

Kristian van den Nouwlant

DE BEWEEGTUIN STAAT IN VOLLE BLOEI

De gemeente Helmond was half september een van de vijf gaststeden van de Nationale Sportweek en juist in die periode sijpelde er heuglijk nieuws door in dit deel van Brabant. Het NOC*NSF-onderzoek naar sportdeelname wees weliswaar uit dat het sporten bij verenigingen – in overeenstemming met de landelijke trend – was gedaald, maar ook dat het sporten op andere manieren juist is toegenomen. De gemaakte inhaalslag vloeit mede voort uit de interventies van JIBB en de twee Beweegtuinten.  EDDY VEERMAN

“Acht jaar geleden begon JIBB – Jeugd In Beweging Brengen – als een heel kleine organisatie”, vertelt Kristian van den Nouwlant van JIBB. “Op een gegeven moment hadden we op alle scholen een programma draaien en werden tevens naschoolse activiteiten aangeboden.” Nog steeds organiseert JIBB in heel Helmond sport- en beweegactiviteiten voor kinderen en jongeren, maar

dat doet ze inmiddels ook voor volwassenen en ouderen. Op die laatste doelgroep richt Van den Nouwlant zich. “Ik zorg ervoor dat ik gezien word in de wijk en probeer zo veel mogelijk aan te sluiten bij voor mij nuttige bijeenkomsten.” Zijn enthousiasme, energie en vastberadenheid werken aanstekelijk. “Ik geloof heel erg in de kracht van een professional die plezier heeft in zijn werk.”



Beweegaanbod op eigen niveau

Zijn liefde voor zijn vak en voor de mens legt hij met name in de zogeheten Beweegtuintuin. “Die is gevestigd in een speeltuin waar toestellen staan.” Onder begeleiding van Van den Nouwlant begint vier keer per week een ‘sessie’ met een warming-up op muziek en daarna beweegaanbod op een ieders persoonlijke niveau. “Wekelijks komen in de Beweegtuintuin in Helmond-West ruim honderd mensen bewegen. Elders in de stad ligt nog een Beweegtuintuin en daar zijn tweehonderd mensen actief”, zegt Van den Nouwlant trots. “Mensen weten door middel van mond-tot-mondreclame dat we er zijn, maar ik heb ook regelmatig een geïmproviseerde Beweegtuintuin neergezet, bijvoorbeeld bij braderieën, die ik dan via de social media en kranten onder de aandacht breng. Of tijdens een promotionele activiteit bij het verzorgingstehuis.”

“Ik ben ook continu bezig om via social media te bekijken hoe mijn collega’s hun werk inrichten en maak gebruik van de ken-



nis van belangrijke organisaties. Er zijn immers voldoende bewezen beweeginterventies waar je de sterke punten uit kunt halen en die je passend kunt maken aan de lokale situatie.”

Sociaal contact

De beweegactiviteiten zijn zo opgezet dat er buiten het beweegmoment ook voldoende ruimte is voor onderling sociaal contact. “Ik ben na mijn les altijd nog even aanwezig voor een praatje,

“IK GELOOF HEEL ERG IN DE KRACHT VAN EEN PROFESSIONAL DIE PLEZIER HEEFT IN ZIJN WERK”

advies of een luisterend oor. Ik zie mijzelf als een soort makelaar in de wijk, die wijkbewoners adviseert over sport en bewegen of andere activiteiten waar ik weet van heb. Ik verwijs naar andere organisaties, verenigingen en natuurlijk de eigen activiteiten. Mijn doel is dat mensen een passende beweegactiviteit vinden, en dat hoeft niet per se mijn eigen activiteit te zijn.”

Van den Nouwland is oprecht geïnteresseerd in de deelnemers en dat wordt ook zo ervaren. “Leuke foto’s of een lekker recept dat ik tegenkom deel ik met ze. Dat maakt het dagelijks contact ontspannen. We hebben een bijzondere werkwijze: mensen hoeven zich niet aan of af te melden en kunnen net zo vaak deelne-

men als ze willen. Deelname is in principe kosteloos, maar er is een potje om vrijblijvend te doneren. Al het ingelegde geld komt ten behoeve van de activiteit of de aanschaf van materiaal.”

“Het staat allemaal een beetje haaks op het uitgangspunt van vraaggericht werken, zoals de overheid het oorspronkelijk bedoelde. Maar wij geloven in de kracht van de buurtsportcoach die er energiek staat, die een netwerk in de wijk neerzet, ervaringen deelt en initiatief neemt. En we zien het rendement. Door de plezierige en ongedwongen sfeer bij de beweegactiviteiten zie je nieuwe vriendschappen ontstaan. Mensen inspireren elkaar om samen nog meer te bewegen of met hun gezondheid bezig te zijn. Je ziet nieuwe vrijwilligers naar voren komen. Mensen voelen zich energiever, worden fitter en durven meer door een verbeterde balans. We krijgen in toenemende mate doorverwijzingen vanuit huisartsen en fysiotherapeuten, terwijl we eerst bij ze moesten aankloppen om onze activiteiten onder de aandacht te brengen.”

Nog een prachtig voorbeeld. “We hebben twee walking footballtrajecten opgezet. Daar is zelfs een echte vereniging uit voortgekomen, waarvan ik de trainer ben. Met een eigen logo en eigen kleding. Er gebeurt hier zo veel dat me trots maakt!”