

BUURT SPORT COACH.

NR. 9

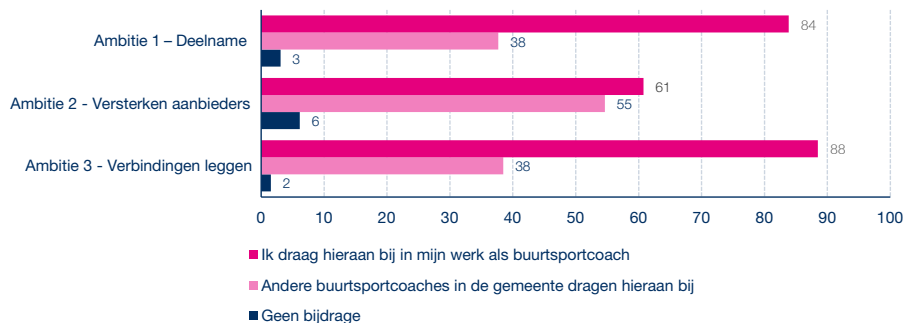
GEZOND EN ACTIEF LEVEN



De rol van de buurtsportcoach in Sportakkoord II en GALA

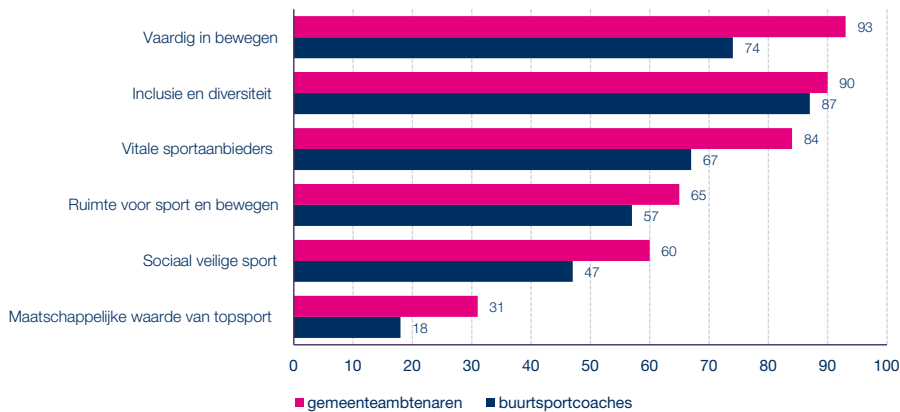
Bijdrage buurtsportcoaches aan ambities uit de BRC

(in procenten, n=130)



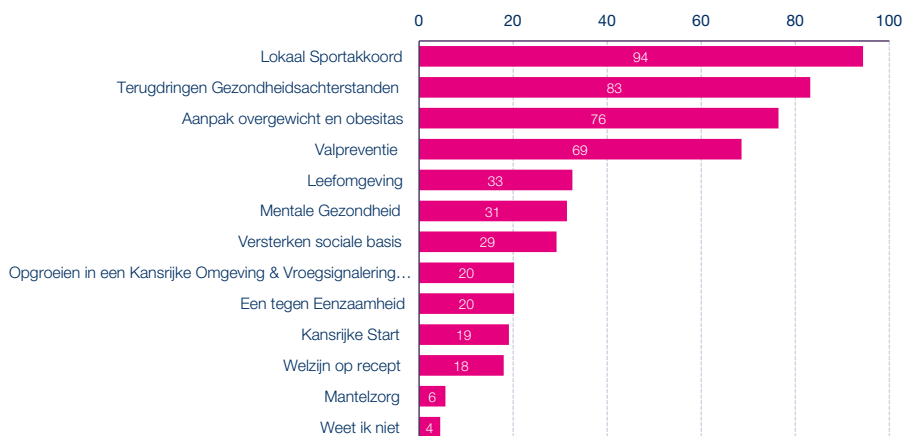
Bijdrage aan thema's uit Sportakkoord II

(in procenten, volgens buurtsportcoaches zelf (n=130) en gemeenteambtenaren (n=89))



Inzet buurtsportcoaches op onderdelen van de Brede SPUK

(volgens gemeenteambtenaren, in procenten n=91)



Scan de QR code en bekijk de gehele publicatie.

Bron: Mulier Instituut, peiling onder buurtsportcoaches (mei 2023).

Beste Buurtsportcoaches,

Jullie kunnen mij kennen als oud-topschaatser of als Chef de Mission van de Winterspelen in Beijing 2022. Na mijn sportcarrière ben ik directeur geweest van de twee Nijkerkse gezondheidscentra en van het instituut Positieve Gezondheid. Inmiddels werk ik bij de Noaber Foundation.

Mijn drijfveer is werken aan een gezondere samenleving. Een gezond leven voor iedereen. Elke dag bewegen is daarbinnen een cruciaal onderdeel. Helaas halen we in Nederland nog lang niet die beweegrichtlijnen: Meer dan de helft van de inwoners heeft geen beweegrijk leven. Dit kan anders.

En bewegen levert ook heel veel op. Voor elk individu zelf natuurlijk, maar ook voor de samenleving als geheel; gezonder, productiever, duurzamer, leuker.



Ik hoefde niet lang na te denken toen ik vorig jaar door de overheid werd gevraagd om voorzitter te worden van de Beweegalliantie. Een netwerkorganisatie met een missie: Meer mensen bewegen meer. Elke dag. Overal. Bewegen moet net zo normaal worden als tandenpoetsen, slapen en het gebruik van je mobiele telefoon. Inmiddels zijn we ruim een jaar aan de slag en werken we met meer dan 160 organisaties aan onze missie. In het onderwijs, in de zorg, in het werk en in de vrije tijd. Met actieve mobiliteit en een beweegvriendelijke leefomgeving als doorsnijdende thema's. We kunnen onze missie alleen halen als iedereen meewerkt. Burgers, maatschappelijke organisaties, bedrijven en overheden.

Jullie als buurtsportcoaches spelen een cruciale rol. Dagelijks zetten jullie je al in om Nederland in beweging te krijgen. Daar heb ik heel veel waardering voor.

Zonder jullie zou er veel minder bewogen worden in Nederland. Samen met jullie wil ik graag kijken hoe dat nog beter kan. Hoe kunnen we nog meer mensen bereiken, hoe kunnen we beweeggedrag duurzaam maken, hoe kunnen we dagelijks bewegen normaal maken voor iedereen?

Ik zou jullie graag twee specifieke vragen willen stellen:

1. Tegen welke obstakels lopen jullie aan om meer mensen duurzaam in beweging te krijgen en welke oplossingen zijn er volgens jullie nodig die jullie niet zelfstandig kunnen toepassen? En hoe kunnen we jullie daarbij vanuit de Beweegalliantie helpen?
2. Welke innovatieve, laagdrempelige, succesvolle beweeginitiatieven zijn er in jullie eigen omgeving die makkelijk toepasbaar zijn op heel veel meer plekken? En wat is daarvoor nodig?

Wij zouden het super vinden om jullie gedachten hierover te ontvangen. Stuur jouw bijdrage naar info@beweegalliantie.nl. Jullie input gaan we gebruiken om nog meer impact te creëren.

Alleen als we het samen doen, kunnen we onze missie halen. Ik zet me daar maximaal voor in. Doen jullie mee?

Carl Verheijen
Voorzitter Beweegalliantie

inhoud

- 3** Beste buurtsportcoaches,
Voorwoord voorzitter Bewegialliance Carl Verheijen
- 6** De gezondheidskloof overbruggen
Akkoorden die elkaar moeten versterken
- 14** "Extra middelen zijn vooral voor nieuwe initiatieven"
Portret clubkadercoach Kirsten Keij
- 18** Sport- en beweegdag speciaal voor ouderen
Eerste Vitaliteitsspelen in Den Haag
- 24** "Ze voelen zich voor even geen patiënt meer"
Portret dansdocent Marlien Seinstra
- 26** Bewegvriendelijke omgeving: de bewoner centraal
De rol van de buurtsportcoach bij sporten en bewegen
in de openbare ruimte
- 32** "Nu zoeken ze elkaar op en wisselen ze kennis met
elkaar uit"
Portret verenigingscoach Luca Ebbinge
- 34** Sport en bewegen voor mensen in armoede
Drempels weghalen met samenwerking in de wijk
- 40** "Een kant die ik van mezelf nog niet had ontdekt"
Portret sportconsulent Rik Wijnands
- 42** Met kunst en cultuur de buurt samenbrengen
De Wijk De Wereld gaat met Groningers het theater in



06



18



26

48 “Wij doen veel werk, maar dat is niet altijd meetbaar of pas zichtbaar na tien jaar”

Portret combinatiefunctaris David Zonneveld

50 Geen punten maar titels

‘Scoor een boek’ associeert het plezier van lezen met bewegen

56 “De buurtsportcoach blijkt een uniek concept in Europa”

Portret buurtsportcoach Willemijn van Aggelen

58 Valpreventie is mensenwerk

“Het is echt niet alleen voor mensen van 80 die achter een rollator lopen”

64 Laten we ook onze moeders niet vergeten

Column Karima Bazi

66 Fitness loont, sporten voor mensen met een kleine portemonnee

“Er is een grote groep mensen met verborgen armoede”

72 “Het mooiste zou zijn als we alle Maastrichtenaars met klachten zo kunnen begeleiden”

Portret beweegcoach Joyce Roumen

74 Danspaleis helpt ouderen aan beweging en contact



34

50



74

colofon

Uitgave van
Vereniging Sport en Gemeenten

In het kader van
Brede Regeling Combinatiefuncties

In samenwerking met
Kenniscentrum Sport en Bewegen, LKCA,
NOC*NSF, Platform Ondernemende
Sportaanbieders en Wij
Buurtsportcoaches

Hoofredactie
Kim Michielsen

Redactie
Ingrid Wijntjens, Dirk Kremers, Maaïke
Rouw, Lonneke Schijvers, Sido de
Schiffart, Lindy van den Boomen en Joost
de Jong (eindredactie)

Met ondersteuning van
Wikke van Stam

Realisatie
Arko Sports Media
Wiersedreef 7
3433 ZX Nieuwegein
Tel 030 707 30 00
info@sportsmedia.nl
www.sportsmedia.nl

Fotografie
Reyer Boxem, Christian Kamminga,
Shutterstock, Maastricht Sport

Teksten
Jeroen Kuypers, Eddy Veerman, Leon
Janssen Lok, Leo Aquina, Tessa de
Wekker

Ontwerp/DTP
Pageturner

Drukwerk
Damen drukkers
www.damendrukkers.nl

© 2023 Arko Sports Media
Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een
geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt in enige vorm of op
enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, in fotokopie of anderszins
gereproduceerd door middel van
boekdruk, foto-offset, fotokopie, microfilm
of welke andere methode dan ook, zonder
schriftelijke toestemming van de uitgever.



Akkoorden die
elkaar moeten versterken

e gezond- heidskloof overbruggen

Het oorspronkelijke Sportakkoord (SA) heeft een update ondergaan en de overheidsimpuls naar meer sporten en bewegen een uitbreiding naar gezonder leven. Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) geeft de mogelijkheid om via de zogeheten Brede Spuk eenvoudiger en op een breder front subsidies aan te vragen voor projecten. De vraag is of dit de beweging heeft versneld en de rol van de buurtsport- en cultuurcoach nog crucialer gemaakt. Of is het nog te vroeg om die te stellen? Wat is er zoal verbeterd sinds de vertegenwoordigers van tal van organisaties hun handtekening onder de akkoorden hebben gezet? We vroegen het een aantal van de ondertekenaars aan de hand van zeven vragen.  JEROEN KUYPERS



De urgentie situeert zich in het onvermogen van een aanzienlijke groep Nederlanders om voldoende regie te voeren over de eigen gezondheid en vitaliteit

Demografen kunnen niet voorspellen hoeveel kinderen elke vrouw zal krijgen of op welke leeftijd iedere man sterft. Het individu behoudt op dat vlak zijn geheimen. Maar de algehele beweging die de bevolking maakt is vrij precies en lang tevoren in kaart te brengen. En dus weten we al jaren dat Nederland ontgroent en vergrijsst. Een verouderende bevolking, ofwel een bevolkings-

piramide met de vorm van een granaat (bol in de oudere/hogere en smal in de jongere/lagere leeftijdscohorten) oogt terecht wankel. Een explosie aan zorgkosten is financieel het meest zichtbare gevolg, maar daaronder gaat veel ellende schuil die niet in euro's is uit te drukken, zoals lichamelijk ongemak, pijn en vereenzaming. Een aantal ziektes en aandoeningen is onvermijdelijk, zoals osteoporose, vaatvernauwing en dementie. En ook al is de medische stand steeds beter in staat sommige daarvan te genezen, op de ene kanker volgt soms toch een andere, terwijl de moderne arts nog even ver staat van een kuur tegen alzheimer als de middeleeuwse barbier van een kroon of implantaat. Genezen is echter slechts één kant van de medische medaille, de andere is preventie. Bewegen is van essentieel belang om ons lichaam gezond te houden. Sportief bewegen brengt mensen bovendien samen, verhoogt de levensvreugde, verdrijft depressies en eenzaamheid. Als Nederland erin slaagt zijn ouder wordende bevolking lichamelijk actief te houden, zal het nog altijd grote hoeveelheden heupen en hartkleppen moeten vervangen, maar verder in de toekomst. Als het die fysieke activiteit weet te combineren met geestelijke en sociale, en met een verminderde inname van alcohol en toegevoegde suikers, kan het begin van dementie bij veel ouderen met jaren worden vertraagd. Uitgestelde zorg is dubbele winst. Maar opnieuw is de financiële winst slechts één soort profijt.



Gezondere ouderen zijn ook gelukkiger, en geluk is, zoals bekend, niet in geld uit te drukken. Hetzelfde geldt voor jongeren die via sporten en een actieve leefstijl worden geholpen een gezond gewicht te combineren met het voorkomen van verslavingen.

Die winst bereiken we als samenleving niet 'zomaar'. Daar is veel en consequent beleid voor nodig. Enkele jaren geleden sloegen tal van hierbij betrokken organisaties de handen al een keer ineen.

Hardnekkige gezondheidsachterstanden

Wat heeft u zien gebeuren de afgelopen periode wat maakt dat de urgentie van het SA/GALA (en de hele 'beweging naar de voorkant', 'gezonde generatie 2040') voor u duidelijk is?

"De urgentie was, denk ik, allang duidelijk, alleen hebben we nu een instrument in handen om de gemeenten te helpen bij hun grote belangrijke opgaven met GALA en SA", meent Lodewijk Klootwijk, directeur-bestuurder van het Platform Ondernemende Sportaanbieders (POS). "Deze opgaven zijn in feite een investering in een toekomstige beperking van de zorgkosten. Mensen in een lage sociaaleconomische positie leven gemiddeld veertien jaar minder lang gezond. Daar komt de beweegarmoede van kinderen bij en de eenzaamheid bij ouderen. Daar moeten we nu wat aan doen, door te werken aan het doel om 75 procent van de bevolking aan de bewegnorm te laten voldoen."

Georgette Fijneman, die tekende namens de zorgverzekeraars, geeft als reden voor de urgentie de druk op het zorgstelsel. "Met name de gezondheidsachterstanden zijn een hardnekkig probleem. Daarom zijn er afspraken nodig om gezamenlijk onze schouders eronder te kunnen zetten. De concrete resultaten die in zowel het Integraal Zorgakkoord als het GALA zijn geformuleerd bieden ons de kans die de monitoren en elkaar erop aan te spreken." Voor



Sybrig Sijsma, wethouder in Heerenveen en bestuurslid van de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), situeert de urgentie zich in het onvermogen van een aanzienlijke groep Nederlanders om voldoende regie te voeren over de eigen gezondheid en vitaliteit. "Dat hangt samen met de toenemende ongelijkheid in de samenleving. We moeten dus werken aan zowel de preventie als de toegankelijkheid daarvan. De inzet van SA en GALA helpt hierbij, door interventies die tot nog toe projectmatig of kortdurend werden ingezet beter en langer te borgen." En Anneke van Zanen-Nieberg, die tekende namens NOC*NSF, besluit met een verwijzing naar een representatief onderzoek van haar organisatie, *Zo Sport Nederland 2022*: "Daaruit blijkt dat 700.000 mensen na corona niet zijn teruggekeerd in de sport en dat deelname in de leeftijdsgroep 13 tot 18 sterk achterblijft, evenals onder de laag en middelbaar opgeleiden. We moeten dus nu in actie komen om meer Nederlanders aan het sporten te krijgen bij de ongeveer 24.000 clubs die ons land rijk is. Dat zijn we verplicht om de verschillen in

“Met name de gezondheidsachterstanden zijn een hardnekkig probleem. Daarom zijn er afspraken nodig om gezamenlijk onze schouders eronder te kunnen zetten”

Georgette Fijneman (zorgverzekeraars)



kansen niet nog groter te maken dan ze al zijn, maar zeker ook tegenover toekomstige generaties.”

Regie vanuit eigen rol

Welke rol speelt uw organisatie in het SA/GALA?

Fijneman antwoordt hierop dat haar organisatie de afspraken heeft gemaakt voor de zorgpartijen, zoals die zijn opgenomen in het hoofdstuk ‘gezond leven en preventie’. “Afspraken ook met VWS en de gemeenten om er concreet uitvoering aan te geven.” Van Zanen-Nieberg wijst op de sportclubs. “Wij hebben primair de rol om sportbonden en de daarbij aangesloten clubs bij te staan in het versterken van hun vitaliteit. De doelstellingen van de Sportagenda 2032 leveren zo tegelijk een bijdrage aan die van het SA en GALA. We voeren dus regie vanuit onze eigen rol en expertise.”

Sijtsma neemt haar eigen gemeente als voorbeeld voor de rol van de VSG: “De uitwerking van het sportakkoord is heel ambitieus opgepakt en wordt heel breed gedragen. Dat hebben we bereikt door zowel inwoners als maatschappelijke partners erbij te betrekken. De grote maatschappelijke waarde van sport komt zo goed naar voren en kan door iedereen worden ervaren. Heerenveen heeft hiermee ook andere Friese gemeenten geïnspireerd.” Lodewijk Klootwijk zegt dat de rol van de POS zich concentreert in het laten aansluiten van ondernemende sportaanbieders bij de lokale akkoorden, via een eigen platform. “De animo hiervoor is groot. Opmerkelijk is dat 9 van de 10 ondernemende sportaanbieders daarbij niet gedreven worden door geld maar door hun wil mensen verder te helpen in hun leven door middel van sport. Ze slagen er ook in mensen met een lage SEP bij hen te doen sporten.”

Het fundament versterken

Welke meerwaarde ziet u in de verbinding tussen SA en GALA?

Een kolfje naar de hand van Fijneman: “Om ondersteuning en zorg toekomstbestendig

“De doelstellingen van de Sportagenda 2032 leveren tegelijk een bijdrage aan die van het SA en GALA”

Anneke van Zanen-Nieberg (NOC*NSF)

te maken, zijn brede maatschappelijke veranderingen noodzakelijk. Het GALA en SA hebben een eigen focus, maar ze vullen elkaar wel aan en bieden het fundament voor samenhangend gezondheidsbeleid. Buurtsport- en cultuurcoaches zijn bijvoorbeeld inzetbaar om via sport en bewegen een aandeel te leveren aan de keten valpreventie, een onderdeel van het GALA. Ook in de ketenaanpak kinderen met overgewicht, zijn bewegen en beweeginterventies een vast onderdeel.” Klootwijk vindt vooral de ontschotting een groot pluspunt. “Een kans om meer focus te krijgen op preventie. Bovendien is een meer integrale aanpak nu eindelijk mogelijk.” Van Zanen-Nieberg wijst op de goed bij elkaar aansluitende ambities van beide akkoorden. “Vanuit Sportakkoord 2 hebben we de ambities om het fundament verder op orde te krijgen, het bereik te vergroten en zichtbare betekenis van (top)sport te vergroten. NOC*NSF vindt het van belang dat we de sportsector kunnen inzetten om de ambities uit GALA op het gebied van preventie te realiseren. Ook in het Integraal Zorgakkoord (IZA) zijn afspraken gemaakt over preventie. GALA en de financiering uit het IZA-akkoord vullen elkaar aan. Beide akkoorden vragen extra aandacht voor het terugdringen van vermijdbare gezondheidsverschillen bij kwetsbare groepen.”

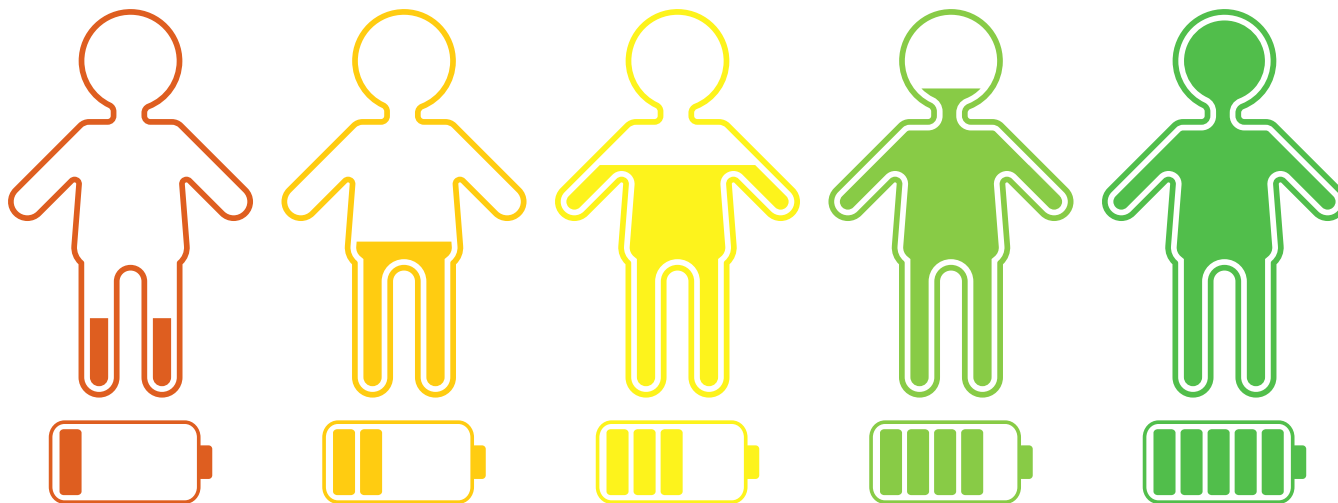
Ketenaanpak

Welk doel heeft u zich gesteld in relatie tot beide akkoorden?

Voor Sijsma is dat zeer helder: “In de gemeente Heerenveen benutten we al heel wat jaren de kracht van sport als het erom

gaat de vitaliteit en gezondheid van de bewoners te bevorderen. Daarbij maken we gebruik van onze unieke positie als sportgemeente, met alle accommodaties en verenigingen die daarbij horen. Dat laatste willen we nog meer gaan doen. Het hoofddoel daarbij is het overbruggen van de gezondheidskloof, zodat we ervoor kunnen zorgen dat echt al onze bewoners deel zullen kunnen uitmaken van de gezonde generatie 2040.”

Voor Fijneman zijn de doelen zeer concreet omschreven in het GALA en is de taak van de zorgverzekeraars daarbij helder: “Er is nu een werkagenda met afspraken op het gebied van de inrichting van de regionale preventie-infrastructuur en op de verschillende ketenaanpakken te weten Kansrijke start, Ketenaanpak kinderen met overgewicht, Welzijn op recept, Geïntegreerde Leefstijlinterventie (GLI) en valpreventie.” Voor de voorman van de ondernemende sportaanbieders is er ook geen twijfel over de doelstellingen: “Met elkaar actie ondernemen en te leren hoe wat het beste werkt. En bijsturen waar het niet werkt. Deze ervaring, die lokaal opgedaan wordt, delen we met andere lokale platforms van ondernemers en ook nationaal met onze partners in het sportakkoord.” En ook voor NOC*NSF laat dit niets aan duidelijkheid te wensen: “Het doel is om sportclubs sterker en zelfredzamer te laten worden en daardoor meer toekomstbestendig. Ook zouden zij een grotere rol kunnen spelen om de sportdeelname te doen stijgen. Daar-



“Op lokaal niveau zorgt de adviseur lokale sport voor de verbinding tussen veel verschillende partijen”

Anneke van Zanen-Nieberg (NOC*NSF)

voor zijn vitale sportclubs, een beweegvriendelijke buitenruimte, enthousiast en deskundig kader en goed georganiseerde clubondersteuning en -ontwikkeling van wezenlijk belang.”

De Vierhoek

Met wie werkt u samen om dat doel te bereiken?

Deze vraag klinkt wat als een open deur, omdat de ondertekenaars natuurlijk met elkaar samenwerken, maar er blijken toch nog heel wat andere spelers bij betrokken te zijn. Sijsma noemt nadrukkelijk de maatschappelijke organisaties. “Ik ben heel blij dat ook zij zijn aangesloten, want ook deze partijen dragen bij aan sport, beweging, vitaliteit en gezondheid. De maatschappelijke organisaties kunnen bij uitstek de maatschappelijke waarde van sport verbinden aan andere maatschappelijke doelen binnen de samenleving. Daarnaast hebben in onze gemeente ook Topsport Noord, Thialf en sc Heerenveen de handschoen opgepakt om de kracht en waarde van sport binnen de samenleving verder uit te diepen en te benutten.” Van Zanen-Nieberg prijst ook de POS, een welkome nieuwkomer in de vierhoek met VSG en VWS. “We werken nauw samen met de organisaties die lid zijn van het POS, maar op lokaal niveau ook intensief met gemeentes, met

clubondersteuners – via het lokale sport en beweegloket – en we zorgen voor verbinding tussen deze partijen via de adviseur lokale sport.”

Naar de sport toe leiden

Welke rol speelt de buurtsport-/cultuurcoach in het realiseren van dat doel?

Het is voor alle ondertekenaars duidelijk dat deze twee typen coaches een cruciale rol spelen. Zo zegt Klootwijk: “Wij vinden het zeer belangrijk dat er buurtsportcoaches zijn in de wijk. Regelmatig staat er een buurtsportcoach voor de groep lokale ondernemers. De koppeling tussen de buurtsportcoach en de ondernemers is van groot belang: hoe beter de buurtsportcoach weet wat de lokale ondernemers in hun aanbod hebben, des te beter kan hij mensen die willen sporten en bewegen toe leiden naar de ondernemers.” Een goed voorbeeld is volgens hem Zoetermeer: “Daar is een ondernemer die freerunning aanbiedt voor 50+. De lokale buurtsportcoaches leiden mensen die training nodig hebben voor valpreventie naar hem toe, met groot succes. De angst voor vallen wordt minder, de kracht om te blijven staan neemt toe en voor als het toch gebeurt, leren de mensen hoe ze beter vallen.” Volgens Fijneman werken buurtsportcoaches al jaren op het

snijvlak van sport, bewegen en andere domeinen (de zorg, het onderwijs, welzijn en cultuur). “De fysieke leefomgeving moet uitnodigen tot bewegen en ontmoeten. Een buurt- of cultuurcoach kan daar een belangrijke rol in vervullen. Cultuurdeelname verbindt mensen met elkaar, vergroot hun veerkracht en draagt bij aan persoonlijke ontwikkeling. Via de SPUK-gelden kunnen gemeenten gelukkig een welkome bijdrage ontvangen voor het inzetten van een buurt- en cultuurcoach.”

Van Zanen-Nieberg prijst het enthousiasme en de kundigheid van (buurt)sportcoaches waarmee ze mensen in beweging krijgen. “De kunst zit hem erin voor de komende periode dit ook te bestendigen bij de sportclub zodat de sporter een langdurige relatie met zijn of haar sport kan aangaan. We weten uit onderzoek dat sporters die samen en onder begeleiding van deskundig kader sporten, langer blijven sporten. Daarnaast weten we uit ander onderzoek dat kinderen die tot en met hun 18de levensjaar met enige regelmaat sporten, dat ook als volwassene blijven doen, of dat ze terugkeren in de sport na een drukke levensfase. Een goed voorbeeld is te vinden in Leusden, waar de buurtsportcoach van het jaar werd bekroond.”

Welzijn op Recept

In Heerenveen kent men naast de buurtsportcoach nog een ander type: “Een coördinator sport en preventie & gezondheid. Deze coördinator zoekt verbinding met de verschillende thema’s en kijkt hoe sport, bewegen en cultuur als middelen ingezet kunnen worden om ook andere doelstellingen te behalen. Daarnaast krijgen buurtsportcoaches een grotere rol in de uitvoering van het sportakkoord, zodat het sportakkoord professionele kracht in de uitvoering krijgt. Er zijn veel mooie voorbeelden uit de gemeente. Er is de Bewegingbox ‘Lezen en Schrijven’, met daarin het boekje *Bewegen en Taal*. In het boekje staan beweegoefeningen uitgelegd in begrijpelijke taal, om te stimuleren op een actieve manier aan de slag te gaan met het

“De koppeling tussen de buurtsportcoach en de ondernemers is van groot belang: hoe beter de buurtsportcoach weet wat de ondernemers in hun aanbod hebben, des te beter kan hij mensen die willen sporten naar hen toe leiden”

Lodewijk Klootwijk (POS)

thema lezen en schrijven. Er is bij ons ook een jaarlijks terugkerende Megasportdag; een dag speciaal voor kinderen waarop zij gratis mee kunnen doen aan verschillende workshops georganiseerd door diverse sportverenigingen en kennis kunnen maken met heel veel verschillende sporten. We kennen een ‘Beweeg en Ontmoet Dag’ voor ouderen, waarbij ook volop aandacht is voor valpreventie. Tenslotte worden de buurtsportcoaches ingezet in Welzijn op Recept, een prachtige ontwikkeling, waarin de focus van zorg naar gezond en vitaal wordt verlegd.”

Drempels verlagen

Wanneer is de uitwerking van het SA/GALA succesvol?

Voor de zorgverzekeraars is dat een kwestie van tempo maken: “De centrale doelstelling van het GALA is: een gezonde generatie in 2040. De *midterm review 2024* van het GALA zal meer informatie opleveren over in hoeverre de samenwerking tussen sociaal en zorgdomein, de zogenoemde beweging naar de voorkant, op gang komt.” Voor VSG is dat ‘wanneer’ als de gezondheidsachterstand van bepaalde groepen in de samenleving kleiner is geworden. “Het allerbelangrijkste is dat we daarin slagen en dat iedereen mee kan doen. We willen drempels verlagen – of zelfs helemaal wegne-

men – om sporten en bewegen voor iedereen mogelijk te maken, zodat elke inwoner deze kans kan benutten.” Voor NOC*NSF is het “wanneer we het ‘maatschappelijk weefsel’ – zoals het in de Troonrede werd genoemd – van bijna 24.000 sportclubs zodanig hebben versterkt dat we gezamenlijk een duidelijke bijdrage kunnen leveren aan de maatschappelijke uitdagingen. Wanneer de sportinfrastructuur nog beter wordt benut en bij het inrichten van de publieke ruimte nog meer aandacht is voor sport en bewegen. Voorwaarde daarvoor is dat sportclubs zijn geprofessionaliseerd door de inzet van betaalde krachten op trainersbegeleiding en in staat zijn een gevarieerd aanbod te bieden voor alle doelgroepen. Uiteraard in een sociaal en fysiek veilige omgeving.” Voor de POS tenslotte geldt: “Als de sport als geheel een grote bijdrage kan leveren aan het fitter en vitaler maken van de bevolking. 75 procent van de bevolking moet gaan voldoen aan de beweegnorm, dat is ons doel, dat is het doel van ons allemaal, denk ik.” ■

Kirsten Keij maakt Wassenaar fitter

“EXTRA MIDDELEN ZIJN VOORAL VOOR NIEUWE INITIATIEVEN”

“Na vijftien jaar als gymleerkracht te hebben gewerkt op een basisschool, wilde ik breder bezig zijn, met bewegen, sport én gezondheid. Dat werd mijn passie”, vertelt Kirsten Keij over haar *move* naar de functie van projectleider ‘Fit in Wassenaar’. “Fit in Wassenaar’ is de lokale uitvoering van het sport- en preventieakkoord en draait om gezond opgroeien en vitaal ouder worden. Noem het een leefstijlakoord.”  EDDY VEERMAN



Op de site van ‘Fit in Wassenaar’ brengt Kirsten het royale aanbod in beeld, plus een agenda: van gratis Yin Yoga tot een rolstoelhandbalclinic, van een maand lang gratis sporten bij een vereniging om zo kennis te maken, tot een workshop ‘Ontspannen door het leven’ voor jonge ouders. Aanvankelijk was het

een kwestie van pionieren. “In 2021 ben ik gestart, toen nog als projectleider voor het Sportakkoord. Er lag al een door een kerngroep opgesteld document en samen met die groep ben ik – met veel lokale organisaties – er uitvoering aan gaan geven. We maakten een vertaling van het landelijke Sportakkoord, naar het dorp Wassenaar. Het was coronatijd en dat maakte het lastig, want je mocht

**“HIER GROEIEN OOK KINDEREN
OP IN ARMOEDE. DAT IS ECHTER
MINDER ZICHTBAAR”**
KIRSTEN KEIJ

immers niets organiseren. Daarop besloten we vooral veel voorbereidend werk te gaan doen en plannen te maken voor wanneer we aan de slag mochten. In de tussentijd maakte ik een projectplan en organiseerden we de Buitengewoon Spelen Dag, waarbij basisscholen, de jongerenwerkers, de kinderopvang, maar ook de bibliotheek en voetbalvereniging Blauw-Zwart aansloten.”

“Ik merkte in die begintijd dat er genoeg ideeën waren en betrokkenheid was, maar door vrijwilligers- en personeelstekorten was het lastig om iets bij een ander neer te leggen. Ik moest als coördinator echt ondersteunen bij de uitvoering. Als ik de kar zou trekken en voor verbinding zou zorgen, het netwerk zou verbreden, dan kregen we de partners in het netwerk – nu zo’n 85 organisaties – mee. En zo kreeg het vorm en inhoud.”



Beweegaanbod in combinatie met een seniorenproeverij op de Nationale Ouderendag, voor alle inwoners van Wassenaar van 55+

Na de komst van het Preventieakkoord vertolkte Kirsten evenzeer de rol van verbinder, tussen de bijbehorende partijen in het landschap van sport en preventie. "Vanuit de integrale gedachte. Anders zou het versnipperd blijven. Toch is het lastig. Je ziet dat er toch eilandjes blijven bestaan. 'Dat gaat hier zo', kreeg ik dan te horen. Ik had telkens als insteek: als partijen tijdens een project kennismaken met elkaar en het contact is gelegd, dan is de insteek dat ze langer blijven samenwerken, óók als er in de toekomst minder middelen beschikbaar zouden zijn."

Groen Wassenaar

Duinen, strand en parken, de omgeving van Wassenaar nodigt uit om te bewegen en te ontmoeten: "Wassenaar is echt heel groen. Vorig jaar hebben we de Fresh Air-walks opgestart: mensen die willen stoppen met roken maken elke maandagavond een wandeling onder begeleiding van een coach.

Laagdrempelig en lekker buiten. Als toevoeging op het Preventieakkoord hebben we ook aanbod voor de mentale gezondheid van de inwoners. Met als doel zingeving en de kwaliteit van leven verhogen. Uit gesprekken met mensen merkten we dat dat van waarde kan zijn. Vandaar die cursus Mindfulness en Yin Yoga. We proberen het niet te nadrukkelijk te benoemen, want we merken dat de workshop 'Omgaan met stress' al minder makkelijk animo wekt. Dan word je daar gezien en dat voelt kennelijk onprettig binnen de ons-kent-ons-cultuur in het dorp. We moeten dus letten op hoe we iets insteken."

Uit onderzoek blijkt dat de gemeente Wassenaar qua alcoholgebruik op plaats vijf staat in de provincie Zuid-Holland. "We zijn in gesprek met sportverenigingen, over welke voorbeeldfunctie en rol zij daarin kunnen spelen. Ik merk dat het gevoelig ligt. Indigo Preventie organiseert op de middelbare scholen de



De breed gedragen Buitengewoon Spelen Dag voor kinderen van 4-14 jaar.

“WE ZIJN IN GESPREK MET SPORTVERENIGINGEN, OVER WELKE VOORBEELDFUNCTIE EN ROL ZIJ KUNNEN SPELEN IN ALCOHOLPREVENTIE. IK MERK DAT HET GEVOELIG LIGT”

KIRSTEN KEIJ

theatervoorstelling ‘Onder invloed’, op een ludieke manier en niet te beladen. Dat zijn voorbeelden van hoe we het thema alcohol en drugs bespreekbaar maken bij jongeren en hun ouders. We zijn ook bezig om de Rookvrije Generatie-campagne in te bedden.”

Geen buurtsportcoaches

In Wassenaar zijn er nog geen buurtsportcoaches. “We zijn bezig om die vanuit de SPUK-regeling aan te stellen. Ik schakel wel met de jongerenwerkers.” De meeste mensen denken bij Wassenaar aan de grote villa’s op grote stukken grond. “Maar hier groeien ook kinderen op in armoede. Dat is echter minder zichtbaar. Op de Nationale Ouderendag koppelen we beweegaanbod aan een seniorenproeverij, voor alle inwoners van 55+. Door het zo toegankelijk mogelijk te maken, bereiken we ook de mensen die dit het hardst nodig hebben.”

Veel is nog in ontwikkeling. “Het eerste Sportakkoord ging vooral over aanjagen en verbinden, dat heb ik gedaan. Vervolgens heb ik gemonitord hoeveel mensen er meededen. Daar zou nog een slag in gemaakt kunnen worden, door te kijken uit welke postcodegebieden de deelnemers komen en of dat dan ook de mensen zijn die de grootste stappen kunnen zetten met betrekking tot gezonde leefstijl. Hoewel, in een groot huis wordt niet automatisch gezond en actief geleefd. ‘Fit in Wassenaar’ heeft inmiddels bekendheid gekregen onder de inwoners en de lokale organisaties. En die laatste groep wijst elkaar op het project, ze zijn niet

alleen betrokken maar ook uitvoerend. Dat is fijn. Dan kan ik meer de rol van coördinator op me nemen. Ik merk nog wel dat organisaties het soms lastig vinden, ze vragen zich af: waar kan ik aansluiten en met welk idee kan ik komen? Omdat ik dat overzicht heb, kan ik meedenken en de koppeling maken met andere partners”, zegt Kirsten, wier functie is belegd bij de SchoolAdviesDienst Wassenaar.

Vervolg

“Met de SPUK-regeling komt er een vervolg waarbij de thema’s terugkomen en dat is goed. Nu is nog wel de uitdaging – voor gemeenten – om deze middelen niet te gebruiken voor initiatieven die er al zijn, maar dat het éxtra wordt ingezet. Maar wat ga je dan doen als extra’s? En wie gaat dat uitvoeren? Je kunt bijvoorbeeld op papier zetten dat je rookvrije- en alcoholvrije verenigingen wilt, maar papier is geduldig. Onvoldoende doorpakken met hoe en wie, daar ben ik wel tegenaan gelopen. En nog steeds. Dat is niet alleen mijn vraagstuk. Mijn collega’s bij de gemeente voelen ook de uitdaging van de SPUK-regeling. Mooi dat er extra middelen zijn, maar het geven van structuur en inhoud vanuit de integrale gedachte, dat is een hele klus. Én je wilt monitoren of je ook iets bereikt met die extra inzet. Daar – ben ik wel benieuwd naar – speelt onder andere de GGD een rol in.”



port- en beweedag speciaal voor ouderen

Eerste Vitaliteitsspelen in Den Haag



Met een grote glimlach duwt Jamilla Joemmanbaks haar rollator over de finish op de atletiekbaan van Haag Atletiek. Ze wordt omhelsd door haar twee begeleiders. Geëmotioneerd veegt ze een traan van haar gezicht, terwijl olympisch atleet Khalid Choukoud een medaille om haar nek hangt. "Ik had niet gedacht dat ik het zou kunnen", snikt de 77-jarige Haagse.

TESSA DE WEKKER



“We willen ze laten zien wat er allemaal mogelijk is en ze over een drempel helpen”

Casy el Bouhnani

(sportconsulent senioren Den Haag)

Joemmanbaks is een van de ongeveer twintig deelnemers aan de Haagse Rollatorloop, onderdeel van de eerste Vitaliteitsspele in de Hofstad. De Vitaliteitsspele zijn een sport- en beweegdag speciaal voor ouderen, met evenementen zoals de Rollatorloop, maar ook clinics zumba, basketbal en softbal en een grote informatiemarkt met allerlei stands op het gebied van sport, bewegen, vitaliteit en gezondheid.

Jamila Joemmanbaks gaat zitten op het plankje van haar rollator. Ze moet even

bijkomen, van de inspanning, maar vooral van de emotie en de aanmoedigingen. “Ik doe voor het eerst aan zo’n evenement mee. Het is toch wat”, zegt ze lachend. Ondertussen komen de overige deelnemers een voor een binnen. Allemaal krijgen ze een medaille en een knuffel van Choukoud. En allemaal krijgen ze een bewonderend woord van de atleet die in 2021 meedeed aan de marathon op de Olympische Spelen van Tokio. “Ik vind het zo knap”, zegt hij. “Ik loop al jaren hier bij Haag Atletiek. Dit is mijn club. Ik vind het fantastisch om dit mee te maken. Een mevrouw vertelde me net dat ze 95 is. Ik hoop echt dat ik op die leeftijd ook nog zo kan lopen, als ik het al haal.”

Als topsporter is bewegen voor Choukoud vanzelfsprekend. Maar hij weet ook dat dat niet voor iedereen geldt. “Ik heb al veel dingen gedaan om sport en bewegen te promoten. Dat waren vooral activiteiten voor kinderen. Dat is hartstikke leuk om te doen, maar hier ben ik echt van onder de indruk. Bewegen is voor iedereen belangrijk, jong en oud. Ik snap die emotie van de mensen wel. Het is een hele overwinning. Prachtig om te zien”, zegt hij.

Meer dan 300 deelnemers

Casy el Bouhnani snelt ondertussen naar de ingang van het sportpark. Daar is net een bus uit een van de Haagse wijken aangekomen met deelnemers aan de Diabetes Challenge, een wandeltocht van tweeënhalve of vijf kilometer door de duinen. El Bouhnani is voormalig buurtsportcoach en tegenwoordig sportconsulent senioren in Den Haag. Zij heeft deze eerste Vitaliteitsspele georganiseerd. “Met meer dan 300 deelnemers denk ik dat deze dag geslaagd is”, zegt ze niet zonder trots.

In Den Haag worden al jaren de Stadspele georganiseerd, waarbij iedere inwoner twee dagen lang kan kennismaken met al het sport- en beweegaanbod in de stad. “Als buurtsportcoach heb ik altijd geprobeerd om de ouderen uit mijn wijken daaraan mee te laten doen. Maar op de een of andere manier lukte dat niet. Er wa-

“Muziek maakt mensen blij. Jong en oud, fit of niet. Muziek, en zeker Latin muziek, zet aan tot bewegen

Angela Alfaro (docent zumba)

ren te veel drempels en men dacht dat het vooral voor de jeugd was. Toen is het idee van een speciale sport- en beweegdag voor senioren ontstaan”, vertelt Bouhnani.

De belemmeringen – afstand, taalvaardigheid, digitale vaardigheden en durf – heeft ze zoveel mogelijk weg proberen te nemen door bussen in te zetten en mensen persoonlijk te benaderen. “Dat werkt het beste bij deze doelgroep. Gelukkig ken ik heel veel mensen in de stad die me daarbij hebben geholpen. Buurtsportcoaches natuurlijk, welzijnswerkers en activiteitenbegeleiders van zorginstellingen en thuiszorg, maar ook veel informele krachten, zoals de vrijwilliger die koffie schenkt in het buurthuis en de vrouw die omkijkt naar haar vele oudere buren. Dat persoonlijke is belangrijk, zo bereik je mensen”, zegt ze.

De Vitaliteitsspelen zijn enerzijds bedoeld om ouderen kennis te laten maken met verschillend sport- en beweegaanbod in de stad. “We willen ze laten zien wat er allemaal mogelijk is en ze over een drempel helpen. En hoe leuk bewegen is en hoeveel mensen je kunt ontmoeten. Maar daarnaast willen we ouderen die al veel bewegen in het zonnetje zetten. Zij kunnen een goede inspiratie zijn.” Want er zijn ook veel fitte senioren in Den Haag. Zojuist is de 400 meter van start gegaan. De eerste paar deelnemers sprinten ervandoor, en in iets meer dan een minuut is de winnaar alweer gefinisht.

Aanbod passend bij de doelgroep

Als sportconsulent senioren is het El Bouhnani’s taak om ouderen in beweging

te krijgen en te houden. Ze probeert vraag en aanbod op elkaar af te stemmen. “Veel oudere mensen weten niet wat er allemaal te doen is in hun wijk. Maar tegelijkertijd is lang niet al het aanbod passend bij de doelgroep.” Ze wijst naar een hoek van de atletiekbaan. Er klinkt opzweepende Zuid-Amerikaanse muziek uit een paar boxen en er wordt volop gedanst. “Het swingt de pan uit. Een combinatie van zumba en Latin Dance, speciaal aangepast op oudere en minder vitale mensen. Hartstikke leuk, iedereen wordt er blij van. Maar van de 600 beweegactiviteiten voor deze doelgroep, is 80 procent fitness. En als er dans is, is dat meestal line-dance. Maar lang niet iedereen vindt dat leuk. Er is meer variatie in het aanbod nodig.”

Daar is Angela Alfaro het roerend meemens. Zij is de zumba/Latin Dance-docent die net nog de voetjes van de vloer heeft gekregen bij een stuk of 30 ouderen en hun begeleiders. Zelfs mensen die niet of moeilijk kunnen staan, hebben – zittend – meegedanst. “Het is gewoon onmogelijk om stil te blijven zitten met deze muziek”, zegt Alfaro grijnzend. Het dansen zit haar in het bloed. Ze komt oorspronkelijk uit





El Salvador en heeft nu haar eigen dansschool Latin Soul Dance in Den Haag.

“De tests die we hier, en ook op andere momenten en plekken in de stad, gratis aanbieden, geven inzicht in de vitaliteit van mensen. Als er aanleiding voor is, raden we mensen aan contact op te nemen met hun huisarts”

Stefan Barrett (Sportief Plus)

Zumba Gold

Speciaal voor mensen die om wat voor reden dan ook een verminderde mobiliteit hebben, biedt ze Zumba Gold aan. Dat is een vorm van zumba met een lagere intensiteit, aangepast aan de doelgroep, maar met dezelfde vrolijke muziek als in de reguliere lessen. “Muziek maakt mensen blij. Jong en oud, fit of niet. Muziek, en zeker Latin muziek, zet aan tot bewegen.” Oudere mensen zijn een dankbare doelgroep, zegt Alfaro. “Ze hebben hun hele leven hard gewerkt, nu verdienen ze aandacht en blijdschap. Bewegen, muziek en dans helpen om je gezonder en gelukkiger te voelen.”

Ze heeft ook mensen in de les die in het dagelijks leven met een rollator lopen. En zelfs mensen die nauwelijks kunnen lopen. “Ik pas mijn lessen aan aan wat de mensen wél kunnen. Iedereen kan meedoen. Over het algemeen hebben de deelnemers in deze groep veel meegemaakt. Ik zie ze opbloeien, fysiek en mentaal, en elkaar steunen als dat nodig is.” Momenteel geeft Alfaro één les Zumba Gold per week. Met de gemeente Den Haag is ze in gesprek om dat uit te breiden naar meer uren en wijken. “Mijn droom is om een community in de stad te creëren en het voor iedereen

die dat wil mogelijk te maken om te komen dansen.” Aan haar enthousiasme zal het niet liggen. Ze is nog niet uitgesproken of het volgende nummer begint alweer. “Kom op, dans!”, roept ze blij naar een meneer die staat te kijken. Een paar minuten later wanen twintig deelnemers zich in Zuid-Amerika. “Bravo!”, roept Alfaro, terwijl ze in haar handen klappt.

Diabetes Challenge

Honderd meter verderop maakt Jan Wassink zich klaar voor de start van de Diabetes Challenge. Elke week wandelt de hardloop- en wandeltrainer van Haag Atletiek met een groep van vijftien ouderen door de duinen. Ter gelegenheid van de Vitaliteitsspelelen zijn er vandaag extra veel deelnemers. “Ik merk dat mensen naarmate ze langer meedoen, fitter worden. Een vrouw van in de 80 kon vorig jaar nog geen 100 meter over het strand lopen. Een paar maanden later liep ze tweeënhalve kilometer. Wandelen is hartstikke goed voor je. Ik vraag deelnemers om naast onze wekelijkse wandeling nog twee keer in de week te lopen. We hebben een appgroep en vaak gaan mensen in groepjes met elkaar. Zo is het niet alleen goed voor de lichamelijke gezondheid, maar ook bijvoorbeeld tegen eenzaamheid.”

Terwijl Wassink met zijn groep op weg gaat naar de duinen, staat Jamila Joemmanbaks op het middenterrein van de atletiekbaan bij een standje. Ze heeft net haar bloeddruk laten meten. “Die was keurig!”, zegt ze lachend. Inmiddels is ze in gesprek met buurtsportcoach David van Wilgenburg. Samen met een aantal collega’s bemant hij een stand op de informatiemarkt. “We vertellen wat wij doen en wat er in de verschillende wijken allemaal te doen is”, zegt hij. Ook halen de buurtsportcoaches behoeftes op. “Als we drie keer horen dat iemand wel zou willen boksen of dansen, dan kunnen we kijken of we dat kunnen gaan organiseren. Zelf, of in samenwerking met een beweegaanbieder in de wijk.”

Joemmanbaks heeft ondertussen ook al haar handknijpkracht en reactiesnelheid laten testen. Alle waarden staan op haar scorekaart. Straks volgen nog meer tests, zoals balans, conditie en BMI. De informa-

tie geeft deelnemers inzicht in hun gezondheid. De tests worden georganiseerd door Sportief Plus, een organisatie van vitaliteitsbegeleiders, die thuiswonende senioren en mantelzorgers verbindt aan het sociale, educatieve, culturele en sportieve aanbod in Den Haag. Door in gesprek te gaan met de doelgroep, peilt Sportief Plus de behoefte, waarna een warme begeleiding volgt naar bijvoorbeeld een wandelgroep, koffie-ochtend of bingomiddag.

Valpreventie

Een van de activiteiten die Sportief Plus samen met Den Haag Blijft Staan aanbiedt, is valpreventie. “De tests die we hier, en ook op andere momenten en plekken in de stad, gratis aanbieden, geven inzicht in de vitaliteit van mensen. Als er aanleiding voor is, raden we mensen aan contact op te nemen met hun huisarts. Maar we kunnen ook signaleren dat iemand een groter risico heeft om te vallen. Dan kunnen we diegene meteen doorverwijzen naar valpreventielessen in de buurt”, zegt Stefan Barrett van Sportief Plus. Hij is enthousiast over de Vitaliteitsspelen. “Bewegen is een belangrijke vorm van preventie. Deelnemers zien vandaag wat er allemaal mogelijk is en tegelijkertijd kunnen ze checken hoe vitaal en gezond ze zijn. We bereiken hier veel mensen.”

Joemmanbaks is duidelijk onder de indruk van alles wat er tijdens de Vitaliteitsspelen te zien en te doen is. “Ik had nooit gedacht dat ik nog zou kunnen sporten. Ik wilde eigenlijk niet gaan, maar de twee Anita’s hebben me overgehaald. Ik ben ze heel dankbaar.” ‘De twee Anita’s’ zijn haar begeleiders van stichting Ken je Kracht. Die stichting wil kwetsbare vrouwen helpen voor zichzelf op te komen en de weg in de maatschappij te vinden en is bovendien een van de partners van de Vitaliteitsspelen.

Joemmanbaks is haar hele leven actief geweest. Ze fietste overal heen en wandelde veel. Tot ze in 2020 een ongeluk kreeg. Vanaf die tijd loopt ze met een rollator. Een jaar later viel ze met haar rollator. “Ik gleed uit over de ijsel. Daarna was ik bang. Bang om weer te vallen.” De twee Anita’s stimuleerden haar om weer te gaan lopen. Elke dag een stukje verder, tot ze

het vertrouwen had om er weer zelf op uit te gaan. “Inmiddels doe ik weer zelf boodschappen en haal ik mijn achterkleinkind van zes uit school. Zij vindt het fantastisch om op het plankje te zitten. Nu ik weer durf, heb ik mijn vrijheid terug. En misschien ga ik wel weer echt sporten, ik heb vandaag veel leuke activiteiten gezien.”

Als kind in Suriname kon Joemmanbaks al goed rennen. “De kinderen in de buurt noemden me ‘Olympiade’. Ik wilde heel graag op atletiek, maar dat mocht niet van mijn vader. Dat ik nu, na al die jaren, eindelijk op een atletiekbaan ben, mee heb gedaan aan een evenement én een medaille heb gewonnen, vind ik heel bijzonder. Is het toch nog gelukt.” ■


“Dat ik hier op een atletiekbaan ben, mee heb gedaan aan een evenement én een medaille heb gewonnen, vind ik heel bijzonder”

Jamila Joemmanbaks (77)



Marlien Seinstra kreeg dansen voor mensen met parkinson provinciaal van de grond

“ZE VOELEN ZICH VOOR EVEN GEEN PATIËNT MEER”

Als dansdocent creëert Marlien Seinstra reeds decennialang vooral achter de schermen, maar in november 2020 was het podium van het Utrechtse TivoliVredenburg voor even voor de Friezin alleen. Ze schitterde van geluk toen zij de Code Culturele Diversiteit & Inclusie Award in ontvangst mocht nemen. Een ultieme vorm van waardering voor het door Marlien bedachte Dans op Recept: dansen voor mensen met parkinson. De jury was lovend over het project omdat het een groep mensen die normaal onder de radar blijft, bijzondere aandacht geeft. “Niet op een medische, maar juist een culturele manier.”  EDDY VEERMAN

Marlien was al enige tijd als choreografe en dansdocent werkzaam, toen zij enkele jaren geleden werd benaderd door een fysiotherapeut. “Of ik een dansles wilde ontwikkelen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Ik had geen idee wat te doen, was niet bekend met de ziekte. Enige tijd later begon ik met een groep van twaalf deelnemers en het was zó bijzonder om te zien wat er gebeurde met de mensen. Zodra de muziek aanging, begonnen ze gemakkelijker te bewegen en bleken bijvoorbeeld rollators niet meer nodig. Zó bijzonder.”

Dat gebeurde aanvankelijk in een kleine dansstudio. “Waardoor het voor de buitenwereld niet zichtbaar was. Vervolgens is een voorstelling gemaakt, die niet alleen de deelnemers, maar ook professionele dansers op het podium



uitvoerden. Zo brachten we het bij het grotere publiek. Tijdens de voorstelling bleek iemand van de Provincie Friesland in de zaal te zitten en die vertelde na afloop enthousiast dat ‘dit project door geheel Friesland uitgerold zou moeten worden’. Zo is Dans op Recept ontstaan, we kregen subsidie, en de groepen zaten meteen vol. Er was dus animo en dat was ook logisch, want er was en is landelijk gezien weinig voor deze doelgroep.”

Succes

“Parkinson krijgt wel steeds meer media-aandacht, er wordt immers veel onderzoek gedaan. Helaas krijgen steeds meer mensen te maken met de ziekte. Ondertussen zijn we Dans op Recept ook gaan inzetten om het fysieke en mentale welbevinden voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en chronische pijn te verbeteren. Die groep is meer onzichtbaar en Revalidatie Friesland, waarmee we samenwerken, gaf aan dat voor die mensen weinig beweegaanbod is. In Nederland gaat het in beide gevallen om enorme doelgroepen.”

Het ‘recept’ is inmiddels in drie provincies met succes beproefd. “We zitten op veertig lessen per week. Dat dansen een positief effect heeft op deze doelgroep, blijkt ook uit het wetenschappelijk onderzoek dat we uitvoerden samen met Parkinson Centrum Nijmegen en Revalidatie Friesland. De kwaliteit van leven verbetert, het zelfvertrouwen groeit, symptomen verminderen. Wij kijken naar wat mensen wél kunnen. Ze worden er blij van, voelen zich voor even geen

“DOOR DANSEN VERBETERT DE KWALITEIT VAN LEVEN, GROEIT HET ZELFVERTROUWEN EN VERMINDEREN SYMPTOMEN”
MARLIEN SEINSTR

patiënt meer. Naast het bewegen is er aandacht voor het sociale aspect, het koffiemoment achteraf. En het bewegen gebeurt op een laagdrempelige manier, ook als je in een rolstoel zit, kun je meedoen.”

“Het zijn belangrijke elementen om gelukkig oud te worden, daarom heet het Dans op Recept. Het is geen vervanging van een medicijn, maar wel een recept om gezond oud te worden. Wat uniek is, is dat naar aanleiding van het onderzoek zorgverzekeraar De Friesland over is gegaan tot het vergoeden van de danslessen voor mensen met parkinson. Mooi dat een verzekeraar het belang van bewegen inziet. Hopelijk gaan in de nabije toekomst meer verzekeraars hierin mee.”



FOTO: CHRISTIAN KAMMINGA

Confronterend

Marlien zocht al snel de samenwerking met zorgverleners. “Want zij zijn de ‘doorverwijzers’. Dat is ook een deel van mijn missie: dat het normaler wordt dat zorgprofessionals deze mensen doorverwijzen naar cultuurparticipatie. Mensen met parkinson vertrouwen hun lichaam niet meer en parkinson geeft verminderd initiatief. Er heerst soms schaamte, of voorafgaand het gevoel van ‘dan moet ik kunnen dansen’. Het is even confronterend om in zo’n groep deelnemers te stappen. Je ziet immers ook mensen in allerlei fasen van de ziekte en je weet dat dat jouw voorland is. Om de blik te verbreden, hebben we daarom die professionals nodig en is het belangrijk dat zij doorverwijzen. Als mensen eenmaal de stap hebben genomen, blijven ze.”

“Een mooie ontwikkeling is tevens dat steeds meer woonzorginstellingen ook het belang inzien van het inzetten van beweging en dans, want inmiddels wordt op dertien verschillende locaties lesgegeven. Daar bereiken we een nog bredere doelgroep. Anderzijds lopen we regelmatig tegen het systeem aan, dat zorgmanagers zeggen dat ze het belangrijk vinden, maar ze willen er geen geld voor uittrekken. Maar een dergelijk project omarmen kost geld. Het

begint echter bij de mindset: bewegen is wat mensen gelukkig maakt en het werkt preventief. Als je ziet wat er loskomt tijdens de voorstellingen, het werkt aan twee kanten. De deelnemers krijgen zelfvertrouwen, want je staat op een podium met je ziekte. Én het werkt inspirerend voor het publiek. Met dans kun je een persoonlijk verhaal vertellen.”

“Als je in een negatieve cirkel zit, dan kan het helpen dat zoiets als dit wordt vergoed, dat kan iemand de drempel over helpen. Als het opgenomen wordt in het pakket, worden ook de mensen ondersteund die dit niet kunnen betalen. Geld moet geen drempel mogen vormen. Het gaat om 10 euro per les en juist deze mensen, bij wie zo veel achter de schermen speelt, wil je bereiken.”

Dans op Recept kan rekenen op subsidie van de Provincie en het Fonds Cultuurparticipatie. “Maar het blijft spannend. Als er andere mensen komen die besluiten om de stekker eruit te trekken, hoe moeten we dan verder? Dat maakt ons kwetsbaar. Je wilt niet stoppen. Beweegaanbod voor deze kwetsbare doelgroep is nog niet gewoon in Nederland, maar dat zou het wel moeten zijn.”



Beweeg- vriendelijke omgeving: de bewoner centraal

De rol van de buurtsportcoach bij sporten en bewegen in de openbare ruimte

“In de openbare ruimte ligt de kans om die niet-sporters te bereiken”

Erik Puyt (Team Sportservice)

Sinds de coronapandemie is het gebruik van de openbare ruimte als plek om te bewegen en te sporten fors toegenomen. Die opmars van sporten en bewegen in de openbare ruimte is natuurlijk ook van belang voor het werk van buurtsportcoaches. Hun rol in het benutten van de ‘beweegvriendelijke omgeving’ gaat inmiddels verder dan alleen signaleren en activeren. Het onderwerp op de agenda krijgen en een lokaal netwerk opbouwen, daar is de grote winst te boeken voor de buurtsportcoach.  LEON JANSSEN LOK

Wandelen, fietsen, wielrennen en skaten in de openbare ruimte doen we met z'n alen al vele jaren. En inmiddels zijn we ook wel gewend aan het beeld van urban sporters als skateboarders en freerunners, aan bootcampers en aan sportievelingen die zich uitleven in een calisthenicsparkje. De ene na de andere gemeente laat trots zien welke kleurrijke en uitdagende toestellen en sportplekken er nu weer geplaatst zijn om inwoners in beweging te krijgen. “Maar deze fysieke toestellen, die je kunt beschouwen als de ‘hardware’, zijn maar een deel van het geheel”, zegt Erik Puyt, die zich bij Team Sportservice onder andere bezighoudt met de Beweegvriendelijke Omgeving (BVO).

De visie van de buurtsportcoach op het BVO-model

Puyt verwijst daarbij naar het BVO-model, een model dat inzicht geeft in het nut, de mogelijkheden en de (sociale) effecten van

een beweegvriendelijke omgeving. Het laat vooral zien dat het verder gaat dan alleen de fysieke omgeving en voorzieningen. Het gaat ook om de activiteiten (software) en de organisatie (orgware). “Wij hebben bij Team Sportservice een uitgesproken visie op dit model”, begint Puyt. “Niet de hardware staat centraal, maar de inwoner. Wij kijken eerst naar de software; voldoet het sport- en beweegaanbod volgens de inwoners? En als dat niet zo is: ligt dat dan aan het aanbod zelf, aan de organisatie van het aanbod of aan de fysieke leefomgeving? In deze stap hebben buurtsportcoaches een belangrijke signalerende functie. Zij hebben kennis van beweegredenen van inwoners en daarmee kunnen wij bepalen welke aanpassingen in de leefomgeving noodzakelijk zijn. De laatste stap is dan het realiseren van de hardware die past bij de motieven van de inwoners en die belemmeringen wegneemt die zij ervaren. Het is daarbij belangrijk dat belanghebbenden in die omgeving, vanuit een eigen verantwoordelijkheid, partici-

“Ideaal is als de buurtsportcoach vanaf het begin betrokken wordt: wij kennen de wijk het best, weten wat wel en wat niet zou kunnen werken”

Anton Stoter (Team Sportservice Amsterdam)

peren en investeren. Alleen dan realiseren we gezamenlijk een duurzame impact in de omgeving van de inwoners.”

Bereiken van niet-sporters

Juist dat meedenken aan de voorkant van een traject is voor Puyt cruciaal. “Tegelijkertijd is daar ook nog de meeste winst te behalen”, stelt hij. “Gemeenten geven tienduizenden of honderdduizenden euro's uit aan accommodaties die voor de georganiseerde sport bedoeld zijn. Dat gebeurt vaak als vanzelfsprekend, ze vragen zich soms nauwelijks af in hoeverre zo'n accommodatie gebruikt wordt, laat staan over tien jaar. Dat is op termijn gewoon niet houdbaar. Bovendien gaat dat om plekken waar vooral mensen komen die toch al sporten en die het ook kunnen

betalen. Daarom spreken wij altijd van 'een beweegvriendelijke omgeving en optimaal gebruik van sportaccommodaties'. In de openbare ruimte ligt juist de kans om die niet-sporters te bereiken. Maar ook daar geldt: als we al betrokken worden bij voorbereiding en advies, gaan de rollen meestal dicht op het moment dat er keuzes gemaakt moeten worden over geld en als er daadwerkelijk iets gerealiseerd moet worden.” En omdat provinciale sportstimuleringsorganisaties zoals Team Sportservice buurtsportcoaches inzetten om gemeenten te ondersteunen, is het belangrijk dat die buurtsportcoach goed weet wat er speelt en wat er kan.

Vooraf nadenken

Puyt is daarom blij dat inmiddels al zo'n 30 van zijn collega's hebben deelgenomen aan een BVO-cursus. “Want de vraag is: hoe word je als buurtsportcoach een relevante gesprekspartner? In het BVO-model hanteren we een stappenplan, dat begint met een wijkanalyse en met de bewoners in gesprek gaan over wat ze willen. Het is daarnaast belangrijk om een netwerk te bouwen met alle betrokkenen die verantwoordelijk zijn voor de inrichting, aanleg en onderhoud van de openbare ruimte, van verkeer tot de plantsoendienst.” Hij vervolgt: “Je ziet vaak al heel snel nadat iets is aangelegd: werkt het of werkt het niet? En als het niet werkt, ziet het er meteen heel troosteloos uit. Er is dus alles aan gelegen om er vooraf goed over na te denken. We moeten ons veel meer bewust zijn van wat we doen en voor wie we het doen. Wat willen de inwoners, welk aanbod is er al, hoe kunnen we de afslag richting de vereniging nemen, wat kunnen we laagdrempelig al doen en wat moet uiteindelijk dan nog aangepast worden in de hardware? Wij zeggen wel eens: voor mensen die niet sporten zijn de moeilijkste meters van de bank naar de deur. Daarmee willen we zeggen dat ergens bijvoorbeeld een beweegtuin realiseren, echt niet betekent dat mensen dan als vanzelf in beweging komen en zeggen: wat leuk, daar ga ik naartoe.”



Amsterdam

Eenzelfde geluid is te horen bij Anton Stoter, sinds begin 2022 'captain beweegvriendelijke omgeving' bij Team Sportservice Amsterdam. "Mijn rol ligt heel erg in het laten zien van de meerwaarde die buurtsportcoaches kunnen hebben in het netwerk gemeente, inwoners en beweegvriendelijke omgeving. Niet alle afdelingen binnen een gemeente zijn bekend met je, en andersom natuurlijk ook niet. En dus is het ook een kwestie van pionieren en proefballonnetjes oplaten. Ideaal is natuurlijk als de buurtsportcoach vanaf het begin betrokken wordt: wij kennen de wijk het best, weten wat wel en wat niet zou kunnen werken. Wij komen op buurtborrels, in zorgcentra, op schoolpleinen, op sportcomplexen, op plekken waar urban sporters actief zijn." Langzamerhand beginnen de buurtsportcoaches hun plekje te veroveren, ziet Stoter. "In Amsterdam Nieuw-West bijvoorbeeld, daar zitten we steeds meer aan tafel in het proces dat Amsterdam heeft ontworpen om met bewonersinitiatieven om te gaan. We praten mee over haalbaarheid en geven aan, aan welke ideeën we mee zouden willen werken om er vorm aan te geven. Dat kan in het participatietraject zijn, bij het aanhaken van bedrijven voor hardware en natuurlijk bij de activatie."

Ook openbaar: een open sportpark

Sporten en bewegen in de openbare ruimte hoeft natuurlijk niet altijd met toestellen of materialen te gebeuren. "Zeker niet", zegt Stoter. "Kijk maar naar het grote aantal wandel- of beweeggroepen. Die hebben ook een belangrijke sociale functie en geven ons de mogelijkheid om verschillende professionals te koppelen, zoals wijkteams en het Huis van de Wijk. Hetzelfde geldt voor sportcomplexen, waarvan de gemeente graag ziet dat ze meer benut worden. Wij kunnen als buurtsportcoaches verenigingen helpen om van hun sportpark een open sportpark te maken. De Eendracht, waar wij onze BVO-cursussen ook geven, is daar een mooi



voorbeeld van. Daar komen verschillende werelden bij elkaar: sport, huiswerkbegeleiding, activiteiten van wijkorganisaties, gezamenlijk eten tijdens de ramadan, een opstapplaats naar het groen in de omgeving en er zit zelfs een fietsmaker." In de driedaagse cursus wordt vooral ingegaan op agendering richting de gemeente. Stoter: "Centraal staat ook de BVO-scan van het Kenniscentrum Sport & Bewegen. Dat geeft een goed beeld van wat er is in een wijk. Het is zaak om daar de juiste beleidsmaker bij te halen, dan ben je als buurtsportcoach de ideale persoon om een traject te begeleiden."

Noord-Brabant

Ook in het zuiden van het land is de beweegvriendelijke omgeving een hot item. Noud van Herpen is er als programmamanager van Sportservice Noord-Brabant volop bij betrokken. "De openbare ruimte is ontzettend belangrijk, alleen al vanwege de absolute aantallen als we kijken naar de mensen die er bewegen of sporten. Er

“In het verleiden van de groep die nu niet voldoende sport en beweegt, kunnen ook sportverenigingen een rol spelen”

Noud van Herpen (Sportservice Noord-Brabant)



“Wij organiseren bewonersbijeenkomsten en gaan met iedereen in gesprek. Zo wordt de inrichting het meest passend voor de omgeving en de gebruikers”

Jeroen Leenders (MOVE Vught)

wordt wel eens gezegd: buiten zijn er geen drempels en het is gratis, maar daar ben ik het niet helemaal mee eens. Er zijn ook mensen die juist drempels ervaren omdat het in de openbare ruimte is. Daar zijn ze heel zichtbaar. Maar inderdaad: in vergelijking met een lidmaatschap van een vereniging, of met een sport waar veel kosten aan verbonden zijn vanwege materialen, is de openbare ruimte wel dé plek om de groep die nu niet voldoende sport en beweegt, te verleiden om dat wel te doen. Ik denk trouwens ook dat sportverenigingen daar een rol in kunnen spelen. Wij zien nu bijvoorbeeld al mooie samenwerkingen met basketbalverenigingen. Die zetten 3x3 basketbalveldjes in om nieuwe leden te werven. En sportparken waar alleen op dinsdag- en donderdagavond wordt getraind en in het weekend wat wedstrijden, daar moeten we vanaf.”

Samen met bewoners

Net als Puyt en Stoter ziet ook Van Herpen dat er te vaak iets wordt neergezet zonder dat wordt gekeken naar of er wel behoefte aan is of dat er wordt nagedacht over het gebruik ervan. “De begeleiding naar zo’n plek toe is cruciaal. Daar kan de buurtsportcoach een belangrijke rol in spelen en ik geloof ook echt wel in zien bewegen doet bewegen.” Buurtsportcoach Jeroen Leenders van MOVE Vught vult aan: “Wij organiseren bewonersbijeenkomsten en gaan met iedereen in gesprek. Op deze wijze wordt de inrichting het meest passend voor de omgeving en de gebruikers. Daarnaast organiseren we na de opleve-

ring verschillende activiteiten, zodat de locatie voor een breder publiek in beeld komt, maar zeker ook om de gebruikers wegwijs te maken hoe ze gebruik kunnen maken van bijvoorbeeld de outdoor



fitnesstoestellen. De pumptrack in Vught is een mooi voorbeeld. Die is in eerste instantie aangelegd op aanvraag van een handtekeningenactie van vier kinderen. Na korte tijd bleek de baan zo populair dat deze is geasfalteerd zodat het gebruik meer multifunctioneel is voor zowel leeftijd als 'vervoersmiddel' (fiets, step, skates, skateboard, loopfiets). De baan is nu volop in gebruik, door jong én oud." Van Herpen komt met nog een voorbeeld uit Vught: "Samen met bewoners van een verzorgingstehuis zijn we gekomen tot een bewegroute en een beweegtuin. Daar hoort dus ook een programma bij: we komen iedere woensdag, halen alle bewoners op en sluiten af met een gezonde lunch. Dan doe je iets op die plek, met een bepaald



doel. Als mensen dan zien dat de buurman of buurvrouw gaat, zijn ze sneller geneigd om het ook eens te proberen. Als dan ook nog eens een goede buurtsportcoach in staat is om te differentiëren in de oefeningen die je kan doen op de verschillende toestellen, dan is het ook leuk voor de beginner. Dat geldt trouwens voor alle openbare toestellen: wie kan zich nou bijvoorbeeld optrekken? Dat zijn echt niet zo veel mensen, alleen getrainde sporters. Je moet juist zorgen dat voor beginners de lat zo laag mogelijk ligt."

Kennisontwikkeling

Van Herpen is blij dat er steeds meer mogelijkheden komen voor buurtsportcoaches om zich te bekwamen, ook op het vlak van de beweegvriendelijke omgeving. "De BVO-scan, de kennis en tools op de website beweegvriendelijkebuurt.nl, opleidingen. Wij werken bijvoorbeeld samen met Fontys Hogeschool bij het geven van de BVO-cursus aan buurtsportcoaches en beleidsmakers. In alle windstreken geven de provinciale sportstimuleringsorganisaties deze BVO-cursus trouwens samen met een hogeschool." En verder? "We zijn ook constant bezig met het bijhouden van wat er op productniveau speelt, via beurzen en sociale media bijvoorbeeld", zegt Leen-

ders. "We volgen de onderzoeken naar beweegbehoefte en willen weten waarom en hoe de mens speelt en beweegt. Voor de toekomst hopen we dat mensen minder schaamte hebben om in de openbare ruimte te sporten. Dat het normaler wordt dat er naast een verenigingsleven een bewegend leven is in de openbare ruimte. We denken dat digitalisering, apps, persoonlijke scores hier in de toekomst aan kunnen bijdragen." ■

Meer lezen?

Scan de QR-code voor meer informatie over het BVO-model.



Scan de QR-code voor meer informatie over de BVO-scan.



Luca Ebbinge (Sportbedrijf Drachten), de verenigingscoach die de eilandjes verbindt

“NU ZOEKEN ZE ELKAAR OP EN WISSELEN ZE KENNIS MET ELKAAR UIT”

Drachten en zwemmen staan synoniem voor een lange en roemruchte historie. In de meer dan 65 jaar tellende geschiedenis bracht de Drachtster Zwem & Polo Club veel kampioenen voort, in waterpolo en zwemmen. Luca Ebbinge streek tien jaar geleden in Friesland neer en nam als zwemster namens DZ&PC deel aan nationale kampioenschappen. Sinds enige tijd is zij verenigingscoach, als een van de eerste in Nederland vanuit de (financiële) samenwerking tussen de KNZB, de lokale zwemvereniging, Sportbedrijf Drachten en de gemeente.

EDDY VEERMAN

In Drachten is het water altijd in beweging. Niet voor niets verrijst er richting begin 2025 een nieuw zwembad met innovaties, dat tientallen miljoenen kost. Topsport en breedtesport in allerlei disciplines maken nu nog gebruik van Zwemcentrum De Welle. Drachten is een van de vijf nationale opleidingscentra,

naast Eindhoven, Den Haag, Rotterdam en Amsterdam. De vereniging kent inmiddels zeven verschillende disciplines en bestrijkt daarmee een groot gebied binnen de zwemsport. Zo valt het breedtesportzwemmen onder DZ&PC, net als het waterpolo. Er is waterbasketbal voor mensen met een beperking, synchroonzwemmen, snorkelen, Zwemmend Redden, een mastergroep en de lesmethode pinguïns-speters voor kinderen.



Breder kijken

Luca Ebbinge, afkomstig vanuit de Noord-Hollandse Haarlemmermeerpolder, is vergroeid geraakt met het Friese zwembolwerk. Eerst als zwemster, daarna als trainster en nadat ze haar studie Sportkunde volbracht, kwam ze bij het Sportbedrijf Drachten terecht. “Twee jaar geleden werd de huidige functie gecreëerd. Men wilde een professionaliseringsslag maken. Ik heb samen met de verschillende disciplines en afdelingen van de zwemvereniging gekeken waar hun behoeftes liggen en hoe zij elkaar kunnen versterken. De samenwerking met het Sportbedrijf is sindsdien ook geïntensiveerd.”

“Een voorbeeld van wat eruit kwam, is dat hier een trainerscursus werd georganiseerd, waarbij ook trainers uit de regio – van kleine verenigingen – hun diploma haalden. Ze maakten gebruik van ons aanbod, waardoor de zwemsport in heel Noord-Nederland er profijt van heeft. De trainers blijven verbonden aan hun eigen vereniging en aanbod. Slim combineren en breder kijken dan je eigen vereniging of afdeling van de vereniging is een grote meerwaarde. DZ&PC is een grote vereniging, met acht verschillende afdelingen. Voorheen waren dat eilandjes en nu zoeken ze elkaar op en wisselen ze kennis met elkaar uit.”

Gemeentebreed sportloket

Luca ondersteunt bij bestuurlijke zaken. Het Sportbedrijf zit in De Welle. “Daar zitten we met de buurtsportcoaches, die het lokale sport- en beweegbeleid tot uitvoering brengen. Sportbedrijf Drachten exploiteert naast Zwemcentrum De Welle twee sporthallen en in totaal vijftien gymzalen. We doen veel in de wijken met betrekking tot maatschappelijk werk. Voor zowel jeugd als volwassenen die het sporten niet kunnen betalen zijn mijn collega’s intermediair voor verschillende sportfondsen. Onze missie is om alle inwoners van Smallerland de kans te geven op een sportief en vitaal leven.”

Met het creëren van de functie zoals Luca die bekleedt, beoogt de KNZB dat verenigingen geënthousiasmeerd worden om een verenigingscoach aan te stellen. “En dat door mensen bij elkaar te zetten, ervaringen en kennis worden gedeeld.” Het Sportbedrijf Drachten biedt ook verenigingsondersteuning. “Dit is een gemeentebreed sportloket voor alle verenigingen wanneer zij een bepaalde vraag hebben. Het Sportbedrijf deelt succesvolle interventies, relevante informatie en nuttige cursussen. Ondertussen brengen we de bestuurders bij elkaar en stimuleren en faciliteren we onderlinge kennisdeling.”

Contact en samenwerking

“Toen ik hier kwam zwemmen, ervaarde ik meteen de warmte van de groep”, vertelt Luca. “En dat is nog steeds zo. Zwemmen is een individuele sport, maar met elkaar maak je het leuk. Ik merk dat hier in het noorden het contact en de samenwerking echt worden opgezocht. Dat komt ook doordat het hier dunner bevolkt is. Maar mensen merken ook dat het verenigingsleven verandert. Het is meer een consumentenmarkt geworden, het aantal vrijwilligers bij andere verenigingen loopt terug, ledenaantallen lopen terug, er is meer ongeorganiseerde sport. Tevens worden mensen ouder, waardoor je een ander aanbod nodig hebt. Als antwoord hierop zijn we gestart met ‘Zwem je fit’, een concept voor 65-plussers en gesubsidieerd vanuit het Sportakkoord. Een achtweeks programma waarin een groep mensen kennismaat met de zwemsport en altijd de les afsluit met een koffiemoment. Aansluitend hierop kunnen ze doorstromen naar de zwemvereniging. Het doel is om dit concept ook voor zwemverenigingen buiten Drachten beschikbaar te stellen. Het is mooi om te merken dat je verschillende leeftijdsgroepen aanspreekt.”

“Wat je vaak in het zwembad hoort, is dat zodra een kind een diploma heeft, ze daarna van de ouders een andere sport mogen kiezen. Maar zwemmen is natuurlijk ook een sport. Voor de toekomst van de zwemsport hebben we een nieuw format om de jeugd aan te spreken. Als je het laagdrempeliger maakt voor kinderen om van de zwemles naar de vereniging te gaan, sluit dit beter aan. Hiervoor heeft een trainer de reeks ‘Lekker blijven zwemmen’ ontwikkeld. Het gebeurt veelal op een speelse manier, in plaats van competitief of technisch. Als kinderen met een lach het water uit komen, krijg je ouders ook mee. Omdat de stap dan kleiner is, blijven ze hangen. Het was zo’n succes, dat er ook lidmaatschappen uit voort zijn gekomen. We kijken of we het concept van ‘Lekker blijven zwemmen’ ook voor andere afdelingen in kunnen zetten.”



**“ALS KINDEREN MET EEN LACH
HET WATER UIT KOMEN, KRIJG JE
OUDERS OOK MEE”**


LUCA EBBINGE



port en bewegen voor mensen in armoede

Drempels weghalen met samenwerking in de wijk



Voor mensen die in armoede leven is het niet vanzelfsprekend om sport en bewegen de hoogste prioriteit te kunnen geven. Des te belangrijker is het dat juist deze doelgroep bereikt wordt en dat er een passend aanbod voor ze is. Dat is niet eenvoudig, want onvoldoende geld hebben is zelden het enige probleem waar deze doelgroep mee kampt. Linda Willemsen van SportUtrecht en Jamilla Vervoort van Kenniscentrum Sport & Bewegen vertellen over de rol die buurtsportcoaches kunnen spelen om ook deze doelgroep in beweging te krijgen.  LEON JANSSEN LOK

“De mensen echt opzoeken en investeren in het leggen van contact is belangrijk, want deze groep komt over het algemeen niet vanzelf in beweging”

Linda Willemsen (SportUtrecht)

“Ik weet niet hoe groot het probleem is, maar net als in de rest van Nederland wordt het probleem steeds groter en zien we de deelname aan sport en bewegen teruglopen”, begint Linda Willemsen. “In een wijk als Overvecht is altijd al een grote groep bewoners met een lage sociaaleconomische status. In ons werk is daarom al het uitgangspunt dat er drempels zijn om te gaan sporten of bewegen. En het gaat heel vaak om gezinnen met een multiproblematiek.” Willemsen begon in 2017 als beweeg- en vitaliteitsmakelaar jeugd en gezin in de wijk Overvecht, maar heeft inmiddels een andere functie binnen SportUtrecht. “Sinds een tijdje ben ik meer strategisch bezig, probeer ik op stedelijk niveau afspraken te maken met het welzijnswerk, met de eerstelijnsorganisaties, over hoe we gaan samenwerken en wat we van elkaar mogen verwachten. En over hoe we de mensen die het het meest nodig hebben, gaan bereiken.”

Investeren in het leggen van contacten

Dat laatste is als het gaat om mensen die in armoede leven, een flinke uitdaging. Binnen deze doelgroep speelt schaamte een belangrijke rol, net als laaggeletterdheid en het feit dat mensen die weinig te besteden hebben over het algemeen niet zo sociaal actief zijn. In de wijk aanwezig zijn en van elkaar weten wat je doet, zijn de bouwstenen van een succesvolle aanpak, vindt Willemsen. “Onze buurtsportcoaches komen natuurlijk veel op de basisscholen, daar vindt vaak het eerste contact plaats. Bovendien zijn we veel in de wijk aanwezig, met bijvoorbeeld de inloopsprekuren van de beweeg- en vitaliteitsmakelaars. De mensen echt opzoeken en investeren in het leggen van contact is belangrijk, want deze groep komt over het algemeen niet vanzelf in be-

weging. Daarom is het ook zo belangrijk dat andere professionals weten dat wij er zijn en wat wij doen. In deze gezinnen speelt vaak veel en ze komen eerder met een huisarts, de JGZ, een IB-er op school of een welzijnswerker in aanraking dan met ons. Het is mooi als die partijen zien dat sport en bewegen zo'n gezin misschien kan helpen en dat ze ons vervolgens vragen contact te zoeken met het gezin. Wij op onze beurt moeten dan weten welk aanbod er in de wijk is. En dan gaat het echt om zaken als voor welke leeftijden het is, en wie er voor de groep staat. Het is maatwerk, passen de kinderen uit dit gezin beter bij deze of bij die kickboksclub, beter bij de ene of de andere voetbalclub?”

Zoektocht

Het netwerk in de wijk is dus cruciaal. Willemsen vervolgt: “Het is natuurlijk handig als bijvoorbeeld een sociaal makelaar weet dat de buurtsportcoach bij wijze van spreken elke dag op de pumptrackbaan staat. Dat je van elkaar weet welke activiteiten en evenementen er plaatsvinden. Want dat zijn de plekken waar je in gesprek kunt komen met de bewoners. Dat werkt het beste. In een wijk als Overvecht is veel laaggeletterdheid en dus moet je zorgen dat je zo eenvoudig mogelijk communiceert, een-op-een, rechtstreeks. Bewoners moeten er ook op kunnen vertrouwen dat er een vertrouwensrelatie is tussen de professionals. Ze willen natuurlijk niet van de een naar de ander gestuurd worden. Als er veel problemen zijn in een gezin, zijn er vaak veel professionals bij betrokken. Dan is het belangrijk om te bepalen wie de regie heeft. In dergelijke gezinnen zijn wij van sport en bewegen niet de eerste die binnenkomen. Als er iets met armoede speelt, weet ik dat de buurtteammedewerkers ook goed op de hoogte zijn van



alle fondsen die daarvoor beschikbaar zijn, en dat het alleen een kwestie is van een zoektocht naar wat een passend aanbod is voor dit kind of dit gezin.”

Pareltjes

Een passend aanbod is echter niet altijd eenvoudig te vinden, ervaart Willemsen: “De uitdaging is om meteen een positieve sportervaring mee te geven. In Overvecht is vaak vraag naar voetbal of kickboksen. Dat is wat de mensen kennen. Die sporten zijn echter niet altijd het best passend bij hun kind. Maar atletiek bijvoorbeeld wel. Ik heb daar goede ervaringen mee door samen met de buurtsportcoach en de vereniging kinderen een goede sportplek te bieden. Soms is er ook vraag naar een sport die er in Overvecht niet is. Mensen vragen zich dan af waarom er geen rugbyvereniging in de wijk is. Tja, zo is het nu eenmaal, dat kan ik niet op korte termijn veranderen, zeg ik dan eerlijk. Of iemand die zijn kind op paardrijles wil doen. Dat is gewoon een dure sport en dan leggen wij uit dat ze in dat geval maar voor de ‘second best’ moeten gaan.” Hoewel Willemsen vaak met schrijnende gevallen te maken heeft, gaat het gelukkig ook vaak wél goed. “Soms heb je echt pareltjes, dan vallen alle puzzelstukjes precies in elkaar. Zo was ik eens met een buurtteammedewerker mee

“Er spelen zo veel dingen in deze gezinnen, mensen hebben heel veel aan hun hoofd en gaan niet zelf op zoek naar een professional die ze iets over sport en bewegen gaat vertellen”

Jamilla Vervoort (Kenniscentrum Sport & Bewegen)

naar een moeder die een angststoornis had. Haar kinderen moesten eigenlijk naar buiten om te sporten, maar zij vond dat heel spannend. Ze woonde echter heel dicht bij een plek waar een buurtsportcoach elke vrijdag stond en die heb ik gevraagd of hij die jongens niet op zou kunnen komen halen met de fiets. Daar stemde die moeder mee in en ze ziet dan ook dat haar jongens dat kunnen. Het zijn soms de hele kleine dingen die helpen. Van daaruit kun je dan ook kijken wat een vervolgstap kan zijn. Idealiter is dat ergens lid worden, want dat is toch de beste ma-



“De eerste stap is altijd: hoe krijg je ze ergens, en het liefst zo snel mogelijk. Want als het te lang duurt, is het momentum vaak alweer weg”

Linda Willemsen (Utrecht, foto midden)

nier om het sporten vol te houden. Maar die eerste stap is altijd: hoe krijg je ze ergens, en het liefst zo snel mogelijk. Want als het te lang duurt, is het momentum vaak alweer weg.”

Minidrempels

De gezinnen waar Willemsen en haar collega's mee te maken krijgen, hebben zelden maar met één pro-

bleem te maken. “Het is vaak lastig om te ontdekken wat de eerste minidrempel – zo noem ik dat altijd – is waar het gezin tegenaan loopt. Geld natuurlijk, maar het zijn vaak ook grote gezinnen, wat heel wat georganiseer met zich meebrengt. En als je lid wil worden van een vereniging, dan wordt er heel wat van je gevraagd: rijden naar uitwedstrijden of kantinedienst draaien bijvoorbeeld. Dat vinden mensen natuurlijk spannend. Daar kun je als vereniging wel over in gesprek gaan hoor. Sommige verenigingen pakken dat goed aan, maar daar is nog veel in te winnen. Een voetbalvereniging wordt gerund door vrijwilligers, maar het vraagt best wel bepaalde voelsprietten om signalen op te pakken over dat er iets speelt. En alleen roepen ‘iedereen is welkom’, je moet het ook wel ergens laten voelen. Inclusiviteit en een positieve sportcultuur zit soms in heel kleine dingen. Iedereen probeert echt wel het goede te doen, maar men heeft lang niet altijd door wat voor een invloed sommige woorden hebben op mensen.”

“We horen regelmatig dat veel mensen in deze doelgroep wantrouwen naar de gemeente en de overheid hebben. Maar ze zijn wel bereid te luisteren naar professionals en rolmodellen in de wijk”

Jamilla Vervoort (Kenniscentrum Sport & Beweging)

Wat ook beter kan volgens Willemsen? “Als je eerst alles aan de voorkant wil organiseren, ben je altijd veel tijd kwijt. En ben je vaak ook het gezin kwijt. Ik zeg wel eens eigenwijs: laten we er gewoon voor zorgen dat een kind volgende week kan starten bij een club, de formaliteiten en het financiële verhaal regelen we later wel. Zo doen we het in de praktijk best wel eens, en het komt altijd wel goed. Er is in Utrecht gelukkig veel mogelijk, met de U-pas, de Stichting Leergeld, het Jeugdfonds Sport & Cultuur en het Paul Verweel Sportfonds voor een bijdrage in de contributie en de aanschaf van spullen.”

Herkenbaar

De situatie in Utrecht is herkenbaar voor Jamilla Vervoort, Specialist Meedoen door sport en bewegen bij Kenniscentrum Sport & Beweging. Ze is vooral actief op het thema kwetsbare jeugd, waar armoede een grote rol bij speelt. Ze onderschrijft het belang dat in Utrecht wordt gehecht aan het netwerk in de wijk: doorverwijzen is van groot belang. “Natuurlijk is er ook een grote groep die je wel in de wijk tegenkomt, in een buurthuis, bij een koffieochtend, op de school van de kinderen. Maar veel mensen zie je als buurtsportcoach zelden. Er spelen zo veel dingen in deze gezinnen, mensen zijn met van alles en nog wat bezig, hebben heel veel aan hun hoofd, en gaan dus ook niet zelf op zoek naar een professional die ze iets over sport en bewegen gaat vertellen, want dat is gewoon niet de hoogste prioriteit. De buurtsportcoach komt dat gezin misschien niet tegen bij een sportief evenement in de buurt, maar een schuldhulpverlener of budgetcoach komt wel thuis bij de mensen. De moeilijkst bereikbare mensen probeer je dus op die manier, via via te bereiken. Daarom is het belangrijk dat alle organisaties in de wijk zo goed mogelijk samenwerken en van elkaar op de hoogte zijn.”

Gerichte communicatie

Geen geld voor contributie, voor benzine, voor de derde helft. Vervoort: “Vaak wordt er direct over geld gesproken, en dat is logisch, maar sommige dremfels kunnen nog veel zwaarder voelen. Als je gebruik

kunt maken van een regeling is dat fijn, maar als je nog steeds ergens niet kunt komen omdat je geen vervoer hebt, dan is zo'n regeling dus niet de hele oplossing.” Vervoort ziet bovendien nog een ander probleem. “Volwassenen met lage inkomens hebben als kind en als tiener vaak ook niet gesport. En als jij nooit met zoiets in aanraking bent gekomen, ga je ook niet zo snel op je 40ste nog naar een sportvereniging toe. Je kent de sport niet, je kent de mensen niet. We zien gelukkig wel steeds meer plekken waar buurtsportcoaches op scholen allemaal verschillende sporten aanbieden, zodat kinderen met meerdere sporten kennismaken. Dat kan een mooi startpunt zijn. Dan hebben kinderen het eens gezien en is de kans groter dat ze dat later gaan doen.” Vervoort stipt tot slot ook nog het belang van gerichte communicatie aan. “We horen regelmatig dat veel mensen in deze doelgroep wantrouwen naar de gemeente en de overheid in het algemeen hebben. Maar ze zijn wel bereid te luisteren naar professionals en rolmodellen in de wijk. Dat komt veel beter over dan wanneer iets in een folder of een krantje staat. Daar moet je dus op inspringen.” ■

Meer horen?

Scan de QR-code en beluister de podcast 'Armoede: de impact op het sport- en beweeggedrag van jeugd'.



Rik Wijnands werd van combinatiefunctionaris buurtsportcoach en uiteindelijk sportconsulent

“EEN KANT DIE IK VAN MEZELF NOG NIET HAD ONTDEKT”

Begonnen als gymdocent, stroomde Rik Wijnands door naar de functie van combinatiefunctionaris en naderhand buurtsportcoach. Sinds drie jaar is hij als sportconsulent verbonden aan Sportservice Roermond. “Voor mij was dat een logische volgende stap. Het werk als buurtsportcoach beviel me supergoed. Ik heb altijd praktijkvraagstukken gedaan en ik vond het ook moeilijk om los te laten, het een-op-een in het werkveld staan.”  EDDY VEERMAN

“We vervulden destijds een dubbelrol, gaven nog gymles én gingen de buurt in, naar de veldjes toe, waar we activiteiten organiseerden voor onder andere kinderen en ouderen. Inmiddels zit ik in een andere rol. Die kans kwam voorbij. Wij zijn een uitvoerend cluster en er moest iemand bij die op inhoud sturing zou gaan geven. Dat werd de functie van Sportconsulent en dat zag ik als een uitda-



ging voor mezelf. Als het niet zou bevallen, kon ik terug naar de ‘praktijkkant’.” “De functie was voor hier nieuw. Ik heb met onze manager alles doorgesproken en er vervolgens een weg in gevonden. Ik ben officieel niet de teamleider, maar zo zien de collega’s me wel. Het is een kant die ik van mezelf nog niet had ontdekt. Vanuit de inhoud mag ik richting geven en coachen. In die hoedanigheid is het me bevallen. Inmiddels is daar deels de taak van sport- en preventiecoördinator bijgekomen. Met name om de lijn met beleid en alle akkoorden te waarborgen.”

Samenwerken

Roermond is een gemeente met 60.000 inwoners. “Als ik kijk naar wat op landelijk niveau gebeurt, met de akkoorden – Gezond en Actief Leven Akkoord

(GALA) en brede SPUK-regeling – dan zijn dat voor ons als Sportservice en het team positieve ontwikkelingen. Er wordt meer gekeken naar hoe we binnen de gemeente op aspecten kunnen gaan samenwerken. In het verleden stonden we dicht bij de mensen in de wijk. Nu kijken we meer naar hoe we de omgeving – de verenigingen, de commerciële partijen – in zijn kracht kunnen zetten en die aan elkaar te verbinden. Ook om raadsleden en beleidsmedewerkers te overtuigen en te laten zien dat sport en bewegen een bijdrage levert voor mensen die eenzaam zijn, in armoede leven of te maken krijgen met dementie. We zien graag meer integraliteit ontstaan tussen de diverse beleidsterreinen. Dat geeft een sterkere binding met de rest van de gemeente en het levert meer resultaat op voor de inwoner. Je kunt elke inwoner een lang en gezond leven.”

Nieuw beleid

De transitie heeft tijd nodig. “Dat we anders zijn gaan werken – van aanvankelijk echt in het veld aanwezig zijn naar meer netwerken – staat nog best wel in de kinderschoenen”, vervolgt Rik. “Er komt volgend jaar een nieuw sport en beweegbeleid, naar aanleiding van Gala, waarin nieuwe kaders worden aangegeven. We hebben goed gekeken naar wat hier nodig is voor de inwoner. En kijken ook naar de mensen die we nog niet hebben bereikt. Op een datagedre-

“OP EEN DATAGEDREVEN MANIER WILLEN WE MEER MAATWERK BIEDEN PER WIJK”
RIK WIJNANDS

ven manier willen we meer maatwerk bieden per wijk. Nu acteren we meer op topics en doelgroepen, dan dat we wijkgericht bezig zijn. We waren voorheen veelal gericht op het jonge kind, maar voor bijvoorbeeld volwassenen deden we weinig. ‘Die redden zich wel’, was de gedachte. Maar een aantal van hen komt niet in beweging. Collega’s van Sportservice zijn enige tijd geleden in gesprek



gegaan met de afdeling sociale zaken van de gemeente. Daaruit is de pilot Vooruit ontstaan, vanuit thema's als 'omgaan met stress', 'beter leren slapen', 'werken aan gezondheid', mensen die achterstand hebben op de participatieladder meer laten bewegen, eenzame mensen meer buiten laten komen. De resultaten daarvan zijn veelbelovend."

Daardoor is een groep mensen in beeld gekomen, die dat nog niet was. "De medewerkers van Sociale Zaken gaan in gesprek en deze mensen worden vervolgens begeleid, door bijvoorbeeld externe partners die sportlessen verzorgen. Of door de buurtsportcoaches, die de uitvoering van workshops op zich nemen. Naderhand reflecteren we telkens samen met het team." En Rik gaat regelmatig even 'buurten'. "Want je moet in verbinding staan met de buurtsportcoaches. Anders kun je niet sturen of adviseren. En wat je ziet en hoort, kun je ook weer vertalen naar het beleidsterrein."

Scholen

"Voorheen was het netwerk supersterk, met de wijkregisseur, de wijkagent, de buurtsportcoach en andere leden van het wijkteam. Dat hebben we goed kunnen behouden. Nu liggen de accenten wat anders. Er gebeurt meer door de

commerciële partijen en dat hadden we in het verleden niet. Vroeger waren we op de scholen aanwezig, nu zijn de gymdocenten in dienst van de scholen zelf. Maar we hebben wel contact met de scholen en de betreffende gymdocenten. En twee van onze buurtsportcoaches zijn met regelmaat op de scholen te vinden. Middels de menukaart gaan ze naschools en in de pauzes aan de slag met scholieren, met name met kinderen die niet bij sportverenigingen zijn aangesloten. Zodat alle kinderen de kans krijgen ook in beweging te kunnen komen." "Zo poppen er steeds meer nieuwe dingen op. Het is mooi dat de beleidsmedewerkers om tafel gaan met ons. Ze vragen ons wat we in de wijk zien. Jaren geleden was die link er nauwelijks. Op een gegeven moment hebben we ook aangegeven 'wij staan in de wijk, zien en spreken de mensen, dus neem ons mee in jullie beleid, zodat we er samen zoveel mogelijk uit kunnen halen'. We zijn een weg ingeslagen waar ik en mijn collega's achter staan. Die weg is niet binnen een of twee jaar afgerond, ook gezien alles wat erbij komt kijken met Gala. Maar we zijn blij met de manier hoe het gaat. Als de inwoner er profijt van heeft, betekent dat, dat wij het goed doen."





NM

De Wijk De Wereld gaat met Groningers het theater in

et kunst en cultuur de buurt samenbrengen

Het theater een week lang het buurthuis van de wijk. Dat is het geval in Groningen, waar met het project *De Wijk De Wereld* buurtbewoners bijna letterlijk van straat geplukt worden om gezamenlijk aan de slag te gaan met een theatervoorstelling. Verhalen van de straat komen tot leven in dans, theater, muziek en film. Het leidt tot nieuwe vriendschappen, hechtere buurten en een publiek dat gemakkelijker dan voorheen een schouwburg of podium bezoekt. En: dankzij de cultuurcoach lukt het ook steeds beter om een vervolg te geven aan de projecten.  LEON JANSSEN LOK



FOTO: REYER BOXEM

De Wijk De Wereld is een samenwerkingsverband van Stichting De Wijk De Wereld en SPOT Groningen, de organisatie achter muziekgebouw De Oosterpoort en de Stadschouwburg. “Het is ooit ontstaan dankzij de directrice van de schouwburg”, zegt Karin Noeken, artistiek leidster van De Wijk De Wereld. “Zij vroeg zich samen met andere theaterdirecteuren af hoe ze er als schouwburg meer voor de hele wijk, voor de hele gemeenschap konden zijn. We hebben toen bedacht: wat als we de schouwburg een week lang aan de wijk geven? Een soort buurthuis, waar we verhalen uit de wijk gaan vertellen.”

Verhalen

Dat idee werd werkelijkheid. De Wijk De Wereld duikt inmiddels al een aantal jaren met een groep professionele theatermakers Groningen in, elk jaar een andere wijk. “We zitten dan ook echt een half jaar in zo’n wijk”, legt Noeken uit. “We bewegen ons eigenlijk als nieuwe bewoners door de wijk, proberen met de bewoners in contact te komen en gaan op zoek naar

persoonlijke verhalen en ervaringen. Met het uiteindelijke doel om dat in een theatervoorstelling tot leven te laten komen. We spreken mensen gewoon aan en proberen zo eerlijk mogelijk te zijn in wat we willen en wat we zoeken. Mensen hebben altijd meer te vertellen dan dat ze denken. Alleen al als ik de vraag stel hoe lang iemand in de wijk woont, komen er meestal heel veel verhalen los. Wij proberen dan de mensen te ‘versieren’ die denken: o, dat zou ik wel leuk vinden, maar dat durf ik echt niet. We investeren op die manier veel en zo zorgen we ervoor dat mensen zich vertrouwd voelen met ons. We zeggen ook: doe maar gewoon mee, we weten niet hoe het gaat, maar het gaat wel heel tof worden!”

Schouwburg als het thuis voor een week

De voorbereidingsfase, het benaderen en vinden van mensen die mee willen doen, duurt al met al een half jaar. In die periode moeten de verhalen vorm krijgen in kunst- en cultuuruitingen zoals muziek, dans, toneel of film. “In april beginnen we dan

altijd met repeteren, tot de eerste week van juni”, vertelt Noeken. “En meestal gaan we dan in de derde week van juni naar de schouwburg. Dan krijgen we letterlijk en figuurlijk de sleutel en is dat is dan ons huis voor die week. We sluiten af met drie à vier voorstellingen, waarbij de bezoekers door de schouwburg heenlopen en daarbij als het ware ook door de wijk. Heel leuk voor de mensen uit de wijk die zelf meedoen, maar ook voor hen die een kijkje komen nemen. Mensen van buiten de wijk zeggen dan vaak: hé, wat een leuke wijk! En mensen die echt uit de kunst- en cultuurscene komen, zijn altijd verbaasd over de hoge kwaliteit. Maar dat is ook omdat we de makers vragen om kwaliteit te leveren. We nemen de verhalen en de mensen die meedoen heel serieus en verwachten ook van ze dat er vol voor gaan.”

Belangrijke rol voor de cultuurcoach

De uitdaging voor Noeken is ook steeds meer om de mooie resultaten een structurele plek in de wijk te geven. “Die borging is voor ons heel belangrijk. We merken

“Alleen al als ik de vraag stel hoe lang iemand in de wijk woont, komen er meestal heel veel verhalen los”

Karin Noeken (artistiek leidster)

steeds vaker dat mensen verder wilden. Ze zeiden: hoe moet dat nu verder met ons, nu jullie weggaan? We maken na afloop een aftermovie, een magazine en organiseren een reünie, maar eigenlijk is het pas echt goed gelukt na ons project van 2022, in de Oosterparkwijk. En dat komt vooral doordat we de skills van Rozan als theatermaker konden inzetten.”

‘Rozan’ is Rozan Vergeer, cultuurcoach bij VRIJDAG in de BUURT, dat onderdeel is van VRIJDAG, het ‘huis van de amateurkunst in Groningen’. “Ik ben cultuurcoach, maar heb ook een achtergrond als theatermaker. Dat sluit natuurlijk mooi aan op elkaar. Ik woon zelf ook in de Oosterparkwijk en heb ook als deelnemer meegedaan, echt heel leuk. Ik ken meerdere mensen uit mijn generatie die hun eigen burens eigenlijk nauwelijks kennen. Korte gesprekjes als je ergens een pakketje ophaalt, dat is het vaak wel. Maar ik heb wel de behoefte om mensen te kennen. En hoe kan dat beter dan door samen dingen te doen? Mijn eigen wijk is echt zo veel leuker geworden. Ik heb zeker 70 nieuwe wijkbewoners leren kennen en in bijna elke straat weet ik nu wel iemand te wonen. Het is gewoon veel gemakkelijker geworden om met iemand in gesprek te gaan.”

Cadeautjes

“Ik kon mooi doorgaan op wat Karin met De Wijk De Wereld in gang had gezet”, vervolgt ze. “Iedereen was helemaal klaargestoomd na het optreden in de schouwburg. Als cultuurcoach heb ik voornamelijk de taak om te kijken welke initiatieven en wensen er in de wijk zijn en hoe die ook daadwerkelijk gerealiseerd kunnen

worden. Dat betekent dus faciliteren, je netwerk inzetten, steeds de vraag ophalen van hoe de wijk nog mooier zou kunnen worden op het gebied van cultuur. De Wijk De Wereld heeft veel aangewakkerd in de Oosterparkwijk. Er gebeurt heel veel, zo organiseer ik geregeld Cultuurcafés, waarbij creatieve mensen uit de wijk bij elkaar komen. Dan hebben we het over van alles en nog wat, kijken we wat er allemaal gebeurt en wie er iets wil gaan doen. Het mooiste is dat we een wijkensemble konden starten, waarmee we uiteindelijk drie voorstellingen in de Paradijsvogeltuin, het mooiste plekje in onze wijk, hebben gegeven. Allemaal uitverkocht!” “Dat zijn echt cadeautjes hoor”, vult Noeken aan. “Er ontstaat een soort verbinding in de wijk. Mensen krijgen het gevoel: ik woon in een wijk, ik ken mensen in de wijk. Dat zorgt voor veiligheid, voor thuisgevoel, dat mensen elkaar een beetje leren kennen.”

Mooie dingen

Sommige mensen doen ook mee om bijzondere redenen, zeggen de twee. “Omdat ze even de weg kwijt zijn, of ernstig ziek zijn geweest. Door met dit project mee te doen, gaan ze zichzelf weer zien, of krijgen ze het gevoel dat ze weer gezien worden door anderen.” Vergeer: “En dat kan dan ook weer tot mooie dingen leiden: ik ken iemand die zijn baan heeft opgezegd en een heel andere weg is ingeslagen. En mensen zijn bijvoorbeeld weer met elkaar gaan koken, wat ze voor de coronaperiode ook al deden.” Noeken: “Het zit ’m ook in dingen als persoonlijke groei. Sommige mensen zijn eindelijk uit hun huis gehaald. De stap om naar iemand anders toe te gaan of bij buurtcentrum bij Van Houten binnen te lopen, is kleiner voor ze geworden. We hebben ook de voorbeelden van iemand die fantastisch bleek te kunnen schrijven en samen met Rozan het stuk voor het en-

semble geschreven heeft. Of iemand die fantastisch dicht, die de wijkdichter is geworden en nu een van de *spoken word*-artiesten van Groningen is. Nog zo’n mooi voorbeeld: een jonge man die gelukkig heel anders tegen buitenlanders is gaan aankijken en nu heel actief in de wijk is.”

Niet vanzelfsprekend

Het succes is mooi, maar niet vanzelfsprekend. “We moeten ons als kunst- en cultuursector helaas nog veel te vaak verdedigen. Dat is wel eens frustrerend”, verzuucht Noeken. “We moeten mensen op allerlei niveaus laten weten hoe tof en belangrijk dit



soort projecten zijn. Dan heb ik het over mensen die vinden dat het niks voor hen is, maar ook voor mensen die zich afvragen of dit nou kunst is. Cultuur is wat dat betreft nog steeds iets voor de elite, zo is het beeld in ieder geval. Bovendien zijn we afhankelijk van gelden. Die krijgen we van SPOT, de gemeente en het Fonds voor Cultuurparticipatie. Als een van de drie wegvat, hebben we een probleem. We worden gelukkig door meerdere afdelingen van de gemeente ondersteund: positief opgroeien, wonen, werkgelegenheid, leefbaarheid. Dat vind ik heel bijzonder, want dat gebeurt niet overal. Ook met de wijkteams ben ik heel erg blij. Het zou alleen mooi zijn als de cultuurcoach twee dagen in de week krijgt, in plaats van die ene dag nu. Wij zijn als vast team ten slotte ook maar met z'n zessen.”

Nog genoeg werk aan de winkel

“Er zijn sowieso nog wel drie of vier wijken waar we iets kunnen neerzetten”, blikt Noeken vooruit. “En ik zou het heel tof vinden als we nog meer in de wijk gaan doen, waarin we ook andere culturele partners veel meer meenemen. Dan denk ik aan SPOT Groningen dat een keer iets gaat programmeren in de wijk, of het Noord Nederlands Orkest dat de drumband van de wijk levert. Dat heeft ten slotte ook behoefte om een ander publiek aan te

gaan spreken. Dan brengen we kunst en cultuur ook wat dichterbij de mensen. Die borging zou ik wel in elke wijk willen zien, maar dat is ook afhankelijk van de wijk. Wat ik ook mooi vind, is dat de schouwburg aan het veranderen is. Waar vroeger de marketingafdeling alleen maar aan het zenden was, maken ze nu gebruik van onze ‘Wijkspotters’, oud-deelnemers van De Wijk De Wereld die twaalf keer per jaar naar een voorstelling mogen. Zij delen dan hun bevindingen en geven bijvoorbeeld advies over teksten uit het programmaboekje of over de programmering in het algemeen.” Noeken haalt ten slotte nog een voorbeeld aan dat het voor haar duidelijk maakt dat er genoeg werk aan de winkel is. “Tijdens het multiculturele festival MENA is here van mei dit jaar, hadden we een fantastische voorstelling van het Noord Nederlands Orkest samen met een Marokkaanse zangeres. Heel grappig om te zien dat dan de Syrische en Marokkaanse bezoekers helemaal uit hun dak gaan, terwijl de ‘standaard’ bezoekers eigenlijk heel rustig blijven. Daar worden wij dan ook nog verrast. En zolang dat soort dingen ons nog overkomt, hebben we nog genoeg te doen!” ■

“Er ontstaat een soort verbinding in de wijk. Mensen krijgen het gevoel: ik woon in een wijk, ik ken mensen in de wijk. Dat zorgt voor veiligheid, voor thuisgevoel, dat mensen elkaar een beetje leren kennen”

Karin Noeken (artistiek leidster)

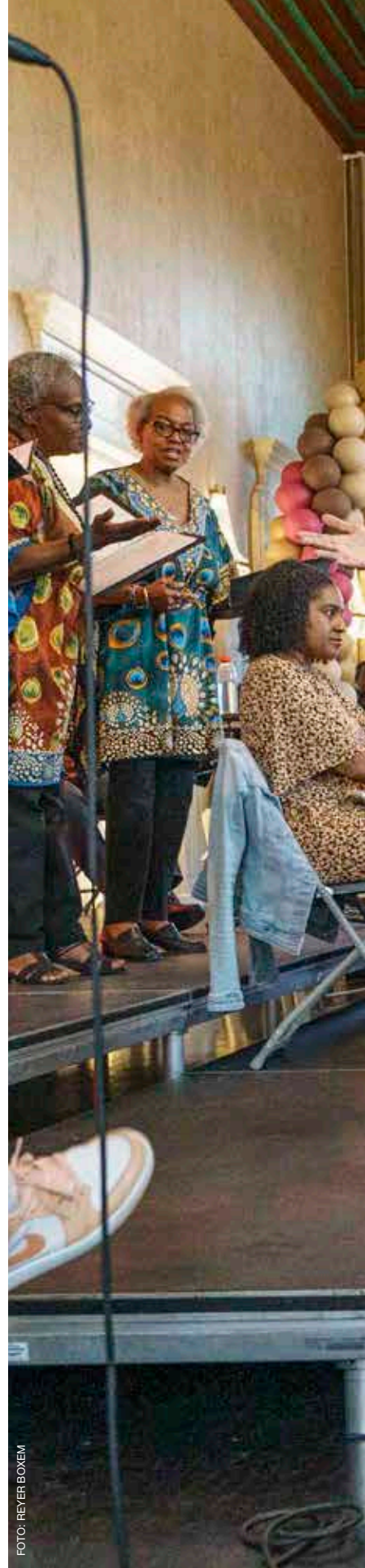



FOTO: REYER BOXEM



David Zonneveld verruilde de voetbalwereld voor een dynamische schooldag voor kids

“WIJ DOEN VEEL WERK, MAAR DAT IS NIET ALTIJD MEETBAAR OF PAS ZICHTBAAR NA TIEN JAAR”

Hij ambieerde het vak van trainer in de voetbalwereld, waarin David Zonneveld dag in dag uit – en zelfs ver over de landsgrenzen – vertoefde. Totdat de uitdaging voorbijkwam om bij te dragen in de ontwikkeling van kinderen in de Haarlemmermeer.  EDDY VEERMAN

David Zonneveld voetbalde zelf bij de (voormalige) eerstedivisieclubs Haarlem en Telstar. “Voor mij was de leukste en de beste keuze om ondertussen het CIOS te volgen, dan kon ik het combineren met het voetbal en het sloot aan bij mijn interesses.” Ondertussen haalde hij tevens op jonge leeftijd zijn trainersdiploma’s. “Ik wist aanvankelijk nog niet wat ik verder wilde. De hele week als gymleraar in de zaal staan, zag ik niet zitten.” Hij koos voor een avontuur over de landsgrenzen. “Ik heb tweeënhalf jaar in de Verenigde Staten gevoetbald en was een van de trainers tijdens trainingskampen voor kinderen.”

Maatschappelijke kant

Eenmaal terug in eigen land startte hij de opleiding Sport, Management en Ondernemen (tegenwoordig Sportkunde) aan de ALO. “Die opleiding heeft me alle inzichten gegeven en gebracht waar ik nu ben gekomen. Tijdens en na mijn studie was ik jeugdtrainer bij FC Volendam en toen moest ik een keuze maken: ga ik mijn trainersambities volgen of ga ik de maatschappelijke kant op. Via een connectie kwam ik als combinatiefunctionaris bij SportService terecht. Ik wilde meer zien dan de voetbalwereld alleen en hier zat een maatschappelijke rol in. Het bestond uit het ondersteunen van een aantal verenigingen, bijvoorbeeld het opleiden van trainers, voor de woensdagmiddag een jeugdplan ontwikkelen en zorgen voor verbinding tussen de wijk, de verenigingen en scholen.”

“Vanuit die BOS-driehoek was het destijds belangrijk om direct impact te hebben in de praktijk en zelf als verbindende factor zichtbaar te zijn. Ik was aanwezig op de verenigingen en verzorgde tevens het naschoolse aanbod. Daardoor kon ik meteen inspelen op situaties en doorverwijzen. De Haarlemmermeer was daar destijds vooruitstrevend in en het maakte dat we een ongelofelijke kennisbak hadden.”

Speerpunt in die tijd was ‘sportparticipatie’. “Iedere wijk heeft een eigen demografische samenstelling: de ene wijk heeft meer kinderen met een leerachterstand, bij de andere speelt overgewicht een rol, bij weer een andere wijk is

vooral sprake van vergrijzing. Belangrijk was tevens om de verenigingen in de Haarlemmermeer stevig te maken. We maakten een plan. De gemeente vond het belangrijk om sport en bewegen hoog op agenda te zetten.”

Snelle ontwikkeling

Wat klein begon, evolueerde snel. “Ons kantoor ging van vier werknemers naar dertig. Zelf ben ik er inmiddels veertien jaar werkzaam en mijn week ziet er nooit hetzelfde uit. De uitdaging en afwisseling passen bij mij. Tegenwoordig ben ik alleen nog werkzaam in het onderwijs en begeleid alle hbo-stagiaires. Onze rol is veranderd, van vooral in de praktijk aanwezig zijn naar een veel bredere aanpak en breder impact maken. De kracht van toen was dat we onwijs konden inzoomen op een paar wijken en in korte tijd een enorme toename konden bewerkstelligen van het in beweging krijgen van mensen, maar daardoor bereikten we niet de rest van deze grote gemeente. Door de jaren heen heeft de gemeente

“LANDELIJK GEZIEN ZITTEN KINDEREN ZESTIG PROCENT VAN DE TIJD, DUS OP SCHOOL KUN JE DE MEESTE IMPACT MAKEN EN DAT DOORBREKEN”
DAVID ZONNEVELD

meer gekozen voor een wijkgerichte aanpak, alsmede om meer uit te zoomen. Dat betekent dat je je uren anders inzet, we zijn meer projectmatig bezig gegaan en daardoor in meer wijken aanwezig.”

“Als buurtsportcoaches hebben wij zelf ook meer taken. Je bent niet meer alleen het gezicht voor die ene vereniging. Ik geloof echt wel in de aanpak die we hadden. Als je met één gezicht werkt, werk je heel erg lokaal en arbeidsintensief.



Als je nóg meer impact wilt maken, heb je meer mensen nodig. Dertig fte klinkt als veel, maar Haarlemmermeer is een grote stad geworden, we kunnen niet eens alle wijken bedienen, laat staan groeien met het aantal activiteiten. Dus we moeten altijd afwegingen maken. Je wilt je werk graag borgen en continueren, dat kan in sommige gevallen, maar niet altijd en dat is soms frustrerend. Je bent ambitieus en wilt altijd beter. Dan is het moeilijk te accepteren als je ergens iets hebt opgebouwd, door je aanwezigheid verschil hebt gemaakt en dat naderhand wegvalt als je weg bent. Onze uitdaging is overal te laten inzien hoe belangrijk sport en bewegen is.”

Spanningsveld

“Als voetbaltrainer werk je samen altijd naar het einde van een seizoen toe, je probeert te promoveren, in *het linkerrijtje* te eindigen of handhaven is misschien al knap. Wij doen veel werk, maar dat is niet altijd meetbaar of pas zichtbaar na tien jaar. Als je bij hangjongeren inzet op sportstimulering, kun je niet goed meten of ze door jouw bemiddeling niet meer hangen en zijn gaan bewegen. Terwijl gemeenten daar wel hun budgetten op baseren. Dat maakt ons werk zo lastig. Iedereen zegt sport en bewegen superbelangrijk te vinden, maar als het om geld gaat, willen ze directe resultaten zien en het is niet altijd direct zichtbaar.”

“We hebben leertrajecten op basisscholen voor de groepen 7 en 8, om als spel-leider te fungeren. Leiden vrijwilligers op, om te gaan wandelen met mensen die weinig buiten komen en voor wie beweging heel belangrijk is. Als wij die aanzet hebben gegeven, kunnen ze het daarna zelf voortzetten. Maar als wij geen kader opleiden voor de verenigingen, of traineeships voor de vrijwilligers, of een schoolplein beter inrichten zodat kinderen meer en vaker bewegen en er minder conflicten ontstaan, dan gebeurt het niet. Voor de continuering daarvan heb je professionele ogen nodig. Het geeft soms een spanningsveld met gemeenten, die denken dat alles kan worden verduurzaamd. Was het maar zo gemakkelijk.”

Kansen

“De nieuwe SPUK-regeling biedt kansen voor ons. Zoals we samen met de scholen subsidie hebben binnengehaald voor het bewegingsonderwijs. Om scholen te helpen met een knelpunten-analyse en om op zoveel mogelijk plekken te komen tot een dynamische schooldag. Gelukkig hebben we een goede samenwerking met onze gemeente en kunnen we creatief inspelen op de kansen die er liggen. De dynamische schooldag is een onwijs mooie kapstok. Eerder waren er veel losse initiatieven onder de noemer ‘bewegend leren’, maar wat houdt dat in en wat wil je ermee bereiken? Het was een hype, maar geen onderdeel van het lesplan. De dynamische schooldag gebeurt vanuit een visie en geeft daarom echt richting en duidelijkheid.”

**“WE ZIJN MEER PROJECTMATIG
BEZIG GEGAAN EN DAARDOOR IN
MEER WIJKEN AANWEZIG”**
DAVID ZONNEVELD


“In het onderwijslandschap staat sport niet altijd hoog op de agenda en bij de intentie uitspreken van ‘we gaan bewegend leren’, kunnen onderwijsteams wel eens in opstand komen. Landelijk gezien zitten kinderen zestig procent van de tijd, dus op school kun je de meeste impact maken en dat doorbreken. Bij de dynamische schooldag zet je vanaf het schoolplein een beweegroute uit, door de school, is er bijvoorbeeld een ‘daily mile’ aan het begin van de dag of een extra speelmoment buiten. Simpel, maar doeltreffend. En het veroorzaakt geen onrust in de klas. Als je dan tevens lessen naar buiten verplaatst, beweeg je ook meer. Zó maak je onderscheid.”



U
een
punten
maar titels

'Scoor een Boek' associeert het plezier van lezen met bewegen



De ontleding is een van de sluipende problemen van deze tijd. Kinderen die nooit kinderboeken inkijken, zullen eerst hun taal en vervolgens hun denken slechter ontwikkelen dan fervente lezers. Sommigen halen hun achterstand later in, maar lezen is bij uitstek een bezigheid die jong moet worden geleerd. Plezier is daarbij een sleutelwoord. Verhalen bieden avontuur, maar daarvoor moet een kind eerst ontdekken dat een boek niet saai is en net zo spannend kan zijn als bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd. De actie 'Scoor een Boek' maakt op briljante wijze de verbinding tussen lezen en voetbal. Het maakt lezen aantrekkelijk voor ballenschoppers, maar tegelijk ook voetbal leuker voor boekenwurmpjes.  JEROEN KUYPERS

”Als profvoetballers lezen cool vinden, dan moet het ook wel cool zijn, is de associatie die de kinderen maken”

Krista Visser (Dbieb Leeuwarden)

Sport is vaak een doel op zich maar wordt evengoed ingezet als middel, om sociale integratie te bevorderen en om deelnemers fysiek en mentaal gezonder te maken. Van lichamelijke of sociale naar geestelijke ontwikkeling is dan maar één stap. Het lijkt vergezocht om laaggeletterdheid tegen te gaan door middel van sport, en toch is het juist dat wat er in en om Leeuwarden nu al drie jaar met succes gebeurt. In de actie ‘Scoor een Boek’ werken leesconsulenten, buurtsportcoaches en spelers van het eerste en tweede elftal van SC Cambuur nauw samen. “Met deze actie bereiken we tussen de vierhonderd en vijfhonderd leerlingen in de groepen vijf en zes van het basisonderwijs”, zegt Lian Veneboer, buurtsportcoach in de Friese hoofdstad. “Dit project heeft dus een grote impact.”

Een competitie zonder trofee

Lian organiseert steeds een drietal gymlessen, waarin de sportattributen worden vervangen door boeken en het doel van het spel is om de titel van een boek te raden. De leerlingen krijgen lol in het ingenieuze boekenspel, waarvoor de buurtsportcoach haar fantasie bijna even hard aan het werk heeft gezet als een kinderboekenauteur. Een spel verzinnen of een plot doet beide een beroep op de verbeeldingskracht. “Het achterliggende idee is de kinderen op een andere manier naar lezen te laten kijken en ook om ze de positieve associatie te laten maken met sport en bewegen.” De gymlessen vormen het

middenstuk van het project. Ze zijn vooral belangrijk om de mentale verankering van lezen en sport te maken. Aan de start en het eindpunt van het leesbevorderingstraject staan enkele professionele voetballers van SC Cambuur. Als ‘Scoor een Boek’ met een verhaal zou worden vergeleken, dan vormen zij de hoofdrolspelers. De profvoetballers trappen ‘Scoor een Boek’ letterlijk en figuurlijk af, met hun komst naar het schoolplein elk jaar in een andere school. “Ze zetten een competitie in gang tussen de verschillende scholen en SC Cambuur,” verduidelijkt Karin Smit, manager maatschappelijke projecten bij de club, de afdeling ‘Cambuur Verbindt’. “De klas die de meeste boeken heeft gescoord, waarvan de leerlingen dus de meeste boeken hebben gelezen, wint. Maar het is een competitie zonder doelpunten en zonder



beker. De zichtbare beloning voor de kinderen is de bekendmaking in het stadion van SC Cambuur, of in een andere sporttempel, zoals afgelopen jaar een grote sporthal, waar een SC Cambuurspeler dan naartoe komt, maar de eigenlijke beloning is natuurlijk dat ze het plezier van het lezen hebben ontdekt.”

Kleine shots

Kinderen die een boek nog niet wilden vastpakken, laat staan inkijken, krijgen dankzij het project een geheel ander beeld van wat lezen is. Vanaf de aftrap tot aan het afsluitende en feestelijke eindevenement wordt namelijk constant en consequent de link gelegd met sport en vooral met voetbal. Toch is de rol die de profvoetballers spelen, zowel op het schoolplein als in de videofilmpjes en het eindevenement die

het project begeleiden, van doorslaggevend belang. We zien voetballers die naar de bibliotheek gaan en daar boeken voor zichzelf uitzoeken. Er worden ook grapjes gemaakt, bijvoorbeeld wanneer een van beide spelers enkele malen zoek is en dan betrapt wordt op het toilet, waar hij alvast zit te lezen. “Kleine shots zijn ook wezenlijk belangrijk”, legt Smit uit, “zoals wanneer de spelers de bus in gaan, op weg naar een uitwedstrijd en dan een boek bij zich blijken te hebben voor onderweg.” En Krista Visser, verantwoordelijke voor marketing en pr bij Dbieb in Leeuwarden, vult aan: “Of wanneer de spelers herkend worden in de bibliotheek tijdens de opnames

**Scoor
een
Boek!**



“De rol die de voetballers spelen, zowel op het schoolplein als in de videofilmpjes en het eindevenement, is van doorslaggevend belang”

Karin Smit (SC Cambuur)





“Het project heeft bij deze kinderen het idee dat lezen saai is volledig uitgebannen. Ze lezen op school maar ze lezen ook thuis, zonder dat daar nog extra aanmoediging voor nodig is”

Krista Visser (Dbieb Leeuwarden)

van de video's. Dat is door ons in scène gezet, maar het maakt een enorme indruk op de kinderen. Deze spelers zijn hun helden. Als ze op het schoolplein verschijnen, worden ze zo mogelijk nog enthousiaster dan wanneer ze Sinterklaas zien binnenkomen. Als profvoetballers lezen cool vinden, dan moet het ook wel cool zijn, is de associatie die de kinderen maken.”

Overtuigingskracht

‘Scoor een Boek’ is een project waarvan de overtuigingskracht staat of valt met de geloofwaardigheid van de rolmodellen die worden ingezet. Een speler die halfslach-

tig acteert en doet alsof hij graag leest terwijl de blik in zijn ogen een heel ander verhaal vertelt, sorteert geen effect. “Daarom zetten we ook niet zomaar elke speler in”, zegt Smit. “Alle leden van het eerste elftal weten dat maatschappelijke projecten tot hun takenpakket behoren. Daar hebben ze geen enkele moeite mee, dat doen ze juist graag, maar inderdaad, niet iedere speler houdt van lezen. Degenen die wij hebben geselecteerd voor ‘Scoor een Boek’ zijn echte boekenliefhebbers. We hoeven ze niet te dwingen naar de bibliotheek te gaan, dat doen ze toch wel. Ze hebben er zelf zichtbaar plezier in met

de lezende kinderen bezig te zijn, ze aan te moedigen om zoveel mogelijk te lezen.” De overtuigingskracht komt dus vanuit de spelers zelf en dan werkt de magie: ik wil zijn zoals deze spelers + deze spelers lezen = ik moet ook gaan lezen.

Grand Finale

Het project loopt nu drie jaar. De eerste editie ging van start tijdens de pandemiejaren waardoor de grand finale in het Cambuurstadion niet gezamenlijk mocht plaatsvinden en de kinderen dus een belangrijk deel ervan misten. En een afsluiter is niet alleen feestelijk. De uren die de

kinderen in de sporthal doorbrengen (met nu in zekere zin henzelf als de hoofdrolspelers) in het gezelschap van de spelers die ze toch een beetje van nabij hebben leren kennen, maakt dat ze deze voetballers nog meer bewonderen. Die kans hebben ze die eerste keer gemist. Desondanks is de impact van ook die eerste editie blijvend geweest, zegt Visser. “We hebben gezien dat de leesconsulenten die daarna met boeken in de klassen kwamen, heel enthousiast werden verwelkomd door de leerlingen. Voor hen was het niet langer de vraag: ‘Raak ik al mijn boeken wel kwijt?’, maar ‘Heb ik er wel voldoende meegenomen?’ Het project heeft bij deze kinderen het idee dat lezen saai is volledig uitgebannen. Ze lezen op school, maar ze lezen ook thuis, zonder dat daar nog extra aanmoediging voor nodig is. We hebben tegelijk met het klasproject een programma ontwikkeld om ook de ouders erbij te betrekken, zodat zij de leerlingen kunnen stimuleren te blijven lezen. Maar hoe belangrijk de rol van de ouders ook is, wie geraakt is door ons project, blijkt de stap toch vaak wel definitief te hebben gezet. Met welk genre dat gebeurt, is in wezen niet van belang. Toen een van de spelers vertelde dat hij van Harry Potter hield, ging er een zucht van verlichting door die klas: als hij dat graag leest mogen wij dat ook, en dit genre was al bekend bij hen door de films. Kinderen die beginnen met fantasy zullen later wellicht op iets anders overstappen, op crimefiction of op literatuur. Wat ze lezen is in dit stadium van secundair belang. Waar het om gaat is dát ze verhalen lezen. Want het boek heeft tegenwoordig veel concurrenten, zoals de social media. We spelen daar trouwens deels op

in, door ze ook e-books ter beschikking te stellen en niet alleen papieren boeken.”

Landelijk uitgerold

‘Scoor een Boek’ is dermate succesvol in Leeuwarden dat je zou denken dat het concept daar ook bedacht is, maar die eer valt de Friezen helaas niet te beurt. Het project is landelijk uitgerold en veel eredisclubs doen eraan mee. Ook zou je denken dat de dunbevolkte en vrij homogene Friese provincie minder last heeft van ontleding en laaggeletterdheid dan de Randstad of andere sterk verstedelijkte regio’s van ons land. Ook dat is niet waar. “Leeuwarden is op alle vlakken divers genoeg om ook ons deze problematiek te bezorgen”, zegt Veneboer. Maar met 4880 boeken die werden geleend in de gemeentelijke bibliotheken van Leeuwarden en Tytsjerksteradiel of thuis uit boekenkasten gehaald, alleen al dit jaar, door de leerlingen die meededen aan ‘Scoor een Boek’, is wel duidelijk dat het project ook in volume impact heeft gehad. Wie schrijft, die blijft, luidt het gezegde, wie begint te lezen, blijft lezen, zouden we daarop kunnen variëren. In Friesland komen er elk jaar honderden van deze blijvende lezers bij. Een beter bewijs dat voetbal niet alleen gezond is voor de benen maar ook voor die van de hersenen is moeilijk denkbaar. ■


“Wat ze lezen is in dit stadium van secundair belang. Waar het om gaat is dát ze verhalen lezen”

Krista Visser (Obieb Leeuwarden)



Willemijn van Aggelen voor de tweede keer ambassadeur van de Europese Sportweek

“DE BUURTSPOORT- COACH BLIJKT EEN UNIEK CONCEPT IN EUROPA”

Last van plankenkoorts had Willemijn van Aggelen niet, maar wel wat nervositeit, toen ze een jaar geleden tijdens een congres in Praag op het podium werd geïnterviewd, vanuit haar rol als ambassadeur van de Europese Sportweek. Inmiddels heeft ze meer ervaring, onlangs stond de 26-jarige nog op een internationaal symposium in het Belgische Leuven. “De buurtsportcoach blijkt een uniek concept in Europa. Wie weet gaat het internationaal vaker worden ingezet.”  EDDY VEERMAN

“Als je geen rolmodel hebt, wees je eigen rolmodel”, zegt Willemijn van Aggelen tijdens een korte introductievideo in het Engels, als ze zich voorstelt als ambassadeur van de Europese sportweek. In Dordrecht geldt ze als een lichtend voorbeeld voor het jeugdige deel van bevolking. Terwijl ze, afgestudeerd als hbo'er Toegepaste Psychologie, nog niet meteen wist wat ze wilde. “Ik ben zelf fanatiek hockeyster en geef training bij Derby, dus ik wilde iets met sport.” De vacature van buurtsportcoach sprak haar aan. “Vooral omdat ik zag dat ze bij Dordt Sport met het positief sportklimaat bezig waren. Daar zag ik een haakje met mijn studie. Destijds werd veel ingezet op ouderbetrokkenheid en het gedrag van ouders.”

“WE MOETEN DE TRAINERS HELPEN. DE MEESTE VAN HEN HEBBEN GEEN PEDAGOGISCHE OPLEIDING GEDAAN, MAAR ZIJ STAAN WEL VOOR DE GROEPEN JEUGD”
WILLEMIJN VAN AGGELEN

Aanvankelijk was ze bij allerlei projecten betrokken. “Het was best chaotisch, omdat ze waren begonnen met vier buurtsportcoaches en dat werd uitgebreid naar uiteindelijk elf collega's. Ik moest mijn weg vinden, want 'Dordt' doet heel veel. De laatste jaren zijn gebruikt om te finetunen. De sportvisie is vastgesteld en dat geeft echt richting aan wat we precies willen doen. Ik ben sinds enige tijd verantwoordelijk voor alle projecten voor kinderen van 6-12 jaar.”

Waterstad

Dordrecht telt 42 basisscholen. “In samenwerking met de sportverenigingen en – ondernemende – sportclubs bieden we de scholen enkele projecten aan. Zoals de MQ-scan (meet motorische ontwikkeling van het kind, red.), *Luuk leert zwemmen* en *Luuk Sportief*.” Bijna alle scholen maken gebruik van dat laatste initiatief. “Voor negen scholen faciliteren wij het zwemmen en daarin staat ons en andere partijen nog een hoop te doen. Dordt is een waterstad, zowat een eiland, maar heel veel kinderen in de achterstandswijken hebben geen zwemdiploma. Daar kan ik me als typisch Hollands meisje geen voorstelling bij maken, dat leerde ik als vanzelfsprekend tijdens het schoolzwemmen. Dat laatste is echter afgeschaft. De behoefte is groot en wij spelen daar met *Luuk leert zwemmen* op in, door badruimte te huren, vervoer te regelen en de verantwoordelijkheid op ons te nemen. Een mooi project, alleen, het gebeurt naschools en dan is er beperkte badruimte.”

“Hopelijk kunnen we straks door een betere indeling van de zwembadtijd meer”, zegt Willemijn, die de schakel vormt tussen alle betrokken partijen. “Het heeft aandacht, onder meer bij de gemeente.” Die aandacht vraagt zij ook van nog niet aangesloten scholen. “Zwemmen is goed voor je motoriek. We zijn en gaan in gesprek met scholen. Laten cijfers zien, op basis van zelfgemaakte analyses. We werken hier namelijk behoorlijk datagericht. We hebben er verschillende aanpakken voor geschreven, maar we kunnen wel blijven testen en dan? Dus hebben we ook programma's gemaakt voor de follow-up.”



Er wordt ook op een andere manier gewerkt aan het verbeteren van de motorische vaardigheid van kinderen op scholen in achterstandswijken. “Nadat de MQ-scan is afgenomen, gaat een oefentherapeut tijdens schooltijd aan de slag met kinderen die ‘rood’ scoren. Dat werkt laagdrempelig. Als je zoiets buiten schooltijd moet doen, brengt dat kosten met zich mee en werpt het voor ouders een drempel op. Dit kost hen en ons geen geld, omdat de therapeut het regelt met de zorgverzekering. Daarnaast willen we extra beweeggroepen opzetten voor na schooltijd, om de motoriek te verbeteren.”

Europese Sportweek

In september was Dordrecht voor het tweede opeenvolgende jaar host city van de Nationale Sportweek. “Dan draaien we een groots programma met heel veel activiteiten en evenementen, waarmee we wederom heel veel kinderen in beweging hebben gebracht en kennis hebben laten maken met sport en sportverenigingen.”

Willemijn was vervolgens tevens voor de tweede keer ambassadeur van de Europese Sportweek. “Ik ben geen topsporter, maar juist daarom gekozen, omdat veel meer mensen zich kunnen identificeren met een ‘normale’ amateursportster. Vorig jaar mocht ik naar de kick-off in Lille, dat was

superleuk. En naderhand mocht ik naar Praag en Brussel en dit jaar was ik ook bij de aftrap in Stockholm. Naast die bijeenkomsten is mijn rol om iets op social media te posten en dat ik lokaal mensen in beweging probeer te krijgen. Het is zaak om – vanuit allerlei hoeken – in te zetten op plezier. Als iemand plezier beleeft, blijft hij of zij langer verbonden aan de sport en vereniging. Ik heb de opleiding Clubkadercoaching gedaan en wanneer ik door die bril kijk, denk ik: we moeten de trainers helpen. De meeste van hen hebben geen pedagogische opleiding gedaan, maar zij staan wel voor de groepen jeugd.”

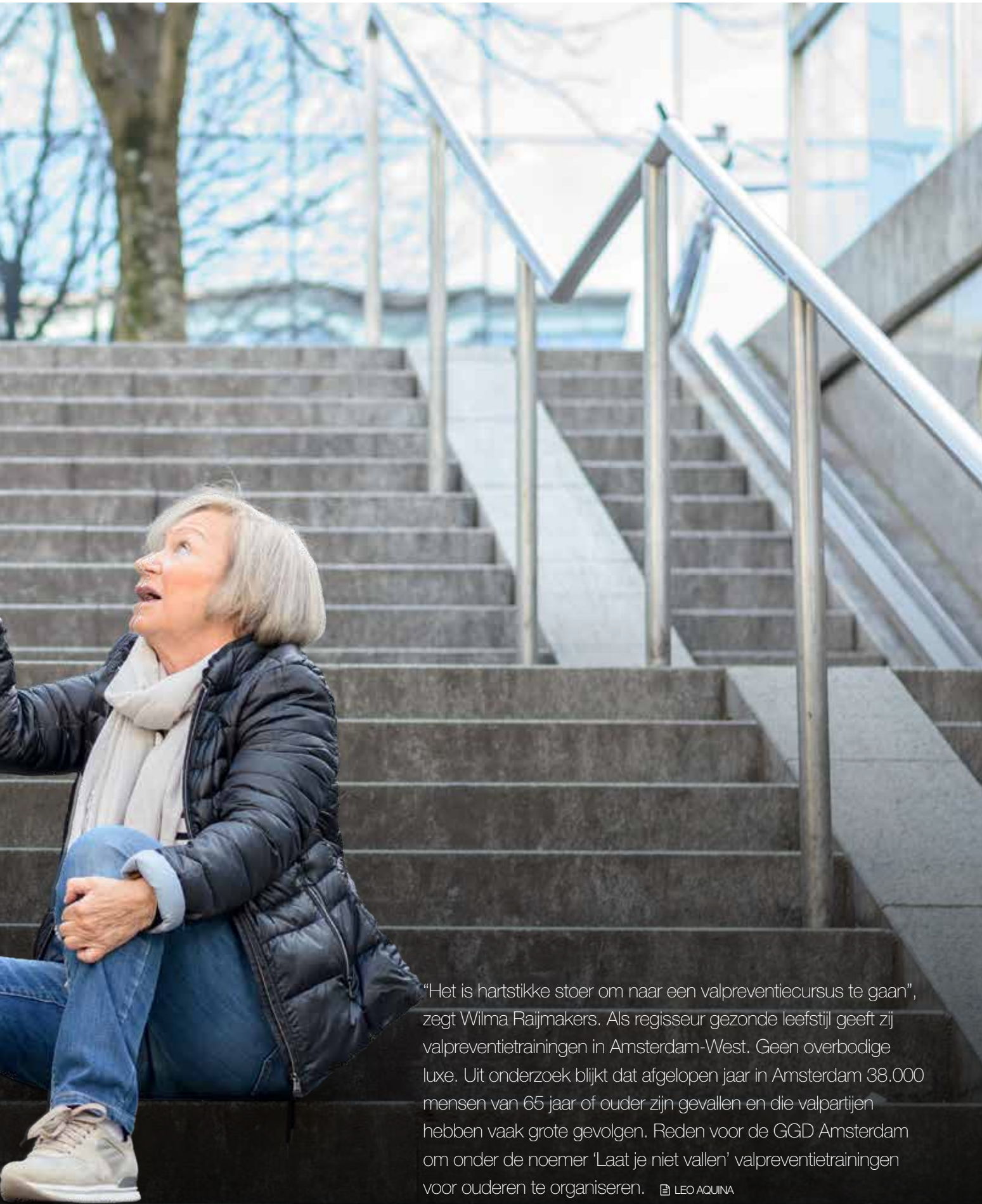
Willemijn richt zich bij het ambassadeurschap vooral op het thema gendergelijkheid. “Met de nadruk op de gelijkheid tussen man en vrouw. Ik hoop op meer vrouwelijke rolmodellen in de sport, zoals bijvoorbeeld Sarina Wiegman. Dat hebben we nodig, om daar te komen waar mannen ook staan. Als ik kijk naar mijn sport, hockey, maar ook naar andere sporten, dan wordt er veel minder betaald aan vrouwen. Je moet mannen- en vrouwensport niet met elkaar vergelijken, maar we kunnen wel bespreekbaar maken dat een vrouw ook een rol kan spelen, we kunnen de positie van de vrouw verbeteren.”


Als trainster probeert zij zelf in de praktijk meiden te inspireren. “Ook in de hoop dat ze zelf ooit training gaan geven. Ik geef de training nu samen met een meid die ik jaren heb getraind. Dat is gaaf.”



Valpreventie is mensenwerk

“Het is echt niet alleen voor mensen van 80
die achter een rollator lopen”



“Het is hartstikke stoer om naar een valpreventie cursus te gaan”, zegt Wilma Raijmakers. Als regisseur gezonde leefstijl geeft zij valpreventietrainingen in Amsterdam-West. Geen overbodige luxe. Uit onderzoek blijkt dat afgelopen jaar in Amsterdam 38.000 mensen van 65 jaar of ouder zijn gevallen en die valpartijen hebben vaak grote gevolgen. Reden voor de GGD Amsterdam om onder de noemer ‘Laat je niet vallen’ valpreventietrainingen voor ouderen te organiseren.  LEO AQUINA

“Senioren zijn een fantastische doelgroep vol met fantastische verhalen”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

Valpartijen hebben een enorme impact op de kwaliteit van leven en zelfredzaamheid van 65-plussers. De cijfers spreken voor zich”, zegt Wilma Raijmakers. “Veel zie je als gevolg van valpartijen pols- en armletsel, maar ook hoofdletsel en dat heeft vaak een vervelende afloop. Er zijn veel mensen die na een valpartij naar het ziekenhuis moeten en daar nooit meer uit komen.” Niet alleen de cijfers spreken voor zich, in de praktijk wordt Raijmakers vaak met de problematiek geconfronteerd. Haar eigen vader van 91 kon als gevolg van een valpartij van de bank niet meer zelfstandig wonen en als Buurtsportcoach Gezonde

Leefstijl voor volwassenen en senioren in Amsterdam-West komt ze in haar dagelijks werk ook veel mensen tegen voor wie een valpreventie cursus geen overbodige luxe is. “Ik begeleid wandelgroepen voor 55-plussers”, vertelt ze. Tijdens de wandelingen besteedt ze uitgebreid aandacht aan balans: “Ik maak gebruik van bruggen, bankjes en stoepranden. We doen samen oefeningen om spieren sterker te maken, zoals gaan zitten en staan. Hierdoor ervaren wandelaars hun lichaam anders. Ze merken dat het nodig is om te blijven oefenen.”

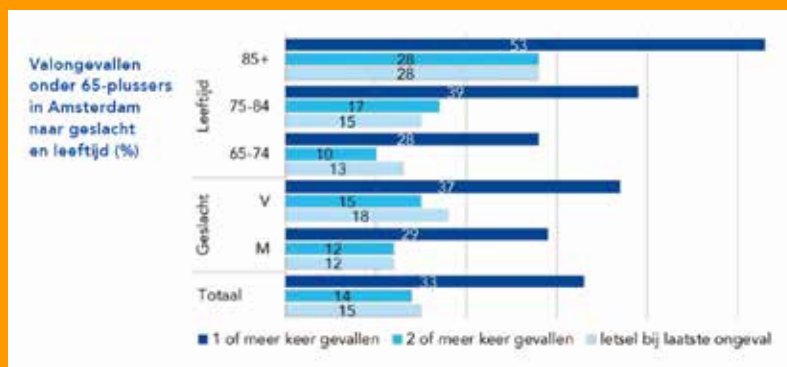
Raijmakers is van huis uit judoleraar en valtrainer. Vanuit dat vakgebied heeft zij de nodige ervaring. In haar werk als buurtsportcoach richt zij zich specifiek op 55-plussers. “Ik ben ‘In Balans-trainer’, vertelt ze. “In Balans-trainingen zijn een onderdeel van het programma ‘Laat je niet vallen’, dat is ontwikkeld door Veiligheid-NL en wordt ingezet door de GGD in Amsterdam. Zij faciliteren In balans en Otago. In Balans is een cursus speciaal voor mensen die nog zelfstandig thuis wonen, maar niet helemaal zeker zijn van zichzelf, of bijvoorbeeld al eerder ten val zijn gekomen. Ik leer de mensen zelfredzamer te worden door middel van een programma dat is samengesteld door een geriater. Het is een combinatie van bewustzijn en spierversterkende oefeningen in groepsverband met zo’n 10 tot 15 personen. Het programma duurt dertien weken en er is ook een informatiebijeenkomst waarbij we een veilig-wonen-test doen.” Raijmakers heeft in haar loopbaan als judoleraar met mensen van alle leeftijden gewerkt, maar de senioren hebben haar hart gestolen. “Dat is een fantastische doelgroep vol met fantastische verhalen. Ik zie hen regelmatig angstig binnenkomen in een groep. Mensen durven niet naar de grond toe te gaan. Zij staan niet op de juiste manier op en wij leren ze een techniek om dat beter te kunnen doen. Vaak zie je dat mensen tot tranen toe geroerd zijn.”

Factsheet GGD – Van de Amsterdamse 65-plussers is een derde gevallen

Een derde (33%) van alle 65-plussers uit Amsterdam is het afgelopen jaar gevallen en 15 procent heeft letsel opgelopen bij een valongeval. Van alle 65-plussers is 14 procent het afgelopen jaar 2 of meer keer gevallen. Onder 85-plussers is dit percentage twee keer zo hoog, 28 procent.

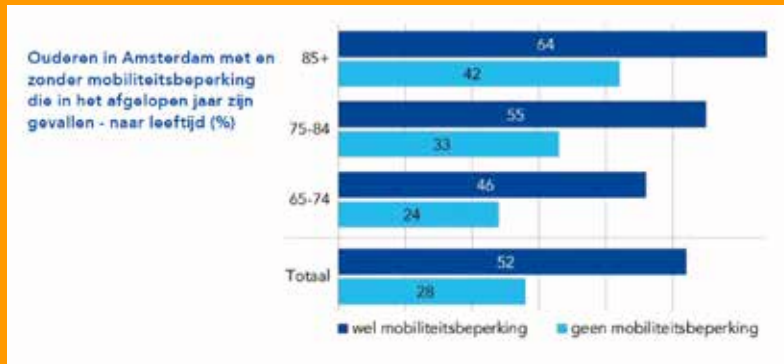
Vrouwen en oudste inwoners vallen het vaakst

Vrouwen vallen iets vaker dan mannen, ook als we rekening houden met de leeftijdsopbouw. De oudste leeftijdsgroep loopt het grootste risico op vallen en op letsel bij een valongeval. Meer dan de helft van de 85-plussers is in 2020 gevallen en ruim een kwart liep letsel op bij een valongeval.



Meer valongevallen bij ouderen met mobiliteitsbeperking

Van de 65-plussers met een mobiliteitsbeperking is 52 procent 1 of meer keer gevallen, tegen 28 procent van de 65-plussers zonder beperking. Bijna een kwart van alle 65-plussers (23%) heeft een mobiliteitsbeperking en 16 procent gebruikt een hulpmiddel bij het lopen. Van de 85-plussers rapporteert zelfs de helft een mobiliteitsbeperking en gebruikt meer dan de helft een hulpmiddel bij het lopen, vaak een rollator. Jaarlijks belanden veel ouderen bij de eerste hulp met ernstig letsel na een val met hun rollator.



Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020.

ook hulpverleners, zich realiseren dat valpreventie niet stoffig en zielig is, maar dat het mensen juist krachtiger maakt. Het imago schrikt mensen af, waardoor velen niet durven te gaan.”

Mensen moeten over een figuurlijke drempel stappen of over een letterlijke drempel struikelen voordat zij zich opgeven voor een valpreventietraining. Raijmakers probeert beide drempels zoveel mogelijk weg te nemen, de letterlijke drempels komen aan de orde in de een veilig-wonen-test

“Vaak zie je dat mensen tot tranen toe geroerd zijn”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

en de figuurlijke drempels probeert zij weg te nemen door haar voelsprietten uit te steken in de wijk. “Ik heb een groot netwerk in Amsterdam-West”, vertelt ze. “Dat gaat van buurtwerkers, buurtsportcoaches, partners in het buurtwerk tot gezondheidscentra. Zij weten waar mensen met klachten zijn, persoonlijk, financieel, fysiek. Het kan met gezondheid te maken hebben, personen die vallen en niet weten





hoe ze dat moeten voorkomen c.q. verbeteren. Iedereen helpt mij met het vinden van beweegproblemen. Ik beman een leefstijlloket in Amsterdam-West, waardoor ik veel mensen zie en spreek en één dag in de week ben ik aanwezig in het gezondheidscentrum. Artsen en fysiotherapeuten kennen mij en sturen mensen vaak direct naar mij door. Ik ga dan met ze aan de slag voor een passend sportaanbod in de wijk. Met die sportaanbieders heb ik uiteraard ook veel contact. Er zijn er zelfs die speciale groepen hebben voor 55-plussers.”

Brede doelgroep

Raijmakers mikt met het aanbod op een brede doelgroep: “Het is voor de 65-plusser die zelfstandig woont, maar ook voor mensen die bijvoorbeeld beginnende Parkinson hebben of een andere aandoening die ze in hun balans beperkt. Ik heb bijvoorbeeld een keer een politieagent op de training gehad. Hij was zelf nota bene

“Mensen die een valpreventie cursus hebben gedaan, voelen zich daarna zekerder. Ze durven meer en ze kunnen meer”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

spintrainer, maar hij had ook twee kunstknieën. Hij wist niet hoe hij zich met die nieuwe knieën moest verhouden tot vallen en opstaan. Hij was 63 jaar en hartstikke fit. Het is echt niet alleen voor mensen van 80 die achter een rollator lopen. Het is een bewustzijn dat je eigenlijk gedurende je hele leven moet hebben, een inzicht in je eigen vermogen en de mogelijkheid om met gericht trainen jezelf te verbeteren. Doe niet alles op de automatische piloot. We laten ons in het leven enorm opjatten,

jonge mensen, maar ook senioren. Je hoeft als de bel gaat, echt niet per se meteen op te springen. Je kunt ook rustig opstaan en naar de deur lopen. Bewust leven is belangrijk. Als je in de rij staat bij de kassa, mag je ondertussen best een beetje bewust wiebelen op je benen. Dan ben je ondertussen ook bezig met balanstherapie.”

Los van de pure fysieke vaardigheden en het toegenomen zelfvertrouwen, is de valpreventietraining ook een middel

om eenzaamheid te bestrijden, een veelvoorkomend probleem bij senioren. “Daar mikken we in Amsterdam ook nadrukkelijk op”, vertelt Raijmakers. “Het is vaak lastig om die mensen te bereiken, maar ze komen wel bij artsen en fysiotherapeuten. Daarom is het leefstijloket zo belangrijk. Ik benader daar mensen in de spreekkamer die uit zichzelf misschien niet op het idee gekomen zouden zijn.”

Zijstapje

Een belangrijke oorzaak van het valprobleem bij senioren is de afname van spierkracht. “Als de spierkracht in de benen afneemt, in de voeten, de heupen en de onderrug, worden zij wat wiebelig. Ze overstrekken vaak hun benen. Dat is niet goed voor je kruisbanden, maar zeker ook niet voor je stabiliteit. We leren mensen daarom altijd een beetje door de knieën te buigen”, aldus Raijmakers. “We leren mensen dat ze veel kracht in de enkels en voeten hebben en daar hebben we oefeningen voor. Ga bijvoorbeeld thuis op blote voeten staan, hou de tafel vast en ga op je tenen staan, draai je voeten rond. Ouderen zouden iedere dag standaard grote bewegingen moeten maken, draai-oefeningen met de enkels, de schouders en de armen.” Veel draait om basisbalans. Raijmakers: “Ik leer mensen om op heupbreedte te gaan staan. Als je ze aanleert om even dat zijstapje te maken met één voet, staan ze al een stuk steviger.”

De ‘In Balans-training’ is intensief. Raijmakers: “Mensen zijn dertien weken met elkaar onderweg, drie weken anderhalf uur, daarna tien weken, twee dagen één uur. Het is interactief, veel oefeningen doe je samen.” Om ervoor te zorgen dat het nieuwverworven zelfvertrouwen en de vaardigheden niet verwateren, zorgt Raijmakers ook voor een vervolg: “Na de cursus maken we een wandelgroep voor degenen die daar zin in hebben. Dat zijn onze wandelgroepen 2.0, waarin we be-

“Ouderen zouden iedere dag standaard grote bewegingen moeten maken, draai-oefeningen met de enkels, de schouders en de armen”

Wilma Raijmakers (Amsterdam-West)

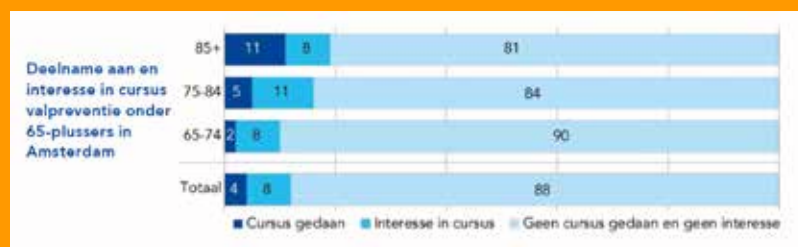
zig blijven met balansoefeningen uit de valpreventie cursus. We wandelen in totaal zo’n vijf à zes kilometer.” Dat wandelen gebeurt in de openbare ruimte. Als het gaat om valpreventie, valt daar ook nog het een en ander te verbeteren. “Het is in iedere gemeente verschillend”, zegt Raijmakers. “Maar ik denk zeker dat Amsterdam op dit gebied nog stappen kan zetten. Er zijn drempels, scheve stoeptegels, verhogingen, stoepranden. Mensen kunnen nog zo’n goede balans hebben, een loszittende stoeptegels kan iedereen ten val brengen.”

Raijmakers richt zich zelf op haar buurt. “Ik denk dat er op landelijk gebied ook

wel het nodige kan gebeuren aan valpreventie gaat, bijvoorbeeld door risicogebieden goed in kaart te brengen, maar als het gaat om oplossingen, dan moet je kleinschalig werken. Je hebt een fijnmazig netwerk in de buurt nodig. Er is geen eenvoudige oplossing. Ik heb apps voorbij zien komen met QR-codes en oefeningen. Dat is allemaal hartstikke leuk, maar dat is hooguit een middel, echte valpreventie is intensief. Een app levert je niet hetzelfde op als twee keer in de week intensieve training samen met anderen. Om kwaliteit te bieden heb je mensen nodig en echt contact.” ■

Meerderheid heeft geen interesse in cursus valpreventie

Van alle 65-plussers volgde 4 procent een cursus valpreventie. Dat zijn circa 3.900 mensen. Daarnaast heeft 8 procent interesse (circa 8.600 ouderen) in een dergelijke cursus. Van hen is meer dan de helft jonger dan 75 jaar, zo’n 4.800 mensen. Verreweg de meerderheid (88%) van alle 65-plussers heeft geen interesse in een valpreventie cursus. Minima, laagopgeleiden en ouderen met een niet-westerse migratieachtergrond hebben even vaak meegedaan met en evenveel interesse in een cursus valpreventie als gemiddeld. Men heeft vaak pas interesse in een cursus als ze een keer gevallen zijn, zo blijkt uit landelijk onderzoek. In heel Nederland is het bereik van de cursussen volgens VeiligheidNL zo’n 1,5 procent.



Bron: Amsterdamse Gezondheidsmonitor 2020.

Laten we ook onze moeders niet vergeten

Onlangs las ik het boek Een koffer vol citroenen van Hassnae Bouazza. Normaal probeer ik een boek zonder al te lange tussenpozen uit te lezen, maar dit boek legde ik tussendoor wat vaker neer. Ik voelde de zwaarte van het verdriet dat erin wordt beschreven te goed. Ik werd er angstig van. In het boek brengt Bouazza een eerbetoon aan haar moeder met wie ze een bijzonder sterke band had. Haar moeder overleed in 2016. Met haar overlijden, twaalf jaar nadat ze haar vader verloren had, stierf een tijdperk. Haar moeder was haar Marokko. Ze beschrijft hoe haar moeder, die ze liefdevol 'hanountje' noemde, voortleeft in haar recepten. Door haar maaltijden te bereiden, voelt Bouazza haar nabijheid en liefde nog steeds. De woorden van Bouazza maakten me angstig voor het moment van afscheid en dat maakte dat ik af en toe het boek moest neerleggen.

Ik heb ook zo'n sterke band met mijn moeder. Ze is mijn steun en toeverlaat. Ik woon helaas niet in de buurt. Ze woont in Zuidoost-Brabant en ik woon met mijn gezin in de Randstad. Zo vaak als ik kan, zoek ik mijn ouders op. Ook mijn moeder verwent me al mijn leven lang met lekker eten. Ik denk terug aan mijn basisschooltijd met alle warme maaltijden tijdens de middagpauze. Het brood dat we, zodra het uit de oven kwam, mochten besmeren, was onvergelijkbaar met de boterhammen die ik mijn klasgenoten zag eten.

Ook mijn moeder is geliefd om haar vrijgevigheid. Ook zij heeft zeven kinderen opgevoed in een land waarvan ze de taal nooit volledig heeft leren beheersen. Het frustrert haar soms. Zeker sinds alle kinderen volwassen zijn geworden en hun eigen gezinnen hebben gevormd, voelt ze zich soms eenzaam. Niemand is in het dorp blijven wonen. We zijn allemaal uitgevlogen. We proberen haar zo veel mogelijk te stimuleren de deur uit te gaan en leuke dingen te doen. Dat lukt niet altijd even goed. Ze werd een keer hardhandig van haar ketting beroofd op straat en dat liet zijn sporen na. Ze is, uit angst om te vallen, gestopt met fietsen en ook het wandelen dat ze zo graag doet, is niet meer vanzelfsprekend nu ze een paar valincidenten heeft meegemaakt. Wat haar zo overstuur maakte, was dat er op een ochtend niemand op straat was om haar te helpen. Uit angst bleef ze dan maar liever thuis. We maakten ons zorgen en zochten contact met een lokale welzijnsorganisatie om haar eventueel aan een maatje te koppelen. Iemand die in de buurt woont en eventueel met haar samen kan wandelen en tegelijkertijd haar wil helpen oefenen met de taal. Het maatje werd niet gevonden. Mijn moeder zou kunnen aansluiten bij een groep migrantenvrouwen die al samenkomt. Zo werd het hoofdstuk afgesloten.

Ik had liever gehad dat ze een wandelmaatje had gevonden met wie ze tegelijkertijd haar Nederlands zou kunnen oefenen. Het zou haar helpen meer zelfvertrouwen te krijgen en haar omgeving open tegemoet te blijven treden. Ook mijn moeder is zich ervan bewust, net als de moeder van Hassnae en vele andere Marokkaanse moeders van de eerste generatie, dat ze anders is. Dat ze met haar hoofddoek soms wantrouwige blikken krijgt toegeworpen is een triest 'fact of life' voor haar.

**BANG OM TE VALLLEN,
IS MIJN MOEDER
GESTOPT MET
FIETSEN EN OOK
HET WANDELEN
IS NIET MEER
VANZELFSPREKEND.
WAT HAAR
OVERSTUUR
MAAKTE, WAS DAT
ER OP EEN OCHTEND
NIEMAND OP STRAAT
WAS OM HAAR TE
HELPEN. UIT ANGST
BLEEF ZE DAN MAAR
LIEVER THUIS**


Ik zou niets liever willen dan dat er ook aandacht is voor vrouwen zoals onze moeders. Dat zij zich thuis voelen op de plek waar ze al decennia wonen en hun kinderen hebben opgevoed. Ik hoop dat alle beleidsmakers en buurtsportcoaches van Nederland ook hen niet vergeten. Ook zij verdienen een waardige oude dag. Betrek deze ouderen bij de activiteiten in de buurt. Vraag hen wat zij zouden willen en kunnen. Dat is de cultuurverandering die we met z'n allen nodig hebben: gezond oud kunnen worden in een samenleving waar iedereen ertoe doet, met zijn eigen unieke verhaal.

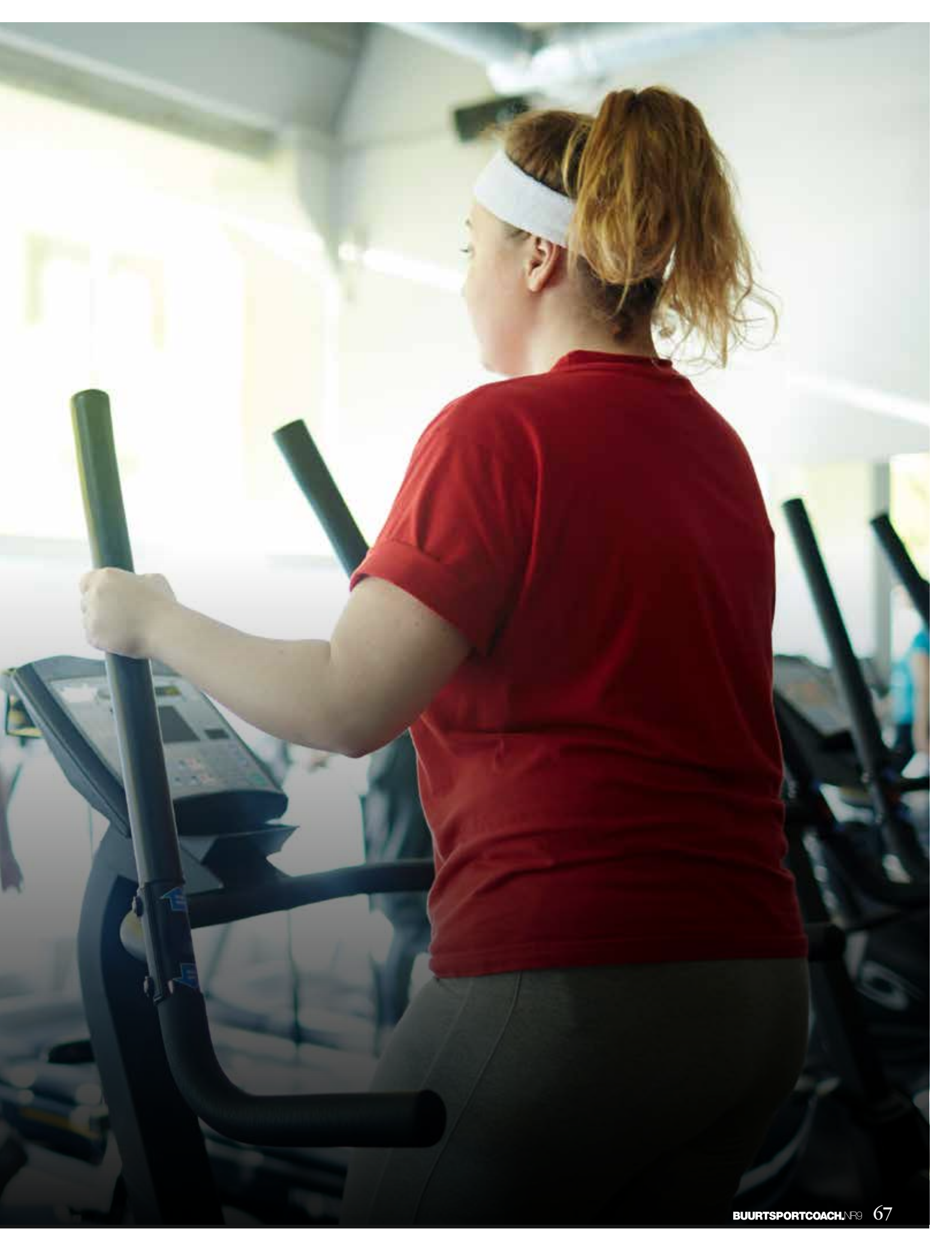


Karima Bazi is strategisch adviseur / projectleider bij Pharos

Fitness Loont, sporten voor mensen met kleine portemonnee

“Er is een grote groep mensen met verborgen armoede”

“Fitness Loont is een netwerk waar vraag en behoefte bij elkaar komen”, zegt Anne Marie Van Duivenboden. De branchevereniging van erkende fitnesscentra NL Actief kreeg van het ministerie van WVS de opdracht om in twintig gemeenten een leefstijlproject te starten voor mensen met een smalle beurs. Van Duivenboden ging aan de slag met fitnessaanbieders. John van Heel uit Weert is een van hen. “Als mensen zich niet bewust zijn van de voordelen van bewegen en ze hebben de financiële ruimte niet, ontwikkelen ze geen intrinsieke motivatie”, zegt hij.  LEO AQUINA



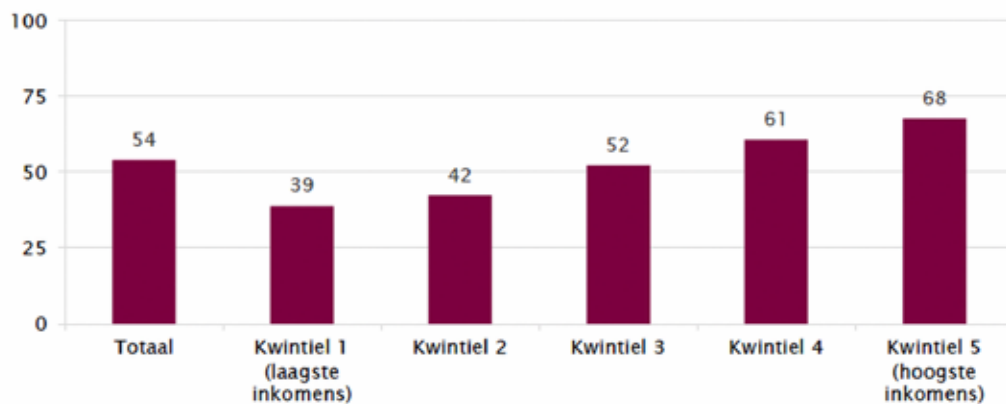
Armoede en sportdeelname in Nederland

Voor mensen met een kleine portemonnee, is het een stuk lastiger om naar de sportschool te stappen en dat is een groot probleem. Volgens het SCP leefden in 2022 naar schatting ruim 1,1 miljoen mensen in Nederland in armoede, zo'n 6,7 procent van de bevolking. Bij armoede draait het om meer dan gebrek aan geld. Uit onderzoek van het CBS komt naar voren dat sociale uitsluiting (in sociaal en materieel opzicht niet aan de samenleving mee kunnen doen) vaker voorkomt onder mensen met een laag inkomen dan onder mensen met hogere inkomens. Bovendien stapelen de problemen zich vaak op.

Mensen in armoede kampen veelal met meerdere problemen die met elkaar samenhangen. Zo hebben zij minder goede toegang tot instituties, gezondheidszorg en fatsoenlijke huisvesting. Het mag dan ook geen verbazing wekken dat er een sterke correlatie is tussen (gezins)inkomen en sportdeelname. Het Mulier Instituut concludeert dat verschillen in beweggedrag naar sociaaleconomische status (een combinatie van afgeronde opleiding en inkomen) in de afgelopen twintig jaar zijn toegenomen: volwassenen met een lagere sociaaleconomische status zijn in die periode nauwelijks meer gaan bewegen, terwijl dat voor andere sociaaleconomische-statusgroepen wel geldt.

Tijdens corona zijn verschillen in sport- en beweegdeelname tussen mensen met en zonder financiële problemen verder toegenomen, net als tussen mensen met meer en minder jaren opleiding. Ook concludeert Mulier dat mensen uit lagere sociale-statusgroepen vaak meer en grotere belemmeringen ervaren om te sporten op fysiek, financieel en sociaal-cultureel gebied.

Wekelijkse sportdeelname van de bevolking van 4 jaar en ouder, naar huishoudinkomen* (in procenten, n=7.860)



* Huishoudinkomen respondenten ingedeeld in vijf gelijke groepen (kwintielen).

Bron: Gezondheidsenquête/Leefstijlmonitor, CBS i.s.m. RIVM 2021. Bewerking: Mulier Instituut.

Uitgangspunt van de Fitness Loont-pilot was om in totaal 750 mensen met een lage SEP (sociaaleconomische positie) gedurende een jaar te begeleiden naar een duurzaam gezonde(re) leefstijl. Belangrijk daarbij is uiteraard het weghalen van de financiële drempel. Dankzij subsidie vanuit het ministerie kunnen fitnesscentra verspreid door Nederland voor deze doelgroep sport en bewegen aanbieden tegen een

gereduceerd tarief. Naast sport en bewegen komen ook andere leefstijlonderwerpen aan bod, maar de precieze invulling van het programma wordt overgelaten aan de fitnesscentra zelf.

Ontstaan

Fitness Loont richt zich specifiek op mensen met een lage sociaaleconomische status. "In coronatijd bleek eens te meer hoe belangrijk sport en bewegen is voor de

volksgezondheid”, legt Van Duivenboden uit. “Het ministerie van VWS kwam naar ons toe met de vraag wat we specifiek zouden kunnen doen voor mensen met een lage sociaaleconomische positie en daar zijn we binnen NL Actief mee aan de slag gegaan.” Van Duivenboden zat niet te wachten op eindeloze ambtelijke processen. “Ondernemende kartrekkers zijn mensen die net zo snel kunnen schakelen als ik en die zijn gevonden binnen het netwerk van NL Actief. Uiteindelijk ben ik aan de slag gegaan met zes regisseurs in een netwerk met gemeentes, zorg en welzijn en natuurlijk fitnessclubs. Landelijk zijn er zes regisseurs en er nemen 24 fitnessclubs deel. De regisseur is een schakel tussen de verschillende partijen en adviseert de lokale sportondernemers, maar de fitnesscentra gaan zelf over hun eigen programma. Fitness Loont is een netwerk waar vraag en aanbod bij elkaar komen.” Dat netwerk is belangrijk en noodzakelijk om de doelgroep ook daadwerkelijk te benaderen. “Er is een grote groep mensen met verborgen armoede”, aldus Van Duivenboden. “We beseffen terdege dat het leven van een persoon of gezin met een smalle beurs vele uitdagingen kent. En dat sporten, bewegen en een gezonde(re) leefstijl slechts een middel is om, vaak, ongezond gedrag of een vicieuze cirkel te doorbreken. We vinden het dan ook heel belangrijk om samen te werken met instanties in de betrokken gemeente die dicht bij deze mensen en gezinnen staan. We willen graag samen optrekken met het lokaal netwerk dat in contact staat met mensen/gezinnen met een smalle beurs.”

Diverse aanbieders

De betrokken fitnessaanbieders hechten er veel waarde aan dat mensen met een smalle beurs kunnen sporten, zo blijkt uit de evaluatie van Mulier: “Zij zijn gemotiveerd om zich hiervoor in te zetten en zien het programma als een mooi middel om dit te kunnen doen. Fitnessaanbieders vinden het waardevol dat zij ‘deze kans kunnen bieden aan mensen die nor-



“We beseffen terdege dat het leven van een persoon of gezin met een smalle beurs vele uitdagingen kent”

Anne Marie Van Duivenboden (NL Actief)

maal nooit in een sportschool zouden komen’. Sommigen omschrijven dit zelfs als een maatschappelijke rol. Toch is het niet voor alle fitnesscentra even makkelijk om Fitness Loont naadloos in te passen in de bestaande activiteiten. Opnieuw Mulier: “Het verschilt in hoeverre fitnesscentra hun ‘normale’ werkwijze moeten aanpassen om met Fitness Loont aan de slag te gaan. Voor sommige, voornamelijk preventiecentra, is het programma niet veel anders dan wat zij al organiseren, terwijl het in andere centra in het begin wel wennen aan ‘de nieuwe doelgroep’ was.”

Bewegen als medicijn

Voor John van Heel was de doelgroep niet nieuw. De Limburger is al een leven lang werkzaam als sportondernemer en hij zet zich al veertig jaar in voor een gezonde leefstijl. Samen met een vriend legde hij veertig jaar geleden 750 gulden bij elkaar om fitnessapparatuur te kopen. “Fitnesscentra zoals tegenwoordig had je toen eigenlijk nog niet”, vertelt hij. “Die vriend heb ik na drie maanden uitgekocht, want hij zag het niet zitten om ‘s avonds te werken, maar ik ben doorgegaan en eigenlijk ben ik vanaf het eerste moment bezig geweest met preven-



“Op school hebben we biologie en gymnastiek. Maar niemand maakt een combinatie. Waarom vertellen we er op school niet bij waarom we bewegen belangrijk vinden?”

John van Heel (fitnessondernemer)

tieve gezondheidszorg.” Wat begon met de aanschaf van wat fitnessapparatuur, mondde uit in Life Style Vitae leefstijlclub in Weert en een aantal landelijke initiatieven zoals leefstijlclub.nl. Van Heel laat geen mogelijkheid onbenut om zijn visie op een gezonde leefstijl te propageren en schreef bijvoorbeeld ook het boek *Bewegen als medicijn*. Voorkomen is beter dan genezen. “Als iedereen zou weten wat de essentiële inzichten zijn van gezond leven, dan zijn we beter in staat gezonde keuzes te maken en zouden we veel ziektekosten kunnen voorkomen. Daarmee zou de leefkwaliteit significant toenemen”, aldus Van Heel. Voor hem bestaat Fitness Loont daarom uit meer dan simpelweg het aanbieden van sportfaciliteiten voor men-

sen met een kleine portemonnee. Hij wil mensen structureel gezonder maken. “Op school leren we een heleboel. We hebben biologie en we hebben gymnastiek”, zegt hij. “Maar niemand maakt een combinatie. Waarom vertellen we er op school niet bij waarom we bewegen belangrijk vinden. Als we ons bewust worden van het belang van een gezonde leefstijl, blijken we ook gezondere keuzes te maken.”

Van Heel heeft als sportondernemer altijd een sterke maatschappelijke betrokkenheid gehad. “Gedurende mijn leven is het overgewicht in Nederland gegroeid van 15 procent naar 60 procent. Als het zo door gaat, zitten de kinderen van nu op 80 tot 90 procent als ze mijn leeftijd hebben. Kijk

eens wat er dan gaat gebeuren met de zorgkosten. Het hele systeem dreigt vast te lopen. Dat geeft mij een drive om er iets aan te doen. Je kunt dat niet alleen aan de overheid overlaten, want de overheid kan het niet alleen. Als je dit belangrijk vindt, moet je er ook als ondernemer mee aan de slag.”

Tweede huis

Voor Van Heel is een fitnesscentrum veel meer dan een plek waar mensen komen om te bewegen. Zijn filosofie sluit naadloos aan bij Fitness Loont. “Als mensen samen bewegen, is de kans dat ze blijven bewegen veertig procent hoger, blijkt uit internationaal onderzoek”, aldus Van Heel. “Gisteren kwam er bij ons iemand aan de balie, een

“Wij komen dagelijks mensen tegen die gebruik willen maken van onze diensten maar niet over de financiële middelen beschikken”

John van Heel (fitnessondernemer)

vrouw die alleen woont sinds ze haar man heeft verloren en zij vertelde dat wij voor haar een tweede huis waren geworden. Voor miljoenen mensen is dit het geval bij heel veel sportaanbieders.”

Dat tweede huis wil Van Heel niet alleen kunnen bieden aan mensen die het kunnen betalen. “Wij komen dagelijks mensen tegen die gebruik willen maken van onze diensten maar niet over de financiële middelen beschikken. Daar hebben we zelf een fonds voor in het leven geroepen, maar we maken ook gebruik van het volwasse-

nenfonds en van Fitness Loont. Via Fitness Loont werken we intensiever samen met allerlei loketten binnen de gemeente om mensen de mogelijkheid te geven financieel laagdrempelig te kunnen sporten.”

Motivatie

Als die mensen eenmaal de stap naar actiever leven en sport hebben gemaakt, houdt het niet op bij een uurtje in de week met gewichten spelen. “De visie van Fitness Loont is ook onze visie”, legt Van Heel uit. “We werken met een gecombineerde leefstijlinterventie, die mensen met obesitas gratis kunnen krijgen via de zorgverzekeraar. In dat geval moet je alleen het spor-

ten zelf betalen, en via Fitness Loont word je daarin ondersteund en dat is een uitstekende oplossing. Nu is het een uitdaging om dat te borgen voor de toekomst. We zijn in de pilot in staat om de mensen die de stap normaal niet zetten, nu wel de gezonde optie te laten kiezen in plaats van de goedkope. Maar we moeten ernaartoe om mensen ook duurzaam de gezonde optie te laten kiezen. Daar is begeleiding voor nodig, coaching en uitleg. Als mensen zich realiseren waarom ze het doen, ontwikkel je intrinsieke motivatie. Om de intrinsieke motivatie nog extra te ontwikkelen, reiken we de Fitness Loont-deelnemers additioneel ‘gezond leven’-cursussen aan zoals Fit SWITCH, Food SWITCH en Mind SWITCH. Hierin leren ze het ‘waarom’ achter de gezonde leefstijlkeuzes en is de kans op duurzame toepassing groter. Als mensen twee keer per week spieroefeningen doen en dat volhouden, hebben ze waarschijnlijk de rest van hun leven geen rollator nodig. Die boodschap slaat aan.” ■

Opbrengsten

Uit de evaluatie van het Mulier Instituut blijkt dat deelnemers aan Fitness Loont het programma als zeer waardevol ervaren, zowel als het gaat om gezondheid, als om sociale contacten. Een kleine greep uit de reacties die Mulier inventariseerde:

Een man vertelt over het intakegesprek:

“We kwamen hier en we hebben een gesprek gehad, nou, dat had ik nog nooit meegemaakt. Je werd echt alles verteld wat er ging gebeuren, wat je kon verwachten, wat ze gingen doen, hoe je het moest doen, hoe ze je konden helpen. En toen had ik zoiets van ‘wauw, als jij zo ver voor mij open staat, wil ik ook laten zien dat ik ga sporten’. En ja, ik ben die tijd iedere, twee keer per week, ben ik hier, en ik vind het heerlijk weer om te sporten. En als er wat is, hun vragen gelijk van ‘ja, snap je het?’ of hoe het werkt ‘wij leggen het je uit’, en ja dat vind ik allemaal fantastisch.”

Een deelnemer die in de bijstand zit, vertelt hoe Fitness

Loont haar niet alleen fysiek helpt, maar ook in sociaal opzicht:

“Ik heb nu dan een paar weken dat ik door omstandigheden eigenlijk bijna niet kon gaan, en dan mis ik het ook echt, en het contact met de mensen daar ook. Terwijl, ik heb best wel moeite met sociale dingen, dus voor mij is het een beetje, het sporten maar een stukje dat sociale contact wat ook echt wel heel fijn is. En zeker als je dan niet kan werken, is dat ook iets wat je in je dagelijkse leven altijd wel een beetje misloopt (...) het geeft je gewoon even een stukje weer meedoen in de maatschappij, op een manier die ook nog eens goed voor je is, en gezond.”

Tot slot leidt Fitness Loont ook simpelweg tot plezier in bewegen en dat had niet iedere deelnemer verwacht:

“Maar ja, het feit dat ik al met plezier ga en ook echt merk dat ik ga omdat ik het fijn vind, dat is in ieder geval een doel dat ik nooit had durven stellen, maar wel zeg maar gehaald heb en dat is eigenlijk de grootste winst die ik tot nu toe heb behaald daarin.”

Joyce Roumen de spil achter het succes van Beweeg Bewust: synergie tussen zorgverleners en beweegprofessionals

“HET MOOISTE ZOU ZIJN ALS WE ALLE MAASTRICHTENAREN MET BEWEEGKLACHTEN ZO KUNNEN BEGELEIDEN”

In Maastricht gebeurt op inmiddels behoorlijk grote schaal iets bijzonders, dat in andere delen van het land als het ideaalplaatje of een diep gekoesterde wens zou worden beschouwd. In de Limburgse stad is sprake van synergie tussen de zorgverleners en beweegprofessionals. De beweegcoaches van het gemeentelijk sportbedrijf Maastricht Sport werken intensief samen met de medisch specialisten van het Maastricht UMC+, de huisartsen, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches. Joyce Roumen is er als beweegcoach van begin af aan bij betrokken.

📄 EDDY VEERMAN

Zeven jaar geleden streek Joyce neer bij Maastricht Sport. “Ik heb Sportkunde gestudeerd en de master Healthy Ageing gevolgd. Het was een uitdaging om erachter te komen wat ik precies wilde. Dat vond ik in het op maat begeleiden van mensen die vanwege gezondheidsklachten niet direct plezier ervaren bij het bewegen en sporten. Met als doel dat zij wél dat plezier kunnen ervaren. Daarnaast zijn er de voordelen qua gezondheidswinst.”

‘Bewegen in plaats van medicatie’

“Enkele jaren geleden klopte een huisarts bij ons aan: ‘Ik heb mensen die ik bewegen zou willen voorschrijven, in plaats van medicatie.’ De arts merkte tevens dat het uitdelen van een flyer en de woorden ‘kom daarheen’ niet volstonden. Daarop nodigde hij ons uit, zodat wij de mensen ‘stapsgewijs’ konden meenemen naar het bewegen. Er werd vervolgens een plan uitgewerkt en daarna hebben we twee jaar geëxperimenteerd, vooral gekeken naar wat werkt en wat niet. Vanuit Maastricht Sport hebben we vervolgens de samenwerking gezocht met diverse zorgverleners en zo is het Beweeg Bewust-programma ontstaan. Dat is de basis geweest voor onze verder groeiende samenwerking.”

In 2020 werd het Beweeg Bewust-programma van Maastricht Sport onderdeel van het zorgconcept het Beweeghuis Maastricht-Heuvelland. “Het werd een sneeuwbal effect onder de zorgverleners: huisartsen, fysiotherapeuten en leefstijlcoaches volgden. De doelgroep komt ergens in de zorgsector wel aan het licht. Die zorgverlener gaat het gesprek aan, benoemt dat ‘bewegen goed zou zijn’, vraagt of de persoon er open voor staat en geeft aan dat daar hulp bij te krijgen is. We hebben korte lijnen, want een week daarna staat het intakegesprek al ingepland. Het momentum wordt meteen gebruikt om actie te ondernemen.”

“We maken vervolgens kennis, polsen hoe hij of zij tegen bewegen aankijkt, hoe het zit met de motivatie, hoe de fysieke situatie is en we kijken naar waar de behoeften liggen. Sommigen kunnen niet meteen naar het reguliere sport- en beweegaanbod, maar bewegen eerst enige tijd in een klein groepje. Dat bieden we zelf aan. Hier houdt immers de zorg op en het reguliere aanbod volstaat nog niet, dus we moeten er zelf iets tussen zetten. In een zaaltje, met een warming-up, spier- en botversterkende oefeningen. Gedurende de gehele les wordt gehele lichaam aangesproken. In het tweede deel focussen we specifiek



op de deelnemer en diens doelen. Als iemand vervolgens doorstroomt naar het reguliere aanbod, zitten wij in de coachende en ondersteunende rol, dan verzorgen wij niet de les. Als mensen onderweg ondersteuning nodig hebben, bieden we die via e-coaching aan. We zitten er kort op, zodat het onderdeel wordt van het dagelijks patroon. En als er plezier is, blijven ze op de lange termijn actief. Na een jaar deelname bouwen we het contact af, dan heeft de persoon de regie. Als er iets is, kunnen ze ons raadplegen.”

Kanteling

Inmiddels is het een aantal jaren succesvol en bereikt het concept 350 mensen. “Er heeft een kanteling plaatsgevonden. Vijf jaar geleden moesten we ons als Maastricht Sport nog ‘verkopen’, laten zien wat we konden betekenen voor zorgverleners en deelnemers. Inmiddels beseffen veel zorgverleners en artsen dat bewegen onderdeel is van de gezonde leefstijl, dus we hoeven niet meer zelf de boer op, maar krijgen aanvragen. Hoe meer mensen we in beweging

kunnen brengen, hoe mooier, maar het traject is arbeidsintensief. Het vraagt behoorlijk wat, qua begeleiding. En meer mensen begeleiden vraagt meer bewegecoaches. We werken nog niet met alle huisartsen in Maastricht samen. Het moet behapbaar zijn, we zijn het gefaseerd aan het uitrollen. De Gala-regeling kan er een extra impuls aan geven. Het mooiste zou zijn als we alle Maastrichtenaars met beweegklachten op deze manier kunnen begeleiden. Niet alleen het bewegen, maar ook het onder de mensen komen, met lotgenoten, het contact eromheen, is waardevol voor deze mensen.”

Beweegarmoede

Volgens onderzoek is de bewegingsarmoede nationaal gezien in Zuid-Limburg het hoogst. “In bepaalde wijken, met de sociaaleconomisch lagere klassen, komen meer gezondheidsklachten voor, zoals chronische aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas.” Begonnen met één fte, zijn er inmiddels vijf bewegecoaches actief. “Ik hoop dat we de aankomende jaren nog wat kunnen groeien, zodat we alle zorgverleners in de stad tegemoet kunnen komen. We hebben echter ook ervaren dat je de partijen eerst moet vinden en leren kennen, daar gaat tijd en energie in zitten, om dat op te bouwen.”

Joyce zelf is de laatste tijd meer doende met relatiebeheer en het uitbreiden van het netwerk. “Nu zit ik iets meer in een coördinerende rol en soms begeef ik me weer even in het veld, dat geeft een boost. Je bent met de mensen in contact, ziet en hoort wat het met mensen doet, daar doe je het uiteindelijk voor. Als mensen zeggen ‘dit zijn de mooiste twee uurtjes van de week’, die uitspraken, dat motiveert enorm.”

“ALS MENSEN ZEGGEN ‘DIT ZIJN DE MOOISTE TWEE UURTJES VAN DE WEEK’, DAT MOTIVEERT ENORM”
JOYCE ROUMEN

“In het begin waren we vooral pragmatisch bezig: we gaan het doen en zien wel, toen nog met slechts enkele deelnemers. Je kunt je voorstellen, nu het er enkele honderden zijn, qua monitoring, database, de afspraken onderling van wie vervult wélke taak, de communicatie, daar hebben we hele processen voor ingericht. Om dat te stroomlijnen, daar is nog veel winst in te behalen.”

De cijfers van mensen die na een jaar nog altijd actief bewegen zijn hoopgevend. “Dat is 72 procent van de deelnemers, dus je ziet dat ze in beweging gezet zijn en ook blijven. Dat is wat je beoogt. De uitdaging voor ons is dat die andere 28 procent ook in beweging blijft. En de groep mensen bereiken die we nog niet hebben bereikt.”



Danspaleis
helpt
ouderen aan
beweging en contact



We maken de gekste dingen mee”, zegt Marleen Engbersen van het Danspaleis. “Mensen die uit hun rolstoel opstaan, mensen die bij het naar huis gaan hun rollator vergeten.” Het Danspaleis heeft als missie om alle ouderen in Nederland vitaal en inclusief te houden met behulp van muziek en dans. Het Danspaleis brengt ouderen in beweging en doorbreekt en passant het sociaal isolement waar veel ouderen onder leiden. Het concept drijft op een grote vrijwilligersgemeenschap. Opdrachtgevers zijn onder andere zorgcentra, bedrijven en gemeenten.  LEO AQUINA



Het idee om ouderen aan het dansen te krijgen ontstond twaalf jaar geleden bij Suna Duijf. Naast haar werk als film- en theatermaker is zij al sinds 2003 als DJ actief in het Amsterdamse nachtleven. Op een gegeven moment werd zij door een vriendin gevraagd om muziek te draaien op de verjaardag van haar moeder, die haar tachtigste verjaardag vierde. DJ Suna verdiepte zich in de muziek van die generatie en kwam goed beslagen ten ijs. Ze stond nog geen tien minuten te draaien of de eerste ouderen dansten op de klanken uit hun jeugd. Binnen de kortste keren stond de dansvloer vol en DJ Suna had een nieuw publiek ontdekt. Getroffen door de *vibe* op dat eerste feestje ging ze vaker muziek draaien voor ouderen en daar kwam in 2011 het Danspaleis uit voort. Onder die naam organiseerde Suna dansfeesten voor ouderen in wijken, buurthuizen, bij woongemeenschappen en zorginstellingen.

Dansvrijwilligers

Hoewel Suna de dansvloer meestal wel vol kreeg, zag ze van achter haar draaitafel ook dat veel ouderen schroom voelden de dansvloer op te stappen. Ze realiseerde zich dat

sommige mensen een extra zetje nodig hadden en ging daartoe dansvrijwilligers trainen. “Sommige mensen hebben een klein zetje nodig”, vertelt Marleen Engbersen. “De dansvrijwilligers staan op de dansvloer en maken contact. Zij nodigen mensen uit op de dansvloer en moedigen ook mensen in een rolstoel aan om met hun handen en voeten op de maat van de muziek mee te bewegen. Inmiddels zijn er zo’n 250 vrijwilligers bij het Danspaleis betrokken.”

De dansvrijwilligers zijn zelf over het algemeen ook al van gezegende leeftijd. “De meesten zijn 60-70 jaar oud”, vertelt Marleen. “Zij krijgen bij ons cursussen en nemen vaak ook weer een eigen netwerk mee. Op die manier breidt het vrijwilligersnetwerk zich ook uit. Elma Pastoor is een van die vrijwilligers. “Ik woon in Almere en ik was erbij tijdens de eerste editie van het Danspaleis, in de business lounge van FC Almere City. Elma danst zelf zumba in een buurthuis: “Want het lichaam moet wel fit blijven.”

Elma danst al haar hele leven en kent dan ook geen koudwatervrees als het de dansvloer betreft. Dat maakt haar bij uitstek geschikt om als vrijwilliger ouderen de dansvloer op te helpen. “Mensen die voor het eerst komen, hebben vaak een hekkwerk om zich heen omdat ze niet weten wat ze kunnen verwachten. Wij proberen als gastvrouwen en -heren een praatje met ze te maken en ze gerust te stellen.” Vaak zeggen mensen bij het eerste contact dat ze niet kunnen dansen. “Dan zeg ik altijd: zullen we even een wandeling maken op de dansvloer? Zelfs als ze terughoudend zijn, blijkt als je ze meeneemt dat ze toch langzaam gaan meebewegen. Als je ze dan terugbrengt naar hun plaats, zijn ze vaak helemaal om.” Natuurlijk is het dansen altijd geheel vrijwillig. Pastoor: “We zetten als vrijwilligers altijd laag in. Niets hoeft, maar als mensen echt niet willen dansen, blijven we wel bij ze. We laten ze nooit in de steek.”

“Sommige mensen hebben een klein zetje nodig”

Marleen Engbersen

Drive-in disco op locatie

Het Danspaleis heeft verschillende formules, variërend van een Huiskamer Danspaleis waar ouderen in kleine groepjes of zelfs een-op-een worden begeleid, of het Dansfeest vanaf zo’n 35 tot maximaal 150 ouderen. De kleinere Huiskamer Danspaleizen werken vaak als een olievlek. Ouderen die elkaar zien, gaan samen dingen ondernemen en komen elkaar ook weer tegen op de Dansfeesten. Die laatste worden voornamelijk in buurt- en dorpshuizen of zorg- en verpleeghuizen georganiseerd.

Onafhankelijk van de grootte, is het concept altijd gelijk. Marleen: “Wij komen voorrijden en we versieren de zaal als een ballroom. Vervolgens komt het platenmeubel en er zijn contactmakers. Het feest zelf duurt twee uur en is altijd een opening, een middenstuk en een eind. De contactmakers betrekken de ouderen bij het feest en houden iedereen nauwlettend in de gaten. We zetten mensen in het zonnetje, we draaien favoriete platen en zoeknummers, en na afloop ruimen was alles weer netjes op. Eigenlijk zijn we een soort drive-in disco op locatie.” Hoewel het Danspaleis altijd volgens dezelfde formule te werk gaat, wordt er wel rekening gehouden met verschillende doelgroepen. De ouderenpopulatie is immers divers. Op verschillende locaties biedt het Danspaleis evenementen aan voor LHBTQIA+ouderen (het Regenboog Danspaleis), ouderen met een migratieachtergrond en ouderen met dementie (of Alzheimer). Die laatste doelgroep is soms ingewikkeld, maar ook dankbaar. Elma: “Met dementerende ouderen gaat het vaak om Huiskamer Danspaleizen. Vaak laat de familie dan weten wat voor muziek we mee moeten nemen. Je maakt de gekste dingen mee. Ik heb een mevrouw gezien die niet meer kon praten, maar na een poosje zomaar het refrein van Vader Abrahams *Kleine Café aan de haven* meezong. Dat is geweldig.”

Van gemeente tot particuliere afnemers Het Danspaleis werkt in opdracht van zorgcentra, bedrijven en gemeenten. Onder meer de gemeentes Amsterdam, Utrecht en Tilburg subsidiëren Danspaleizen in buurtcentra, maar ook de provincie Drenthe subsidieert Danspaleizen in diverse gemeenten. Op de meeste locaties worden lokale mensen opgeleid als dansvrijwilliger. Naast overheidsinstellingen zijn er ook bedrijven die Danspaleizen organiseren. “Kledingbedrijf MR MARVIS geeft bijvoorbeeld ieder jaar een groot Danspaleis cadeau aan een zorginstelling en dan zijn er de hele middag medewerkers bij om contact te leggen met ouderen

en te dansen.” Tot slot zijn er ook particulieren en bedrijven die het Danspaleis inhuren. Marleen: “Je ziet vaak dat mensen iemand verliezen, eenzaam worden en dat de familie dan denkt: we kunnen het geld beter nu aan iets leuks uitgeven dan straks aan de begrafenis. Dan komen ze bij ons terecht. Vaak worden er dan weer vrienden of familie uitgenodigd.”

Eenzaamheid

Het Danspaleis brengt ouderen in beweging, maar naast die beweging en het plezier, verlichten de dansevenementen ook de eenzaamheid waar veel ouderen mee kampen. Daartoe gaat Het Danspaleis nadrukkelijk de samenwerking aan met welzijnsorganisaties en gemeentes. Marleen: “We hebben flyers en posters en we hebben in veel gemeentes inmiddels

“Mensen die voor het eerst komen, hebben vaak een hekwerk om zich heen omdat ze niet weten wat ze kunnen verwachten”

Elma Pastoor



een zekere naamsbekendheid opgebouwd. Ambtenaren die zich richten op beleid ten aanzien van eenzaamheid, op het gebied van welzijn, mantelzorg en preventie, weten ons vaak te vinden. Zij hebben weer contact met buurtsportcoaches die de wijken goed kennen. Mensen die niet van nature naar de sportschool gaan, kun je vaak wel naar de dansvloer lokken. Op die manier werk je aan sociale, mentale en fysieke gezondheid tegelijkertijd.”

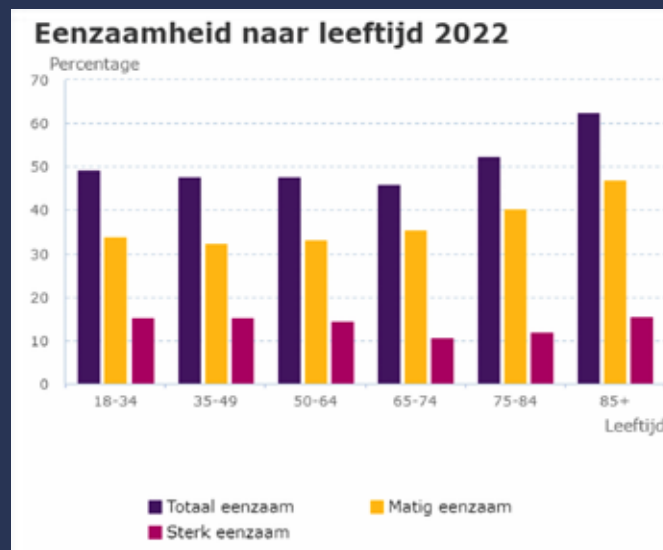
“Mensen zijn kwetsbaar, het leven is niet makkelijk, maar dansen geeft levensenergie en kracht”

Marleen Engbersen

Als het gaat om eenzaamheid, komt Elma soms schrijnende gevallen tegen: “In een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord kwam ik iemand tegen die tegen me zei dat ze het echt niet aankon. Haar partner was net overleden en ze zat in een rouwproces. Toen vroeg ik: wat zou uw partner willen? Ziet hij u liever in verdriet of gunt hij u de feestvreugde waardoor het verdriet op een klein moment wat minder wordt? Tijdens zo’n middag hou ik mensen altijd goed in de gaten, juist mensen in rouw kampen met eenzaamheid. Later die middag zag ik haar later aan een tafeltje toch contact maken met andere mensen. Dansen helpt enorm. Het kan bevrijdend werken.” Marleen sluit zich daarbij aan: “Ik moet altijd huilen en lachen tegelijkertijd als ik de saamhorigheid zie die wij op de dansvloer creëren. Mensen zijn kwetsbaar, het leven is niet makkelijk, maar dansen geeft levensenergie en kracht. Mensen zijn in staat om samen plezier te maken en van dat gevoel ga je zweven.” ■

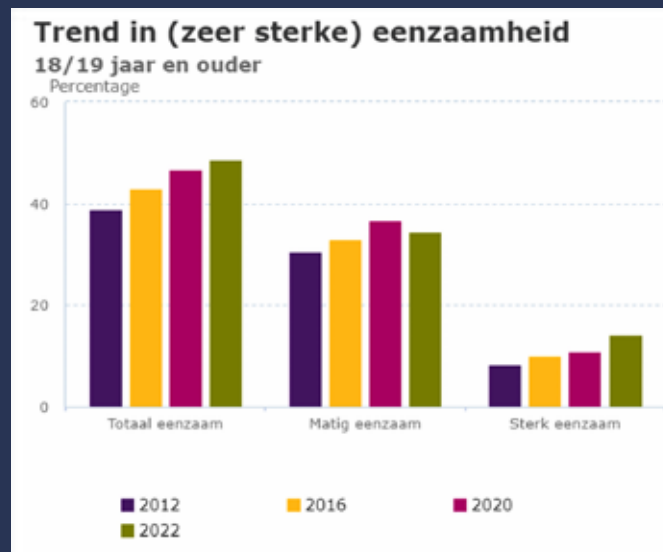
Van de volwassen bevolking voelt bijna de helft zich eenzaam

In 2022 gaf 49 procent van de volwassen bevolking (18 jaar en ouder) aan eenzaam te zijn. Van de volwassen bevolking is 34 procent matig eenzaam en 14 procent voelt zich sterk eenzaam. Eenzaamheid komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen, maar bij sterke eenzaamheid zijn er nauwelijks verschillen.



Het percentage eenzamen neemt toe vanaf 75 jaar

Vanaf 75 jaar neemt het percentage eenzamen toe. Van alle 75-plussers voelt 54 procent zich eenzaam (niet in figuur). Ouderen van 85 jaar en ouder voelen zich eenzamer dan ouderen van 75 tot en met 84 jaar. Van de 85-plussers voelt 63 procent zich eenzaam, bij 74-84 jarigen is dit 52 procent. Uit deze gegevens blijkt dat onder 85-plussers ongeveer even veel vrouwen als mannen zich eenzaam voelen (respectievelijk 63% en 62%, niet in figuur).



Bron: Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 GGD'en, CBS en RIVM

6 nieuwe profielen

Met de Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC) worden lokaal professionals aangesteld die deelname aan sport en cultuur verbinden met ten minste één andere sector, zoals de zorg of het onderwijs.

In 2022 waren er zo'n 3.500 fte (verdeeld over ruim 6.000 mensen) werkzaam vanuit de regeling (BRC Monitor 2022). Vanaf 2023 zijn er nieuwe bestuurlijke afspraken gemaakt rondom de BRC. Een van deze wijzigingen is dat er ruimte is voor zes nieuwe profielen in de BRC:

1. **buurtsportcoach: spin in het web in de wijk, zorgt voor verbinding met andere domeinen en brengt mensen aan het sporten en bewegen in de buurt;**
2. **cultuurcoach: legt lokaal verbindingen in buurt en wijk, en stimuleert zo actieve cultuurparticipatie met culturele initiatieven in welzijn, jongerenwerk en/of school (wordt ook wel cultuurmakelaar, cultuuraanjager, cultuurscout of cultuuradviseur genoemd);**
3. **combinatiefunctionaris onderwijs: versterkt het sport-, beweeg- en cultuuraanbod op en rond de scholen;**
4. **sportfunctionaris: clubkadercoach, verenigingsmanger en/of sportparkmanager die de sport- en beweegaanbieders versterkt;**
5. **beweegcoach: begeleidt mensen die te weinig of niet sporten en bewegen, en creëert indien nodig nieuw aanbod voor deze groep mensen;**
6. **coördinator sport en preventie: zorgt voor de herijking en uitvoering van de lokale sportakkoorden, is de kartrekker van het kernteam lokale sportakkoorden en zorgt voor de verbinding tussen thema's en onderdelen binnen de Brede SPUK gezondheid, sport en bewegen en sociale basis.**

Lees de portretten in dit magazine om de verschillende professionals te leren kennen!



Scan de QR
code en bekijk de zes profielen.

SAMEN GEZOND EN ACTIEF!