





amen bewegen: hét antwoord op eenzaamheid

Als er een moment was waarop pijnlijk duidelijk werd hoe smal de lijn tussen meedoen en vereenzaming voor ouderen is, was het afgelopen anderhalf jaar. Toen contact vanwege Covid-19 onmogelijk werd en ook alle sportieve, creatieve en culturele activiteiten stopten, werden de dagen leger en stiller. Eenzaamheid trok op als kille mist.  SANDRA VAN MAANEN

met het alternatieve beweegaanbod dat wij als buurtsportcoaches bedachten. Op die manier konden we een stukje van de eenzaamheid weghalen. Samen bewegen draait om meer dan fysieke waarde, het is voor ouderen een moment van contact en gezelligheid. En praatje met bekenden”, vertelt Mieke.

“Persoonlijke aandacht, tijdens het wandelen je verhaal even kwijt kunnen; het deed ertoe”

Mieke Regelink (buurtsportcoach AmstelveenSport)

Een groeiende groep ouderen voelde zich alleen, somber of zelfs depressief. Opnieuw waren het buurtsportcoaches die met beweegaanbod het verschil maakten, op steeds meer plekken.

“Eenzaamheid onder ouderen is een probleem, ook zonder crisis. Maar toen corona Nederland in zijn greep kreeg, zag ik pas écht hoe de angst om contact te verliezen toesloeg”, zegt Mieke Regelink, buurtsportcoach en voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Lesgevers Sport en Bewegen 55-plus. Mieke is meerbewegen-voor-ouderen-docent en werkt sinds vijf jaar als buurtsportcoach bij AmstelveenSport mee aan trajecten om vitale maar ook kwetsbare ouderen van passend beweegaanbod te voorzien. “Samen met mijn collega’s”, benadrukt ze. “Grote ambities als deze kun je alleen samen waar maken.”

Zij kent Amstelveen, Amstelveen kent haar. Ze is al jaren actief in het verenigingsleven, groeide daardoor uit tot een ‘bekende’ voor veel ouderen. Die kennen Mieke vaak nog als leidster van de gymvereniging van hun kinderen, vroeger. “Bekendheid kwam goed van pas om in coronatijd met ouderen in contact te komen. Ze wisten meteen wat voor vlees ze in de kuip hadden. Het hielp ze over de streep te trekken, mee te doen

eerder geen gebruikmaakten van beweegaanbod. Via briefjes in alle brievenbussen van wooncentra voor ouderen hebben we iedereen uitgenodigd mee te doen. En meteen gezegd dat het aardig is juist nu ook even naar de buurman/buurvrouw te zwaaien. Iets leuks beleven, een moment van plezier in die rottijd, dat is in feite waar het om ging.”

Mieke zou de groep ouderen in verzorgingshuizen die ze bereikte ten tijde van de crisis het liefst ook nu wekelijks ontmoeten. “Slechts twee van hen zien we nog, alle andere haakten af. Omdat geleidelijk de boel van het slot ging, er meer bezoek mogelijk werd, weer meer dingen konden. Dat is goed, maar tegelijk vind ik het jammer dat het bewegen daardoor op de achtergrond raakte.”

Balkon Bewegen

“In een van de verzorgingshuizen die op slot gingen zijn we meteen met Balkon Bewegen begonnen, als alternatief om met de meest kwetsbare ouderen in contact te blijven. Het aardige was dat ik mensen tegenkwam die ik al jaren niet zag, maar ook nieuwe gezichten van mensen die

Waterval aan woorden

Voor zelfstandig wonende ouderen gingen op het hoogtepunt van de crisis ‘anderhalvemeterwandelingen’ van start. “Die boden we een-op-een aan, waarbij we met vijf collega’s in drie tijdsblokken een stuk liepen. Behalve beweging leverde



het vooral een waterval aan woorden op. Dat zegt alles. Persoonlijke aandacht, tijdens het wandelen je verhaal even kwijt kunnen; het deed ertoe voor de 70 deelnemers. We hebben elke week met ouderen gelopen, waarbij we op verschillende plekken in Amstelveen van start zijn gegaan. Ook bij een inloophuis voor licht dementerenden.”

Opvallend was dat op het moment dat coronaregels versoepelden, meer mogelijk werd en de groepsgrootte voor wandelingen mocht groeien, ook hier de animo even leek af te nemen. “Waren de wandelingen te kort of te lang misschien, was de vrijblijvendheid te groot? Of de groep zelf? We hebben alle deelnemers een briefje meegegeven, met daarop gegevens over de wandelmomenten en een soort deal die ze met ons sluiten voor een periode van acht weken. Ineens werkte het wel.”

Met het programma Beweeg de zomer door, gericht op alle senioren in Amstelveen, wordt nu in groepjes gewandeld en gefietst, maximaal twintig deelnemers kunnen mee per keer. “Er wordt ook in kleine groepjes bewogen, want niet iedereen vindt het prettig om met twintig man op pad te gaan. Onderweg ontstaan waardevolle, nieuwe contacten. Ook tussen mensen



dags telkens in een andere wijk wordt gewandeld. “Dé manier om het groen van de stad te ontdekken en nieuwe mensen te ontmoeten. Binnen twee maanden tijd wordt in alle parken onder leiding van buurtsportcoaches gewandeld, 45 minuten gemiddeld. Iedereen loopt op eigen niveau mee, alleen starten en finishen doen we tegelijk. Of je goed of slecht loopt, hett maakt niet uit. Er ontstaan zelfs op initiatief van de deelnemers loopgroepjes die

atieven in hun wijk. Zodra iemand bij ons in beeld is, komt op de achtergrond samenwerking tot stand, kijken we vanuit meerdere perspectieven hoe we eenzaamheid kunnen aanpakken. Dat vraagt tijd. Alleen voorzichtig opbouwen werkt, je moet niets forceren. Tijd is wel een ding, merk ik. Als buurtsportcoach stoei ik daarmee.”

GoldenSports beweegt mee

Bewegingswetenschapper Leonie Everts zag allang voordat corona de wereld in zijn greep kreeg dat eenzaamheid toeneemt en ouderen te weinig bewegen. Ze startte GoldenSports, als antwoord op het gebrek aan gevarieerd sportaanbod voor 65-plussers. Wat begon op enkele locaties in Amsterdam, is sinds 2014 uitgegroeid tot meer dan zestig plekken in heel Nederland. “Buurtgenoten ontmoeten door samen in de buitenlucht te sporten blijkt een succesvolle formule. Voor ‘buiten’ hebben we bewust gekozen. We hebben senioren vooraf gevraagd wat ze belangrijk vinden. Professionele trainers, geen verplichtingen, gevarieerde programma’s, iedereen kan meedoen en aanbod in de eigen buurt werden vaak genoemd. Maar het vaakst werd sporten in de buitenlucht als wens geuit.”

“GoldenSports is een door Movisie voor goed onderbouwd erkende interventie. Het Mulier Instituut onderzocht twee maal

“We gingen met een luidspreker en geluidsinstallatie straten af, er werd balkon-gym aangeboden bij alle seniorenflatjes in Helmond”

Sophie Pennock (GoldenSports)

van wie ik weet dat ze alleen zijn. Laatst hoorde ik dat er een koffieafspraakje werd gemaakt. Dat ontroert me dan toch een beetje, daar word ik blij van!”

Elf-parken tocht

Via flyers en een stukje in het huis-aan-huisblad is grijzer wordend Amstelveen inmiddels geattendeerd op de Elf-parken tocht, waarbij zowel 's ochtends als 's mid-

op eigen houtje doorwandelen.”

Om in contact te komen met ouderen die hun huis niet meer uitkomen, werken Mieke en haar collega's samen met wijkcoaches en thuiszorgorganisaties. “Ook zij komen met suggesties, kennen ouderen die vereenzamen. Het liefst wil je dat onder die groeiende groep ouderen zelfbewustwording toeneemt, uiteindelijk meer cliënten zelf contact zoeken met ontmoetingsiniti-



de effecten die deelnemers ervaren na het meedoen aan GoldenSports. Resultaten laten zien dat 79 procent van de deelnemers nieuwe buurtgenoten heeft leren kennen. Ruim 80 procent geeft aan wel eens een praatje te maken met andere deelnemers in de buurt. Bevorderen van contact zit in alle elementen van de trainingen. Daar is het programma ook op ingericht. Vaak zijn het activiteiten waarbij je samenwerkt, die het plezier van 'samen' onderstrepen."

Vrijwilligers

"Vrijwilligers zijn onmisbaar, hun rol is groot. Zij ontvangen de deelnemers, doen de betalingen en regelen het kopje koffie na afloop. Ze zorgen voor verbinding, begrijpen hoe belangrijk contact met mensen uit je eigen buurt is. Voor ouderen die moeilijker op pad gaan stijgen contacten in de buurt in waarde."

"Trainingen zijn vrijblijvend, deelnemers betalen per keer. We hebben daar bewust

voor gekozen, omdat we weten dat mensen in vrijheid vaker komen, we de drempel om mee te doen zo laag mogelijk willen houden. Als deelnemers enkele keren niet komen, belt de vrijwilliger op, om te informeren hoe het gaat. Onze vrijwilligers, allemaal ouderen trouwens, zijn soci-

GoldenSports in Helmond

In Helmond voorkwam buurtsportcoach Sophie Pennock (29) met beweegaanbod dat ouderen vereenzaamden. Sinds vier jaar trekt zij de kar van GoldenSports in Helmond. Dat doet ze vanuit haar functie als buurtsportcoach bij Jibb, de organisa-

“Laatst hoorde ik dat er een koffieafspraakje werd gemaakt. Dat ontroert me dan toch een beetje, daar word ik blij van!”

Mieke Regelink (buurtsportcoach AmstelveenSport)

aal heel vaardig, kunnen zich verplaatsen in het perspectief van een ander. En zijn goed met internet. Dat bewezen ze wel tijdens corona."

tie die met wijkgericht buitensportaanbod 55-plussers in beweging én in contact met elkaar brengt. Weer of geen weer, buitensport gaat ook in Helmond altijd door.

“Meestal in de nabijheid van een vereniging of buurthuis. Als het regent is daar altijd wel plek, al is 't maar een overkapping.”

Voordat corona zich manifesteerde, werd Sophie vanwege haar uitvoerende rol in GoldenSports uitgeroepen tot Buurtsportcoach van het Jaar (2019). Bewegen voor ouderen, zo laagdrempelig mogelijk

in de supermarkt. En dat ze even hadden gekletst. Als je niemand hebt, geeft zo'n momentje je dag een beetje glans.”

Toen een streep door alle groepslessen ging vanwege corona, gaven Sophie en haar collega's dagelijks beweeglessen via Facebook. “We twijfelden nog wel: gebruikt onze doelgroep (de jongsten zijn 55, de oudste is 86) wel social media? Ja

“Maar GoldenSports live lag drie maanden volledig stil. Dan bekruipt je de vraag wat er nog van over is, hoeveel deelnemers zich weer bij je melden. Iedereen kwam terug! En er kwamen zelfs nieuwe mensen. Beweeglessen op straat, filmpjes die we op Facebook en YouTube plaatsten en niet te vergeten dagelijkse beelden op de lokale zender Helmond Beweegt bewezen hun waarde.”

“Trainingen zijn vrijblijvend, deelnemers betalen per keer. We weten dat mensen in vrijheid vaker komen, we willen de drempel om mee te doen zo laag mogelijk houden”

Leonie Everts (GoldenSports)

op meerdere plekken in de gemeente, is waarvoor ze warmloopt. Het programma sluit daar naadloos op aan.

“We gaan gewoon midden in de wijk aan de slag. Niet achter een hek, want iedereen mag meedoen! Naast een potje voetbal, handbal of een circuittraining wordt ook aan kracht, coördinatie, balans en uithoudingsvermogen gewerkt. Op vaste momenten en vaste plekken in de verschillende wijken. Mensen kunnen zich aanmelden, maar zelfs dat is niet verplicht. Evenmin als de verplichting sportkleding te dragen. Meedoen, daar draait 't om.”

Vriendschappen

Dat dit een middel is om eenzaamheid te doorbreken, mensen bij elkaar te krijgen weet ook Sophie allang. Een kop koffie of thee na afloop van de les vindt ze belangrijk. “Mensen kletsen nog even, leren elkaar beter kennen. Dan zie je vriendschappen ontstaan, hoor je dat mensen afspreken om een keer koffie te drinken, nog een stukje samen te wandelen of te fietsen. Op het hoogtepunt van de crisis hoorde ik iemand vertellen dat hij een bekende van GoldenSports tegenkwam

du, we hadden meteen elke dag 60 kijkers! Drie weken later zijn we met straatgym gestart, gingen we gewapend met een luidspreker en geluidsinstallatie straten af, werd er balkongym aangeboden bij alle seniorenflatjes in Helmond. Mensen kwamen naar buiten, deden mee en spraken na afloop de buurvrouw nog even. Met oefeningen op muziek, die je zowel staand als zittend kon doen, waren we telkens 25 minuten op locatie.”

Brabantse gezelligheid

Ruim 170 55-plussers ziet Sophie wekelijks tijdens haar lessen. Voor de vier collega-buurtsportcoaches gelden die aantallen ook. “De kracht? Het concept in combinatie met Brabantse gezelligheid denk ik. Muziek, de tweetallen of kleine groepjes die ik vraag samen te werken, het koffiemoment na de lessen; alles draagt eraan bij dat deelnemers zich gezien voelen. Via-via zijn al heel wat contacten met beweegaanbod én leeftijdsgenoten ontstaan. Afhakers zijn er ook. Met hen probeer ik altijd even in contact te komen, van ze te horen of ze misschien iets anders hebben gevonden dat beter bij ze past. Of ik ze misschien kan helpen zoiets te vinden. Waar het om gaat is dat ouderen blijven bewegen, onder elkaar zijn. Of dat nu bij ons of bij een ander clubje is maakt me niet uit.” ■

Aanvraag GoldenSports

De interventie GoldenSports kan aangevraagd worden door een fysiotherapiepraktijk, sportschool, sportvereniging of welzijnsinstelling. De aanvrager zoekt een openbaar (kunst)grasveld of een parkje, samenwerkingspartners in de buurt en doet de werving van deelnemers en organisatie van de trainingen. Stichting GoldenSports ondersteunt bij de opzet en werving. GoldenSports wordt per locatie een- of tweemaal per week aangeboden door een fysiotherapeut of gediplomeerde trainer (ALO/CIOS/mbo S&B niveau4). De trainingen vinden plaats in de buitenlucht op een (kunst)gras(veld) in een woonwijk.

Op de website (www.goldensports.nl/professionals) heeft iedere vestiging een pagina. Wervings- en communicatiemiddelen zijn aanwezig en worden aangepast aan de locatie waar de training plaatsvindt. Na één tot twee jaar dekken de inkomsten uit de entreegelden grotendeels de kosten van de trainer, het veld én de organisatie!