




ALBERT ONTDEKTE ZIJN PASSIE VOOR GOLF VIA RODEN FIT EN GEZOND EN SPUIT NU VEEL MINDER INSULINE

Onlangs liep Albert Postma vroeg in de ochtend over de golfbaan van Roden. “Ik zag het wild oversteken. Prachtig was het.” Vier keer per week slaat Albert een balletje. En loopt hij zo’n zeven kilometer, ongemerkt. “Ik ben 26 kilo afgevallen. Zonder Roden Fit en Gezond was ik nooit gaan golfen.”  TESSA DE WEKKER

Albert is 68 en heeft diabetes. Sporten deed hij al een hele tijd niet meer. Vroeger wel. Hij handbalde en later was hij twintig jaar waterpoloscheidsrechter. Maar door zijn drukke baan en de zorg voor zijn zieke vrouw, die hij zeven jaar heeft verzorgd, had hij geen tijd en energie meer om te sporten. “Maar op een

staan van Roden Fit en Gezond. In 2013 is dit programma met behulp van een Sportimpuls-subsidie opgezet. Inactieve inwoners van Roden en omgeving van 55 jaar en ouder met een aandoening of het risico daarop kunnen meedoen aan een zogenaamd varioprogramma. In vijf maanden maken ze kennis met acht sporten, waaronder wandelen, tennis,

Dorien van Bommel. Zij is lifestylecoach en bestuurslid van de Stichting Roden Fit en Gezond. “Soms creëren we een eigen groep. Een aantal jaar geleden waren er twaalf deelnemers die wilden gaan tennissen. Daar is toen een aparte groep bij de tennisvereniging voor opgezet, zodat ze samen door konden.”

Na de subsidieperiode van twee jaar zijn de initiatiefnemers doorgeshaan met het project. Van Bommel: “We vonden het zonde als we na twee jaar zouden stoppen. We hebben sponsors gezocht, andere subsidies en mensen hebben ook giften gedaan. Daarnaast betalen deelnemers een eigen bijdrage. Het is wel een uitdaging om elk jaar voldoende budget te vinden.”

“Het goede van Roden Fit en Gezond is dat je van veel verschillende sporten kunt proeven”

gegeven moment besepte ik dat ik iets moest gaan doen. Ik groeide dicht en moest steeds meer insuline spuiten.” Zijn diabetesarts wees Albert op het be-

zwemmen, fitness en golf. “Daarna is het de bedoeling dat de deelnemers doormoeten naar het reguliere sportaanbod bij de aanbieders en verenigingen”, zegt

Variatie

Sinds 2013 heeft Roden Fit en Gezond bijna 200 mensen aan het sporten ge-

kregen. Veel van hen zijn na afloop van het programma doorgegaan met een bepaalde sport. Anderen hebben nog een of meerdere keren meegedaan met Fit en Gezond. Albert bijvoorbeeld. “Ik heb drie reeksen gedaan. De laatste keer kwam golf bij het programma. Dat vond ik meteen leuk. Ik wist toen dat dat mijn sport zou worden. Anders was ik waarschijnlijk gaan tennissen. Ik moet iets met een bal doen. Maar het is ook goed dat ik andere sporten, zoals aquajoggen en yoga, heb geprobeerd. Het goede van Roden Fit en Gezond is dat je van veel verschillende sporten kunt proeven.”

Dat merkt Van Bommel ook uit gesprekken met deelnemers. “De variatie vinden deelnemers erg leuk. Ook het samen in een groep sporten slaat aan. We zitten er nu aan te denken om een structureel variolidmaatschap van de verschillende verenigingen te ontwikkelen, maar dat is niet eenvoudig. De lessen komen voor de sportaanbieders bovenop hun reguliere aanbod. Ze moeten voor een paar weken ruimte maken. We zijn aan het uitzoeken of en hoe we dit kunnen oplossen, want de variatie slaat wel aan.”

Albert kwam via zijn diabetesarts bij Roden Fit en Gezond. De stichting werkt ook samen met verschillende fysiotherapiepraktijken, huisartsen en maatschappelijk werk. Van Bommel: “Met name de praktijkverpleegkundigen van de huisartsenpraktijken zijn onmisbaar. Zij proberen mensen te motiveren om mee te doen en slagen daar bijzonder goed in.”

Ontdekken wat bij je past

Richtje van der Veen is zo'n praktijkverpleegkundige. Zij begeleidt patiënten met onder andere hoge bloeddruk en te hoog cholesterol, overgewicht en COPD. “Ik wijs patiënten in gesprekken op het bestaan van Roden Fit en Gezond. Als ze enthousiast zijn, dan geef ik met goedkeuring van de patiënt hun telefoonnummer door aan Dorien. Zij nodigt ze dan uit voor een persoonlijk gesprek.”

Mensen hoeven dus niet zelf contact op te nemen. “Dat is vaak een grote stap.



Op deze manier maken we kennismaking laagdrempeliger”, zegt Van der Veen. Overigens is niet iedereen meteen enthousiast. “Dan laat ik het even rusten en

niet goed komen.” Inmiddels is hij 26 kilo lichter. “Daar gaat het me nog niet eens om. Ik voel me beter, fitter en gezonder. Ik spuit veel minder insuline, dus het be-

“Het belangrijkste is om mensen in hun waarde te laten en niet te zeggen: je moet”

begin ik er later nog eens over. Mensen komen hier regelmatig. Vaak moeten ze er even over nadenken, of zien ze allerlei beren op de weg. Ze zijn bang dat ze niet goed mee kunnen komen. Dat hoeft niet, want Roden Fit en Gezond is voor iedereen. Het belangrijkste is om mensen in hun waarde te laten en niet te zeggen: je moet.”

Albert had weinig aansporing nodig. “Als ik op mijn stoel zou blijven zitten, zou het

wegen helpt echt. Twee vrienden van mij zijn op mijn aanraden ook aangesloten bij Roden Fit en Gezond. De een volleybalt nu, de ander doet aan aquajoggen. Ook als je ouder bent, kun je nog een nieuwe sport gaan doen. Je moet alleen ontdekken wat bij je past. Dat kan via Roden Fit en Gezond.”