

SilverFox Project – Kracht Foundation

Abstract

1. Achtergrond en urgentie

De vergrijzing is wereldwijd een van de grootste maatschappelijke en gezondheidsuitdagingen. In Nederland zal naar verwachting in 2040 al 26% van de bevolking 65 jaar of ouder zijn. Deze toename gaat gepaard met een stijging in chronische ziekten, eenzaamheid en afname van autonomie. Ouderen ervaren vaak fysieke en sociale achteruitgang, met als gevolg een verhoogde zorgvraag en maatschappelijke druk. SilverFox biedt een lokaal, duurzaam en preventief antwoord op deze ontwikkelingen.

2. Wat is SilverFox?

SilverFox is een gemeenschapsgericht beweegprogramma ontwikkeld door de Kracht Foundation. Het combineert functionele training, sociale verbinding en ouderenparticipatie in één interventie. Uniek aan het programma is dat ouderen zelf worden opgeleid tot 'SilverFox Coaches' – rolmodellen die beweeglessen geven aan leeftijdsgenoten. De methode is gebaseerd op wetenschappelijk bewijs en richt zich op fysieke én emotionele gezondheid.

3. Doelstellingen

Hoofddoel:

Het verbeteren van het fysieke, emotionele en sociale welzijn van ouderen via aangepaste trainingen, capaciteitsopbouw en actieve gemeenschapsbetrokkenheid.

Specifieke doelen:

- Aanbieden van functionele trainingslessen voor ouderen.
- Opleiden van ouderen tot gemeenschapsleiders en beweegcoaches.
- Stimuleren van intergenerationele en lokale ondersteuningsnetwerken.

4. Verwachte impact

Individueel niveau:

- Verbeterde mobiliteit, kracht en balans.
- Meer zelfvertrouwen, autonomie en zingeving.

Gemeenschapsniveau:

- Versterkte sociale cohesie en verminderde eenzaamheid.

Institutioneel niveau:

- Ontwikkeling van een repliceerbaar model voor gezond ouder worden.

5. Projectonderdelen

- Opleiding van Master Coaches en SilverFox Coaches (ouderen).
- Wekelijkse groepslessen in gemeenschapscentra.
- Gemeenschapscommunicatie en bewustwording.
- Monitoring en evaluatie voor opschaling en beleidsbeïnvloeding.

6. Status en vooruitblik

De pilotfase is gestart in april 2025 op drie locaties in Amsterdam. Er is een positieve respons van deelnemers en betrokken partners. Voor de periode 2025–2027 voorziet het project een uitbreiding naar 25 locaties.

7. Contact en informatie

Initiatiefnemer: Kracht Foundation

Website: www.krachtfoundation.nl

E-mail: silverfox@krachtfoundation.nl

Contactpersoon: Charlotte Maris

Telefoon: 0622277768



SilverFox

K R A C H T
F O U N D A T I O N