

“DE WAARDERING DIE JE KRIJGT, IS PRACHTIG”

Buurtsportcoach Plus Liane van Elp

In de pilot Buurtsportcoach Plus kunnen buurtsportcoaches twee richtingen kiezen: een scholing tot leefstijlcoach of de training genaamd ‘Beweegreis’. De Beweegreis richt zich op inwoners wiens leefstijl beter kan en die wel graag willen bewegen, maar zich niet aangesproken voelen door het huidige aanbod. Onlangs volgde Liane van Elp (38), buurtsportcoach in de gemeente Meppel, de Beweegreis. We spraken haar over haar ervaringen en hoe ze de geleerde lessen nu toepast in de praktijk.

Tekst: **Luc Keersmaekers**



Van Elp is al elf jaar lang werkzaam als buurtsportcoach bij Meppel Actief en focust zich met name op de 55+’ers in de gemeente. De beweegactiviteiten voor die doelgroep variëren enorm. Op het moment van spreken vinden bijvoorbeeld de Nationale Doortrappen dagen plaats, om ouderen zo lang mogelijk veilig op de fiets te houden. In het kader daarvan bezoekt Van Elp koffiegroepen om thema’s als een fietshelm, fietsactiviteiten en een driewieler of lage instapfiets bespreekbaar te maken en te stimuleren. Daarnaast wordt de week gevuld met onder meer een scootmobieltraining, walking sports of een stoelgymclub die Van Elp naar aanleiding van de Beweegreis samen met een student Sport & Bewegen opzette, voor zelfstandige bewoners van een appartementencomplex.

Uitdaging

Daarmee is de brug naar de scholing geslagen. Van Elp besloot de Beweegreis te volgen vanwege het hoge percentage (35%) Nederlanders dat graag wil bewegen, maar zich niet aangesproken voelt door het huidige aanbod. “Dat zijn bijvoorbeeld mensen die zich niet fijn voelen bij een sportvereniging of in de sportschool, om welke reden dan ook. Zij hoeven ook niet per se te sporten, maar zoeken vaak gewoon een vorm van beweging en gezelligheid. Ik vond het een mooie uitdaging om die groep te kunnen bereiken en tóch in beweging te kunnen krijgen.”

Out of the box

De Beweegreis gaf Van Elp daarvoor de nodige bagage. “Wat vooral belangrijk is, is dat ik als buurtsportcoach niet degene ben die gaat bedenken waar de doelgroep behoefte aan heeft. Dat moeten de mensen zelf aangeven, maar dat kan alleen als ik met ze in contact kom. Bij de Beweegreis leer je een beetje out of the box te denken over waar je de doelgroep kunt vinden en jezelf bekend kunt maken. Je gaat niet meer alleen naar de standaardplekken toe. Zo ben ik gewoon naar koffiegroepjes gegaan en heb ik mijn netwerk uitgebreid met huisartsenpraktijken, apothekers, podologen, pedicuren, de kappers aan huis, noem maar op. Overal wil ik bekendstaan als de

buurtsportcoach. Dat kost tijd, maar je krijgt er wel de input die je nodig hebt om iets te organiseren, waarvan je vervolgens ook zeker weet dat er mensen aan deel zullen nemen. Ze hebben het namelijk zelf bedacht.”

Bewegen als middel

Eén van de opdrachten tijdens de Beweegreis was het opzetten van de al genoemde beweegclub. Dat deed Van Elp zelfs twee keer: bij de MensA (een activeringscentrum in Meppel) en in de huiskamer van de Leger des Heils-locatie in Meppel. Echter houdt die mogelijkheid na het afronden van de opleiding natuurlijk niet op, zoals al bleek met stoelgym bij het appartementencomplex. Op dezelfde manier leverde een gesprek met de inwoners van Meppel naderhand nóg een andere, nieuwe beweegclub op: ‘Oosterboer Fit’. “Elke week verzamelt nu een groepje mensen bij een wijkpunt. Samen met een trainer wandelen ze door de wijk, doen ze balans- en krachtoefeningen en een sportactiviteit. Na afloop drinken ze met z’n allen een kop koffie. Die gezelligheid is heel belangrijk. Het bewegen is een middel om samen te komen.”

Ook de uitwisseling van kennis en inspiratie met andere buurtsportcoaches tijdens de Beweegreis vond Van Elp heel waardevol. “Iedere buurtsportcoach heeft weer een eigen doelgroep en een eigen aanpak. We zijn bij beweeggroepen in andere provincies geweest om te kijken hoe de praktijk er daar uitziet. Daar hoor en zie je weer voorbeelden waar je zelf nog niet aan had gedacht. Zo’n kijkje bij elkaar in de keuken levert altijd wat op.”

Waardering

Inmiddels is de kennis die Van Elp bij de Beweegreis heeft opgedaan, eigenlijk gewoon een toevoeging geworden aan de manier waarop ze haar rol als buurtsportcoach al invulde. “Eerst was de Beweegreis echt een scholing naast mijn werk, maar nu pas ik de geleerde lessen naadloos toe in

mijn dagelijkse bezigheden. Het heeft mijn werkzaamheden in die zin gewoon wat verrijkt, het is er onderdeel van geworden. Het laagdrempelige contact dat ik nu met de inwoners van Meppel heb, vind ik het mooiste. Ik ben echt de schakel tussen hen en de beweegmogelijkheden. Daardoor kunnen we nu nog meer mensen helpen met bewegen op een niveau en manier die bij hun past. De waardering die je daarvoor krijgt, is prachtig.”

“Als buurtsportcoach ben ik niet degene die gaat bedenken waar de doelgroep behoefte aan heeft”



“Het laagdrempelige contact dat ik nu met de inwoners van Meppel heb, vind ik het mooiste”