



Beweegadvies op maat

Fitte 55-plussers in Sittard-Geleen

ROELOF JAN VOCHTELOO

Een fitheidstest, gevolgd door een beweegadvies, een beweegmarkt en een beweegprogramma. Dat is in een notendop de weg die stichting Ecsplere 55-plussers in Sittard-Geleen laat bewandelen naar een gevarieerd beweegaanbod en een gezonde leefstijl.

“HET STUREN VAN BRIEVEN WERKT ENORM GOED; MET ENKEL EEN ADVERTENTIE ZOUDEN WE VEEL MINDER MENSEN TREKKEN”

Jorn van Harwegen den Breems

Ecsplora, dat ook actief is in de gemeenten Schinnen en Stein, voert in samenwerking met Sportstichting Sittard-Geleen het sport- en bewegbeleid van de gemeente Sittard-Geleen uit. Met het inzetten van combinatiefunctionarissen en buurt-sportcoaches werkt Ecsplora - onderdeel van de PIW Groep - aan het realiseren van een vijftal doelstellingen. Een daarvan is het stimuleren van een gezonde leefstijl en een passend beweegaanbod voor senioren.

Fitheidstest en bewegadvies

De gemeente Sittard-Geleen bestaat uit dertien clusters in vijf verschillende stadsdelen. De samenwerking met de gemeente stelt Ecsplora in staat om in elk cluster inwoners van 55 jaar en ouder aan te schrijven met een uitnodiging voor een gratis fitheidstest in de buurt. “Gemiddeld sturen we per keer 2.000 à 3.000 mensen zo’n brief”, vertelt Jorn van Harwegen den Breems, combinatiefunctionaris senioren bij Ecsplora.

In totaal organiseert de stichting zes fitheidstesten per jaar, waar per keer zo’n 250 à 350 senioren op af komen. Zij vullen dan een Par-Q-vragenlijst (Physical Activity

Readiness Questionnaire) in en doen een zevental testen: bloeddruk, lengte, gewicht, lenigheid, knijkracht, valrisico en een wandeltest van zes minuten. Op basis van de uitkomsten van die test en een gesprek krijgen ze van de aanwezige fysiotherapeuten een persoonlijk bewegadvies.

Beweegprogramma en beweegmarkt

Met het bewegadvies in hun achterhoofd gaan de deelnemers aan de fitheidstest een beweegmarkt over, waar de sport- en beweegaanbieders uit de buurt zich verzameld hebben: van yoga- tot zwemsessies en van nordic walking tot valpreventie door de fysiotherapeut.

Van Harwegen den Breems: “Ten tijde van het bewegadvies kunnen ze zich gelijk opgeven voor een twaalf weken durend beweegprogramma. Daarin krijgen ze een gevarieerd sportaanbod voorgeschoteld door Ecsplora en de verschillende sport- en beweegaanbieders. Dit beweegprogramma start twee weken na de fitheidstest en kost slechts 10 euro. Als ze na die twaalf weken door willen blijven sporten, dan kunnen ze kiezen uit een van de sportaanbieders waarmee ze kennigemaakt hebben, maar ze hebben ook de mogelijkheid om met dezelfde groep op hetzelfde tijdstip door te blijven sporten. Indien ze



Eigen draai

Jorn van Harwegen den Breems trad in september 2013 als combinatiefunctionaris in dienst bij Ecsplora. De eerste maanden greep hij aan om uit te vinden en uit te dragen wat hij met de 55-plussers wilde gaan doen. “Ik heb bestaande wielen gepakt en daar mijn eigen draai aan gegeven. Een van die bestaande wielen is het GALM-project, dat ook uit een test, advies en programma bestaat. Vervolgens ben ik in januari 2014 begonnen met de eerste fitheidstest en beweegmarkt in Sittard-Oost.” Van Harwegen den Breems geeft al negen jaar les aan senioren, is ruimschoots gediplomeerd en stelt dat het een must is om affiniteit te hebben met de doelgroep. “Het is een specifieke doelgroep met eigen wensen en interesses. Ik geef zelf ook les in het beweegprogramma en vind het leuk om te zien dat veel van de deelnemers ervoor kiezen om door te gaan met bewegen.”

dat laatste willen, proberen wij ze onder te brengen bij bijvoorbeeld het programma Meer Bewegen voor Ouderen.”

De eerste twee keer organiseerde Ecsplora enkel een fitheidstest en bewegadvies, maar omdat ze beter wilde monitoren hoeveel mensen er gaan en blijven bewegen, besloot ze om het beweegprogramma toe te voegen. “Tot op heden hebben we goede resultaten geboekt”, legt Van Harwegen den Breems uit. “Van de 2.000 à 3.000 mensen die we per keer aanschrijven meldt meer dan tien procent zich aan en de helft daarvan geeft zich na de fitheidstest op voor het beweegprogramma. Daarvan komt tachtig procent opdagen en van die groep gaat zestig procent door met bewegen. Al met al hebben we al meer dan tien beweeggroepen opgestart.”

Promoten

Volgens Van Harwegen den Breems is deze manier van werken zo succesvol om-



HOE FIT BENT U? LAAT U TESTEN!

WAT
Gratis fitheidstest, bewegadvies, beweegprogramma en informatie over een gezonde levensstijl! Een beweegmarkt bestaande uit verschillende stands van sport- en beweegaanbieders uit Born en kleine kernen. Aangeboden door Stichting Ecsplora en SPRINT.

WIE
Mensen vanaf 55 jaar en ouder uit Born/Buchten/Hottum/Grasheide.

WANNEER
Dinsdag 11 december
09:00 - 21:00 uur

AANMELDEN
Aanmelden voor 26 november. Via het aanmeldformulier dat u heeft ontvangen van Ecsplora of via www.ecsplora.nl

WAAR
In Gemeenschapshuis Born
Prins Bismarckstraat 5, 6121 JE Born

Jorn van Harwegen den Breems
06 - 481 288 86 | jharwegen@ecsplora.nl

volg ons ook via [f /ecsplora](https://www.facebook.com/ecsplora) [@ecsplora](https://www.instagram.com/ecsplora)

Wethouder Guyt

Ruud Guyt, wethouder van Sittard-Geleen: "Sporten is voor zeer veel mensen een zinvolle en vooral leuke actieve vrijetijdsbesteding. Het draagt ook bij aan het verbeteren van de gezondheid en fitheid van de inwoners en het opbouwen en onderhouden van sociale contacten. Daarom onderstreep ik het belang van de fitheidstest, de beweegmarkt en het beweegprogramma van harte. Mensen kunnen ontdekken wat sport met hen doet."



Drie petten, één samenwerking

Robin Vranken is op meerdere manieren bij het bestaande programma betrokken. Hij is projectleider Kracht van Sport bij het BOSS Park, een park in Sittard-Oost waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten en sociale, culturele en sportieve activiteiten kunnen ondernemen. Het BOSS Park droeg begin 2014 zorg voor de eerste locatie van de fitheidstest en beweegmarkt. Vranken is tevens praktijkcoördinator van Houben Fysiotherapie en in die rol betrokken bij de fitheidstest, het beweegadvies, de beweegmarkt en het beweegprogramma. Net als zijn collega's vindt hij ouderenparticipatie erg belangrijk. "Onze praktijk heeft als motto #RustRoest en dat zegt al genoeg. In het kader van vergrijzing is het algemeen bekend dat we ervoor moeten zorgen dat senioren zo lang mogelijk vitaal en mobiel blijven."



Voordat Vranken in 2013 als Sport- en Bewegingsdeskundige afstudeerde aan Fontys Sporthogeschool Eindhoven was hij meerdere jaren als stagiair actief binnen PAC Sittard-Geleen, dat een belangrijke taak vervult binnen dit programma (zie kader PAC). Volgens hem zit het succes van het programma met name in het bereik via de gemeente Sittard-Geleen. "Via de database worden de juiste mensen per brief benaderd en dus niet via sociale media en de moderne communicatietools. Dit komt bij de 55-plussers als zeer uitnodigend over en dat hoor je ook terug als ze de fitheidstest komen doen."



dat de mensen persoonlijk aangesproken worden en ze in hun eigen vertrouwde wijk terecht kunnen. "We benaderen de huisartsen altijd vier of vijf weken van tevoren en ook hebben we contact met bijvoorbeeld de ouderenbonden, zodat iedereen in het stadsdeel op de hoogte is van onze komst. Het feit dat zo veel partners - zoals fysiotherapeuten, sport-

aanbieders, voedingsconsulenten en wijksteunpunten - vrijwillig hun bijdrage leveren is geweldig. De enige vergoeding die ze daarvoor krijgen is dat ze zichzelf bij de doelgroep mogen promoten."

Houben Fysiotherapie

Houben Fysiotherapie is zo'n partij die zich kosteloos verbindt aan de fitheidstest,

"HET STREVEN IS OM IN 2016 NOG MEER BEWEEGACTIVITEITEN IN DE WIJKSTEUNPUNTEN TE LATEN PLAATSVINDEN"

Mathilde Reijnders



de beweegmarkt en het beweegprogramma. Pas als mensen vanuit het beweegprogramma doorstromen naar het reguliere aanbod van Houben Fysiotherapie worden er kosten in rekening gebracht. Volgens eigenaar Roy Houben zit de kracht van het initiatief in de samenwerking tussen de nuldelijnszorg en eerste lijnszorg, die wijkgericht georganiseerd

wordt. Hij geeft aan dat Houben Fysiotherapie meedoet omdat hij en zijn medewerkers een bijdrage willen leveren aan een wijkgerichte aanpak van beweegarmoede en ouderenparticipatie willen stimuleren. "Dit past binnen de doelstellingen van ons bedrijf. De manier waarop de diverse partners op elkaar aansluiten - van screening naar interventie naar paramedische begeleiding - is perfect."

Wijksteunpunten

De eerste ontmoeting tussen Houben Fysiotherapie en Ecsplora vond plaats in één van de zeven wijksteunpunten die Sittard-Geleen rijk is. Hier zijn met name 55-plussers welkom voor advies, ondersteuning of gewoon een gezellig kopje koffie. Namens Partners in Welzijn - net als Ecsplora onderdeel van de PIW Groep - coördineert Mathilde Reijnders deze wijksteunpunten, die het doel hebben om 55-plussers en mensen met een beperking zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

"Met de fitheidstest en activiteiten van Ecsplora kunnen wij onze doelgroep bewustmaken van het belang van bewegen", zo legt Reijnders uit. "Bewegen vertraagt niet alleen het verouderingsproces, maar is ook een vorm van ontmoeting en ontspanning. Dit bevordert het gevoel van kunnen participeren in de maatschappij en het leggen en onderhouden van een sociaal netwerk. Zaken waar wij en onze wijksteunpunten veel waarde aan hechten."

Over de samenwerking tussen de wijksteunpunten en Ecsplora zegt Reijnders: "Het wijksteunpunt spoort de doelgroep aan om deel te nemen aan de fitheidstest en beweegmarkt en doet via de website en flyers ook aan promotie richting de rest van het netwerk. Bij zo'n beweegmarkt kan een wijksteunpunt zichzelf profileren en soms vinden de beweegactiviteiten ook in een wijksteunpunt plaats. Het streven is om in 2016 nog meer beweegactiviteiten in de wijksteunpunten te laten plaatsvinden."

Meer Bewegen voor Ouderen

Ook Reijnders' Partners in Welzijn-collega Gea Meppelink is enthousiast over de

"ALLEN HEBBEN WE HET DOEL OM ZO VEEL MOGELIJK SENIOREN IN DE GEMEENTE SITTARD-GELEEN AAN HET BEWEGEN TE KRIJGEN"

Gea Meppelink

samenwerking met Ecsplora en de overige partners. Zij is projectleider van het project Meer Bewegen voor Ouderen, dat naadloos aansluit bij het aanbod binnen dit programma. "Allen hebben we het doel om zo veel mogelijk senioren in de gemeente Sittard-Geleen aan een gezonde leefwijze en aan het bewegen te krijgen." Namens Meer Bewegen voor Ouderen staat Meppelink op de beweegmarkt om deelnemers aan de fittesten van informatie en antwoorden te voorzien op het gebied van beweegactiviteiten en gezonde voeding. Meppelink: "Tijdens de fittesten en beweegmarkten ontmoet ik

ook andere netwerkpartners en kunnen we elkaar informeren en ondersteunen en waar mogelijk efficiënt samenwerken. Door binnen de stadsdelen en wijken verbindingen te leggen komen we tot een optimale samenwerking." ■

Physical Activity Centre-partnership Fontys Sporthogeschool

Ecsplora heeft een samenwerking met Fontys Sporthogeschool binnen het onderwijsleerbedrijf Physical Activity Centre (PAC). Sofie Moresi en Jeroen Bovens, verantwoordelijk voor de organisatie van deze PAC-partnerships, geven tekst en uitleg.

Moresi: "Binnen dit PAC-partnership, dat zich onder meer richt op senioren in Sittard-Geleen, werken professionals van Ecsplora, Sportstichting Sittard-Geleen en Fontys Sporthogeschool actief samen met 24 studenten en overige partners uit het werkveld."

Bovens licht toe: "Onder deskundige begeleiding nemen de studenten fittesten af, geven beweegadviezen, organiseren beweegmarkten en begeleiden senioren bij een beweegprogramma op maat. Na afloop van dit twaalf weken durende programma geeft de student een beweegadvies op maat, waarna het mogelijk is om bij lokale sport- en beweegaanbieders in te stromen om zo de sportparticipatie te stimuleren." "Tijdens deze werkzaamheden doen de bachelor- en masterstudenten, onder auspiciën van het lectoraat 'Move to Be' van Fontys Sporthogeschool, onderzoek naar de fysieke fitheid en het sedentair gedrag en beweeggedrag. Ook fungeren deze settings als een authentieke proeftuin om diverse technologieën uit te testen, die 'een leven lang bewegen' kunnen ondersteunen", zo besluit Moresi.

