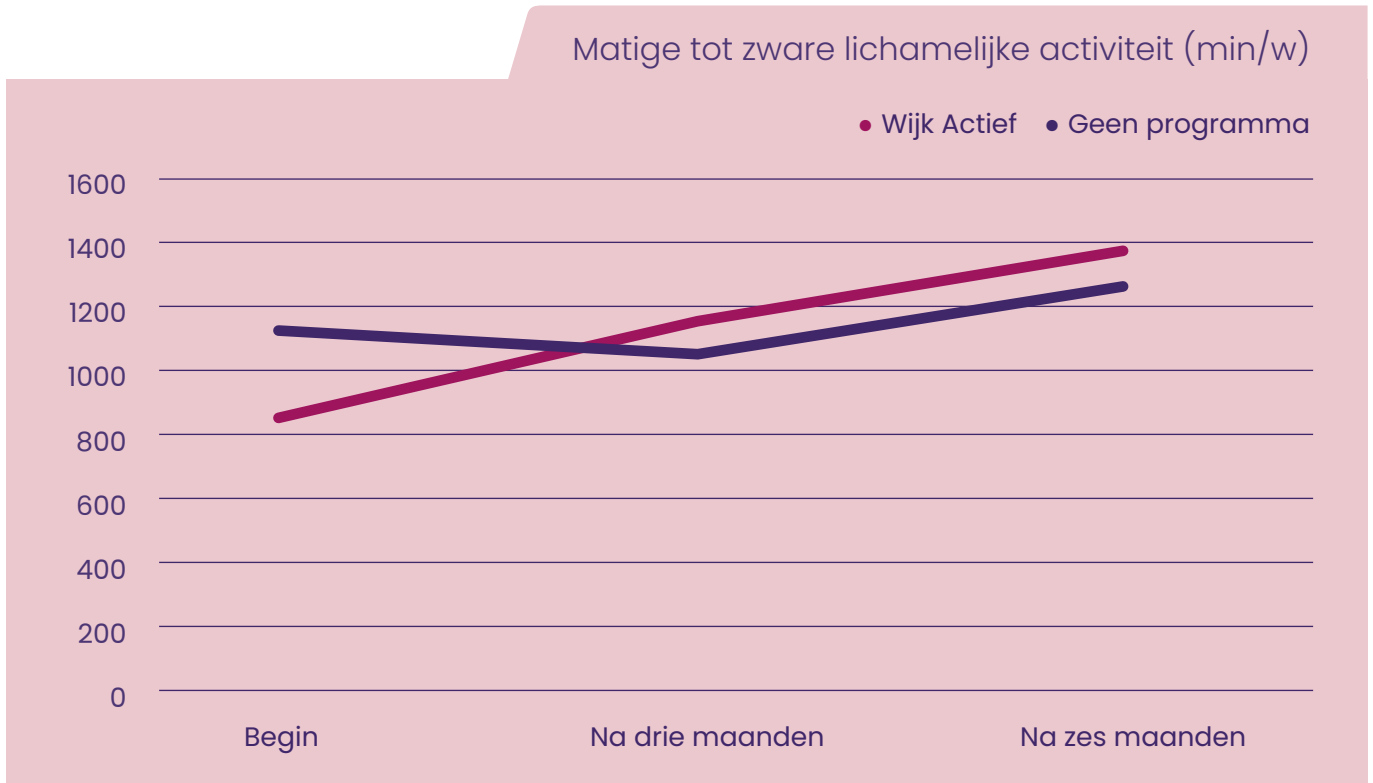
Het Wijk Actief programma is speciaal opgezet om aan de bovengenoemde problemen te werken bij 65+ers. Het gebruikt daarbij een integrale aanpak, wat wil zeggen dat Wijk Actief meerdere dimensies van gezondheid tegelijk aanpakt: lichamenlijk en psychosociaal, vooral door het stimuleren van (samen) bewegen en het sociaal actief blijven. Ook heeft het aandacht voor digitale vaardigheid, zodat ouderen meer zelfredzaam zijn en mee kunnen doen in onze sterk gedigitaliseerde samenleving. Vijfenzestigplussers krijgen vanuit het programma een overzicht van buurtactiviteiten en hulp op het gebied van gezondheid, welzijn en sociale ondersteuning. Zie pagina 9 voor een programmaoverzicht.

Wijk Actief is ontwikkeld, toegepast en geëvalueerd in een wetenschappelijke studie van de Open Universiteit. Zorg- en ondersteuningsprofessionals en ook 65-plussers zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling. Het bouwt voort op de bewezen effectieve beweeginterventie Actief Plus wat zich ook vertaalt in aangetoonde effectiviteit. Uit de studie bleek dat deelnemers van Wijk Actief meer zijn gaan bewegen en minder eenzaam waren. Ook in de groep zonder programma waren er veranderingen maar significant minder sterk.

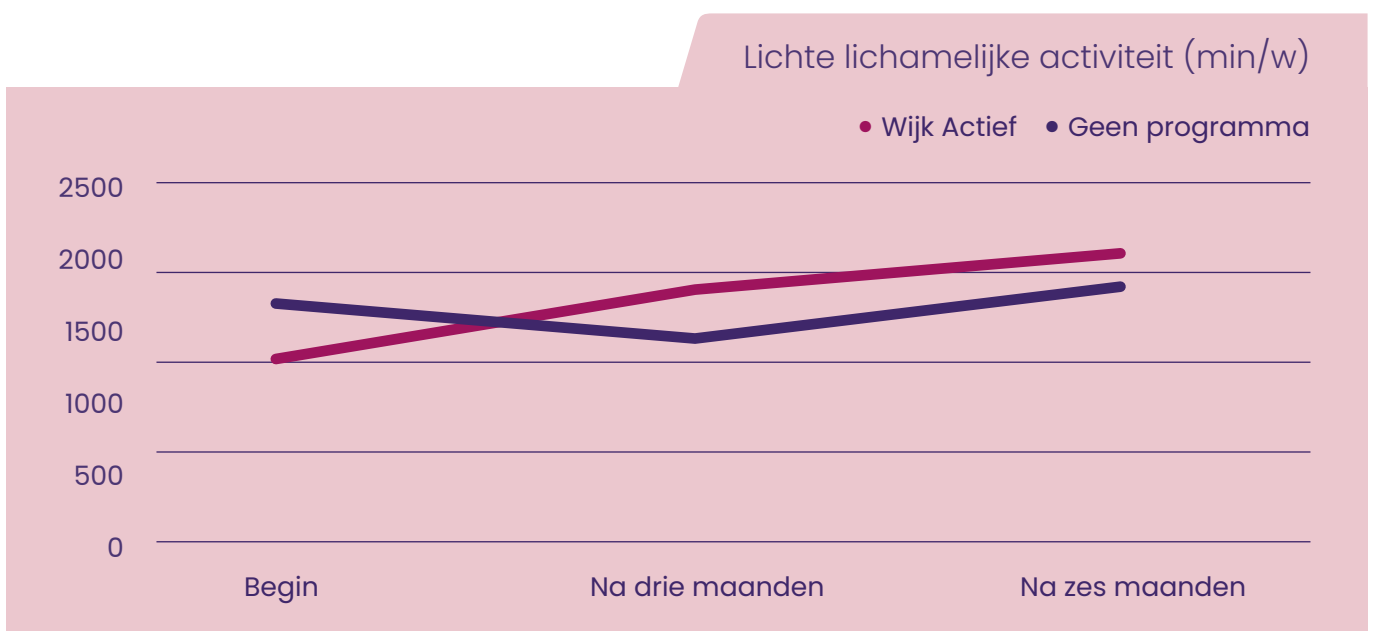
Resultaten

Deze resultaten komen uit de wetenschappelijke evaluatie van Wijk Actief.*

Deelnemers doen vaker matige tot zware lichamelijke activiteit na het begin van het programma.

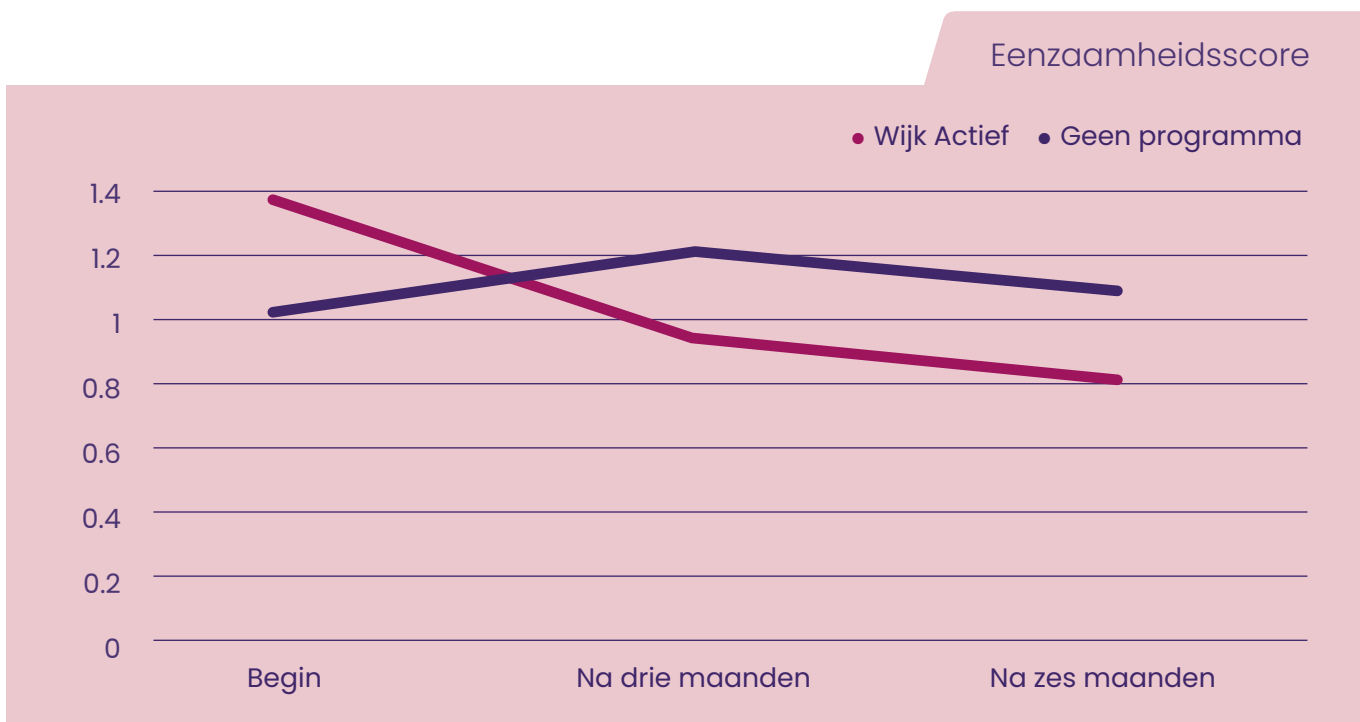


Deelnemers doen vaker lichte lichamelijke activiteit na het begin van het programma.



* De getoonde cijfers zijn ruwe scores. Er is geen correctie toegepast in multilevelanalyses. De laatstgenoemde analyses lieten significante positieve effecten zien van de Wijk Actief interventie op bewegen na drie maanden en op eenzaamheid na drie en zes maanden.

Deelnemers zijn gemiddeld minder eenzaam na het begin van het programma.



Om gezondheid positief te beïnvloeden is een brede, domeinoverstijgende aanpak nodig. Wijk Actief faciliteert de samenwerking tussen organisaties die activiteiten en hulpdiensten aanbieden in de wijk voor het ondersteunen van ouderen en maakt voor ouderen inzichtelijk waar ze terecht kunnen. De organisaties houden zich onder andere bezig met plezier en ontmoeten, creatief en cultureel, digitaal vaardig, hulp en ondersteuning en sport en bewegen. Zo wordt afstemming tussen de behandeling van

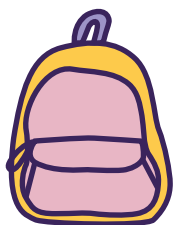
gezondheidsproblemen en de aanpak van onderliggende sociale hulpvragen gefaciliteerd. De uitvoer van Wijk Actief wordt precies afgestemd op de kenmerken van de buurt waar het wordt toegepast. Er is ook speciale aandacht voor mensen die zich in een lage sociale positie bevinden. Bij deze mensen is de kans op een oude dag in slechte gezondheid aanzienlijk groter dan bij de rest van de bevolking. Wijk Actief biedt een passend programma voor deze groep.

Levensverwachting



Inkomen¹

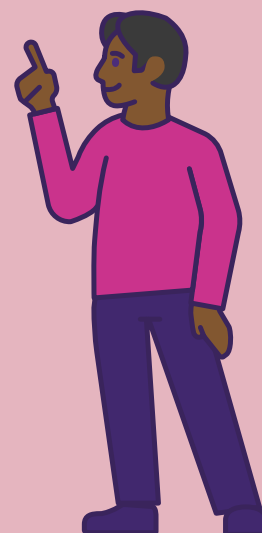
Mensen met de **laagste inkomens** (de onderste 20%) **leven ± 7,7 jaar korter** dan mensen met de **hoogste inkomens** (de bovenste 20%)



Opleiding²

Mensen met **basisonderwijs, vmbo of mbo 1** **leven ± 5,2 jaar korter** dan mensen met **een hbo- of wo-opleiding**

Mensen met een **laag inkomen¹** **leven ± 21,4 jaar minder lang in goed ervaren gezondheid** dan mensen met een **hoog inkomen**



Referentie: 1. CBS Statline, 'Gezonde levensverwachting; inkomen en welvaart', Centraal Bureau voor de Statistiek: Den Haag/Heerlen/Bonaire/Utrecht. Geraadpleegd: 22 oktober 2025. [\[Online\]](#). (periode 2019-2022). **2.** CBS Statline, 'Gezonde levensverwachting; geslacht, leeftijd en onderwijsniveau', Centraal Bureau voor de Statistiek. Geraadpleegd: 24 oktober 2025. [\[Online\]](#). (periode 2021-2024).

Doelstellingen

Wijk Actief biedt 65+ers lichaamsbeweging, sociale verbinding en digitale vaardigheden. Wijk Actief realiseert dit onder andere door het faciliteren van domeinoverstijgende samenwerking tussen aanbieders in de wijk. Tenslotte informeert Wijk Actief de deelnemers over het aanbod en stimuleert gebruik ervan.

1

Lichaamsbeweging

Voldoende lichaamsbeweging verbetert de lichamelijke gezondheid, verlaagt het risico op chronische aandoeningen en ondersteunt mentaal welzijn.

2

Sociale verbinding

Sociale verbinding vermindert eenzaamheid en draagt bij aan een lagere kans op depressie.

3

Digitale vaardigheden

Digitale vaardigheden helpen senioren mee te doen in een steeds digitalere omgeving. Dit voorkomt uitsluiting en biedt toegang tot belangrijke diensten en sociale netwerken.

4

Domeinoverstijgend samenwerken

Om gezondheid positief te beïnvloeden is een brede, domeinoverstijgende aanpak nodig. Zo kan er afstemming plaatsvinden tussen de behandeling van gezondheidsproblemen en de aanpak van onderliggende sociale hulpvragen.

5

Hulp

Zeker voor inwoners in een kwetsbare positie is het niet altijd gemakkelijk om lichaamsbeweging, sociale contacten en digitale vaardigheden te verkrijgen. Wijk Actief biedt hiervoor laagdrempelige hulp.

“Wijk Actief helpt mensen om zelf in beweging te komen en zorgt zo voor minder belasting op mantelzorgers.”

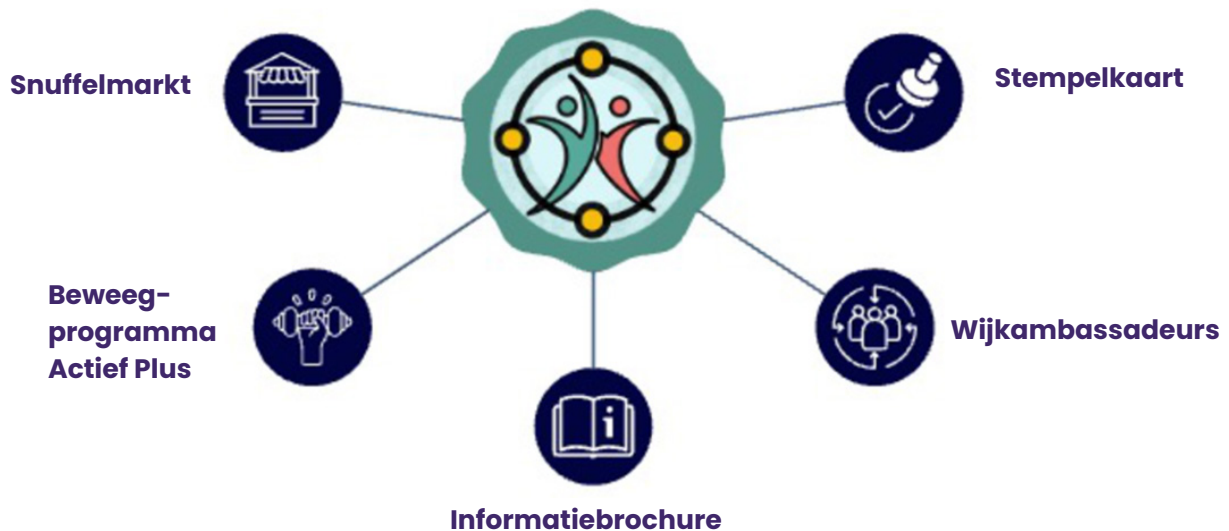
Beleidsadviseur van een welzijnsorganisatie

Overzicht

Wijk Actief bestaat uit vijf onderdelen:

1. Een **Snuffelmarkt** waarmee het project wordt gestart, waarbij men kan kennismaken met alle lokale organisaties die meewerken aan Wijk Actief. Deze organisaties bieden beweegactiviteiten, welzijnsactiviteiten en sociale activiteiten aan.
2. Het **beweegprogramma Actief Plus**. Dit is een geautomatiseerd advies-op-maat programma ter bevordering van het beweeggedrag en de sociale netwerken van ouderen. Op basis van vragenlijsten ontvangt men online of schriftelijk drie keer een op maat gemaakt advies. In de adviezen wordt men gemotiveerd om gezamenlijke beweegactiviteiten op te zetten en deel te nemen aan het activiteitenaanbod in de gemeente dat bij de persoonlijke situatie past.
3. Een **informatiebrochure** van een wijk met het activiteitenaanbod, zorgaanbieders en organisaties, die ervoor kunnen zorgen dat mensen gezond oud kunnen worden onder andere door middel van bewegen en het vergroten van de sociale verbondenheid. Daarbij is er ook aandacht voor het verbeteren van digitale vaardigheden om mee te kunnen doen in een steeds meer digitale omgeving.
4. Er wordt gebruik gemaakt van **wijkambassadeurs** (betrouwbare contactpersonen) die gebruikers ondersteunen en wegwijs maken in het programma en domeinoverstijgend werken faciliteren.
5. Een **stempelkaart** waarmee men drie keer een activiteit gratis kan uitproberen.

De vijf onderdelen van Wijk Actief



Ervaringen

In het evaluatieonderzoek zijn de deelnemers en stakeholders geïnterviewd. Uit hun reacties blijkt dat Wijk Actief passend, haalbaar en effectief is. Ook is Wijk Actief een goede methode om alle partijen met elkaar te verbinden. Op [de website van Wijk Actief](#) vindt u een overzicht van de wetenschappelijke publicaties en een link naar de webinar die heeft plaatsgevonden als afsluiting van het project. In de kaders is een aantal reacties van deelnemers en stakeholders van Wijk Actief opgenomen.

“ Door het wegvallen van verzorgingshuizen is het belangrijk dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen en Wijk Actief kan hierbij een rol spelen. ”

Beleidsadviseur van een welzijnsorganisatie



2

Aan de slag

Organisaties die zich bezighouden met gezondheid en welzijn van senioren kunnen initiatief nemen tot het starten van Wijk Actief. Ook kan de gemeente initiatief nemen. Ze kunnen hiervoor samenwerken met andere vrijwilligers- en/of professionele organisaties. Het beste kan de gemeente Wijk Actief financieren en regie voeren; lokale organisaties voeren het uit.

Dit zijn de stappen voor de start van Wijk Actief met de bijbehorende aanlooptijd.

1

Vorbereiding

Twee á drie maanden vóór de start van het programma

2

Werven van de deelnemers

Zes weken vóór de start van het programma

3

Snuffelmarkt en versturen van programmaonderdelen aan deelnemer

Start wijkaanpak - meedoen aan het programma

Vorbereiding

In de voorbereiding gaat u de verbinding aan met potentiële partners. Deze kunnen de volgende zijn:

- Algemene instellingen: gemeente, bibliotheek, buurthuis
- Zorgprofessionals: welzijnsorganisatie, huisarts, praktijkondersteuner, GGD, fysiotherapie, wijkverpleging, sociaal wijkteam
- Organisaties voor vrijetijdsbesteding: ouderen-verenigingen, sportclubs, activiteitenverenigingen, buurtsportcoach
- Culturele organisaties: verenigingen rond culturele thema's, kerken, moskeeën, tempels
- Individuen: burens, vrijwilligers

Om een goed en volledig overzicht te krijgen van partijen die kunnen bijdragen aan Wijk Actief, kunt u een wijktekening maken. Hiervoor is een handige online tool 'Wijktekening' ontwikkeld door het [Kenniscentrum Sport en Bewegen](#). Hierbij kunt u vooraf zelf aangeven welke partijen relevant zijn voor Wijk Actief in uw wijk. Van het verkregen overzicht maakt u een brochure van het aanbod

op gebied van beweging, sociale verbondenheid en digitale vaardigheden.

“Mensen worden fysiek en mentaal actiever.”

Buurtsportcoach en fysiotherapeut

Werk in deze stap ook wijkambassadeurs. Wijkambassadeurs zijn goed bekend met zowel de wijk als haar bewoners. Ze treden op als verbinders, ondersteuners en bronnen van informatie. Ze kunnen ingezet worden in iedere fase van het programma: vinden en binden van potentiële partners, opstellen van de sociale kaart van de wijk het informeren van betrokken partners over de kenmerken van de wijk en haar bewoners en het betrekken van deelnemers. Ook kunnen ze deelnemers ondersteunen in deelname aan het programma – bijvoorbeeld deelnemers die het moeilijk vinden om het programma zelfstandig te doorlopen.

Voorbeeld van het hulpmiddel Wijktekening



2. Werven van de deelnemers

Via de adresgegevens van gemeente kunnen alle 65-plussers uitgenodigd worden om mee te doen aan Wijk Actief. Een andere mogelijkheid is om gebruik te maken van het adressenbestand zoals een welzijnsorganisatie of een ouderenorganisatie. Mensen in een lage sociaaleconomische positie – waaronder mensen met een migratieachtergrond, een klein netwerk, weinig middelen, beperkte taalvaardigheden en beperkte gezondheidsvaardigheden – zijn niet altijd goed in beeld bij professionals.

Overweeg daarom ook het betrekken van organisaties voor informele zorg, maatschappelijke organisaties, culturele organisaties en sleutelpersonen* in de wijk. Bespreek met uw partners wat een passende manier van benaderen en effectieve manier van betrekken is. De wijkambassadeur kan hier een belangrijke rol spelen.

“ Wijk Actief kan een brug slaan tussen het medisch domein als eerstelijns hulpverlening en sociaal domein als bijvoorbeeld een welzijnsorganisatie ”

Beleidsadviseur van een welzijnsorganisatie

3. Start van Wijk Actief

Snuffelmarkt

Een snuffelmarkt vormt de aftrap van het programma voor de deelnemers. De snuffelmarkt organiseert u zo dat het laagdrempelig, passend en toegankelijk is voor alle deelnemers. Doe dit samen met de partners en de wijkambassadeur. Het programma stelt u op samen met uw partners; betrek hierbij ook vertegenwoordigers van de deelnemers. Op de snuffelmarkt krijgen de deelnemers de gelegenheid om kennis te maken met de aanbieders van de activiteiten en met de activiteiten zelf.

Versturen van de programmaonderdelen

Verstuur de brochure met het aanbod van activiteiten naar alle deelnemers. Vraag hen ook

de vragenlijst in te vullen naar hun persoonlijke situatie, kenmerken en wensen rondom bewegen. Op basis van de ingevulde vragenlijst krijgen de deelnemers een gepersonaliseerd beweegadvies. Over een periode van drie maanden vullen de deelnemers nogmaals een vragenlijst in. Op basis van de vorderingen in het bewegen krijgen de deelnemers binnen deze periode nog twee keer een advies. De wijkambassadeurs zijn beschikbaar voor het invullen van de vragenlijst, het toelichten van het advies en het ondersteunen van de deelnemers in het aangaan van de activiteiten. De deelnemers ontvangen een stempelkaart om drie activiteiten gratis te proberen.

* Een sleutelpersoon kan ingezet worden voor verbinding tussen etnische, culturele of religieuze gemeenschappen in de samenleving en instanties, zoals zorg- en ondersteuningsorganisaties en kennisorganisaties. Een sleutelpersoon heeft zelf de etnische, culturele en/of religieuze achtergrond, is bekend met het zorg- en ondersteuningstelsel uit het land van herkomst en spreekt de taal. Tegelijk kent een sleutelpersoon het zorg- en ondersteuningstelsel in Nederland en spreekt goed Nederlands. Sleutelpersonen hebben opleiding genoten om hun rol goed te vervullen. Sleutelpersonen genieten vertrouwen in hun gemeenschap.

3

Randvoorwaarden

Financiële randvoorwaarden

In de handleiding van Wijk Actief zijn gedetailleerde overzichten van de posten en inschattingen van de kosten beschikbaar. Geef aan met welke kostenposten rekening gehouden moet worden, bijvoorbeeld:

- Menskracht (salariskosten of uren);
- Materialen (aanschaf- en/of kopieerkosten);
- Locatiekosten;
- Licentiekosten;
- Kosten voor trainingen;
- Kosten voor kwaliteitsbewaking.

Denk ook aan kosten voor de introductie en implementatie van de interventie in de organisatie en de beginfase.

Organisatorische randvoorwaarden

Voor het starten van Wijk Actief zijn de volgende gelden de volgende organisatorische randvoorwaarden:

- De initiatiefnemende instantie is in staat het Wijk Actief-programma te coördineren;
- De organisatie heeft kennis van de sociale kaart van de wijk/gemeente of is bereid die te verkrijgen;
- Er zijn voldoende financiële middelen beschikbaar;
- Er is voldoende menskracht beschikbaar om het Wijk Actief programma uit te voeren;
- De uitvoerende medewerkers zijn voldoende gekwalificeerd;
- Er zijn wijkambassadeurs aanwezig

Kwaliteitsbewaking

Het programma is zorgvuldig ontwikkeld en geëvalueerd door de Open Universiteit (OU). Omdat het programma is opengesteld en vrij te gebruiken is, voorziet de OU niet meer in kwaliteitsbewaking. Het is aan de organisaties zelf om hier zorg voor te dragen en zo veel mogelijk te werken volgens de principes zoals in de handleiding beschreven.

Colofon

Auteurs

Michael Echteld, Catherine Bolman, Denise Peels,
Lilian Lechner met input van Lieke Duijsens

Fotografie

IStock

Pharos

2026