

Handreiking Breinfit Inloop

Zo zet je een Breinfit Inloop op in jouw gemeente



**Netwerk Dementie &
Ouderenpsychiatrie**
Zaanstreek Waterland

Colofon

Deze handreiking is ontwikkeld door het Netwerk Dementie & Ouderenpsychiatrie Zaanstreek-Waterland en mede mogelijk gemaakt door G'oud Zaanstreek-Waterland.

De inhoud is tot stand gekomen in samenwerking met Spurd, De Zorgcirkel en de gemeente Purmerend en de regionale afdeling van Alzheimer Nederland Zaanstreek-Waterland. De handreiking is gebaseerd op de praktijkervaringen met de Breinfit Inloop in Purmerend.

Versie 1.0 (concept) | 2026



Inhoudsopgave

1. Over deze handreiking.....	4
2. Breinfit Inloop in het kort.....	6
3. Waarom Breinfit Inloop?	8
4. Visie en kernprincipes.....	9
5. Voor wie is Breinfit Inloop?.....	11
6. Hoe ziet een Breinfit-middag eruit?.....	13
7. Welke begeleiding is nodig?.....	15
8. Organisatie, samenwerking en toeleiding	18
9. Randvoorwaarden locatie.....	21
10. Financiering.....	22
11. Zelf starten: stappenplan en checklist.....	23
Bijlage. Format praktijkkader	26
Tot slot.....	27

1. Over deze handreiking

Aanleiding

Bewegen met anderen is leuk en het houdt je fit. Maar dat is niet meer vanzelfsprekend als je merkt dat je brein 'hapert'. Een gewone beweeggroep gaat dan vaak te snel, en dagbesteding komt (bijvoorbeeld bij (beginnende) dementie) pas in beeld als er een diagnose en indicatie is. Juist op het moment dat meedoen het meeste oplevert, is er weinig aanbod dat past.

Breinfít Inloop is daar een antwoord op: een vaste, vertrouwde plek waar mensen met een haperend brein samen bewegen, elkaar ontmoeten en informatie krijgen. Naasten zijn ook welkom: om mee te doen, om anderen te ontmoeten of met hun eigen vragen. Je hebt geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig. Je loopt gewoon binnen.

Breinfít Inloop bestaat sinds december 2022 in Purmerend. Het is opgezet door een sportbedrijf en een zorgorganisatie samen: Spurd en De Zorgcirkel. Dat was het eerste initiatief. Deze handreiking bundelt wat daar is geleerd, zodat andere samenwerkingsverbanden er in hun eigen gemeente mee aan de slag kunnen.

Inmiddels draait Breinfít Inloop op twee locaties in Purmerend. Het Netwerk Dementie & Ouderenpsychiatrie Zaanstreek-Waterland heeft het initiatief genomen voor deze handreiking. Dat is mede mogelijk gemaakt door Goud Zaanstreek-Waterland. Samen werken we aan meer plekken in de regio en aan een stevige financiering.

Waarom deze handreiking?

Er zijn twee redenen:

- **Vastleggen.** De werkwijze, de aanpak en het concept staan nu op papier. Zo blijft de kennis bewaard, ook als er mensen wisselen.
- **Delen.** Andere gemeenten willen ook een Breinfít Inloop starten. Deze handreiking laat zien wat je nodig hebt, hoe het werkt en welke keuzes je kunt maken.

Gemeenten en sportbedrijven in Zaanstreek-Waterland hebben interesse om Breinfít Inloop ook op andere plekken te starten. Deze handreiking laat zien wat daarvoor nodig is, welke werkzame elementen er zijn en welke keuzes lokaal gemaakt kunnen worden.

Voor wie is deze handreiking?

De handreiking is in de eerste plaats bedoeld voor partijen die samen een Breinfít Inloop willen opzetten:

- **Gemeenten** die willen investeren in preventie, participatie en langer zelfstandig thuis wonen, en tegelijk de druk op Wmo, zorg en mantelzorg willen beperken.
- **Sport- en beweegorganisaties** die hun maatschappelijke rol willen verbreden en mensen met een haperend brein een passende manier willen bieden om actief te blijven.

- **Zorg- en welzijnsorganisaties** die ondersteuning meer vanuit het gewone leven en de wijk willen organiseren, en mensen en hun naasten laagdrempelig willen ondersteunen.
- **(Dementie)netwerken** die sport, bewegen en welzijn een plek willen geven binnen de lokale of regionale dementieaanpak en de verbinding tussen zorg en samenleving willen versterken.

Daarnaast biedt de handreiking praktische handvatten voor **trainers, begeleiders en buurtsportcoaches** die met deze doelgroep willen werken.

Ook **landelijke kennispartijen** kunnen de handreiking gebruiken om te leren van de ervaringen in Zaanstreek-Waterland en de werkzame elementen verder te brengen.

Hoe lees je dit document?

- Hoofdstuk 2 t/m 4 vertellen wat Breinfit Inloop is, waarom het er is en welke visie en kernprincipes eronder liggen.
- Hoofdstuk 5 t/m 7 beschrijven voor wie het is, hoe een middag eruitziet en welke begeleiders nodig zijn.
- Hoofdstuk 8 t/m 10 gaan over organiseren, randvoorwaarden en financiering.
- Hoofdstuk 11 is een praktisch stappenplan met checklist.

De praktijkkaders

De hoofdtekst beschrijft het **concept**: wat overal geldt. In de groene kaders staat hoe het in de **praktijk** is ingevuld – nu in Purmerend, omdat dat het eerste initiatief is. Zo zie je in één oogopslag wat de kern én de lokale keuze is.

Start je zelf een Breinfit Inloop? Gebruik dan het lege kader in de **bijlage** om je eigen keuzes en ervaringen te noteren. Zo groeit deze handreiking mee met elke nieuwe plek.

2. Breinfit Inloop in het kort

Wat is Breinfit Inloop?

Breinfit Inloop is een vaste, vertrouwde plek waar mensen met een haperend brein of (beginnende) dementie samen bewegen, elkaar ontmoeten en informatie krijgen. Je hebt geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig. Je loopt gewoon binnen.

Breinfit Inloop is meer dan alleen cognitieve fitness. Het is een totaalpakket: bewegen, ontmoeting, informatie, advies en voorlichting bij elkaar op één middag. Dat is precies wat het onderscheidend maakt.

Wat maakt Breinfit Inloop anders?

- Geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig.
- Bewegen, ontmoeting en informatie in één aanbod.
- Altijd een sociaal begeleider aanwezig.
- Ook voor naasten.
- Structureel aanbod, zonder einddatum.

Wat maakt Breinfit Inloop succesvol?

- De juiste trainer en sociaal begeleider.
- Een sterke samenwerking tussen sport en zorg of welzijn.
- Een vaste locatie en vaste tijden.
- Actieve betrokkenheid van verwijzers.
- Structurele financiering.
- Een warme sfeer en persoonlijke aandacht.

De belangrijkste feiten

Onderdeel	Breinfit Inloop
Wat	Bewegen, ontmoeting en informatie in één middag.
Voor wie	Zelfstandig wonende 55-plussers met een haperend brein of (beginnende) dementie, en hun naasten.
Waar	Een vaste, goed bereikbare plek in de wijk, met ruimte om te bewegen én ruimte om koffie te drinken en elkaar te ontmoeten.
Wanneer	Wekelijks, op een vaste dag en een vast tijdstip. Meestal één dagdeel per locatie.
Opzet	Een of meer beweegmomenten van ongeveer een uur, met daaromheen een open inloop.
Toegang	Vrije inloop. Geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig.
Kosten deelnemer	Dit is een lokale keuze. In Purmerend is er nu geen deelnemersbijdrage. Koffie en thee betaal je zelf.

Onderdeel	Breinfrit Inloop
Wie voert uit	Altijd samen: een sport- of beweegorganisatie en een zorg- of welzijnsorganisatie.
Begeleiding	Altijd twee professionals: een cognitief trainer en sociaal begeleider vanuit zorg of welzijn. Meestal ondersteund door vrijwilliger(s).

PRAKTIJKVOORBEELD

Breinfrit Inloop in Purmerend (situatie 2026)

Wie: Spurd (sport en bewegen) en De Zorgcirkel (zorg en welzijn), met subsidie van de gemeente Purmerend.

Waar: Twee locaties: SV Kodokan (Mercuriusweg 29) en buurtpunt De Inval (Karekietpark 16).

Wanneer: Elke maandag en dinsdag, ongeveer 13.00 tot 16.00 uur. Eén middag per locatie.

Opzet: Twee beweegmomenten per middag, met daaromheen een doorlopende open inloop. Binnenlopen kan het hele dagdeel. De beweegles zelf heeft een vaste start- en eindtijd, omdat de les is opgebouwd; halverwege instromen kan niet - maar meekijken kan wel.

Bereik: Ongeveer 35 deelnemers op maandag en 20 deelnemers op dinsdag. In totaal ongeveer 55 deelnemers per week.

Wat is het verschil met reguliere cognitieve fitness?

In veel gemeenten bestaat al cognitieve fitness voor ouderen. Dat is iets anders dan Breinfrit Inloop. Het verschil zit in de doelgroep, de begeleiding en de vorm.

Onderdeel	Breinfrit Inloop	Reguliere cognitieve fitness
Doelgroep	Zelfstandig wonende 55-plussers met een haperend brein of (beginnende) dementie, en hun naasten. In een gemengde groep, ook met mensen zonder klachten.	Vooraf vitale 65-plussers
Begeleiding	Een cognitief trainer én een sociaal begeleider vanuit zorg of welzijn. Meestal ondersteund door vrijwilliger(s).	Alleen een trainer
Vorm	Structureel en doorlopend, met open inloop eromheen	Cursus van 15 weken (Body Brain Dynamics); soms is er een vervolggroep
Inhoud	Bewegen, ontmoeting én informatie, advies en voorlichting over het brein	Bewegen en cognitieve oefeningen

Heb je in jouw gemeente al cognitieve fitness? Dan heb je een goede basis. Om er een Breinfrit Inloop van te maken, komen daar vier dingen bij: de open inloop, de tweede begeleider vanuit zorg of welzijn, het structurele karakter en extra scholing voor de trainer (zie [hoofdstuk 7](#)).

3. Waarom Breinfit Inloop?

De aanleiding

Het aantal mensen met dementie groeit snel. In Zaanstreek-Waterland leven bijvoorbeeld ongeveer 5.960 mensen met dementie (cijfer 2024). In 2040 zijn dat er naar verwachting 10.220: een stijging van ruim 70 procent. In veel andere regio's is het beeld vergelijkbaar.

Veel mensen merken dat hun geheugen hapert, maar hebben nog geen diagnose. Reguliere beweeggroepen en cognitieve fitness zijn gemaakt voor vitale ouderen, en dagbesteding komt pas in beeld als er een indicatie is. Daartussen ligt ruimte voor aanbod dat wél past.

Breinfit Inloop vult die ruimte. Het is een voorliggende voorziening: laagdrempelig, dicht bij huis en beschikbaar vanaf het moment dat mensen zelf merken dat hun brein hapert.

Breinfit Inloop sluit aan bij vier maatschappelijke opgaven waar gemeenten en regio's voor staan: een ouder wordende bevolking, preventie, langer zelfstandig thuis wonen en het ondersteunen van mantelzorgers. Het aantal mensen met dementie groeit, terwijl de beschikbare capaciteit van professionals onder druk staat. Dit vraagt om laagdrempelige ondersteuning dichtbij huis, die mensen helpt om actief en zelfstandig te blijven, ontmoeting stimuleert en mantelzorgers ondersteunt. Ook draagt Breinfit Inloop bij aan vroegsignalering en een sterke sociale basis. Daarmee sluit de voorziening aan bij gemeentelijke doelen én bij de ketenaanpak dementie, waarin gemeenten een belangrijke rol hebben in het versterken van ontmoeting, participatie en ondersteuning in de wijk.

Wat levert het op?

Breinfit Inloop levert waarde op drie niveaus: voor de deelnemer zelf, voor naasten en de maatschappij.

Voor de deelnemer

Bewegen heeft aantoonbaar positieve effecten op de hersenactiviteit en op het mentale welbevinden. Laagdrempelige, gevarieerde bewegingsvormen in een veilige en vertrouwde omgeving dragen bij aan:

- Een betere doorbloeding van het brein en activatie van hersenverbindingen;
- Het behoud van zelfstandigheid en motorische vaardigheden;
- Versterking van het zelfvertrouwen;
- Kennis over het eigen brein en over het omgaan met een haperend brein.

Voor naasten

- Herkenning en steun. Contact met anderen in een vergelijkbare situatie geeft herkenning en steun.
- Antwoord op praktische vragen. Naasten kunnen terecht met vragen en zorgen, bijvoorbeeld over het eigen geheugen of over het omgaan met veranderingen bij hun naaste.

- Onderling contact. Deelnemers en naasten spreken ook buiten Breinfit Inloop met elkaar af.
- Even eruit. Het koffiemoment is een plek om even uit een situatie te stappen.

Zo draagt Breinfit Inloop bij aan de draagkracht van mantelzorgers en helpt het overbelasting te voorkomen.

De maatschappelijke waarde van de inloop

- Mensen komen eerder in beeld. Een professional uit zorg of welzijn is aanwezig, waardoor signalen eerder worden opgemerkt en opgepakt.
- Contacten die verder reiken. Deelnemers bouwen sociale contacten op en spreken elkaar ook buiten de inloop.
- Mensen vinden op tijd de weg. Bijvoorbeeld naar de huisarts, naar een casemanager of naar dagbesteding als dat passend is.
- Ondersteuning kan later of lichter starten. Doordat mensen actief blijven en in beeld zijn, kan zwaardere ondersteuning, zoals dagbesteding, soms later starten. Dat versterkt zelfredzaamheid en sociale participatie.

4. Visie en kernprincipes

De visie

Mensen met een haperend brein moeten kunnen blijven meedoen, ook als er (nog) geen diagnose is. Naasten horen daar net zo goed bij. Breinfit Inloop is daarvoor een vaste, vertrouwde laagdrempelige plek waar bewegen, ontmoeting en informatie bij elkaar komen en mantelzorgers ontlast worden. Zo blijven mensen langer zelfstandig, voelen zij zich gezien, en vinden zij op tijd de weg naar passende ondersteuning.

De tien kernprincipes: dit maakt Breinfit Inloop werkzaam

Dit zijn de uitgangspunten van Breinfit Inloop. Deze vormen de basis van het concept en zijn essentieel om Breinfit Inloop op een andere locatie te starten.

1. **Iedereen kan meedoen.** Je hebt geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig. Voorwaarde is wel dat je zelfstandig kunt meedoen en een instructie kunt volgen. Lukt dat steeds moeilijker, dan zoekt de trainer contact met de naaste of de begeleider.
2. **Naasten horen erbij.** Mantelzorgers zijn welkom als deelnemer én met hun eigen vragen.
3. **De mens achter het brein staat centraal.** Er wordt gewerkt vanuit de Sociale Benadering (zoals uitgelegd in [hoofdstuk 7](#)).
4. **Bewegen, ontmoeting en informatie horen bij elkaar.** Het koffiemoment en de ruimte voor ontmoeting zijn volwaardige onderdelen van de inloop.
5. **Uitleg hoort erbij.** Bij elke oefening vertelt de trainer wat je traint en waarom. Ook informatie over het brein zelf hoort daarbij.

6. **Je bepaalt zelf hoe je meedoet.** Meedoen met de les, koffiedrinken, een praatje maken: het kan allemaal.
7. **De juiste begeleiders maken het verschil.** Er staan altijd twee professionals: een cognitief trainer en sociaal begeleider. Goede basishouding, kennis en vaardigheden zijn essentieel.
8. **We houden oog voor elkaar.** Deelnemers en naasten worden gezien. De trainer houdt bij wie er komt. Blijft iemand uit de vaste groep weg, dan wordt op een betrokken manier gevraagd hoe het gaat, bij de deelnemer zelf of bij een naaste.
9. **Breinfrit is structureel, geen cursus.** Je kunt blijven komen. Er is geen einddatum.
10. **Respectvol en op niveau.** Deelnemers worden serieus genomen.

Deze principes zijn gebaseerd op de ervaringen met Breinfrit Inloop in Purmerend. Samen vormen ze de basis van het concept. Hoe je ze lokaal invult, kan verschillen.

PRAKTIJKVOORBEELD

Zo vult Purmerend de principes in

Uitleg: De trainer vertelt bij elke oefening wat je traint en waarom, en geeft ook uitleg over hoe het brein werkt.

Voorlichting: Tijdens het koffiemoment is twee keer per jaar voorlichting over een thema.

Oog voor elkaar: De trainer houdt bij wie er komt. Blijft iemand een paar keer weg, dan wordt gevraagd hoe het gaat.

Vrijwilligers: Vrijwilligers zorgen voor de koffie en thee. Tijdens de beweegles worden zij door de trainer aangestuurd om waar nodig te ondersteunen.



5. Voor wie is Breinfit Inloop?

Mensen met een ‘haperend’ brein

In deze handreiking gebruiken we ‘haperend brein’ als verzamelnaam voor mensen die veranderingen ervaren in hun denken en hun geheugen. Bijvoorbeeld door (beginnende) dementie, MCI (milde cognitieve stoornis), geheugenproblemen, niet-aangeboren hersenletsel of een andere aandoening die het denken en het geheugen beïnvloedt.

Breinfit Inloop is bedoeld voor mensen die merken dat hun geheugen of denkvermogen verandert en voor mensen met (beginnende) dementie. Een formele diagnose of indicatie is niet nodig. Mensen die al wel een diagnose hebben of al zorg krijgen, zijn net zo welkom.

De kracht zit juist in de gemengde groep: mensen met en zonder een haperend brein doen samen mee. Daardoor is het geen ‘zorgactiviteit’ waar je pas na een diagnose terecht kunt, maar een laagdrempelige plek om actief en betrokken te blijven.

In de praktijk is dat een diverse mix:

- mensen met (beginnende) dementie;
- mensen met MCI (milde cognitieve stoornis);
- mensen die gewoon aan hun geheugen willen werken;
- mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

De kern van de doelgroep zijn mensen met (beginnende) dementie en MCI. Mensen met NAH of met een psychiatrische of neurologische aandoening kunnen ook meedoen, als zij zelfstandig kunnen deelnemen. Alle deelnemers hebben baat bij duidelijke instructie en uitleg, ook uitleg waarom een oefening zo gaat. Het motto is: iedereen kan meedoen.

Waarom 55 jaar en ouder?

Dementie komt vaker voor op hogere leeftijd. Toch zien we ook deelnemers tussen de 55 en 65 jaar met cognitieve klachten, NAH of andere uitdagingen. Daarom wordt een ondergrens van 55 jaar voor mensen een ‘haperend’ brein gehanteerd. Zo is er ook plek voor mensen die op jongere leeftijd met dementie te maken krijgen.

Naasten en mantelzorgers

Naasten behoren ook tot de doelgroep voor Breinfit Inloop. Zij zijn welkom om mee te bewegen, anderen te ontmoeten of informatie en steun te krijgen. Welke vorm past, verschilt per situatie.

Hoe zijn naasten betrokken?

- **Brengen en halen.** Sommigen komen mee om hun naaste te brengen of te halen, anderen doen zelf mee.
- **Meedoen.** Sommige naasten doen mee met de les. Zo kunnen ze thuis ook oefeningen uit de les blijven doen met hun partner of ouder.

- **Meekomen als begeleider.** Sommige deelnemers hebben tijdens de middag ondersteuning nodig. Een naaste of andere begeleider gaat mee, helpt waar nodig tijdens de activiteit en blijft bij de inloop.
- **Contact houden op afstand.** Met een aantal mantelzorgers, vooral kinderen, is er contact op afstand met de begeleiders.

Prettig en veilig meedoen

Breinfoit Inloop is er voor mensen met een haperend brein en hun naasten. Er zijn geen harde in- of exclusiecriteria. Wel zijn er enkele praktische randvoorwaarden om veilig en prettig mee te kunnen doen:

- Deelnemers wonen zelfstandig en kunnen zelfstandig functioneren in de setting van de inloop.
- Deelnemers kunnen eenvoudige instructies begrijpen en opvolgen, eventueel met ondersteuning.

Als meedoen anders gaat

Lukt meedoen niet meer op de manier die past? Dan houdt het niet op. De trainer houdt een deelnemerslijst bij en legt van daaruit contact met de naasten en met de sociaal begeleider. De sociaal begeleider kijkt samen met de deelnemer en de naasten naar een passend vervolg:

- samen verkennen wat past, bijvoorbeeld dagbesteding of een andere daginvulling;
- waar nodig adviseren om contact op te nemen met de huisarts of casemanager;
- zorgen dat de deelnemer bekend is bij zorg en welzijn, zodat passende ondersteuning sneller geregeld is.

Breinfoit Inloop is daarmee meer dan een beweegactiviteit. Het is ook een laagdrempelige plek waar signalen worden opgepakt en waar de overgang naar passende ondersteuning warm kan worden begeleid.

Hoe groot zijn de groepen?

Aan het aantal deelnemers zit geen vooraf vastgesteld maximum. Wordt een groep structureel te groot, dan wordt gekeken naar spreiding over meerdere groepen of naar het starten van een nieuwe groep. De ervaring leert dat (meer dan) 45 deelnemers op een middag te veel is: het wordt dan te onrustig en te prikkelend. De trainer schat dat ter plekke in.

De groepen worden bewust niet ingedeeld op niveau. Juist de gemengde samenstelling is onderdeel van het concept.

6. Hoe ziet een Breinfit-middag eruit?

Wanneer en waar

Breinfit Inloop vindt wekelijks plaats, op een vaste dag en een vast tijdstip. Per dag kunnen meerdere beweegmomenten van ongeveer een uur plaatsvinden. De inloop is daarom langer open, zodat deelnemers ook buiten de lessen kunnen binnenlopen, koffie kunnen drinken en elkaar kunnen ontmoeten.

Een vaste plek en een vast tijdstip zijn belangrijk: herkenbaarheid en houvast helpen de doelgroep om terug te blijven komen.

PRAKTIJKVOORBEELD

Het schema in Purmerend (2026)

Maandag: Sportvereniging Kodokan. Les 1 om 13.00 uur, les 2 om 14.00 uur. Inloop open van 13.00 tot 16.00 uur.

Dinsdag: Wijkcentrum De Inval. Les 1 om 13.15 uur, les 2 om 14.45 uur. Inloop open van 13.15 tot ongeveer 16.15 uur.

De opbouw van de middag

De middag heeft een eenvoudige en vaste structuur: eerst bewegen, daarna koffie en thee. De inloop loopt door tot het einde van de middag. Wie niet meedoet met een les, kan gewoon binnenlopen, koffiedrinken en anderen ontmoeten.

Hoe ziet een les eruit?

Een les duurt ongeveer een uur. De opbouw is elke keer hetzelfde. Dat geeft houvast.

Warming-up

- Er wordt altijd gestart met bewegen: een soort aerobics, ongeveer 5 minuten.
- Daarna volgen een brain booster en body percussion.
- Tijdens de warming-up moeten deelnemers iets onthouden (wat later terugkomt).

Oefeningen

- Geheugenoefening, bijvoorbeeld het geheugenpaleis.
- Brain booster als concentratieonderdeel.
- Oefenvormen: tongtwisters, balspellen, de klok op de grond. Dit duurt ongeveer een kwartier. De laatste ronde gaat uiteen in kleine groepjes.
- Puzzelopdrachten.
- Mindfulness.

Wat wordt er getraind?

De beweegactiviteiten richten zich op verschillende cognitieve functies, zoals aandacht, concentratie, geheugen, logica, reactievermogen en ruimtelijk inzicht. Uitleg hoort er altijd bij. De trainer vertelt wat een oefening doet en wat het doel is, en geeft ook informatie over het brein zelf. Dat is geen bijzaak, maar een kernprincipe: deelnemers begrijpen wat ze doen.

Waar komen de oefeningen vandaan?

De oefeningen zijn gebaseerd op de methode cognitieve fitness. De basis is goed, maar het aanbod vraagt daarnaast om maatwerk, creativiteit en kennis van de doelgroep. Voor mensen met een 'haperend' brein werkt de methode anders, en sommige oefeningen passen om fysieke redenen niet. Trainers ontwikkelen daarom eigen oefenvormen.

Het koffiemoment

Na de lessen is er koffie en thee. Het koffiemoment is een volwaardig onderdeel van de inloop. Tijdens de koffie gebeurt dit:

- Deelnemers en naasten kunnen vragen stellen aan de sociaal begeleider.
- Waar nodig wordt actief meegedacht en advies gegeven.
- De begeleider stimuleert contact en verbinding tussen deelnemers.
- Er zijn bijvoorbeeld puzzels of andere activiteiten voor wie daar behoefte aan heeft.
- Het biedt mensen de mogelijkheid om even uit een moeilijke thuissituatie te stappen.

Daarom is een passende ruimte belangrijk: bij voorkeur een kantine of een aparte, prikkelarme ruimte waar mensen kunnen napraten en elkaar kunnen ontmoeten.

Welke materialen zijn nodig?

Er wordt gebruikgemaakt van de materialen die op de locatie aanwezig zijn. Dat verschilt per type locatie: matten, kussens, een spiegelwand en de reguliere materialen voor sportlessen. Daarnaast neemt de trainer eigen materiaal mee voor de zelfontwikkelde oefenvormen, zoals spel- en puzzelmateriaal.



7. Welke begeleiding is nodig?

Er staan altijd twee professionals. Dat is geen luxe, maar een kernonderdeel van het concept: de trainer richt zich op bewegen en cognitieve training, terwijl de sociaal begeleider ruimte heeft voor ontmoeting, signalering en ondersteuning.

Rol	Van wie	Wat doet deze persoon
Cognitief trainer	Sport- of beweegorganisatie	Geeft de beweeglessen en cognitieve oefeningen. Legt uit wat je traint en waarom. Past oefeningen aan de groep aan. Houdt bij wie er komt.
Sociaal begeleider*	Zorg- of welzijnsorganisatie	Is aanwezig tijdens de inloop, vooral vóór en ná de lessen. Zorgt voor ontmoeting en een welkom gevoel, geeft begeleiding, informatie, advies en voorlichting. Pakt signalen op en legt verbindingen.
Vrijwilliger	Vaak een deelnemer	Schenkt koffie en/of doet mee in de les.

* De naam van de tweede rol verschilt per organisatie. In deze handreiking noemen we die **sociaal begeleider**. Het gaat niet om de functienaam, maar om de kennis en competenties die iemand meebrengt. Sommige organisaties noemen deze rol medewerker Sociale Benadering.

PRAKTIJKVOORBEELD

De begeleiding in Purmerend

Wie: De collega van De Zorgcirkel heeft de functie begeleider welzijn en daginvulling.

Hoeveel: Zij is de hele middag aanwezig, ongeveer vier uur. Daardoor is zij niet alleen tijdens de beweeglessen beschikbaar, maar ook tijdens de inloop en het koffiemoment.

Achtergrond: De vooropleiding verschilt. Binnen de Sociale Benadering wordt vooral gekeken naar de persoon, de basishouding en de competenties die iemand meebrengt. Een zorgachtergrond is niet noodzakelijk. Belangrijker is dat de begeleider open en benaderbaar is, goed kan aansluiten bij verschillende mensen en oog heeft voor wat er speelt.

Wat ze meebrengt: Kennis van de dagelijkse praktijk van de dagbesteding en van cognitieve problemen en de vragen die daarbij kunnen spelen. Die kennis helpt om signalen te herkennen, mee te denken met deelnemers en naasten en waar nodig de verbinding te leggen met passende ondersteuning.

De rol van de begeleiders gaat verder dan het bieden van informatie en ondersteuning. Ook de manier waarop zij naar deelnemers en naasten kijken, is onderdeel van Breinfit Inloop. Dat geldt voor de sociaal begeleider én voor de cognitief trainer. Daarbij sluit Breinfit aan bij de Sociale Benadering.

Wat is de Sociale Benadering?

De Sociale Benadering gaat uit van de mens achter de aandoening. Niet de ziekte of de symptomen staan centraal, maar het dagelijks leven, de leefwereld en het sociale netwerk van iemand. Het gaat om wat voor iemand belangrijk is en hoe iemand, samen met zijn of haar naasten, het dagelijks leven zo goed mogelijk kan blijven vormgeven.

Breinfít Inloop sluit aan bij de Sociale Benadering: mensgericht, integraal en dichtbij in de wijk georganiseerd.

Hoe zie je dat terug in de praktijk?

- De sociaal begeleider is er altijd bij, vooral tijdens de inloop vóór en ná de lesuren.
- Zij of hij is een laagdrempelig aanspreekpunt voor deelnemers én naasten, en helpt hen hun weg te vinden in zorg en ondersteuning. Daarmee is dit een laagdrempelige en verbindende schakel tussen deelnemers, naasten, zorg en welzijn.
- Er is nauwe afstemming met betrokken professionals, zoals casemanagers. Daardoor kunnen signalen eerder worden opgemerkt.
- De begeleider doet mee waar dat helpt: soms de eerste ronde meedraaien, soms juist achterblijven bij de mensen die alleen koffie komen drinken. De nadruk ligt op welkom zijn.
- Kan iemand niet meer goed meedoen of is andere ondersteuning nodig, dan wordt samen gekeken naar een passend vervolg.

Wat vraagt dit van de begeleiders?

Uit de gesprekken met betrokkenen komt één punt sterk naar voren: de persoon die de rol vervult, maakt veel verschil. Het gaat om iemand die gemakkelijk contact maakt, open en benaderbaar is en goed kan aansluiten bij verschillende mensen. Een goede basishouding is minstens zo belangrijk als opleiding en ervaring. Dit geldt voor de cognitief trainer én voor de sociaal begeleider.

Respectvolle bejegening hoort daarbij. Deelnemers met een haperend brein moeten zich serieus genomen voelen. Oefeningen zijn daarom nooit kinderachtig en betutteling wordt voorkomen.

De cognitief trainer heeft een passende opleiding en kennis van de doelgroep, en:

- kan zelfstandig lesgeven én uitleggen wat er in de hersenen gebeurt;
- kan schakelen tussen niveaus binnen één groep;
- ontwikkelt eigen oefenvormen die passen bij de groep.

De sociaal begeleider maakt makkelijk contact en:

- pakt signalen op en weet welke ondersteuning beschikbaar is;
- kan deelnemers en naasten informatie en advies geven over een haperend brein;
- legt verbindingen met zorg, welzijn en het netwerk om iemand heen;
- kent het aanbod van zorg en welzijn in de buurt (de sociale kaart).

Neem de tijd om de juiste mensen te vinden. Dit wordt door alle betrokkenen genoemd als de belangrijkste succesfactor.

Vrijwilligers

- Er zijn vrijwilligers. Vaak zijn dat zelf bezoekers die een rol krijgen.
- Vrijwilligers zorgen voor de koffie en thee. Tijdens de beweegles worden zij door de trainer aangestuurd om waar nodig te ondersteunen.
- Hoe groter het niveauverschil binnen een groep, hoe meer vrijwilligers je nodig hebt.

Scholing

Cognitief trainer

Welke scholing nodig is, hangt deels af van de achtergrond van de trainer en de lokale organisatie. Belangrijk is in ieder geval dat de trainer voldoende kennis en vaardigheden heeft op het gebied van cognitieve fitness, bewegen en de doelgroep.

De volgende cursussen worden aangeraden als basis (en dus noodzakelijk) en ter eigen verdieping (wenselijk):

- **Basis (noodzakelijk):** de cursus cognitieve fitness voor de trainer. Body Brain Dynamics is hiervan de enige landelijke aanbieder.
- **Eigen verdieping (wenselijk):** de basiscursus alleen is niet genoeg om een Breinfit Inloop te draaien. Nuttige verdieping is kennis van de verschillende delen van de hersenen, van taal, van hoe verschillende soorten geheugen werken, en van emoties, remmingen, links en rechts en balans. Daarnaast moet een trainer kunnen differentiëren en iedereen kunnen betrekken.

In de regio Zaanstreek-Waterland ontwikkelt Spurd een eigen Breinfit-training, bovenop de cursus cognitieve fitness. Zo kunnen nieuwe locaties sneller en beter starten. Deze training werken we uit in een volgende versie van de handreiking. Wil je nu al meer weten? Neem dan contact op met [Spurd](#).

Sociaal begeleider

Voor de sociaal begeleider zijn er geen noodzakelijke cursussen. Wel moet de sociaal begeleider het aanbod van zorg en welzijn en de sociale kaart goed kennen. Daarnaast wordt aangeraden:

- Een (dag)workshop cognitieve fitness. Dan weet de begeleider wat er in de les gebeurt en kan hij of zij invallen.
- Kennis van de Sociale Benadering of een training hierover kan van meerwaarde zijn bij de begeleiding.
- De training 'GOED omgaan met dementie' van Samen Dementievriendelijk, als iemand geen achtergrond in de dementiezorg heeft.

Andere medewerkers en vrijwilligers

Voor andere medewerkers en vrijwilligers zijn er geen noodzakelijke cursussen. Wel wordt aangeraden:

- Voor de vrijwilligers van de Breinfit Inloop zelf is de training 'GOED omgaan met dementie' een goede basis. Zij kunnen die eerst [online](#) volgen. Daarna kan de regionale afdeling van Alzheimer Nederland een gezamenlijke training voor vrijwilligers verzorgen (in principe bedoeld voor vrijwilligers die helpen bij het Inloop-moment, maar ook zijn partners en naasten die meekomen en soms vrijwillig meehelpen welkom).
- Voor medewerkers en vrijwilligers van andere bewegsgroepen is de training 'GOED omgaan met dementie' van Samen Dementievriendelijk ook een goede eerste stap.

8. Organisatie, samenwerking en toeleiding

Afspraken tussen organisaties

Breinfit Inloop vraagt om samenwerking tussen minimaal een sport- of beweegorganisatie en een zorg- of welzijnsorganisatie. Beide brengen hun eigen expertise in:

- **Sport- of beweegorganisatie** – verzorgt de beweegactiviteiten en zorgt voor een passende trainer.
- **Zorg- of welzijnsorganisatie** – levert de sociaal begeleider die aanwezig is tijdens de inloop en biedt begeleiding, informatie en ondersteuning aan deelnemers en naasten.
- **Gemeente en/of andere financiers** – dragen bij aan de financiering van het aanbod.

De kracht van Breinfit Inloop zit juist in deze combinatie van bewegen, ontmoeting en ondersteuning. Omdat de betrokken organisaties vaak met verschillende financieringsstromen en verantwoordelijkheden werken, is het belangrijk om vooraf duidelijke afspraken te maken over rollen, verantwoordelijkheden, financiering en samenwerking.

Leg de afspraken vast

Zet op papier wie plant, wie de ruimte regelt, wie de trainer levert, wie de sociaal begeleider levert, wie de vrijwilligers regelt en wie aanspreekpunt is bij vragen. Doe dat ook als je elkaar goed kent: het helpt bij wisselingen en bij het verlengen van afspraken, bijvoorbeeld over de ruimte voor het volgende jaar.

Zicht houden op de deelnemers

Er wordt bijgehouden wie er komt. De trainer houdt een presentielijst bij van de deelnemers. Dat is bewust: Breinfit Inloop wil een plek zijn waar mensen elkaar kennen en waar opvalt als iemand wegblijft. Blijft iemand een paar keer weg, dan wordt op een betrokken manier gevraagd hoe het gaat – aan de deelnemer zelf of aan een naaste. Zo kunnen signalen tijdig worden opgepakt en blijven mensen in beeld.

Let op de privacy. In deze handreiking beschrijven we alleen wát je bijhoudt en waarom, niet met welke persoonsgegevens. Wie start, richt de registratie in lijn met de AVG in: registreer alleen wat nodig is, leg vast met welk doel en bewaar gegevens niet langer dan noodzakelijk.

Evalueren en leren

Evalueer regelmatig met deelnemers, naasten en betrokken professionals: wat werkt, wat kan beter en wat levert het op? Dat kan individueel of in de groep. Gebruik die inzichten om het aanbod te verbeteren en de meerwaarde zichtbaar te maken richting gemeente en financiers.

Denk vooraf na over welke gegevens je wilt verzamelen om de meerwaarde zichtbaar te maken. Denk aan deelnamecijfers, ervaringen van deelnemers en naasten, de samenwerking met verwijzers en doorverwijzingen naar passende ondersteuning. Dat helpt gemeenten en partners om te laten zien wat Breinfit Inloop oplevert, en het ondersteunt latere subsidieaanvragen.

Naarmate er meer Breinfit Inlopen komen, ontstaat er ook ruimte om regionaal van elkaar te leren: ervaringen, oefenvormen en oplossingen delen tussen locaties.

In een volgende versie werken we dit verder uit. Bijvoorbeeld met een lijst van gegevens die alle locaties op vaste momenten verzamelen. Het netwerk bundelt en analyseert die gegevens. Zo leren we van elkaar. En we laten zien wat Breinfit Inloop oplevert. Dat is nodig voor duurzame financiering.

Bekendheid en toeleiding

In de praktijk komen mensen vooral op deze manieren bij de inloop terecht:

- mond-tot-mondreclame via deelnemers en naasten;
- casemanagers dementie en andere professionals uit zorg en welzijn;
- collega's en samenwerkingspartners die mensen attenderen op de inloop;
- andere activiteiten en beweeggroepen, waar deelnemers op het aanbod worden gewezen;
- lokale beweegprofessionals, zoals een beweegmakelaar;
- lokale publiciteit, vooral rond de start;
- flyers of posters op plekken waar de doelgroep komt, zoals het buurthuis, de huisartsenpraktijk en de bibliotheek.

Zorg dat verwijzers weten voor wie het bedoeld is en dat er geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig is.

Communicatie

Communicatie over Breinfit Inloop gaat niet alleen over informeren. Het gaat er ook om te laten zien wat deelname mogelijk maakt: actief blijven, anderen ontmoeten, ervaringen delen en op een laagdrempelige manier aan een fit brein werken. Laat in alle uitingen de positieve, open en toegankelijke sfeer terugkomen.

Maak bij de start afspraken over de communicatie. Spreek af welke organisatie waarvoor verantwoordelijk is: de algemene communicatie over Breinfit Inloop, het informeren van verwijzers en samenwerkingspartners, en de lokale publiciteit. Leg ook vast wie de teksten en materialen maakt, wie ze verspreidt en wie aanspreekpunt is voor vragen.

Werk vanuit één gezamenlijk verhaal. Zorg dat alle betrokken organisaties hetzelfde vertellen over wat Breinfit Inloop is, voor wie het bedoeld is en wat deelname oplevert. Stem kernboodschappen, beeldgebruik en praktische informatie op elkaar af. Dat vergroot de herkenbaarheid en versterkt het vertrouwen van deelnemers, naasten en verwijzers. Betrek samenwerkingspartners ook actief bij de communicatie: gebruik elkaars netwerken, websites, nieuwsbrieven en bijeenkomsten. Zo vergroot je het bereik in de gemeente en in de regio.

Verdeel in elk geval deze taken: het informeren van casemanagers, huisartsen en andere professionals; lokale publiciteit en pers; website en sociale media; flyers en posters; en het actueel houden van het materiaal.

Let bij de communicatie op:

- Gebruik begrijpelijke en positieve taal. Benadruk wat mensen wél kunnen en wat de inloop biedt. Vermijd een medische of zware insteek.
- Maak duidelijk voor wie het is: voor mensen die merken dat hun geheugen of denken minder vanzelfsprekend gaat, en voor hun naasten.
- Maak de drempel expliciet laag. Vermeld dat aanmelden, een diagnose, indicatie of verwijzing niet nodig is.
- Laat zien wat er gebeurt. Een foto of korte beschrijving van de sfeer en de activiteiten neemt onzekerheid weg.
- Communiceer ook naar professionals. Zorg dat casemanagers, huisartsen, wijkteams, welzijns- en beweegprofessionals weten wat Breinfit Inloop biedt en welke mensen er baat bij kunnen hebben.
- Gebruik verschillende kanalen: sociale media, lokale websites, huis-aan-huisbladen, flyers, posters en bestaande activiteiten of ontmoetingsplekken.
- Benadruk wat deelname mogelijk maakt: actief blijven, nieuwe mensen ontmoeten, ervaringen delen en meedoen op een manier die bij iemand past.
- Richt de communicatie ook op naasten. Zij zijn welkom om mee te doen, andere mantelzorgers te ontmoeten of vragen te stellen.
- Zet de mens centraal en niet de diagnose. Laat zien wat deelname oplevert in het dagelijks leven.

Tip: de kracht van Breinfit Inloop zit in de verhalen van deelnemers, naasten en professionals. Geef die verhalen regelmatig een plek in de communicatie. Een persoonlijke aanbeveling van een deelnemer, een naaste of een casemanager is vaak de beste manier om nieuwe deelnemers te bereiken.

9. Randvoorwaarden locatie

Locatie

De locatie is een van de belangrijkste keuzes. Uit de ervaring in Purmerend komen deze eisen naar voren:

Randvoorwaarde	Waarom
Een goede ruimte voor koffie en ontmoeting	Het koffiemoment is een volwaardig onderdeel. Mensen moeten even uit de ruimte kunnen stappen, kunnen rusten, napraten, vragen stellen en elkaar ontmoeten
Goed bereikbaar en toegankelijk	Een locatie moet voor de doelgroep eenvoudig bereikbaar en toegankelijk zijn, ook voor mensen met een loophulpmiddel.
Uitnodigend	De uitstraling en sfeer van een locatie bepalen mede of mensen zich welkom en op hun gemak voelen.
Genoeg ruimte voor de groep	De ruimte bepaalt mede hoeveel mensen prettig en veilig kunnen deelnemen.
Materialen aanwezig of mee te nemen	Denk aan matten, kussens, een spiegelwand en reguliere sportmaterialen. Niet alles hoeft op locatie aanwezig te zijn.
Passende inrichting	Stoelen, matten en de beschikbare ruimte bepalen mede welke beweegvormen mogelijk zijn en of mensen met verschillende mobiliteitsniveaus kunnen meedoen. Maak hier vooraf een bewuste keuze in.
Vaste plek, vaste tijd	. Een herkenbare plek en een vast moment bieden houvast en helpen deelnemers om een vertrouwd ritme op te bouwen.

PRAKTIJKVOORBEELD

De locaties in Purmerend

Type 1: Een sportlocatie met matten en een spiegelwand (Mercuriusweg, bij SV Kodokan). Hier liggen matten. Stoelen zijn beschikbaar en worden ingezet als dat nodig is.

Type 2: Een grote zaal in een buurtpunt waar van alles gebeurt (De Inval). Hier zijn wel stoelen.

Wat dat betekent: Of iemand met een loophulpmiddel kan meedoen, verschilt per locatie. Dat is een keuze van de ruimte, niet van de persoon.

10. Financiering

Welke kosten zijn er?

Maak vóór de start een begroting voor een volledig jaar. Denk aan:

- uren van de cognitief trainer, inclusief voorbereidingstijd;
- uren van de sociaal begeleider vanuit zorg of welzijn;
- huur van de ruimte;
- materialen;
- koffie en thee;
- coördinatie en afstemming;
- scholing en bijscholing;
- communicatie, zoals flyers en posters.

De jaarlijkse kosten van een Breinfit Inloop-locatie hangen af van de lokale invulling: het aantal middagen, de groepsgrootte, de locatie en de inzet van professionals. Een indicatie van de jaarlijkse kosten wordt als richtlijn aan deze handreiking toegevoegd zodra die beschikbaar is.

Waar komt het geld vandaan?

De financiering komt uit meerdere bronnen. De gemeente draagt bij, bijvoorbeeld via subsidie of via facturering voor de huur van de ruimte en de personele inzet. Daarnaast zetten de deelnemende organisaties eigen uren in.

Aandachtspunt: de sport- en de zorg- of welzijnskant werken vaak met verschillende geldstromen. Juist de inzet vanuit zorg en welzijn is het onderscheidende element van Breinfit Inloop. Maak daar dus vanaf het begin heldere afspraken over.

PRAKTIJKVOORBEELD

De financiering in Purmerend

Gemeente: De gemeente Purmerend betaalt mee aan de huur van de ruimte en aan de personele kosten van Spurd en De Zorgcirkel. Dat loopt nu via facturen. Er is dus geen subsidie en geen inkoopcontract.

Locatie: Locatie De Inval is gratis.

Deelnemers: Deelnemers betalen op dit moment geen bijdrage. Koffie betalen zij zelf.

Aandachtspunt: Spurd en De Zorgcirkel werken met verschillende geldstromen. Dat vraagt elk jaar opnieuw om afstemming.

Een eigen bijdrage van deelnemers?

Op dit moment is deelname gratis. Voor 2027 wordt onderzocht of een kleine eigen bijdrage passend is, bijvoorbeeld in de vorm van een strippenkaart. Of een eigen bijdrage past, hangt af

van de lokale situatie en de gekozen financieringsvorm. Weeg daarbij altijd mee dat de drempel laag moet blijven: het bereiken van mensen die anders niet meedoen is een belangrijk onderdeel van het concept.

Werken aan duurzame borging

De financiering is nu nog per jaar geregeld. Dat maakt plannen, personeel vastleggen en doorontwikkelen ingewikkeld. Werk daarom vanaf de start toe naar meerjarige afspraken over financiering, de inzet van mensen en de ruimte. Dat vraagt om de meerwaarde van Breinfit Inloop zichtbaar te maken en deze te verbinden met de doelen van de gemeente en andere financiers – preventie, participatie, ondersteuning van mantelzorgers en langer zelfstandig thuis wonen.

Om die meerwaarde goed in beeld te brengen, is het slim om de ervaringen en gegevens van alle Breinfit Inloop-locaties te bundelen. Gebruik daarvoor de samenwerking binnen het Netwerk Dementie. Zo volg je samen wat Breinfit Inloop oplevert en maak je dat samen zichtbaar.

11. Zelf starten: stappenplan en checklist

De stappen hieronder geven richting, maar schrijven niet voor hoe het precies moet. De lokale partners, mogelijkheden en financiering bepalen hoe je Breinfit Inloop op jouw locatie organiseert. Reken op een voorbereidingstijd van enkele maanden.

Stap 1. Zoek de juiste partners

Je hebt er minimaal twee nodig: een partij voor sport en bewegen en een partij voor zorg of welzijn. Denk aan een sportbedrijf, een buurtsportcoach, een zorgorganisatie of een welzijnsorganisatie. Betrek vanaf het begin ook de gemeente en het dementienetwerk in je regio. Zij kunnen helpen om de juiste partijen te verbinden en het initiatief aan te laten sluiten bij het lokale aanbod.

Stap 2. Maak samen een plan en verdeel de rollen

Leg vast wie wat doet: wie plant, wie de ruimte regelt, wie de trainer levert, wie de sociaal begeleider levert, wie de vrijwilligers regelt en wie aanspreekpunt is. Zet dat op papier, ook als je elkaar goed kent.

Stap 3. Regel het geld

Breng in beeld wat een jaar kost (zie [hoofdstuk 10](#)) en maak vanaf het begin afspraken over de financiering van alle onderdelen. Vooral de inzet vanuit zorg en welzijn vraagt aandacht, omdat daarvoor vaak andere financieringsstromen gelden dan voor sport en bewegen.

Stap 4. Zoek een geschikte ruimte

Gebruik de randvoorwaarden uit [hoofdstuk 9](#). Laat de huurprijs niet doorslaggevend zijn: een goede ruimte voor ontmoeting, goede toegankelijkheid en een uitnodigende sfeer wegen zwaarder.

Stap 5. Zorg voor de juiste mensen

Kies een trainer met een passende opleiding en kennis van de doelgroep, en een sociaal begeleider vanuit zorg of welzijn die makkelijk contact maakt, signalen oppakt en weet welke ondersteuning beschikbaar is. De juiste basishouding is minstens zo belangrijk als opleiding en ervaring. Neem hier de tijd voor: dit wordt in de praktijk als een belangrijke succesfactor ervaren.

Stap 6. Maak afspraken met verwijzers

Praat met de casemanagers dementie, huisartsen, wijkteams en welzijnsorganisaties vóórdat je opent. Zorg dat zij weten voor wie het bedoeld is en dat zij mensen op Breinfit Inloop kunnen attenderen. Zorg dat zij weten voor wie het bedoeld is en dat er geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig is.

Stap 7. Start klein en bouw op

Begin klein, bijvoorbeeld met één middag per week. Werk met gemengde groepen en bouw het aanbod rustig uit op basis van de behoefte. Een groep van ongeveer 20 tot 25 deelnemers per beweegmoment lijkt in de praktijk een werkbare bovengrens. Kijk daarbij ook naar de ruimte, de begeleiding en de prikkelbelasting.

Stap 8. Houd bij, evalueer en stel bij

Houd bij wie er komt en wie wegblijft zodat je aandacht kunt hebben voor deelnemers die langere tijd niet komen. Richt dit AVG-conform in. Evalueer regelmatig met deelnemers, naasten en betrokken professionals: wat werkt, wat kan beter en wat levert het op? Gebruik die inzichten om het aanbod te verbeteren en de meerwaarde richting financiers zichtbaar te maken.

Kort samengevat: dit maakt het verschil

Doe dit	Waarom het uitmaakt
Zet twee begeleiders in: trainer én sociaal begeleider	De tweede begeleider maakt het verschil tussen een bewegles en een plek waar signalen worden opgepakt.
Werk met gemengde groepen	Deelnemers helpen elkaar. De gemengde groep is de kern van het concept.
Organiseer een open inloop met koffie eromheen	Tijdens de koffie ontstaan het gesprek, de vragen en de contacten.
Bied het structureel aan, zonder einddatum	Mensen kunnen blijven komen. Dat geeft houvast en zorgt dat je mensen niet uit het oog verliest.

Doe dit	Waarom het uitmaakt
Leg uit wat je traint en waarom	Deelnemers begrijpen waar ze mee bezig zijn en houden het beter vol.
Kies een locatie met een kantine of aparte ruimte	Ruimte om even uit te stappen en na te praten is een volwaardig onderdeel van de inloop.

Startchecklist

Gebruik deze checklist als je een Breinfit Inloop wilt starten. Kun je alle vragen met 'ja' beantwoorden, dan sta je stevig.

Partners en afspraken

- ☐ Er is een partner voor sport en bewegen.
- ☐ Er is een partner voor zorg of welzijn.
- ☐ De gemeente is aangehaakt.
- ☐ De regionale afdeling van Alzheimer Nederland in Zaanstreek-Waterland weet ervan en denkt mee over voorlichting en beschikbare trainingen.
- ☐ De rollen en verantwoordelijkheden staan op papier.

Geld

- ☐ De kosten voor een jaar zijn in beeld.
- ☐ Er is dekking voor de uren van de trainer en sociaal begeleider.
- ☐ Er is dekking voor de huur van de ruimte.
- ☐ Er is een keuze gemaakt over een eventuele deelnemersbijdrage.

Locatie

- ☐ Er is een geschikte (aparte) ruimte voor koffie, ontmoeting en zo nodig rust.
- ☐ De locatie is goed toegankelijk.
- ☐ De locatie voelt uitnodigend.
- ☐ De ruimte is groot genoeg voor ongeveer 20 deelnemers.
- ☐ De benodigde materialen zijn aanwezig of mee te nemen.
- ☐ Er is een vaste dag en een vast tijdstip.

Mensen

- ☐ Er is een cognitief trainer met de opleiding cognitieve fitness.
- ☐ Er is afgesproken welke verdieping of Breinfit-training de trainer nog volgt.
- ☐ De trainer kan uitleggen wat er in de hersenen gebeurt.
- ☐ Er is een sociaal begeleider vanuit zorg of welzijn die makkelijk contact maakt.
- ☐ Er is nagedacht over de inzet van vrijwilligers.
- ☐ De vrijwilligers volgen de training 'GOED omgaan met dementie'.

Deelnemers

- ☐ De casemanagers dementie en andere verwijzers in de gemeente zijn geïnformeerd.
- ☐ Huisartsen, wijkteams en welzijn weten van het aanbod.
- ☐ Het is duidelijk dat er geen diagnose, indicatie of verwijzing nodig is.
- ☐ Er is een manier om bij te houden wie er komt, AVG-proof.

Kwaliteit

- ☐ De groepen zijn gemengd, niet ingedeeld op niveau.
- ☐ Er is een open inloop naast de lessen.
- ☐ Het aanbod is structureel, zonder einddatum.
- ☐ Bij elke oefening wordt uitgelegd wat je traint en waarom.
- ☐ Er is een vast evaluatiemoment afgesproken.

Bijlage. Format praktijkkader

Werk je mee aan een Breinfit Inloop? Dan weet jij hoe het er in de praktijk aan toegaat. Die kennis is waardevol voor iedereen die wil starten.

Gebruik het kader hieronder om een praktijkvoorbeeld op te schrijven: hoe hebben jullie het georganiseerd, welke keuze hebben jullie gemaakt en wat heeft dat opgeleverd? Wil je meer weten? [Neem dan contact op](#) met de partijen die deze handreiking hebben gemaakt.

Het netwerk beheert de handreiking en coördineert dat aanvullingen en/of nieuwe praktijkvoorbeelden worden verwerkt in een volgende versie.

PRAKTIJKVOORBEELD – IN TE VULLEN

Titel: waar gaat dit voorbeeld over?

Waar en wie: Plaats, organisaties en betrokkenen.

Situatie: Wat was de vraag of de keuze waar jullie voor stonden?

Wat we hebben gedaan:

Beschrijf kort hoe jullie het hebben aangepakt.

Wat het oplevert: Wat merken deelnemers, naasten en professionals ervan?

Tip voor anderen: Wat zou je een andere regio meegeven?

Peildatum: Wanneer klopte deze beschrijving?

Tip: houd het kort en concreet. Een half A4 is genoeg. Noem geen namen of gegevens van deelnemers.

Tot slot

Deze handreiking is er dankzij de inzet en de ervaringen van deelnemers, naasten, vrijwilligers, trainers, begeleiders en samenwerkingspartners van de Breinfit Inloop. Hun praktijkervaring vormt de basis van dit document.

Meer weten?

	Contactgegevens
 Netwerk Dementie & Ouderenpsychiatrie Zaanstreek Waterland	Carlijn van Aalst Netwerkcoördinator 06 - 57 84 02 28 coordinator@netwerkdementie-zw.nl https://www.netwerkdementie-zw.nl
	Cindy Engelbarts Beweegregisseur ouderen 06 -12 75 67 38 c.engelbarts@spurd.nl https://spurd.nl
 De Zorgcirkel	Anja Niggebrugge Manager casemanagement, dagbesteding en individuele begeleiding in Purmerend 06 – 20 09 21 73 anja.niggebrugge@zorgcirkel.nl https://zorgcirkel.nl
 alzheimer nederland Zaanstreek Waterland	Mieke Hollander Voorzitter afdeling Zaanstreek-Waterland 06 – 20 68 73 96 m.hollander-pasma@alzheimer-vrijwilligers.nl https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zaanstreek-waterland