



SILVER FOX PROJECT

SOCIALE INNOVATIE VOOR ACTIEF OUDER WORDEN EN
GEMEENSCHAPSWELZIJN

KRACHT FOUNDATION | www.krachtfoundation.nl

KRACHT
FOUNDATION

 **SilverFox**

2025

Inhoudsopgave

1. SilverFox context presentatie.....	2
2. SilverFox – Een project van de Kracht Foundation	5
3. Project componenten en verwachte resultaten	7
4. SilverFox programmamethodologie: een geïntegreerde gemeenschapsgerichte interventie	12
5. Toolbox voor actief ouder worden	16
6. Belangrijke actoren en rollen: het opbouwen van een samenwerkings- netwerk voor succes	18
7. Repliceerbaarheid en opschaling van het model.....	20
8. Huidige implementatiestatus – Pilotfase.....	21
9. Driejarenprojectie van het SilverFox project (2025-2027)	22
10. Referenties.....	23

1. SilverFox context presentatie

1.1 Globale en lokale context van veroudering

Wereldwijd is vergrijzing van de bevolking een van de belangrijkste sociale en gezondheidsuitdagingen van de 21ste eeuw geworden. Volgens gegevens van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zal tegen 2030 één op de zes mensen wereldwijd 60 jaar of ouder zijn, en naar verwachting zal deze leeftijdsgroep in 2050 2,1 miljard bereiken (WHO, 2022). Veroudering gaat vaak gepaard met een hogere prevalentie van chronische ziekten, verminderde mobiliteit, eenzaamheid en functionele afhankelijkheid, wat de levenskwaliteit en autonomie van oudere mensen aanzienlijk beïnvloedt. In Europa geeft Eurostat aan dat ongeveer 21% van de bevolking al ouder is dan 65 jaar, wat zowel de gezondheidszorgsystemen als de sociale ondersteuningsnetwerken onder druk zet (Eurostat, 2023).

De situatie in Nederland weerspiegelt deze trend. Momenteel is 20% van de Nederlandse bevolking 65 jaar of ouder en naar verwachting zal dit percentage tegen 2040 stijgen tot 26% (CBS, 2022). Deze demografische transformatie houdt verband met een toename van neurodegeneratieve ziekten, zoals dementie die meer dan 280.000 mensen in het land treft - een aantal dat tegen 2040 meer dan 500.000 kan bedragen (Ministerie van VWS, 2020). Bovendien treft sociale isolatie onevenredig vaak oudere vrouwen, die ondanks hun hogere levensverwachting ook meer jaren in een staat van weduwschap, eenzaamheid en afhankelijkheid doorbrengen (OECD, 2021).

In dit kader zijn initiatieven zoals SilverFox essentieel, omdat deze de fysieke en emotionele gezondheid bevorderen, de autonomie versterken en de actieve deelname van ouderen binnen hun gemeenschappen stimuleren.

1.2 Lichamelijke activiteit als motor van verandering

Naarmate we ouder worden, neemt het risico op chronische ziekten en handicaps aanzienlijk toe. Een actief lichaam veroudert echter anders. Wetenschappelijk bewijs toont aan dat regelmatige lichaamsbeweging niet alleen de incidentie van meerdere ziekten vermindert, maar ook het ontstaan van ouderdomsgebonden handicaps vertraagt, wat bijdraagt aan een meer onafhankelijk en functioneel leven.

Matige lichaamsbeweging, gedurende minstens 150 minuten per week, kan het risico op hart- en vaatziekten met maximaal 40% verminderen, een van de belangrijkste oorzaken van sterfte en invaliditeit bij ouderen (Warburton et al., 2006). Eveneens kunnen degenen die bewegingsroutines in hun dagelijks leven integreren hun risico op diabetes type 2 met 58% verminderen, door effectief factoren zoals overgewicht, insulineresistentie en chronische ontsteking te beheersen (Knowler et al., 2002).

Bovendien speelt lichamelijke activiteit een cruciale rol bij het voorkomen van neurologische handicaps. Actieve ouderen hebben 30-40% minder kans op de ziekte van Alzheimer (Larson et al., 2006), terwijl regelmatige lichaamsbeweging de voortgang van de ziekte van Parkinson vertraagt en de motorische controle bij een aanzienlijk aantal gevallen verbetert (Xu et al., 2010). Deze functionele verbeteringen helpen de autonomie te behouden en verminderen de afhankelijkheid bij het uitvoeren van basisactiviteiten van het dagelijks leven.

Het verlies van spiermassa (sarcopenie) en botfragiliteit (osteoporose), die verantwoordelijk zijn voor veel vallen en fractures, kan ook effectief worden voorkomen door programma's die kracht, mobiliteit en evenwicht integreren. Deze vorm van training kan het risico op vallen en de daaruit voortvloeiende beperkingen met maximaal 50% verminderen (Sherrington et al., 2011), wat bijdraagt aan het behoud van stabiliteit, coördinatie en zelfvertrouwen.

In deze context verschijnt het SilverFox programma als een concrete, inclusieve en evidence-based oplossing om deze stille bedreigingen aan te pakken. Door aangepaste lichamelijke oefensessies aan te bieden die kracht, mobiliteit, coördinatie en groepswerk combineren, verbetert SilverFox niet alleen de fysieke en cognitieve gezondheid van de deelnemers, maar voorkomt het ook actief het ontstaan van chronische ziekten en het verlies van functionele onafhankelijkheid. Belangrijker nog, door ouderen op te leiden als programmabegeleiders, ontstaat er een ondersteunings- en empowermentnetwerk dat de continuïteit van lichaamsbeweging versterkt en de impact op de preventie van langdurige beperkingen vergroot.

SilverFox is niet zomaar een bewegingsvoorstel. Het is een uitgebreide strategie voor volksgezondheid en een middel om sociale samenhang te versterken, gericht op het verlengen van autonomie, het voorkomen van vermijdbare ziekten en het waardig ouder worden.

1.3 Actuele uitdagingen van actief ouder worden

Naarmate samenlevingen verouderen, ontstaan er nieuwe uitdagingen die de levenskwaliteit van ouderen diepgaand beïnvloeden. De toename van de levensverwachting gaat niet altijd gepaard met een actieve, gezonde en sociaal verbonden oude dag. In veel situaties worden ouderen geconfronteerd met fysieke, emotionele en sociale barrières die hun welzijn beperken. Het SilverFox project is een concrete reactie op deze problematiek en identificeert de belangrijkste uitdagingen die deze bevolkingsgroep treffen:

1. **Sedentarisme en gezondheidsverslechtering op oudere leeftijd:** veel ouderen lijden aan chronische ziekten, mobiliteitsbeperkingen, frequente valpartijen en een algemene achteruitgang van fysieke en mentale gezondheid - problemen die vaak te voorkomen zijn met gepaste lichamelijke activiteit en ondersteuning.

2. **Gebrek aan aangepaste en toegankelijke programma's voor ouderen:** er zijn maar weinig plekken die specifiek zijn ontworpen voor hun behoeften, tempo en capaciteiten. Bovendien worden de meeste programma's behandeld als passieve ontvangers in plaats van als actieve veranderaars.
3. **Eenzaamheid, sociale uitsluiting en verlies van doel:** veroudering gaat vaak gepaard met het verlies van sociale, beroepsmatige of familiale rollen, waardoor veel ouderen zich geïsoleerd, niet productief of losgekoppeld van hun gemeenschap voelen.
4. **Gebrek aan actieve betrokkenheid van ouderen bij het oplossen van hun eigen uitdagingen:** beleid en programma's worden vaak ontwikkeld door andere leeftijdsgroepen, zonder rekening te houden met de wijsheid, ervaring en handelingscapaciteit van ouderen.

1.4 Hoe manifesteren deze uitdagingen zich?

Het probleem van fysieke, emotionele en sociale achteruitgang bij ouderen heeft een diepgaande invloed op hun levenskwaliteit, autonomie en sociale participatie. Veroudering gaat gepaard met een geleidelijke afname van fysieke, cognitieve en sociale vermogens, wat de levenskwaliteit, functionele autonomie en emotioneel welzijn van ouderen aantast. Dit fenomeen is nog kritieker in omstandigheden met lage sociale participatie of beperkte fysieke activiteit. Over het algemeen worden veel ouderen geconfronteerd met:

- **Sociale isolatie en een gevoel van eenzaamheid.**
- **Verminderde mobiliteit en een verhoogd risico op vallen.**
- **Gedaald zelfvertrouwen** door het verlies van productieve en sociale rollen.
- **Progressieve afhankelijkheid**, wat ook invloed heeft op hun families en zorgsystemen.

2. SilverFox – Een project van de Kracht Foundation

2.1 Samenvatting

SilverFox is een initiatief dat autonomie, vitaliteit en actieve participatie onder ouderen bevordert door middel van bewuste beweging, aangepaste functionele training en het opleiden van ouderen als veranderingsagenten. Het project richt zich op het aanpakken van sedentarisme, eenzaamheid en verlies van zelfvertrouwen op latere leeftijd, en bevordert gezond, zelfredzaamheid en gemeenschapsgericht ouder worden.

2.2 Probleemstelling

Het SilverFox project is ontstaan als een reactie op een groeiende en zorgwekkende realiteit: vergrijzing van de bevolking gaat vaak gepaard met sedentarisme, fysieke achteruitgang, sociale isolatie en een beperkte actieve participatie van ouderen in hun eigen welzijn.

Momenteel worden veel ouderen geconfronteerd met chronische ziekten, verminderde mobiliteit en frequente valpartijen - situaties die voorkomen hadden kunnen worden door geschikte bewegingsprogramma's. Er is echter een gebrek aan ruimtes die zijn aangepast aan hun tempo en behoeften, en een overheersende visie die hen beschouwt als passieve ontvangers in plaats van actieve protagonisten in hun gezondheid en gemeenschapsprocessen.

Daarnaast hebben eenzaamheid, sociale uitsluiting en het verlies van zinvolle rollen een diepe emotionele impact en verminderen zij de levenskwaliteit in deze levensfase. Ondanks hun ervaring, wijsheid en potentieel om bij te dragen, worden ouderen zelden betrokken bij het ontwerpen en implementeren van oplossingen voor hun eigen uitdagingen.

SilverFox wil dit narratief veranderen door het actieve potentieel van ouderen te erkennen en waardig, gezond en sociaal verbonden ouder worden te bevorderen.

2.3 Doelgroep

- Ouderen van 60 jaar en ouder, zowel autonoom als risicogroepen (eenzaamheid, verminderde mobiliteit, recente pensionering).
- Bijzondere aandacht voor oudere vrouwen.
- Ouderen die geïnteresseerd zijn om gemeenschapsbegeleiders of facilitators te worden.

2.4 Projectdoelstellingen

a) Projectdoel

“Het verbeteren van het fysieke, emotionele en sociale welzijn van ouderen door middel van gestructureerde functionele trainingsprogramma's, capaciteitsopbouw en actieve gemeenschapsbetrokkenheid.”

b) Specifieke doelstellingen

1. Bieden van aangepaste bewegings- en functionele trainingslessen voor ouderen.
2. Oplossen van ouderen als gemeenschapsleiders in beweging en welzijn.
3. Stimuleren van intergenerationele en gemeenschappelijke ondersteuningsnetwerken.

2.5 Verwachte impact (individueel, gemeenschap, institutioneel)

Het SilverFox project is gericht op het genereren van een directe en positieve impact op drie niveaus.

1. Individueel

- Verbetering van de fysieke en functionele conditie bij oudere begunstigen.
- Toename van zelfvertrouwen, autonomie en zingeving bij ouderen die worden opgeleid als SilverFox Coaches.
- Verwerving van praktische vaardigheden in emotionele beheersing, communicatie en effectief leiderschap door de facilitators.

2. Gemeenschap

- Versterking van gemeenschapsbanden tussen ouderen, bevorderen van interpersoonlijke verbindingen, samenwerking en een gevoel van verbondenheid.
- Vermindering van isolatie en sedentair gedrag onder ouderen, met name de meest kwetsbaren.

3. Institutioneel en systemisch

- Ontwikkeling van een repliceerbaar en duurzaam methodologisch model dat kan worden aangenomen door andere sociale, publieke of private belanghebbenden.
- Genereren van kennis die toepasbaar is op het beleid met betrekking tot actief ouder worden, intergenerationeel onderwijs en sociale inclusie.

3. Project componenten en verwachte resultaten

Het SilverFox project is gestructureerd op basis van onderling verbonden componenten die zorgen voor een omvattende, duurzame implementatie met een directe impact op de levenskwaliteit van ouderen. Elke component is specifiek ontworpen om de belangrijkste uitdagingen van actief ouder worden aan te pakken, variërend van opleiding van gemeenschapsleiders tot de uitvoering van aangepaste lessen en evaluatie van resultaten.

Dit hoofdstuk biedt een uitgebreid overzicht van elke project component, met nadruk op hun doel, specifieke doelstellingen, implementatie methodologie en de verwachte resultaten in elke fase.

De logische organisatie van deze componenten zorgt voor de interne samenhang van het project en maximaliseert de reikwijdte van de voordelen op gemeenschapsniveau.

De verwachte resultaten zijn geformuleerd met meetbare indicatoren, wat een doorlopende monitoring van de voortgang en aanpassing van strategieën mogelijk maakt op basis van de behoeften die in de praktijk zijn vastgesteld. Deze structuur maakt het mogelijk om een repliceerbaar, schaalbaar en aanpasbaar model te creëren voor diverse territoriale contexten.

In dit hoofdstuk wordt aangetoond hoe elke component overeenkomt met de specifieke doelstellingen van het project, waarbij het transformatieve en participatieve karakter van het SilverFox model wordt versterkt.

3.1 Component 1: Opleiding van trainers en facilitators

Deze component integreert de belangrijkste opleidingsprocessen van het SilverFox project, georganiseerd op twee complementaire niveaus.

1. **Opleiding van Master Silver Fox Coaches** (professionele lokale trainers).
2. **Opleiding van Silver Fox Coaches** (ouderen getraind als gemeenschapsleiders in beweging en welzijn).

Beide niveaus vormen de methodologische kern van het SilverFox model, wat de continuïteit, schaalbaarheid en technische, pedagogische en menselijke kwaliteit waarborgt.

- a) Doel van de component: een netwerk ontwikkelen van gekwalificeerde trainers en facilitators, die het Silver Fox-model zullen leiden, implementeren en repliceren, waarbij actief ouder worden, empowerment en sociale participatie van ouderen binnen hun gemeenschappen worden bevorderd.

- b) Rol van de component: deze component richt zich direct op Specifiek Doel 2 van het project, “Ouderen opleiden als gemeenschapsleiders in beweging en welzijn.”

Bovendien vormt het de essentiële basis voor de implementatie van het programma met de eindbegunstigden, waarbij de kennisoverdracht, interne duurzaamheid en de actieve betrokkenheid van ouderen in alle fasen van het model worden ondersteund.

3.1.1 Subcomponent: Opleiding van Master SilverFox Coaches (lokale professionele trainers)

Gespecialiseerde training gericht op lokale professionele trainers, met de nadruk op de technische, methodologische en sociaal-affectieve basis van de SilverFox methode. Deze Master Coaches zullen verantwoordelijk zijn voor het opleiden, ondersteunen en begeleiden van de SilverFox Coaches.

Verwachte resultaten:

- 5 trainers opgeleid als Master SilverFox Coaches (MSF).
- 70% van hen neemt actief deel aan meer dan 90% van de trainingssessies.
- Een geconsolideerd team van trainers dat in staat is om het model naar nieuwe gemeenschappen uit te breiden.

3.1.2 Subcomponent: Opleiding van SilverFox Coaches (ouderen)

Opleiding gericht op ouderen met een goede fysieke functionaliteit en motivatie om gemeenschapsleiders in beweging te worden. Deze opleiding transformeert begunstigden in actieve agenten, positieve rolmodellen en welzijnspromotors onder hun leeftijdsgenoten.

Verwachte resultaten:

- 10 ouderen opgeleid als SilverFox Coaches.
- 80% meldt een toename van zelfvertrouwen en zingeving.
- Integratie van deze coaches in de gemeenschapslessen van het programma.

3.2 Component 2: Programma-implementatie met eindbegunstigden

Deze component komt overeen met de veldimplementatie van het SilverFox programma in lokale gemeenschappen. Door middel van regelmatige aangepaste bewegingslessen, geleid door SilverFox Coaches en begeleid door Master Coaches, bevordert het programma omvattende gezondheid, functionele autonomie en sociale cohesie onder ouderen.

- a) Doel van de component: het aanbieden van aangepaste gemeenschapsbeweging en functionele trainingslessen voor ouderen, waarbij hun fysiek, mentaal en sociaal welzijn wordt bevorderd, terwijl de gevolgen van sedentarisme, afhankelijkheid en sociale isolatie worden verminderd.
- b) Verwachte resultaten:
- Minstens 100 ouderen nemen deel aan regelmatige lessen gedurende de projectperiode.
 - Geregistreeerde verbetering van minimaal 30% in functionele indicatoren (kracht, mobiliteit, evenwicht) op basis van zelfevaluaties en fysieke tests.
 - 75% van de begunstigden meldt een toename van emotioneel welzijn, motivatie en sociale verbondenheid.
 - Vorming van stabiele groepen met een gevoel van verbondenheid en continuïteit in de praktijk.
- c) Rol van de component: deze component richt zich direct op Specifiek Doel 1 van het project, “Het aanbieden van aangepaste bewegings- en functionele trainingslessen voor ouderen.”

Het vormt de operationele kern van het model, waar de formatieve en participatieve aanpak praktisch vorm krijgt, wat zorgt voor een directe transformatie van de levenskwaliteit van de begunstigden.

3.3 Component 3: Gemeenschapscommunicatie en bewustwordingsstrategie

Gezond ouder worden hangt niet alleen af van fysieke activiteit, maar ook van het bewustzijn dat ouderen hebben over hun recht om te bewegen, voor zichzelf te zorgen en actief deel te nemen aan hun gemeenschap.

Veel ouderen maken geen gebruik van programma's zoals SilverFox omdat er geen opties beschikbaar zijn, ze niet op de hoogte zijn van dergelijke initiatieven, zich niet uitgenodigd voelen of denken dat ze niet kunnen deelnemen. Deze component streeft ernaar om deze onzichtbare barrières te doorbreken door middel van een toegankelijke, empathische en cultureel aangepaste communicatiestrategie.

Bovendien streeft SilverFox er niet alleen naar om deelnemers aan te trekken, maar ook om de collectieve perceptie van ouder worden te veranderen: van passiviteit naar gemeenschapsleaderschap.

- a) Doel van de component: Informeren, bewustwording creëren en ouderen en hun gemeenschappen actief betrekken bij de waarde van fysieke training voor gezond ouder worden, waarbij hun participatie als begunstigden of leiders binnen het SilverFox programma wordt bevorderd.

b) Verwachte resultaten:

- Meer dan 1.000 ouderen bereiken, direct en indirect, binnen de eerste twee jaar van het project.
- 50 ouderen per jaar werven als deelnemers of potentiële coaches.
- Een actief netwerk opzetten van minimaal 10 gemeenschaps- en gezondheidsorganisaties die samenwerken met SilverFox.
- Collectief bewustzijn vergroten over het belang van lichaamsbeweging bij ouderen als gezondheids- en sociale participatie factor.

c) Rol van de component: deze component richt zich direct op Specifiek Doel 3 van het project, “Stimuleren van intergenerationele en gemeenschappelijke ondersteuningsnetwerken.”

De strategische functie is om de gemeenschap te mobiliseren, bewustwording te creëren over actief ouder worden en de deelname van ouderen aan alle fasen van het programma te faciliteren, zowel als begunstigden als trainers.

Door verbindingen te creëren tussen buurtorganisaties, gezondheidscentra, institutionele netwerken en de deelnemers zelf, legt deze component de sociale voorwaarden vast die nodig zijn voor de duurzame implementatie van het model. Daarnaast bevordert het de lokale betrokkenheid bij het project en versterkt het de territoriale legitimiteit, wat essentieel is voor de continuïteit en opschaling.

3.4 Component 4: Systematisering, evaluatie en repliceerbaarheid

Deze component documenteert, analyseert en benadrukt het SilverFox model, waardoor continue verbetering, validatie en toekomstige uitbreiding naar andere gebieden mogelijk zijn. Het is essentieel voor het genereren van bewijs, leren van het proces en het positioneren van het project op institutioneel en politiek niveau.

a) Doel van de component: systematiseren van ervaringen, evalueren van impact en ontwikkeling van hulpmiddelen die de opschaling van het SilverFox model op een duurzame, aanpasbare en evidence-based manier mogelijk maken.

b) Verwachte resultaten:

- Een operationeel systeem van functionele, emotionele en sociale indicatoren.
- Publicatie van ten minste één effect evaluatierapport en een methodologisch handboek.
- Een model gereed voor replicatie in andere steden of landen.
- Toename van institutionele interesse in de integratie van SilverFox in beleid voor actief ouder worden.

- c) Rol van de component: deze component versterkt alle andere componenten, wat zorgt voor de duurzaamheid, schaalbaarheid en legitimiteit van het SilverFox model. Hoewel het niet direct gekoppeld is aan een specifiek doel, is het essentieel voor het consolideren van de impact en het zichtbaar maken van de prestaties van het programma.

4. SilverFox programmamethodologie: een geïntegreerde gemeenschapsgerichte interventie

Het SilverFox programma ontvouwt zich als een diep menselijke sociale en gemeenschapsinterventie, ontworpen om de levenskwaliteit van ouderen te verbeteren door middel van fysieke training, persoonlijk empowerment en actieve participatie binnen hun gemeenschap. De methodologie combineert een solide professionele structuur met een nabije, emotioneel betekenisvolle en gemeenschapsgerichte uitvoering.

Meer dan alleen een reeks activiteiten, vertegenwoordigt SilverFox een levend netwerk, geweven door ouderen, professionele trainers, gemeenschapsmanagers en sociale partners, waarbij elke acteur bijdraagt aan het herstellen van de actieve rol van ouderen in de samenleving.

Want het gaat niet alleen om bewegen. Het gaat om weer bij de gemeenschap horen, weer in zichzelf geloven en ouder worden met doel, gezondheid en verbinding. De interventie is georganiseerd in vier complementaire componenten, die elk specifieke uitdagingen van veroudering aanpakken en het model op een duurzame manier versterken.

4.1 SilverFox methodologiecomponenten

4.1.1 Alles begint met verbinding: gemeenschapscommunicatie en activering

De interventie begint met het identificeren van stedelijke gebieden of wijken met een hoge aanwezigheid van ouderen, gekenmerkt door sedentarisme, eenzaamheid en beperkte beschikbaarheid van aangepaste fysieke activiteiten. De selectie van het gebied gebeurt in samenwerking met lokale gemeenschapsorganisaties (zoals buurtcentra en ouderenclubs).

Er wordt een exploratieve beoordeling uitgevoerd om behoeften, potentiële partners, beschikbare ruimtes en percepties over ouder worden in kaart te brengen. Deze strategische mobilisatie- en bewustmakingsactie wordt geleid door de Kracht Foundation. Zodra het gebied is geïdentificeerd, wordt een actieve benadering van de gemeenschap gestart door middel van acties die gericht zijn op informeren, betrekken en vertrouwen opbouwen.

- Persoonlijke informatiesessies in gemeenschapscentra, uitgevoerd door het team van de Kracht Foundation.
- Verspreiding van toegankelijke gedrukte materialen (posters, flyers).
- Gerichte digitale advertenties op sociale netwerken.
- Deelname van SilverFox Ambassadeurs om door voorbeeld te inspireren.

4.1.2 Opleiden om te transformeren: SilverFox Coaches

Zodra de eerste geïnteresseerden zijn geïdentificeerd, begint de opleiding van trainers en facilitators, geleid door de Master SilverFox Coaches en gecoördineerd door het onderwijsteam van de stichting. Dit proces volgt twee parallelle paden:

- a) **Opleiding van Master SilverFox Coaches:** professionele trainers uit de fysieke trainingssector ontvangen gespecialiseerde training.
- b) **Opleiding van SilverFox Coaches (ouderen):** ouderen worden opgeleid als gemeenschapsleiders van beweging.

Dit proces mondt uit in de certificering als SilverFox Coach.

Beide opleidingsprocessen zijn gestructureerd met behulp van een methodologische toolbox die door de stichting is ontwikkeld, inclusief gedrukte materialen, werkbladen, videotutorials, aangepaste oefeningen en de kernprincipes van de SilverFox filosofie: nabijheid, autonomie, respect en vreugde.

4.1.3 Het hart van het programma: gemeenschapstrainingslessen

Na voltooiing van de training wordt het programma uitgevoerd met de eindbegunstigden. Elke SilverFox Coach geeft wekelijkse lessen in gemeenschapscentra, bibliotheken, buurtclubs of andere ruimtes die echte knooppunten van verbinding, zorg en waardigheid worden.

Deze lessen zijn niet zomaar functionele trainingsroutines. Het zijn levendige integratieruimtes, waar fysieke training wordt gebruikt om te ontwikkelen:

- Kracht, evenwicht en lichaamsmobiliteit.
- Actief luisteren, motivatie en zelfvertrouwen.
- Stimuleren van sociale verbinding en gemeenschapsintegratie door fysieke activiteit.

Deze sessies zijn gestructureerd om aanpasbaar te zijn, met inclusieve ritmes en veilige progressies. De Logistiek Coördinator is verantwoordelijk voor de coördinatie van ruimtes, schema's en sportmaterialen, terwijl de SilverFox Educatieve Trainingsmanager de kwaliteit en methodologische consistentie waarborgt via voortdurende monitoring.

4.1.4 Luisteren, leren, repliceren: Collectieve evaluatie en impact

SilverFox gaat niet alleen over uitvoering; het omvat ook evaluatie, verbetering en kennisdeling. De interventie omvat een doorlopend evaluatieplan, waarbij getuigenissen worden verzameld, functionele tests worden uitgevoerd en interviews worden gehouden met deelnemers, coaches en gemeenschapsorganisaties.

4.2 Specifieke methodologie van SilverFox gemeenschapslessen

De lessen zijn gericht op het verbeteren van de algehele fysieke conditie van ouderen door de nadruk te leggen op belangrijke aspecten zoals kracht, mobiliteit, evenwicht en coördinatie, terwijl ze ook bijdragen aan het emotionele welzijn en de sociale integratie door middel van beweging.

Blok	Duur	Hoofddoelen	Voorbeelden van inhoud
1. Welkom en emotionele activering	5 min	- Creëer een vertrouwelijke sfeer - Activeer aandacht en fysieke paraatheid	- Grote ronde met namen - Korte sociale vraag - Zachte ademhalingsoefeningen en gewrichtsmobilisatie
2. Dynamische warming-up	6 min	- Verhoogt de lichaamstemperatuur - Bereid gewrichten en grote spieren voor	- Licht wandelen ter plaatse - Schouder rotaties, arm cirkels, heup- en enkel rotaties - Laag huppen, zijwaartse zwaaien
3. Mobiliteit en balans	6 min	- Verbeter bewegingsbereik van gewrichten - Stimuleer het vestibulaire en proprioceptieve systeem	- Evenwichtshoudingen (tandemstand, enkelvoudige stand) - Scapulaire mobiliteit - Heup flexibiliteit, zachte torsies, kruispatroon bewegingen
4. Functionele kracht	12 min	- Ontwikkel praktische kracht voor dagelijkse activiteiten - Bevorder lichaamscontrole	- Squats (tot stoel), push-ups (tot tafel) - Rows met weerstandsbanden - Deadlifts met lichte dumbbells, (zittende) overhead presses
5. Functionele cardio	10 min	- Stimuleer het cardiovasculaire systeem - Verhoog vitaliteit en autonomie	- Circuit van 3 à 4 functionele oefeningen uitgevoerd op een hoge(re) intensiteit
6. Afsluiting en cooling-down	6 min	- Reguleer ademhaling en hartslag - Integreer de fysieke en emotionele ervaring	- Geleide ademhaling, stretchen - Motiverende uitspraak, dankbetuiging - Vrije uitwisselingsronde

4.2.1 Methodologische principes

1. **Progressieve aanpassing:** elke oefening wordt gepresenteerd met minimaal 2-3 progressieniveaus. Coaches passen de oefeningen individueel aan op basis van fysieke capaciteiten, mate van autonomie of de emotionele toestand van de dag.
2. **Functionaliteit en context:** alle oefeningen zijn ontworpen om dagelijkse activiteiten te verbeteren: zitten, opstaan, reiken, evenwicht bewaren, zelfverzekerd bewegen, voorwerpen dragen, enz.
3. **Veiligheid voorop:** coaches zijn getraind in valpreventie, het herkennen van tekenen van vermoeidheid en het reageren op evenwichtsproblemen. Het programma maakt gebruik van veilig materiaal: weerstandsbanden, lichte gewichten, stoelen en matten.
4. **Socialisatie als onderdeel van het proces:** interactie wordt altijd aangemoedigd. Sessies bevatten partneroefeningen, groepscircuits, motiverende dynamiek en momenten voor wederzijds luisteren.

5. Toolbox voor actief ouder worden

Het doel van de SilverFox Toolbox is om de trainers en facilitators van het programma uit te rusten met een gestructureerde, toegankelijke en praktische set pedagogische, technische en emotionele hulpmiddelen. Deze middelen waarborgen de kwaliteit, samenhang en continuïteit van het Silver Fox-model in diverse gemeenschapscontexten.

De Toolbox is een dynamische en modulaire verzameling van hulpmiddelen, ontworpen ter ondersteuning van zowel de opleiding van Master Coaches en SilverFox Coaches, als de effectieve uitvoering van lessen met ouderen. Deze Toolbox vertaalt de filosofie van het programma naar concrete, aanpasbare en repliceerbare acties.

5.1 Methodologische gids van SilverFox

- Een kerndocument dat het model, de principes en de biopsychosociale benadering toelicht.
- Bevat richtlijnen voor sessieplanning, pedagogische oriëntatie en sleutelstrategieën voor gemeenschapsinterventie.
- Omvat hoofdstukken over empathische communicatie, horizontaal leiderschap, groepsdynamiek en veiligheidsprotocollen.

5.2 Opleidingsmaterialen voor Coaches

- Gedrukte en digitale modules voor de opleiding van SilverFox Coaches en Master Coaches.
- Technisch schema van oefeningen met progressies en regressies.
- Praktijkcases, toegepaste oefeningen en interactieve simulaties.
- Diagnostische evaluaties en opvolgingsformulieren.

5.3 Multimedia hulpmiddelen

Een uitgebreide audiovisuele kit ontworpen voor zowel leerdoeleinden als de verspreiding van het programma:

- Korte videotutorials ter ondersteuning van zelfstandig leren door coaches.
- Demonstratieclips van echte sessies.
- Getuigenissen van deelnemers en ambassadeurs van het programma.
- Audiovisueel materiaal voor campagnes en gemeenschapsvoorstellingen.

5.4 Uitrusting en lesimplementatiemateriaal

Om de effectieve uitvoering van gemeenschapslessen te waarborgen, bevat de Toolbox een set gymmaterialen, speciaal aangepast voor ouderen en ontworpen om gebruiksvriendelijk te zijn voor coaches.

Materiaal	Primaire doel
Whiteboard (mobiel)	Visualiseren van de lesstructuur, oefeningen of motiverende boodschappen.
Kleurstiften	Toegankelijke en dynamische visuele ondersteuning, vooral voor oudere coaches.
Draagbare Bluetooth-speaker	Creëren van een motiverende sfeer met muziek, verbetering van stemming en ritme van de sessie.
Yogamatten (6–10 stuks)	Vloeroefeningen voor mobiliteit, stretchen of ademhaling.
Set korte en lange weerstandsbanden	Kracht oefeningen met lage impact en aanpasbaarheid aan verschillende fitnessniveaus.
Set dumbbells (licht tot middelzwaar)	Aangepaste functionele training geschikt voor verschillende niveaus.
Opbergbox	Gemakkelijke opslag en transport van de volledige set door de coach, multifunctioneel want ook te gebruiken voor step-ups.

6. Belangrijke actoren en rollen: het opbouwen van een samenwerkingsnetwerk voor succes

Het succes van het SilverFox project hangt af van de effectieve coördinatie van een divers netwerk van belanghebbenden die samenwerken aan een gemeenschappelijk doel: het bevorderen van actief ouder worden en het verbeteren van het fysieke en sociale welzijn van ouderen. Om dit te bereiken, zijn de rollen en verantwoordelijkheden van elke betrokken actor duidelijk gedefinieerd, wat zorgt voor een efficiënte, samenhangende en duurzame implementatie.

Dit hoofdstuk biedt een gedetailleerde beschrijving van de belangrijkste actoren die aan het project deelnemen, van het technische team van de Kracht Foundation en de Master SilverFox Coaches tot de SilverFox Coaches en de rechtstreekse begunstigden. Daarnaast benadrukt het de fundamentele rol van gemeenschappelijke partners en samenwerkende instellingen, die actief bijdragen aan de werving van deelnemers en de promotie van het model.

Het duidelijk definiëren van rollen en verantwoordelijkheden vergemakkelijkt niet alleen het beheer van menselijke hulpbronnen, maar versterkt ook de gemeenschapsbanden die het project op lange termijn ondersteunen. Deze duidelijke en collaboratieve bestuursstructuur zorgt ervoor dat elke actor zijn bijdrage aan het model begrijpt, wat de gemeenschapsbetrokkenheid bij het project bevordert en de repliceerbaarheid in andere gebieden vergemakkelijkt.

1. **Kracht Foundation:** hoofdorganisatie en eigenaar van het SilverFox project.

- Algemeen programmabeheer.
- Fondsenwerving en middelenmobilisatie.
- Opzetten van strategische partnerschappen.
- Kennisbeheer.
- Coördinatie van opleidings- en implementatieactiviteiten.
- Toezicht op communicatie en projectduurzaamheid.
- Financieel, educatief en operationeel beheer.

2. **Kracht Amsterdam:** strategische partner die gekwalificeerde trainers levert voor opleiding in de SilverFox methode.

- Selectie en levering van trainers voor opleiding.
- Samenwerking bij de programma-implementatie.

3. **Silver Fox Master Coaches:** professioneel opgeleide coaches van Kracht Amsterdam, verantwoordelijk voor het leiden van de opleiding van nieuwe SilverFox Coaches.
 - Geven van gespecialiseerde training.
 - Waarborgen van de kwaliteit en consistentie van de SilverFox methode tijdens trainingssessies.
4. **SilverFox Coaches:** ouderen die zijn opgeleid in de SilverFox methode, verantwoordelijk voor het geven van trainingssessies aan ouderen, de eindbegunstigden.
 - Leiden van functionele trainingssessies, aangepast aan de behoeften van ouderen.
 - Aanpassen van lessen aan de individuele behoeften van de deelnemers.
5. **SilverFox Educatieve Trainingsmanager:** verantwoordelijk voor het ontwerpen, superviseren en beheren van alle educatieve activiteiten binnen het project.
 - Ontwikkelen van educatieve methodologie en inhoud.
 - Toezicht houden op de educatieve kwaliteit van het programma.
 - Coördinatie met trainers en coaches.
 - Evaluatie en continue verbetering van het trainingsprogramma.
6. **Logistiek Coördinator:** verantwoordelijk voor de logistieke organisatie van lessen gericht op de eindbegunstigden en activiteiten die verband houden met training.
 - Beheer van ruimtes, schema's en materialen voor trainingssessies.
 - Coördinatie met trainers en deelnemers.
 - Verbinding onderhouden met SilverFox Coaches en programma deelnemers.
7. **SilverFox (eindbegunstigden):** ouderen die deelnemen aan de lessen en activiteiten van het programma.
 - Actieve deelname aan trainingssessies.
 - Feedback geven voor verbetering van het programma.
8. **Onderzoekscoördinator:** Ontwikkelen, implementeren en coördineren van evaluatie- en analysemethoden om de impact van het Silver Foxes-project te meten op het gebied van fysieke gezondheid, sociaal welzijn en gemeenschapsinclusie.
 - Ontwikkelen van evaluatiemethoden en creëren van instrumenten om de impact van het project te meten.
 - Gegevens verzamelen en analyseren over impact en voortgang van deelnemers.
 - Coördineren van gegevensbeheer in samenwerking met lokale teams.
 - Rapporten opstellen met resultaten en aanbevelingen.
 - Evaluatiemethoden bijwerken volgens best practices.

7. Repliceerbaarheid en opschaling van het model

Het SilverFox model is ontworpen om niet alleen een positieve impact te hebben op de gemeenschappen waar het wordt geïmplementeerd, maar ook om te dienen als een repliceerbare referentie in andere territoriale en culturele contexten. Repliceerbaarheid is een fundamentele pijler van het project, aangezien het ervoor zorgt dat de geleerde lessen en best practices kunnen worden aangepast en vermenigvuldigd in diverse regio's, waardoor wordt bijgedragen aan actief ouder worden en gemeenschapswelzijn op grotere schaal.

Dit hoofdstuk onderzoekt hoe het SilverFox model kan worden aangepast, geïmplementeerd en behouden in nieuwe gebieden, terwijl de methodologische essentie en de mensgerichte aanpak behouden blijven. Het schetst strategieën voor uitbreiding, waaronder de ontwikkeling van replicatiehandleidingen, opleiding van nieuwe gemeenschapsleiders en strategische partnerschappen met gemeenten en openbare gezondheidsinstellingen.

Doorheen dit hoofdstuk worden de belangrijkste elementen die de repliceerbaarheid van het model mogelijk maken belicht: een duidelijke en gestructureerde methodologie, een inclusieve en gemeenschapsgerichte aanpak, en het vermogen om lokale leiders op te leiden die optreden als veranderaars. Daarnaast wordt beschreven hoe het proces van continue evaluatie en systematisering het model in staat stelt zich aan te passen aan de specifieke behoeften van elke gemeenschap, wat de langdurige duurzaamheid en effectiviteit waarborgt.

7.1 Modulariteit en schaalbaarheid

De modulaire en schaalbare aanpak van het SilverFox project maakt repliceerbaarheid mogelijk in verschillende contexten en territoria. Deze aanpasbaarheid wordt mogelijk gemaakt door:

- Het gebruik van een gestandaardiseerde en aanpasbare methodologie, ondersteund door een Toolbox (inclusief video's, handleidingen en praktische gidsen).
- Het bestaan van een robuust trainer trainingsprogramma dat de pedagogische kwaliteit waarborgt.
- De mogelijkheid om lokale coaches te integreren, door samen te werken met sportscholen, gemeenschapscentra of gelijkgestemde stichtingen.
- Een competentiegerichte aanpak die soft skills benadrukt, welke culturele contexten overstijgen.
- De flexibiliteit om opkomende thema's te integreren en professionals uit verschillende disciplines te betrekken.

8. Huidige implementatiestatus – Pilotfase

Hoewel SilverFox een innovatief model is dat nog in ontwikkeling is, begint het niet helemaal vanaf nul. Momenteel bevindt het project zich in de pilotfase, met actieve implementatie in drie gemeenschapscentra in Amsterdam-West. Deze acties hebben al geleid tot validatie van de methodologie, meting van gemeenschapsinteresse en participatie, en de waarneming van eerste resultaten, wat zowel het model als het opschalingspotentieel versterkt.

Deze fase is essentieel geweest om het model te testen in reële contexten en om te beginnen met het opbouwen van een netwerk van betrokken belanghebbenden: opgeleide coaches, ouderen als begunstigden en partnergemeenschapscentra.

1. Gemeenschapscentrum Staatsliedenbuurt

- Startdatum: 3 april 2025
- Frequentie: 2 lessen per week
- Gemiddelde deelname: 8–14 ouderen per sessie
- Verantwoordelijke: SilverFox Coach uit de eerste opleidingscohort
- Observaties: lessen tonen toenemende betrokkenheid, waarbij deelnemers de combinatie van fysieke beweging en een hechte sociale omgeving waarderen.

2. Gemeenschapscentrum Zeeheldenbuurt

- Startdatum: 7 april 2025
- Frequentie: 1 les per week, met de intentie om te verhogen naar 2
- Gemiddelde deelname: 6–12 ouderen per sessie
- Verantwoordelijke: SilverFox Coach uit de eerste cohort
- Observaties: een sterke band tussen coach en groep is waargenomen, wat vertrouwen en consistentie in aanwezigheid bevordert.

3. Gemeenschapscentrum Nieuw-West

- Startdatum: 17 april 2025
- Frequentie: 1 les per week
- Gemiddelde deelname: 4–8 ouderen per sessie
- Verantwoordelijke: SilverFox Coach uit de eerste cohort
- Observaties: er worden logistieke aanpassingen gedaan om de dekking uit te breiden en de lestijden te verbeteren, gebaseerd op suggesties van de deelnemers.

9. Driejarenprojectie van het SilverFox project (2025-2027)

1. 2025 - Pilot consolidatie en aanpassingen

Tijdens 2025 ligt de nadruk op het afronden en consolideren van de pilotimplementatie, het verfijnen van de methodologie en het formaliseren van lessen in een eerste versie van het replicatiehandboek.

2. 2026 - Gestructureerde territoriale uitbreiding

In 2026 begint de tweede fase van uitbreiding, waarbij het programma wordt uitgebreid naar 10 nieuwe gemeenschapscentra.

De Toolbox wordt verbeterd en vertaald, inclusief versies in Nederlands, Duits, Spaans en Engels.

3. 2027 - Opschaling en replicateerbaarheid

De derde fase richt zich op het positioneren van het model als replicateerbaar en duurzaam op territoriaal niveau.

Het doel is om een totaal van 25 gemeenschapscentra te bereiken die het programma uitvoeren.

Er worden publieke zichtbaarheidsevenementen en institutionele partnerschappen georganiseerd.

Daarnaast wordt een eindrapport over de impact opgesteld, evenals een professionele publicatie om het model te verspreiden.

10. Referenties

1. **World Health Organization (WHO).** (2022). *Ageing and Health*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/>
2. **Eurostat.** (2023). *Population structure and ageing*. Eurostat. Retrieved from <https://ec.europa.eu/eurostat/>
3. **Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).** (2023). *Population ageing*. CBS. Opgehaald van <https://www.cbs.nl/>
4. **Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).** (2020). *Nationale Dementiestrategie*. Rijksoverheid. Opgehaald van <https://www.rijksoverheid.nl/>
5. **Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD).** (2021). *Health at a Glance: Europe*. OECD Publishing. Retrieved from <https://www.oecd.org/>
6. **Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., & Bredin, S.S.D.** (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. CMAJ, 174(6), 801-809. DOI: [10.1503/cmaj.051351](https://doi.org/10.1503/cmaj.051351)
7. **Knowler, W.C. et al.** (2002). *Reduction in the Incidence of Type 2 Diabetes with Lifestyle Intervention*. New England Journal of Medicine, 346(6), 393-403. DOI: [10.1056/NEJMoa012512](https://doi.org/10.1056/NEJMoa012512)
8. **Larson, E.B., Wang, L., Bowen, J.D., McCormick, W.C., Teri, L., Crane, P., & Kukull, W.** (2006). *Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older*. Annals of Internal Medicine, 144(2), 73-81. DOI: [10.7326/0003-4819-144-2-200601170-00004](https://doi.org/10.7326/0003-4819-144-2-200601170-00004)
9. **Xu, Q., Park, Y., Huang, X., Hollenbeck, A., Blair, A., Schatzkin, A., & Chen, H.** (2010). *Physical activities and future risk of Parkinson disease*. Neurology, 75(4), 341-348. DOI: [10.1212/WNL.0b013e3181ea1597](https://doi.org/10.1212/WNL.0b013e3181ea1597)
10. **Sherrington, C., Tiedemann, A., Fairhall, N., Close, J.C.T., & Lord, S.R.** (2011). *Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations*. Journal of the American Geriatrics Society, 59(1), 148-157. DOI: [10.1111/j.1532-5415.2010.03202.x](https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03202.x)