

Betekenisvolle Beweging: Onderzoek om beweging binnen- en buitenshuis op latere leeftijd te verbeteren

Mobiliteit en fysieke activiteit, ofwel **beweging**, dragen bij aan een goede gezondheid en welzijn op latere leeftijd. Beweging op latere leeftijd is erg belangrijk voor de Nederlandse samenleving, vanwege de vergrijzende bevolking en de toenemende druk op het zorgsysteem. Het **Betekenisvolle Beweging** project kijkt hoe geestelijke en lichamelijke mogelijkheden en beperkingen mobiliteit beïnvloeden. Het project gaat ook over de verscheidenheid aan beweging, zowel binnen- als buitenshuis.

Het **Betekenisvolle Beweging** project bestudeert gezonde mensen, mensen met niet-aangeboren hersenletsel zoals een beroerte, en mensen met geheugenproblemen, zoals dementie. Het project wordt gedaan in drie landen: Nederland, India en het Verenigd Koninkrijk. Het project zal ons begrip van beweging op latere leeftijd veranderen. Het zal resulteren in beleidsaanbevelingen op het gebied van mobiliteit, welzijn en gezondheid van de ouder wordende bevolking, in Nederland en daarbuiten.

Om dit te bereiken wordt een innovatieve benadering ontwikkeld en toegepast:

Betekenisvolle Beweging Methoden



Vragenlijst



Stappenteller



Activiteitendagboek



GPS
Tracking



Diepte-
interview

We zoeken mensen die mee willen doen aan het onderzoek. Specifiek zijn we op zoek naar mensen die:



Zelfstandig wonen, alleen
of met iemand anders

55+

55 jaar of ouder zijn



in Noord-Nederland wonen
zoz

We willen u ook graag spreken als u:



geheugenproblemen heeft, zoals een vorm van dementie.



een beroerte of ander niet-aangeboren hersenletsel heeft opgelopen.

Wat houdt deelname in?



uw dagelijkse activiteiten bijhouden tijdens 2 perioden van 8 dagen



uw ervaringen delen in een interview en vragenlijst



een GPS-tracker en stappenteller dragen



twee keer meedoen: een keer in de herfst en een keer in de lente

Als bedankje voor uw deelname krijgt u twee keer een cadeaubon ter waarde van **€25**.

Teamleden **Betekenisvolle Beweging** (Nederland)

Als u geïnteresseerd bent om mee te doen, neemt u dan contact op met onze Nederlandse teamleden:



prof. dr. Louise Meijering
Hoofdonderzoeker



Gijs Westra
Onderzoekassistent

U kunt ons bereiken op: **meaningfulmobility@rug.nl**,
tel. **06 83538016** of **050 363 8606**

Wij vinden uw privacy belangrijk! Het onderzoeksteam houdt zich aan de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). We geven u hier graag meer informatie over.



Het Betekenisvolle Beweging (Meaningful Mobility) project ontvangt financiering van de Europese Onderzoeksraad in het kader van het Horizon 2020 onderzoeks- en innovatieprogramma van de Europese Unie (Subsidieovereenkomst Nr. 802202).