

BEWEEGSAMIEN VERGROOT JE SOCIALE ACTIERADIUS

“Als je oud bent, moet je bewegen. Anders kom je vast te zitten”, zegt Roel Vijgh lachend. 89 is de Zwollenaar, maar hij doet nog alles zelf in huis. Mede dankzij zijn actieve leefstijl. Via het project BeweegSamen vond hij een wandelmaatje. Nu loopt Vijgh iedere dag drie kwartier. “Met nordic walking-stokken. Goed voor de balans en je beweegt niet alleen je benen, maar ook je armen.”  TESSA DE WEKKER

Sinds een paar jaar kent Zwolle het project BeweegSamen. Iedereen die graag wil bewegen, maar dat niet alleen kan, kan zich aanmelden voor de zoektocht naar een maatje. “Inmiddels hebben we zestig maatjes aan elkaar gekoppeld”, zegt Martijn Walgien van WIJZ, de welzijnsorganisatie in Zwolle.

Hij is buurtsportcoach en nauw betrokken bij BeweegSamen. Hij voert kennismakingsgesprekken met iedereen die zich aanmeldt, zowel de deelnemers als de vrijwilligers. “Als iemand zich bij ons meldt en zegt: ‘Ik zou graag willen fietsen, maar zelfstandig lukt dat niet meer’, dan begint mijn werk.”

Oproepen

Tijdens een kennismakingsgesprek vraagt Walgien naar de beweegredenen van de persoon, zijn wensen en zijn sociale situatie. “Aan de hand daarvan maken we een vacature voor een maatje”, vertelt hij. De vacature komt op de website van SamenZwolle. Hierop worden allerlei oproepen en hulpvragen geplaatst. “Elke Zwollenaar kan reageren op de vacature. Dat systeem werkt erg goed.”

Ook met de aangemelde vrijwilliger voert de buurtsportcoach een gesprek. Daarna volgt een gezamenlijke kennismaking om te kijken of er een klik is. “Dan plannen we het eerste beweegmoment in. Na de eerste keer heb ik met allebei contact om te vragen hoe het bevallen is. Na een maand spreek ik hen weer en vervolgens structureel om de zes tot acht weken. Dat contact is belangrijk”, zegt Walgien. “Zo kunnen we de samenwerking monitoren. Als er iets niet goed gaat, dan zijn we er snel bij.”

Het zijn veelal ouderen (van uiteenlopende leeftijden) die op zoek zijn naar een beweegmaatje. Vaak worden zij aangemeld via de huisarts, thuiszorg of fysiotherapeut. Walgien en zijn collega's bij WIJZ hebben veel contact met het zorgnetwerk om de ouderen heen. Hij vertelt dan altijd over het project. “We gaan vaak op gesprek om de relatie warm te houden. Dit netwerk is belangrijk voor een project als BeweegSamen. Soms heeft iemand een zetje nodig om weer te gaan sporten of bewegen. De zorgprofessional kan dat zetje geven. Mensen kunnen zichzelf natuurlijk ook aanmelden.”



**“DE BEWEGING
EN HET SOCIALE
ASPECT ZORGEN ER
SAMEN VOOR DAT
DEELNEMERS BETER
IN HUN VEL GAAN
ZITTEN”**

Wandelmaatje

Roel Vijgh was zo iemand. Hij woont in Arcadia, een woonzorgflat in Zwolle. Hij woont zelfstandig, maar mocht er wat zijn, dan is er een alarmknop in huis. Op de begane grond zit het kantoor van WIJZ. Zo kwam Vijgh in contact met buurtsportcoach Walgien. “Ik deed eerst aan walking football, maar dat hield op. Ik wilde wel graag bezig blijven, want dat helpt me. Ik ben een van de weinige bewoners hier die nog zonder rollator loopt. Dat wil ik graag zo houden. Maar als ik ga zitten, dan kom ik niet meer over-eind”, vertelt Vijgh.

Walgien koppelde hem aan wandelmaatje Fleur. Zij studeerde in Zwolle. “Dat was hartstikke gezellig”, zegt Vijgh. “Ik vind het leuk om met jongeren te wandelen. Dat houdt je jong.” In juni studeerde Fleur echter af en verliet ze Zwolle. Daardoor is Vijgh zijn wandelmaatje kwijt. “Martijn is op zoek naar iemand anders. Ik hoop dat er weer een jong iemand is die met mij wil wandelen. Ik heb geprobeerd om samen met een ouder iemand te wandelen, maar die liep met een rollator. Dat was geen succes.”



Voorlopig loopt Vijgh daarom nu alleen. “Ik moet wel. Ik moet in beweging blijven om alles zelfstandig te blijven doen. Maar samen is het een stuk gezelliger.” Om meer mensen samen te laten wandelen is er een wandelgroep gestart met deelnemers aan BeweegSamen. Vijgh: “Daar heb ik wel zin in. Dan doen we elke week een andere route. Dat houdt het leuk. Ik heb eerst meegedaan met een bestaande wandelgroep, maar dat tempo lag te hoog voor mij.”

Vriendschappen

Vijgh merkt dat zijn lijf en gezondheid baat hebben bij de beweging. Maar het sociale aspect is voor hem ook belangrijk. “Voor veel mensen is dat zelfs het allerbelangrijkst”, zegt Walgien. Daarom zorgt hij voor goed contact tussen de maatjes. Dat begint al bij het eerste kennismakingsgesprek. Walgien zorgt altijd voor een kopje koffie of thee en een leuk gesprek. “Zo komt het contact goed op gang. Ik blijf ook betrokken bij de maatjes en blijf informeren naar het sociale aspect.”

Bewegen is een middel, zegt Walgien, vaak geen doel op zich.

“IK VIND HET LEUK OM MET JONGEREN TE WANDELEN. DAT HOUDT JE JONG”

“De beweging en het sociale aspect zorgen er samen voor dat deelnemers beter in hun vel gaan zitten.” Dat is belangrijk, want ouderen blijven steeds langer zelfstandig wonen, ook vanwege de bezuinigingen op verzorgingshuizen. Bewegen helpt de mensen om fit te blijven. “Als je ouder wordt, worden je spieren steeds minder sterk. In beweging blijven helpt om het thuis te kunnen redden. Daarnaast is het belangrijk dat mensen een sociaal netwerk hebben. Via BeweegSamen leren ze weer nieuwe mensen kennen, en dat helpt bijvoorbeeld eenzaamheid tegen te gaan.”

Er zijn zelfs hechte vriendschappen ontstaan uit de maatjes, weet Walgien. “We hadden twee fietsmaatjes. Dat zijn echte vriendinnen geworden. De deelnemster is inmiddels zelfs zelf vrijwilliger geworden. Ze draagt nu ook weer bij aan BeweegSamen. Dat is hartstikke mooi.”

Vijgh raadt andere ouderen aan om zich aan te melden. “Gewoon doen! Dan blijf je tenminste bezig.” ■