

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.”