

VAN GLI NAAR GEZELLIGE BEWEEGCLUB

Gezonde leefstijlclub De Wolden geeft vervolg aan GLI-traject

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is inmiddels een begrip in het zorglandschap, het brengt mensen in beweging, maakt hen bewuster van goede voeding én in sociaal opzicht biedt het verrijking. Wat tijdens dat traject zorgvuldig is opgebouwd, krijgt daarna niet altijd een passend vervolg, zo weet Melissa Hesse, Buurtsportcoach Plus in de gemeente De Wolden. Zij kwam ruim twee jaar geleden in contact met een deelnemer. “Aan het einde van het GLI-traject evalueerde zij met haar groep en ze gaf aan een ruggensteun te missen. Ze zei: ‘Na twee jaar word je in het diepe gegooid en in dat gevoel ben ik niet de enige: zou je met me willen nadenken over nieuwe invulling?’ Daarop zijn we met een groep gaan brainstormen en zo ontstond twee jaar geleden de Gezonde Leefstijl Club De Wolden.”

Tekst: **Eddy Veerman**

De Gezonde Leefstijl Club (GLC) draait om gezondheidsbevordering op een ontspannen en leuke manier. Denk aan een mix van inspannende en ontspannende activiteiten, met aandacht voor beweging, voeding én mentale gezondheid. “Ik snapte haar vraag”, zegt Hesse. “Het betekende kennelijk dat mensen zich, als vervolg op de GLI, nog niet thuis voelden bij het bestaande aanbod. Daarop hebben we met een aantal

partners een bijeenkomst georganiseerd en ontstond een tekentafel met daaraan eerdere en huidige deelnemers van de GLI. Zo’n 35 mensen. Daaruit is de GLC ontstaan.” Ralko Doezeman nam tussentijds de rol van Melissa over en is naast sportfunctionaris ook leefstijlcoach. “De kracht van de groep is: met elkaar en voor elkaar. En zoiets gebeurt minder snel bij een reguliere vereni-

ging of in een fitnesscentrum. Deze mensen hebben een gemene deler en denken in dezelfde richting, dat maakt hen sterk. Wij zijn er om te faciliteren.”

Hesse: “De deelnemers werden twee jaar geleden door de huisartsen aangedragen en ze kwamen terecht bij Fysio- en Trainingscentrum Zuidwolde, daar zat een gepassioneerde fysiotherapeut en trainer. Hij heeft me enorm geholpen met het doorsturen van mensen naar de GLC, hij was de spil. Het is heel mooi als partijen als welzijnswerk, de lokale fitnesstrainer of huisarts meewerkend zijn, dat helpt enorm. In dorpen gunnen mensen elkaar het een en ander. Zo is er ook een vrouw die beweeglessen geeft vanuit haar passie, ze vraagt alleen een vrijwilligersvergoeding.”

Veilige sportsetting

“Enkele deelnemers hebben plaatsgenomen in de werkgroep, die bedenkt wat ze qua activiteiten gaan doen. Dat is een kracht en tegelijkertijd ook de valkuil. Als iemand eruit stapt, moeten wij in de bres springen.” Doeze man: “We behandelen ook gezondheidsthema’s en de werkgroep vliegt ook instructeurs in.” Hesse: “Ze hebben een eigen contributiesysteem. En wanneer bewoners graag mee willen doen, maar de financiële mogelijkheid niet hebben, is daarvoor een regeling binnen welzijn De Wolden, het Participatiefonds.” Meedoen wordt toegankelijk gemaakt. “Deelnemers geven soms aan dat zij zich niet prettig voelen voor zo’n spiegel in de fitness, of dat andere mensen naar hen kij-



“De kracht van de groep is: met elkaar en voor elkaar”

Raiko Doeze man

“Deze mensen hebben een gemene deler, dat maakt hen sterk”

Ralko Doeze-man



ken. Terwijl ze in onze veilige sportsetting met gelijkgestemden wel bijvoorbeeld een dansje durven te doen. Sinds kort zijn de lessen in een lokaal van een basisschool.”

Van de oorspronkelijke groep zijn nog 25 deelnemers over. Doeze-man: “Op een gegeven moment hadden we op de maandagavond veertig deelnemers, maar een aantal van hen heeft gekozen voor het vaste aanbod van Cesar-gym en dat is alleen maar goed. Fysiotherapie- en trainingscentrum Zuidwolde is de enige partij die het GLI-traject aanbiedt. Onze club biedt een mooie vervolgstap daarop. Als je kijkt naar onze populatie, zouden veel meer mensen in aanmerking komen voor de GLC. Er gebeuren mooie dingen. Een deelnemer zei: ‘Ik voel me niet prettig in mijn lichaam.’ Bij ons voelde die persoon zich gewaardeerd en geaccepteerd. We proberen naar buiten toe promotie te maken, mensen krijgen altijd de kans het een keer te ervaren.”

Oh ja-avond

Het initiatief is zoals gezegd bekend bij huisartsen en ondersteuners. Hesse: “We hebben hen meegenomen in het hele proces. En de werkgroep zorgt ook dat er proeflessen zijn bij lokale verenigingen, om toch verbinding te krijgen. Zo hebben ze al een keer walking football en korfbal gedaan, dat biedt de mogelijkheid om kennis te maken. De werkgroep betreft professionals om presentaties te geven, zoals kennissessies of een kookworkshop. De deelnemers willen ook een keer naar de lokale moestuinen. En de diëtiste van het GLI-programma is nog een keer langs geweest, dat is dan een soort van ‘oh ja-avond’.”

Het samenzijn en samen bewegen leidt tot het delen van ervaringen. “Vooral in het



begin gingen de gesprekken over waar ze zoal tegenaan liepen. Vervolgens ontstonden ook de ideeën, zoals die kennissessies, het samen gaan fietsen. Er werden krachten gebundeld. Eén van de deelnemers maakt bijvoorbeeld iets lekkers – en gezonds – voor bij de koffie. Een ander is goed met fietsroutes uitzoeken. Zoals gezegd proberen wij vooral faciliterend te zijn en eventuele vragen te beantwoorden. Maar de deelnemers lossen het meeste zelf op, zodat ze echt als club fungeren.”

Dat er behoefte is aan een dergelijke club, wordt wekelijks duidelijk gemaakt. Doeze-man: “De behoefte is er zeker, maar hoe krijg je ook de nieuwe mensen uit hun huizen, om ze in beweging te krijgen? Dat is wel de uitdaging. Nieuwe deelnemers moeten normaal gesproken uit de GLI-groepen komen.” Hesse: “Maar nemen die mensen vervolgens de stap om aan te sluiten bij de club? En willen zij de verantwoordelijkheid pakken om iets te organiseren? Als een club



geen bestuursleden heeft, wordt het ook moeilijk. Dat is een factor waar elke club in Nederland afhankelijk van is. Hopelijk stromen er weer nieuwe mensen in.”

Deelnemers en kartrekkers

Mirjam Zanting-Datema en Henk Kreeft zijn deelnemers van het eerste uur én namen tevens plaats in de werkgroep. Zanting-Datema kwam met ‘de Club’ in aanraking toen het net was opgestart. “Mijn man kwam uit het GLI-traject en wist van dit initiatief. Ze hadden al een paar avonden gehad op het moment dat ik er ging kijken.”

Ze bleef plakken en dat niet alleen. “Eenmaal bij de GLC, vroeg één van de dames of ik ook in de werkgroep wilde. Ik besloot een deel van de organisatie op me te nemen, bij het verzorgen van een wekelijks programma. In het begin deed de fysiotherapeut dat, hij had veel contacten. Nu zijn we

twee jaar verder en hebben we een vast clubje met mensen en twee instructrices die wel eens een les verzorgen. Waarbij op verschillende momenten een voedingsdiëtist langskomt, een slaaptherapeut, een orthomoleculair therapeut, er worden diverse aspecten onder de aandacht gebracht.”

Er is tevens een luisterend oor, voor wie dat nodig heeft. “De voorkeur van de deelnemers ligt bij bewegen én het sociale aspect: bijkletsen. Mensen zijn even uit hun eigen omgeving, ze praten met elkaar over gebeurtenissen, bevragen elkaar: hoe gaat het bij jou? Het is eigenlijk een groot sociaal gebeuren, met bewegen als tweede punt.” Zanting-Datema is zelf één van de jongsten van het gezelschap. “Ik probeer de groep ook aan te sturen, vind het leuk om mensen te motiveren in beweging te komen én in gesprek te gaan. Je komt allemaal uit een GLI-traject, dat deel je al met elkaar. Je weet van jezelf dat je geen gemotiveerde sporter

“Dat je in een groep zit met gelijkgestemden, maakt het heel fijn en laagdrempelig”

Mirjam Zanting-Datema



bent, anders was je niet in dat GLI-traject terechtgekomen. Dus we hebben allemaal connectie met elkaar. Dat je in een groep zit met gelijkgestemden, maakt het heel fijn en laagdrempelig: je hoeft je niet te bewijzen. Je doet het voor jezelf. In een sportschool voelt niet iedereen zich prettig, hier maakt het niet uit, je kunt jezelf zijn. Het doel van de club is om de instromers van het GLI-traject te kunnen helpen en structureel in beweging te houden. Om vervolgens te kijken wat hen leuk lijkt om bij aan te sluiten. Zo hebben we ook een groep die uitgestroomd is naar Cesar-gymnastiek. Voor ons jammer, maar dat is uiteindelijk wel het doel van de club.”

Elkaar motiveren

“En natuurlijk proberen we met z’n alleen dit project uit te dragen, zodat nieuwe mensen zich aanmelden, maar als mensen het niet gewend zijn, is die drempel heel hoog, zo blijkt. Pas als ze móeten, gaan ze wat doen. Het is mede aan de huisartsen, prak-

tijkondersteuners en fysiotherapeuten uit de omgeving om het bestaan van de GLC uit te dragen. En het is héél goed dat deze mogelijkheid hier bestaat. Het is heel toegankelijk. Binnen de groep probeer je ook elkaar te motiveren. Je kan en durft het er over te hebben wat doordeweeks goed is gegaan en minder goed. Van mezelf weet ik ook dat ik dit nodig heb. Na twee jaar in de werkgroep wil ik het stokje deze zomer wel overdragen, maar op de maandag blijf ik wel komen.”

Kreeft: “Wij behoren tot de deelnemers én grondleggers, voortkomend uit mijn deelname aan het GLI-traject. Tegen mijn omgeving zei ik altijd: ‘Op maandagavond kan ik niet, dan ga ik naar dikkertjesgym.’ Er werd om me gelachen, er is een reden dat ik daar ben. Het is nodig en daarom heel goed dat dit initiatief er is. Destijds werd het gedaan door de fysiotherapeut van het dorp en hij regelde van alles. Er kwam een diëtiste, we gingen een keer met een voedingsdeskundige mee naar de supermarkt, etiketten lezen: wat zit waar in? We deden een keer yoga, een vechtsport, padel, een heel scala aan sporten. Op een gegeven moment houdt het GLI-traject op. Toen vroegen deelnemers zich af: Wat gaan we nu doen?”

“Dat sociale aspect, daar is het de deelnemers grotendeels om te doen”

Henk Kreeft



Experts invliegen

“Het was namelijk leuk en leerzaam, maar ook voor een grote groep mensen een manier van bewegen die laagdrempelig is. Sommigen voelen zich nou eenmaal minder prettig als het gaat om aansluiten bij een vereniging. De GLC ontstond en ik ben gaan helpen de kar te trekken. Met het aanbreken van de zomer gaan we met de groep weer naar buiten, wandelen, met wat oefeningen onderweg, zowel cognitief als fysiek. We hebben er nog net geen dansje bij”, lacht Kreeft.

“We vragen een kleine inleg van de deelnemers, om de kosten van de instructrices te betalen en af en toe vliegen we iemand in, een diëtiste, of iemand van de afdeling Welzijn. Het is altijd mooi om te praten over wat er in het eten zit of wat je kunt doen, maar om het in de praktijk te brengen, dat is wat anders. Ik ben van oorsprong brood- en banketbakker, dus ik kan wel wat. Ik ga samen met Albert van de afdeling Welzijn naar het dorps huis, om daar menu's te maken, gezond en caloriearm.”

Sociale aspect

“We ondernemen van alles. Een man uit mijn straat doet aan walking korfbal, dus

dat hebben wij ook een keer gedaan: beregezellig en vreselijk gelachen. Dat sociale aspect, daar is het de deelnemers groten-deels om te doen. Ik vind het hartstikke leuk werk en we willen uiteraard doorstroming vanuit het huidige GLI-traject, maar dat is geen vanzelfsprekendheid. Veel ouderen doen niks qua sport en bewegen en verbranden daardoor ook niets. Dan kun je in dat circus van het GLI-traject terecht komen. Als dat afgelopen is, is het voor de meesten klaar, maar dan begint het pas... Vervolgens moet het wel vanuit de intrinsieke motivatie van de persoon zelf komen. Vanuit de GLI mogen mensen uiteraard bij ons meekijken, wij zorgen wel voor de gezelligheid, een grap en een grol.”

“Ikzelf wil graag het gevoel hebben dat ik wat gedaan heb, sommigen willen niet te fanatiek. Daar moet ook oog voor zijn. Er is bijna geen nieuwe aanwas en dat is zonde, want er zijn genoeg mensen die hier baat bij hebben. De bedoeling was dat er in elk dorp in De Wolden zo'n opzet zou komen, maar dat staat al een tijdje in de ijskast. We proberen het wel her en der voor het voetlicht te brengen, aan onze wil mankeert het niet. Ik kijk altijd weer uit naar de maandag.”

“Wij proberen vooral faciliterend te zijn, het meeste lossen de deelnemers zelf op”

Melissa Hesse