

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



Gezond en goed ouder worden met Vitality Clubs

Frank Schalkwijk MSc MD





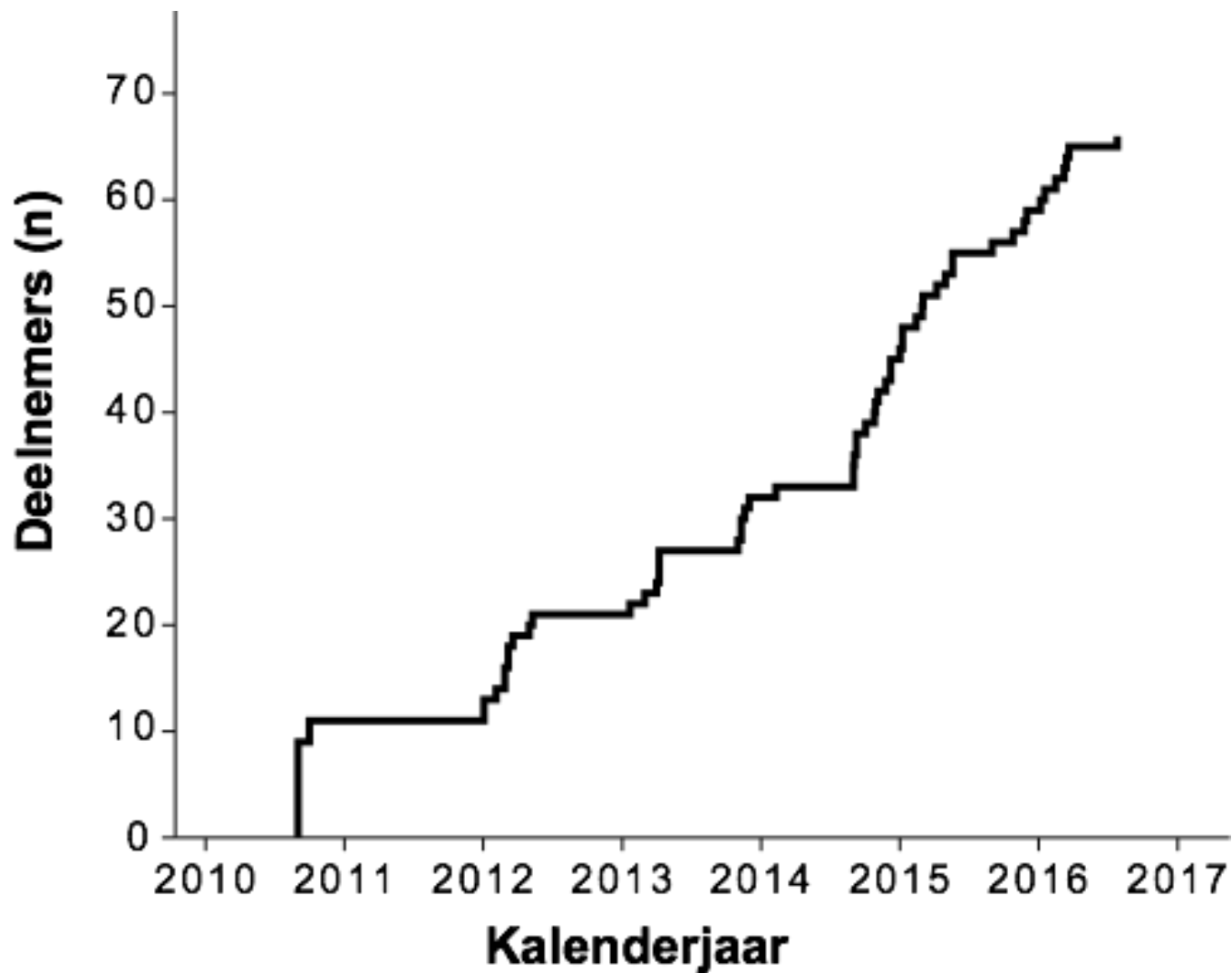
BOX 1. Samenvatting: de principes van de Vitality Club

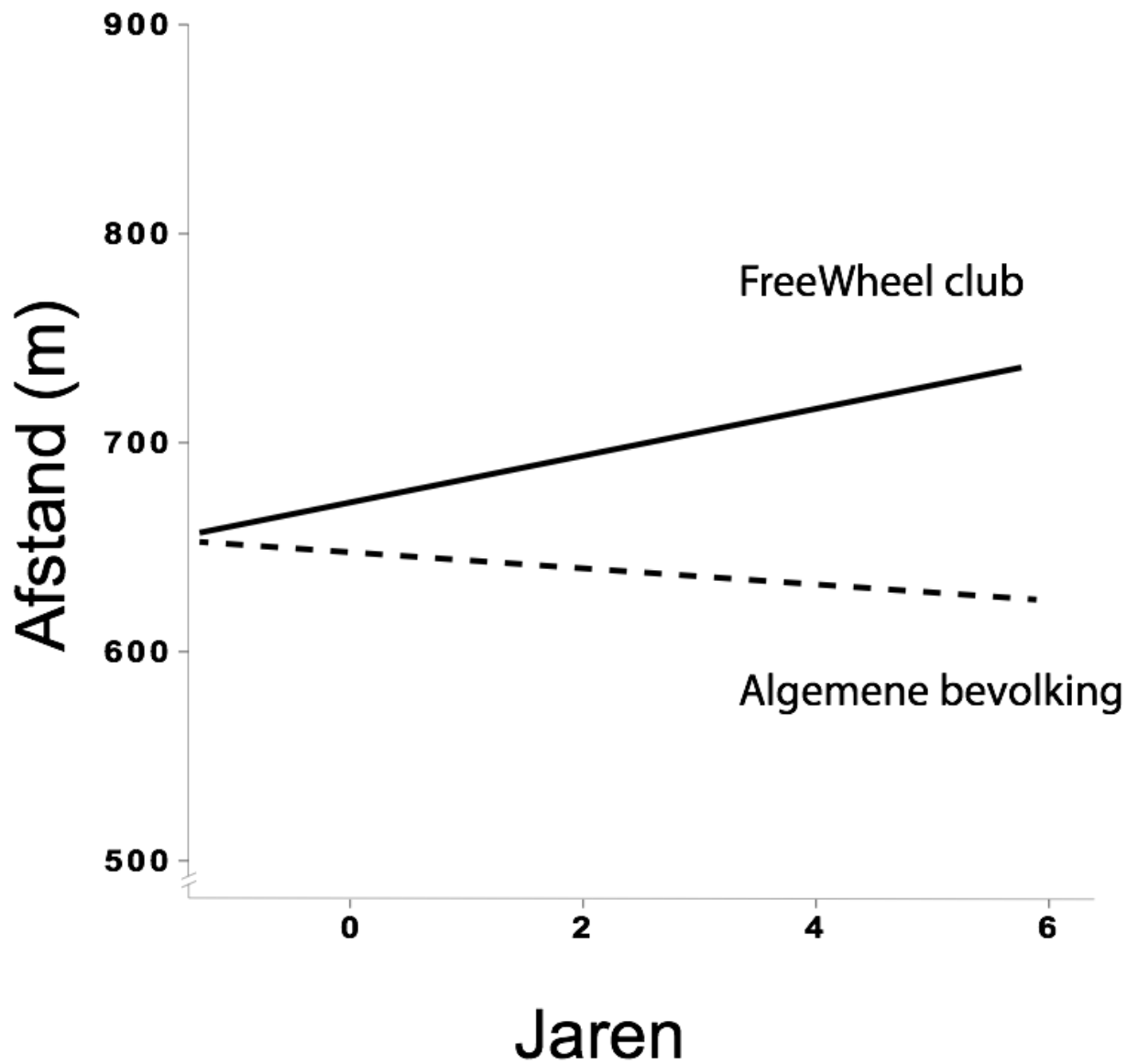
- De club is **zelforganiserend**.
- Er wordt **samen** bewogen, onder leiding van een vrijwillige **peer coach**.
- De sessies vinden plaats in de **buitenlucht** of **openbare ruimte**.
- De bijeenkomsten zijn **meerdere keren per week**.
- **Iedereen** is welkom.
- Deelnemers betalen **1 euro per week**.
- De oefeningen zijn op **meerdere niveaus** uit te voeren.
- Meedoen is naar eigen inzicht en op **eigen risico**.

Vitality club: a proof-of-principle of peer coaching for daily physical activity by older adults

Paul L. van de Vijver,^{1,2} Herman Wielens,³ Joris P. J. Slaets,^{1,4} David van Bodegom^{1,2}

Members attend on average 2.5 days per week and retention rate is 77.5% after 6 years. The members perceived improvements in several health measures. In line with this, the 6-min walk test results of members of this Vitality Club improved with 21.7 meters per year, compared with the decline of 2–7 meters per year in the general population. This Vitality Club is















Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Preventive Medicine Reports

journal homepage: www.elsevier.com/locate/pmedr



Short communication

Self-organizing peer coach groups to increase daily physical activity in community dwelling older adults

Paul van de Vijver^{a,b,*}, Frank Schalkwijk^{a,b}, Mattijs E Numans^b, Joris P.J. Slaets^{a,c},
David van Bodegom^{a,b}

^a Leyden Academy on Vitality and Ageing, Rijnsburgerweg 10, 2333AA Leiden, The Netherlands

^b Public Health and Primary Care, Leiden University Medical Center, Albinusdreef 2, 2300RC Leiden, The Netherlands

^c University Center for Geriatric Medicine, University Medical Center Groningen, Hanzeplein 1, 9713GZ Groningen, The Netherlands

The groups exercised outside five days a week and were self-organizing after 114, 216 and 263 days. The initial investments were 170€ for sport equipment and 81–187 h. The groups reached 118 members and a retention of 86.4% in two years. The groups continue to exist at the time of writing and are self-sustainable. Quality of life increased 0.4 on a ten-point scale (95%CI 0.1–0.7; $p = 0.02$) and six-minute walk test results improved with 33 m (95%CI 18–48; $p < 0.01$) annually.

Kaart

Satelliet

Gebruik mijn locatie

10min



Handleiding 2024

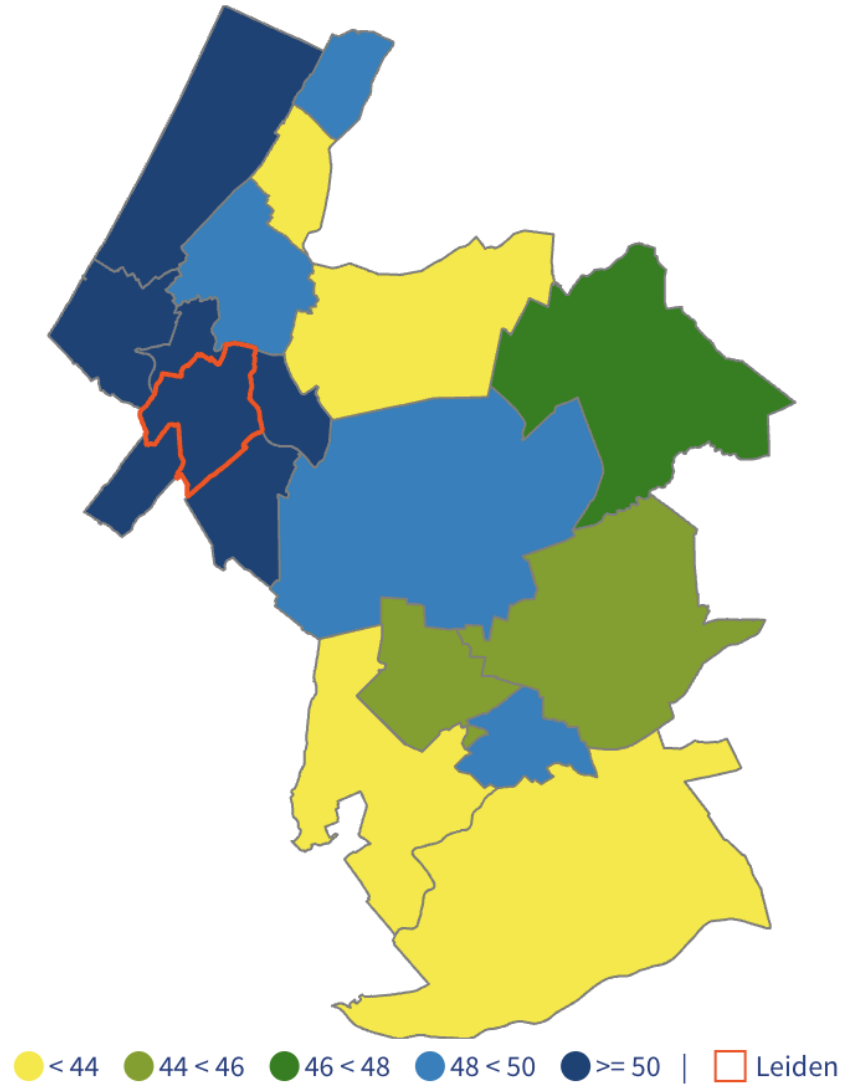
Hoe zet ik een Vitality Club op?



**VITALITY
CLUB**

Voldoet aan beweegrichtlijnen per gemeente (18+)

Gemeenten in Hollands Midden, %











VITALITY
CLUB

Vitality Clubs gestart in najaar '24

- Hillegom Julianapark
- Hillegom Park Elsbroek
- Oegstgeest
- Leiden Korte Vliet
- Leiden Morschwijk
- Leiden Boerhaavedistrict
- Sassenheim
- Alphen a/d Rijn Kerk en Zanen
- Valkenburg

Al eerder gestart:

- Katwijk Midden / Katwijk ad Rijn (PMT)
- Katwijk aan Zee (Scum)
- Katwijk Noord/ 't Heen (VV Katwijk)





VITALITY
CLUB

Principes Vitality Club

- Opstart kan door iedereen: buurtbewoner, buurtsportcoach, fysiotherapeut, sportclub etc.
- Zelfsturende groep in 3-6 maanden!
- De taak van een sportprofessional is om de groep te begeleiden naar zelfsturing. Het is nadrukkelijk niet de taak om alleen bewegles te geven.

BOX 1. Samenvatting: de principes van de Vitality Club

- De club is **zelforganiserend**.
- Er wordt **samen** bewogen, onder leiding van een vrijwillige **peer coach**.
- De sessies vinden plaats in de **buitenlucht** of **openbare ruimte**.
- De bijeenkomsten zijn **meerdere keren per week**.
- **Iedereen** is welkom.
- Deelnemers betalen 1 euro per week.
- De oefeningen zijn op **meerdere niveaus** uit te voeren.
- Meedoen is naar eigen inzicht en op **eigen risico**.



VITALITY
CLUB

De locatie:

- Buiten
- Centraal en bereikbaar
- Openbaar/neutrale locatie
- Zichtbaar?
- Ondergrond
- Mogelijkheid om achteraf koffie te drinken?
- Mogelijkheid om overdekt te sporten bij regen?



VITALITY
CLUB

Zoek medestanders:

- Buurtbewoners
- Fysiotherapeuten
- Wijkcentrum
- Gemeentes
- Sportverenigingen
- Huisartsenpraktijk of gezondheidscentrum





VITALITY
CLUB

Deelnemers werven: in voorbereiding

- Minimaal **8** voor een goede start
- Via lokale partners (fysio, huisarts etc.)
- **Persbericht** naar lokale krantjes/ weekblad
- **Flyers** verspreiden bij supermarkt, kerk, buurthuis, gezondheidscentrum etc.
- 5 min **enthousiast verhaal** houden over de Vitality Club bij bijeenkomsten met de doelgroep: koffieuurtjes, sport/spel clubs (jeu de boule, kaartclubs etc) huiskamers van welzijn.
- **communicatiekanalen via internet** opzoeken en berichten sturen/posten

Werven nieuwe deelnemers: na start



VITALITY
CLUB

Sleutel: Enthousiasmeer de groep zelf om mogelijkheden die ze zelf zien voor ledenwerving te activeren, brainstorm samen over de mogelijkheden en kijk wie wat kan doen:

- Deelnemers stimuleren om mensen **binnen hun eigen netwerk** mee te nemen en te enthousiasmeren
- Houdt een **open dag** en publiceer die.
- Blijf **mensen aanspreken** die tijdens de beweegsessies langslopen en nodig ze uit om mee te doen.
- posts via **sociale media**, deelnemers laten delen met elkaar als 1 persoon een goed bericht maakt.
- zijn er mensen met connecties binnen **lokale politiek**, (wethouders, raadsleden) of **lokale journalistiek**?

Op weg naar zelfsturing

Uitgangspunt: je zoekt meerdere peercoaches in de groep, liefst minimaal 4 of 5. Soms dienen mensen zich spontaan aan voor die rol maar meestal moet je de groep meenemen in dit proces opdat meerdere deelnemers zich vertrouwd gaan voelen in die rol.

- **Maak een plan** hoe je in de tijd van je aanwezigheid deelnemers mee gaat nemen in het proces van zelfsturing. Communiceer dit en vertel daarbij wat je van de groep verwacht. Stem verwachtingen af. Dit blijf je managen.
- **Communiceer duidelijk en consistent.** Vanaf het begin moet het duidelijk zijn hoe lang je als professional de groep gaat begeleiden.
- **Leg uit waarom zelfsturing belangrijk is** (alleen op die manier is het goedkoop en niet subsidie afhankelijk, hetgeen de continuïteit van de groep waarborgt. Bovendien ontstaat er in zelfsturende groepen een sfeer waar veel ouderen zich erg in thuis voelen. Niet prestatiegericht, ontspannen, betrokken en met humor en plezier vaak als grote bonus)



VITALITY
CLUB



VITALITY
CLUB

Op weg naar zelfsturing

- **Ga aan de slag.** Laat mensen om de beurt oefeningen doen, bereid samen met deelnemers lessen voor en laat ze onderdelen verzorgen. Zorg er ook voor dat deelnemers de ruimte krijgen dit te ervaren en vraag de groep hier positieve feedback op te geven.
- Doe een aantal weken dezelfde oefeningen bij de opstart van een Vitality Club, daarna een nieuwe oefenblokjes toevoegen.
- Waar kunnen deelnemers **oefeningen** vinden?
 - Op de website www.vitality-club.nl
 - Nederland in Beweging
 - Youtube
- Geef steeds meer **verantwoordelijkheid over aan groepsleden**. Haak hierbij vooral aan op eigen initiatieven. Wees niet dwingend hierin. Als mensen alleen willen deelnemen en geen actievere rol willen is dit prima.



VITALITY
CLUB

Op weg naar zelfsturing

- **Vier het moment** waarop de groep op eigen benen staat
- Zorg voor een **vangnet**, waarop mensen op terug kunnen vallen bij vragen en calamiteiten.
- Je kunt een **follow up** organiseren (bijvoorbeeld 2x/jaar een bijeenkomst met alle peercoaches uit de regio waarbij ze kennis/ervaring uit kunnen wisselen en een fysio een door de groepen aangegeven thema belicht.





VITALITY
CLUB

Tips voor buurtsportcoaches

- Houd de beweegsessies eenvoudig en overzichtelijk. Houd een vaste structuur aan met een warming up en cooling down die altijd hetzelfde zijn.
- Geef zo min mogelijk individuele adviezen aan deelnemers.
- Doe met alle oefeningen mee alsof je zelf een deelnemer bent. Ga niet langs de kant staan terwijl de groep de oefeningen uitvoert.
- Kom niet in de professionele outfit van een buurtsportcoach, dan ben je teveel zichtbaar als coach. Draag bijvoorbeeld een oude trainingsbroek en een t-shirt.
- Bedenk bij alles wat je doet dat je je niet opstelt als leider van de groep. Moet er bijvoorbeeld een tas met sportspullen meegenomen worden van en naar bv. het buurthuis? Laat dit de groep zelf doen!

Vragen?

- Stuur een e-mail naar: schalkwijk@leydenacademy.nl
- Volgende workshop 'Hoe start ik een Vitality Club in mijn wijk' vindt plaats op 11 maart 2025, van 9:30 – 12:00 in Leiden.
- Bij voldoende animo kan er workshop op een andere locatie/datum worden georganiseerd.

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



Gezond en goed ouder worden met Vitality Clubs

Frank Schalkwijk MSc MD