





# WEKELIJKSE LAAGDREMPELIGE SPORTINSTUIF BRENGT INWONERS VAN HOORN IN BEWEGING

Tien procent van de inwoners van de gemeente Hoorn heeft een beperking. Lichamelijk of geestelijk, auditief of visueel, autisme of een chronische aandoening. Een groot deel van deze doelgroep kan niet terecht bij het reguliere sportaanbod. Daarom organiseert de gemeente samen met onder andere gezondheidscentrum Kersenboogerd een wekelijkse sportinstuif. Inmiddels maken zo'n zeventig mensen gebruik van dit sportuur, dat nu in drie wijken gegeven wordt.  TESSA DE WEKKER  CAINE RUIZ

“Voor sommige deelnemers is het echt een uitje. Ze kijken de hele week uit naar die donderdagmiddag. Even anderhalf uur eruit, lekker bewegen en vooral samen zijn”, zegt Erwin Langenhorst. Hij is buurtsportcoach bij Team Sport van de gemeente Hoorn en geeft de sportinstuif op donderdagmiddag in de wijk Kersenboogerd. “Het sociale aspect is misschien nog wel belangrijker dan het sporten op zich. We drinken ook altijd een bakje koffie na afloop. Dan kunnen mensen hun verhaal kwijt.”

Kersenboogerd Fit is vijf jaar geleden opgestart vanuit de Sportimpuls. In een deel van de wijk Kersenboogerd in Hoorn wonen veel mensen met een lagere sociaal-economische status. Een wijkscan gaf toen inzicht in de voorkomende problematiek. Het bleek dat er relatief veel mensen wonen met een chronische en/of psychische aandoening. Voor chronisch zieken met een psychische aandoening was en is er Big Move GGZ. Maar de overstap daarna naar het reguliere sport- en beweegaanbod

bleek erg lastig. “De drempel is voor veel mensen veel te hoog”, zegt Pedro Koning, coördinator van Team Sport van de gemeente Hoorn.

Om die overgang te vergemakkelijken werd een Sportimpuls aangevraagd. In eerste instantie werd die gebruikt om mensen binnen verenigingen en bij andere sportaanbieders op te leiden om de doelgroep te kunnen begeleiden. Vervolgens verzorgden verschillende sportaanbieders gastlessen binnen het Big Move-traject om de stap naar vereniging of sportschool

liep het vaak stuk op de financiën. Deze mensen kunnen de contributie niet betalen. Daarom zijn wij in het gat gesprongen met de sportinstuiven”, vertelt Koning.

## De Sport- en Cultuurstrippenkaart

De sportlessen staan open voor mensen met een chronische en/of psychische aandoening, maar ook voor inwoners met lichtere problematiek. De eigen bijdrage is 2 euro per les. Koning: “Dat kunnen de meeste deelnemers wel betalen.” Voor de

**“Het sociale aspect is misschien nog wel belangrijker dan het sporten op zich”**

makkelijker te maken. “Maar ook na deze warme overdracht lukte het vaak niet om deze doelgroep onder te brengen bij het reguliere sportaanbod. De problematiek bij veel mensen bleek toch te groot. Ook

deelnemers met een laag inkomen bestaat de mogelijkheid gebruik te maken van de Sport- en Cultuurstrippenkaart. Dat is een kaart waarmee inwoners van Hoorn met een laag inkomen hun sport of culturele ac-



tiviteiten kunnen betalen. “Bovendien zitten ze er niet aan vast. Ze betalen gewoon per keer”, voegt Langenhorst toe.

Het zijn niet alleen de lage kosten die de sportinstuiven tot een succes maken. De inhoud van de lessen is helemaal afgestemd op de doelgroep. Langenhorst: “De gouden regel is: doe wat je kan. We doen van alles, op een rustige manier. Balspelen, grondvormen van bewegen, loopoefeningen, coördinatie. Het verschil in de groep is heel groot. Sommige mensen zijn best fit, anderen hebben overgewicht, of last van hun benen of armen. Niemand kijkt raar op als het even niet lukt. Dan rust je even en doe je daarna weer mee. Dat laagdrempelige helpt enorm om mensen over de streep te trekken.”

Bovendien biedt Langenhorst een luisterend oor. Tijdens de les en na afloop onder het genot van een kop koffie of thee. “Ik vraag altijd hoe het is gegaan, wat goed ging en wat minder. Voor mij is het ook een continu leerproces. En de mensen zelf kunnen natuurlijk ook aangeven wat ze de volgende keer graag willen doen.”

De kern van de groep is hecht, merkt Langenhorst. “Sommige deelnemers spreken ook buiten het sporten af.” Koning: “Ze gaan samen eten of wandelen. Dat is wat

we willen. Zo helpt de sportinstuif om mensen uit hun sociale isolement te halen.”

### Bijeffect

Nadat de subsidieperiode van de Sportimpuls voorbij was, heeft de gemeente Hoorn de financiering op zich genomen. Koning: “De gemeente heeft een structureel budget beschikbaar om de groep mensen met een chronische aandoening en/of psychische

problemen in beweging te krijgen en houden. Daar worden ook de sportinstuiven uit betaald, want de eigen bijdrage van de deelnemers dekt de kosten vaak niet.”

Inmiddels worden de sportinstuiven ook in twee andere wijken gehouden. In totaal doen er zo’n zeventig mensen per week mee. Nieuwe deelnemers komen nog steeds uit het Big Move GGZ-project. Koning: “Ook werken we samen met het gezondheidscentrum, 1.Hoorn (het zorgen ondersteuningsloket van de gemeente, red.) en wijkteams om de sportinstuiven bekend te maken. Mensen kunnen zich aanmelden via 1.Hoorn, het gezondheidscentrum of via het aanmeldformulier op de website van Team Sport. Dankzij dit project is de samenwerking met verschillende organisaties goed van de grond gekomen. Dat is misschien niet direct het doel ge-

weest van de Sportimpuls, maar wel een heel mooi bijeffect. Uit de samenwerking zijn inmiddels meerdere activiteiten gerold, zoals de Diabetes Challenge en de fittest voor ouderen. We hebben de krachten gebundeld en maken gebruik van elkaars expertise. Dat is heel belangrijk om de doelgroep te bereiken.”