



enioren in Stede Broec bewegen weer dankzij F.I.T.

Ria Smit deed altijd met veel plezier mee aan 'Meer Bewegen voor Ouderen'. Maar door problemen met haar gezondheid moest ze daar twee jaar geleden tijdelijk mee stoppen. De draad weer oppakken bleek moeilijker dan verwacht. "De stap was groot, te groot om alleen te doen. En dat geldt natuurlijk niet alleen voor mij", zegt ze.  SANDRA VAN MAANEN

“Naast de doorstroming naar het reguliere sportaanbod zeggen veel deelnemers dat ze nu vaker fietsen en wandelen dan voor F.I.T. Ook dat is natuurlijk winst”

Sabine van Lochem (buurtsportcoach/coördinator bewegen Stede Broec)

Het idee achter F.I.T. is simpel: met een laagdrempelig sport- en beweegprogramma mensen die minder makkelijk zelf het initiatief nemen verleiden toch te gaan sporten en ze daarna te begeleiden naar een bestaande sport- of beweegactiviteit. Met name dat laatste is belangrijk, zegt Ria. Deelnemers hebben al een drempel overwonnen door mee te doen aan F.I.T.. De volgende stap naar een reguliere vereniging of trainingsgroep moet zo makkelijk mogelijk worden gemaakt. Ria: “Jordi en Sabine hebben gezorgd voor een warme overdracht.”

Lessen op maat

Terug naar het begin. Toen de Seniorenraad vanuit het Sportakkoord groen licht

had, heeft de stichting zelf contact gezocht met een personal trainer (voor het sportieve gedeelte) en een leefstijladviseur. “Naast bewegen is een gezonde leefstijl belangrijk voor ons. Daarom wilden we ook informatie geven over bijvoorbeeld gezonde voeding en goede slaap”, zegt Ria.

De Seniorenraad organiseerde een informatiebijeenkomst en adverteerde in de lokale krant. Achttien ouderen meldde zich aan voor de acht lessen, die een combinatie vormden van verschillende sport- en beweegactiviteiten en de lessen van de leefstijladviseur. “De lessen waren voor alle deelnemers op maat. Er werd gekeken naar wat iemand kon. Iemand die bijvoorbeeld slechte heupen heeft, kreeg vooral oefeningen voor de armen. We wilden dat het aanbod voor iedereen aantrekkelijk was”, vertelt Jordi.

Na vier lessen namen hij en Sabine een vragenlijst af bij de deelnemers. Jordi: “We vroegen wat ze leuk vonden en waar hun interesse lag om verder te sporten. Vordat we de vragen afnamen, hadden Sabine en ik al geïnventariseerd welk aanbod

voor deze doelgroep er is bij de lokale sportaanbieders en wanneer die lessen zijn en hoeveel het kost om deel te nemen. Bijvoorbeeld trimzwemmen op dinsdagochtend om tien uur, zwemmen voor hartpatiënten op maandag om kwart voor elf en volleybal op woensdagavond.” De deelnemers konden in de vragenlijst een top drie aangeven van welke activiteiten ze leuk zouden vinden. Terwijl zij de lessen vijf tot en met acht volgden, namen Jordi en Sabine contact op met de sportaanbieders.

In de week na de laatste F.I.T.-les konden de deelnemers daardoor meteen beginnen bij een reguliere les. “Hierdoor lukte het om de deelnemers een warm welkom te geven. Het kan hartstikke spannend zijn om in je eentje voor het eerst naar een bestaande groep te gaan, zeker als je al lange tijd niet of maar weinig hebt gesport. Die drempel wilden we wegnemen. De sportaanbieders hebben tijdens de eerste les gezorgd voor een warm welkom. Door een trainer, of door iemand die al langer bij die groep sport. Het warme onthaal zorgde ervoor dat het wat minder spannend was”, zegt Sabine.

Sabine stuurde de deelnemers een evaluatieformulier. Daaruit komt een positief



FOTO: JEROEN KORSTANJE

ject. De helft van de deelnemers beweegt nu meer dan voorheen. “Naast de doorstroming naar het reguliere sportaanbod zeggen veel deelnemers dat ze nu vaker fietsen en wandelen dan voor F.I.T. Ook dat is natuurlijk winst”, zegt Sabine.

Samenwerken en aanvullen

Zij en Jordi hebben tijdens het project veel samengewerkt. Jordi: “Vanuit mijn rol als adviseur lokale sport ken ik de verschil-

Sabine kent de Seniorenraad en de doelgroep juist goed. Sabine: “Daarnaast ben ik vooral van het organiseren, coördineren en structuur aanbrengen. Zo konden we elkaar goed aanvullen.”

Ria is dankzij F.I.T. weer begonnen met Meer Bewegen voor Ouderen. Ook zijn twee deelnemers lid geworden van een fitnessschool en zo is er nog een aantal overgestapt naar bestaand beweegaanbod. Sabine: “Een aantal heeft aangegeven graag te blijven sporten in de vorm van het F.I.T.-project. We gaan kijken of we daar budget voor kunnen krijgen.”

Intussen zit Ria ook figuurlijk niet stil. Ze heeft nog veel meer ideeën om ouderen in Stede Broec en daarbuiten fitter en gezonder te laten worden en hoopt opnieuw op mogelijkheden vanuit het Sportakkoord, wellicht in combinatie met het Preventieakkoord. “Het zou ontzettend mooi zijn om sporten en bewegen voor ouderen te combineren met valpreventie en cognitieve training. Alles in één, voor een betaalbaar bedrag. Er zijn wel valpreventietrainingen, maar die zijn duur en bovendien zijn ze na een paar weken afgelopen. Terwijl het belangrijk is om er aandacht aan te blijven besteden, want vallen is voor senioren een risico. En kan grote gevolgen hebben. Hoe mooi zou het zijn om valpreventie te integreren in een sportuur?” ■

“Vanuit mijn rol als adviseur lokale sport ken ik de verschillende partijen in de gemeente Stede Broec goed. Ik kan ze met elkaar verbinden”

Jordi Meester (Team Sportservice West-Friesland)

beeld naar voren. Zo geeft 83 procent van de deelnemers aan nieuwe mensen te hebben leren kennen. De helft zegt meer zelfvertrouwen te hebben in het dagelijks leven en meer zekerheid te hebben over wat hij of zij kan of niet kan. Ook zegt vijftig procent zich gezonder en fitter te voelen dan voor deelname aan het pro-

lende partijen in de gemeente Stede Broec goed. Ik kan ze met elkaar verbinden. Mijn taak is om het Sportakkoord bij al die partijen onder de aandacht te brengen. Ideeën met een duurzaam karakter en een samenwerking tussen minstens twee of drie partijen komen in aanmerking voor een subsidie vanuit het Sportakkoord.



Jordi Meester

Omdat Ria als voorzitter van de Stichting Seniorenraad Stede Broec wist van het bestaan van het Sportakkoord en de mogelijkheden voor financiering van sport- en beweegactiviteiten, kwam ze met een plan: ze wilde meer senioren zoals zij (weer) aan het bewegen krijgen. De buurtsportcoach van Team Sportservice West-Friesland en de adviseur lokale sport schoten te hulp. Inmiddels zijn achttien ouderen (opnieuw) aan het sporten door het project F.I.T. door training en informatie. Sabine van Lochem is buurtsportcoach en coördinator bewegen in het sociale domein. Vanuit die rol had ze al contact met de Seniorenraad. “Het idee kwam van Ria, maar wij hebben geholpen met de subsidieaanvraag. En toen de subsidie vanuit het Sportakkoord eenmaal was toegekend, hebben we contacten gelegd met bestaande sportaanbieders”, vertelt ze.

Met ‘wij’ bedoelt Sabine zichzelf en haar collega Jordi Meester. Hij is namens Team Sportservice West-Friesland adviseur lokale sport. Daarnaast werkt hij ook als verenigingsadviseur. “Daardoor ken ik de verenigingen en andere sportaanbieders in West-Friesland goed. Dat geldt ook voor Stede Broec. Dankzij de korte lijntjes konden we sportaanbieders makkelijk binden aan dit project.”

Haaksbergen: buurtsportcoach en adviseur lokale sport versterken samen de verenigingsondersteuning

Ook in Haaksbergen werken de adviseur lokale sport en de buurtsportcoach samen. Eind 2020 werd het Sportakkoord Haaksbergen onder de naam Haaksbergen, Natuurlijk in beweging gepresenteerd. Ruim veertig partijen in de gemeenten ondertekenden het. Onderdeel van het Sportakkoord was de oprichting van een kernteam. Daarin zitten onder andere de adviseur lokale sport Saskia Smit en buurtsportcoach Nienke Schuppers. Zij is aangesteld als coördinator van het kernteam.

Al snel werd duidelijk dat de verenigingsondersteuning, zoals die in het Sportakkoord bedoeld is, versterkt moest worden. Nienke en Saskia pakten dit samen op. Saskia: "Nienke werd kartrekker, zij legde de contacten met de verenigingen en koppelde hulpvragen terug naar mij. Al snel kwamen we tot de conclusie dat deze korte lijntjes en goede samenwerking veel op konden leveren."

Nienke: "Door met de adviseur lokale sport de hulpvragen op te pakken, combineren we lokale kennis met de kennis van regionale en landelijke spelers en mogelijkheden. We vullen elkaar goed aan. Zo heb ik het gevoel dat ik ook echt iets te bieden heb aan verenigingen."

Ze denkt dat sportbonden zelf een belangrijke rol kunnen spelen in de ondersteuning van de eigen sportverenigingen. "Aanvullend op wat de gemeente biedt. Juist door de komst van de adviseur lokale sport krijgt dit nu meer aandacht en kun je beter op bepaalde vragen ingaan. Omdat de adviseur lokale sport goed op de hoogte is van het ondersteuningsaanbod en services van sportbonden, is dat een welkome aanvulling in de ondersteuning van de sportverenigingen."

Een club die de waarde van de aanpak kan bevestigen, is basketbalvereniging Tonego '65. "Binnen de club worstelen we al enkele jaren om leden, ouders en oud-leden te betrekken bij het invullen van vrijwilligerstaken", vertelt Vincent Paf, bestuurslid technische zaken. De club probeerde een nieuwe structuur op te zetten met verschillende commissies, maar liep vast. "We hebben de Nederlandse Basketball Bond om hulp gevraagd. Onze regiomanager heeft toen contact opgenomen met Saskia en Nienke. Via die weg hebben we de perfecte ondersteuning gevonden vanuit het Sportakkoord. Een procesbegeleider helpt ons nu met een traject om het aantal commissies drastisch terug te brengen en onze vereniging klaar te maken voor de toekomst."

Adviseur lokale sport Saskia benadrukt het belang van een goede samenwerking met de landelijke sportbonden. "In het geval van Tonego '65 hebben we dat goed kunnen zien: als de bond de lokale lijntjes kent en zoals in dit geval de adviseur lokale sport benadert, dan is de juiste ondersteuning snel afgestemd."

Saskia zelf investeerde bewust in goede banden met sportbonden. Ze nam contact op met alle regiomanagers van de verschillende bonden. "En ik weet dat veel van de adviseurs lokale sport in Overijssel dat ook goed op orde hebben. De korte lijnen, het persoonlijke contact, dat zijn dingen die heel veel opleveren."

Nienke vindt de samenwerking tussen haar en Saskia erg goed. "Saskia stelt zich flexibel en dienstverlenend op. Ook zijn de kennis en ervaring die zij inbrengt waardevol. Dat maakt het een fijne samenwerking. We raken steeds beter op elkaar ingespeeld en dat is belangrijk."

Eerder richtte Saskia zich voornamelijk op het verstrekken van services, maar sinds begin dit jaar adviseert ze meer op beleidsniveau en over de kwaliteit van clubondersteuning. Dit sluit aan op de behoeften in Haaksbergen. "Dat gaat heel goed: ik kan helpen bij de inrichting van de basis voor de verenigingsondersteuning maar ook bij het vinden van de juiste begeleiding voor een hulpvraag. Zo krijgen de clubs begeleiding op maat en zorg ik voor de borging van duurzame oplossingen voor de gemeente", zegt Saskia.

Bestuurslid Vincent Paf van basketbalclub Tonego '65 is blij met de hulp die hij van Saskia en Nienke heeft gekregen. Hij raadt andere clubs aan om ook hulp te vragen als dat nodig is. "Je hoeft het niet alleen te doen." Saskia beaamt dat. "Het is mooi dat de clubs hun hulpvraag kunnen en durven stellen en worden geholpen vanuit een goed geolied netwerk. Samenwerking leidt tot mooie resultaten."