

Je ziet ze echt helemaal opfleuren”

De buurtsportcoach organiseert laagdrempelige activiteiten voor ouderen

Voor ouderen is een goed sociaal netwerk van groot belang. Het stelt ze in staat om langer actief te blijven en mee te doen in de maatschappij. Een buurtsportcoach die in de wijk laagdrempelige beweegactiviteiten organiseert kan voor deze doelgroep van groot belang zijn, weten Ilvie van Schijndel (Den Bosch) en Katelijn Hertogs (Hilversum).

ROELOF JAN VOCHTELOO

De gemeente 's-Hertogenbosch telt zo'n 50.000 vijftigplussers en als één van de vier buurtsportcoaches voor deze doelgroep ben ik verantwoordelijk voor de wijk West. In deze aandachtswijk is een hoge mate van vergrijzing en hier wonen veel mensen met een lage sociaaleconomische status. Dit werk doe ik 24 uur per week en daarnaast doe ik nog andere werkzaamheden op de afdeling Sport en Recreatie van de gemeente 's-Hertogenbosch.”

Coördinator Katelijn Hertogs: “In Hilversum zijn twee buurtsportcoachteams actief: kinderopvangorganisatie Bink voor kinderen en jongeren en ouderenzorgorganisatie HilverZorg voor ouderen. Bink en HilverZorg zijn met inzet van uren en geld verantwoordelijk voor de cofinanciering van zestig procent van de buurtsportcoachteams; de andere veertig procent is afkomstig van de subsidie van de buurtsportcoachregeling.

De gemeente Hilversum heeft Sportservice 't Gooi ingehuurd om deze teams te coördineren. Het buurtsportcoachteam HilverZorg bestaat uit vijf buurtsportcoaches, die allen twee dagen in de week werkzaam zijn in hun eigen wijk. Als coördinator buurtsportcoaches maak ik werkplannen, houd werkbesprekingen, verzorg een deel van de externe communicatie en zoek samenwerking met zorg- en welzijnsinstellingen om onze doelgroep te bereiken.”

Buurtsportcoach Ilvie van Schijndel: “In april 2013 ben ik begonnen als Medewerker Sport en Bewegen 50-Plus bij de gemeente 's-Hertogenbosch. Mijn functietitel was in eerste instantie Medewerker Sport en Bewegen Senioren, maar bij het noemen van die titel stond ik vaak direct al met 1-0 achter.

“HET BEREIKEN VAN INACTIEVE VIJFTIGPLUSERS IS EEN STUK LASTIGER DAN HET INFORMEREN VAN KINDEREN”

Ilvie van Schijndel



“DE BEWONERS IN HET VERZORGINGSTEHUIS HEBBEN AL EEN GOEDE BAND MET DE BUURTSPOORTCOACH VANUIT DIENS ANDERE FUNCTIE”

Katlijn Hertogs



Activiteiten en wijkgericht werken

Van Schijndel: “Toen ik begon als buurtsportcoach heb ik allereerst gekeken naar wat er in de wijk al was qua beweegaanbod, om vervolgens te helpen bij het uitbreiden ervan. Zorgverlener Vivent coördineert in 's-Hertogenbosch het Meer Bewegen voor Ouderen. In West waren er zes groepen MBvO-gymnastiek en vijf groepen MBvO-dans. Daarnaast waren er reeds vijf goedlopende groepen 50Plus Sport, georganiseerd door de gemeente. De meeste activiteiten werden overdag aangeboden. Ik ben dan ook begonnen met het uitbreiden van het aanbod in de avonduren, om ook de jonge, werkende senioren iets aan te kunnen bieden. Het uitbreiden van het aanbod doe ik in samenwerking met sportverenigingen, commerciële sportaanbieders en lokale initiatiefnemers.

Het bereiken van inactieve vijftigplussers is een stuk lastiger dan het informeren van bijvoorbeeld kinderen, die je allemaal via de scholen kunt bereiken. Ik heb contact met de wijkcentra en het wijkplein, maar

“UIT DE WERKWIJZEN VAN BUURTSPOORTCOACHES UIT ANDERE GEMEENTEN FILTEREN WIJ IDEEËN EN ACTIVITEITEN”

Katlijn Hertogs

ik moet ook juist in gesprek komen met de vijftigplussers die thuis zitten. Daarom heb ik contact met huisartsen, fysiotherapeuten en praktijkondersteuners die legio patiënten zien en ze kunnen doorverwij-

zen naar mij. Met deze vijftigplussers heb ik dan telefonisch contact of ik ga bij ze langs met het doel om ze vanuit de zorg te begeleiden naar een passende beweeg- of sportactiviteit.

Verder organiseer ik twee keer per jaar een fittest, die wordt uitgevoerd door lokale partijen in de wijk. Dan moet je bijvoorbeeld denken aan fysiotherapeuten, opticiens, audiciens en de GGD. Deelnemers kunnen zich na afloop van de fittest tegen gereduceerd tarief inschrijven voor kennismakingslessen op het gebied van sport en bewegen. Hier kwamen de laatste keer zo'n tachtig vijftigplussers op af.”

Hertogs: “Een groot deel van de activiteiten voor ouderen komt voort uit de bestaande beweegactiviteiten van HilverZorg voor hun bewoners in de verzorgingstehuizen. Activiteiten zoals valpreventie met behulp van beweeggames, duofietsen, koersbal en stoelgym zijn nu ook toegankelijk voor ouderen die zelfstandig wonen in de wijk. Daarnaast hebben de buurtsportcoaches ingespeeld op de behoefte om te gaan zwemmen in warm water en om te gaan wandelen in de buurt. Naast het zelf aanbieden van beweegactiviteiten verwijzen de buurtsportcoaches ouderen ook door naar andere beweeggroepen in de wijk. Om de ouderen in de wijk te kunnen informeren hebben ze contact met zorginstellingen, fysiotherapeuten, huisartsen en wijkverpleegkundigen. Elke wijk is anders en het is belangrijk om met al deze partijen duurzame relaties op te bouwen. Dat doe je stap voor stap en niet met alle partijen tegelijkertijd.

De HilverZorg-medewerkers hebben de rol van buurtsportcoach bij hun functie als welzijnscoördinator of wijkassistent

gekregen. Een van de voordelen hiervan is dat de bewoners in het verzorgingstehuis al een goede band hebben met de buurtsportcoach vanuit diens andere functie. Het zou andere buurtsportcoaches veel meer tijd kosten om een band met ze op te bouwen. Het wijkgericht werken van de buurtsportcoaches past erg goed bij de maatschappelijke ontwikkeling van de ouderen- en andere organisaties in Nederland, die ook veel wijkgericht zijn gaan werken.”

Stapje voor stapje

Van Schijndel: “Ik ben tevreden over de ouderenparticipatie in de wijk West, maar zoals altijd is er nog veel te winnen. De samenwerking met de zorg is bijvoorbeeld redelijk goed, maar kan wat mij betreft nog veel intensiever. Het liefst zou ik elke dag mensen bellen of bij ze langsgaan om passend sportaanbod voor ze te vinden. Hoe meer actieve senioren, hoe beter.”

Hertogs: “Ik heb mijn verwachtingen wel wat bij moeten stellen. Het blijkt niet erg makkelijk om de doelgroep – oudere mensen met bewegingsarmoede en/of gezondheidsrisico – te bereiken, informeren en het benodigde steuntje in de rug te geven. Stapje voor stapje komen we waar we willen zijn.”

Collega's

Van Schijndel: “'s-Hertogenbosch was één van de eerste gemeenten die echt heeft ingezet op de groep van vijftigplussers en het is leuk om te zien dat steeds meer gemeenten dit voorbeeld volgen. Eerst waren mijn directe collega's en ik de enige buurtsportcoaches in dit domein, maar gelukkig krijgen we steeds meer collega's.”

“HET LIEFST ZOU IK ELKE DAG MENSEN BELLEN OF BIJ ZE LANGSGAAN OM PASSEND SPORTAANBOD VOOR ZE TE VINDEN”

Ilvie van Schijndel

Hertogs: “Ik praat met collega's van Sport-service Nederland, die ook bijdragen aan het bevorderen van bewegen onder ouderen in andere regio's. Via internet kijk ik wat elders voor ouderen wordt aangeboden en tijdens de landelijke kennisnetwerkdag van NISB heb ik contact met buurtsportcoaches uit andere gemeenten. Uit hun werkwijzen en uit succesvolle beweeginterventies, zoals GALM, filteren wij ideeën en activiteiten.”

Opfleuren

Van Schijndel: “Het leukste aan mijn werk vind ik dat je mensen die weinig sociale contacten hebben en die moeite hebben om de eerste stap te zetten echt helpt. Door te sporten of bewegen werken ze niet alleen aan hun gezondheid, ook de sociale contacten zijn belangrijk. Je ziet ze echt helemaal opfleuren als ze er weer even uit zijn. Om die reden zet ik mij met veel plezier in voor een goede overdracht vanuit de zorg naar de sport.”

Hertogs: “Ik geniet elke dag van het contact met de buurtsportcoaches, maar ook met alle instanties waarmee we op dit vlak samenwerken. Ik draag met veel plezier bij aan het stimuleren van bewegen en bewustwording van een gezonde voeding voor jong en oud in de gemeente Hilversum.” ■