

Succesvol sportproject krijgt vervolg

Dankzij het succesvolle Sportimpulsproject 'Fit zijn', zijn steeds meer mensen met een verstandelijke beperking gezonder gaan leven. "Ik beweeg meer, snoep minder en ben al vijf kilo afgevallen", zegt Fieneke, die elke vrijdagmiddag meedoet aan de sportgroep 40+ in Kalckwijck, bestemd voor mensen met een verstandelijke beperking.

Fieneke laat weten dat ze zich hierdoor beter voelt. "Sporten is leuk en ik zwem ook." Trots laat ze haar stappenteller zien, waar dagelijks het getal 10.000 op moet verschijnen, als bewijs dat ze die dag 10.000 stappen heeft gezet. Lianne, die eveneens in Bloemenstaete woont en bij het wonen wordt begeleid door De Zijlen, heeft net drie kilometer hard gelopen als training voor de Vier Mijl in Groningen in oktober. Ook zij sport elke vrijdagmiddag met de 40+ groep in sportcentrum Kalckwijck.

Stap je gezond

Woonbegeleider Bas Scholte-Aalbes van Bloemenstaete, zelf een fanatiek sporter, begeleidt de sportievelingen en legt uit hoe alles is ontstaan. "Binnen Bloemenstaete zijn we twee jaar geleden begonnen met het project Gezonde Leefstijl. We eten gezonder, stimuleren bewoners om de trap in plaats van de lift te nemen en iedereen beweegt meer. Samen met Huis voor de Sport Groningen, NOVO, De Brug provincie Groningen, MEE Groningen en andere organisaties voor mensen met een beperking hebben we vorig jaar een plan gemaakt, hoe mensen met een beperking meer en beter kunnen bewegen. We kregen geld van ZonMw om het plan uit te voeren. Het eerste onderdeel heet 'Stap je Gezond'. Deelnemers krijgen een stappenteller om te zien hoe veel ze lopen en ze krijgen les in gezonde voeding. Eén onderdeel is bijvoorbeeld een rondleiding door de supermarkt en met elkaar koken."

Nieuwe sportgroepen

Het tweede deel heet 'Sport en bewegen voor ouderen met een verstandelijke beperking'. "We hebben nieuwe sportgroepen opgezet voor veertig plussers met een verstandelijke beperking", aldus Bas. "We zijn een groep gestart die beweegt op muziek en oefeningen doet met de bal of met pittenzakjes. We hebben de deelnemers gevraagd wat ze graag willen doen en daar sluiten we bij aan. Sindsdien gaan we elke vrijdagmiddag aan de slag in Kalckwijck. Deze sportclub bestaat nu nog uit mensen die worden begeleid door De Zijlen, maar is bedoeld voor alle mensen met een verstandelijke beperking van veertig jaar of ouder."

Genieten

Het derde onderdeel van het project is 'Kies je aangepaste sport'. "Tijdens het sportfestival op 29 maart konden deelnemers kennismaken met allerlei sporten", vervolgt Bas. "Via kennismakingscursussen kunnen ze verschillende sporten uitproberen. Dit jaar willen we met vier bewoners van Bloemenstaete voor het eerst meedoen aan de Vier Mijl. Binnen De Zijlen is het de bedoeling dat de gezonde leefstijl en meer bewegen steeds belangrijker wordt op alle locaties." Wat Bas zelf heeft met sport? "Sport maakt me fris in het hoofd, geeft me energie en zorgt voor nieuwe ideeën. Ik zie bewoners genieten van het sporten en als zij genieten, geniet ik ook!"

Meer weten? Neem contact op met Mariska Zwartsenburg van Huis voor de Sport Groningen. Dit kan telefonisch via (0598) 32 32 00 of per e-mail: m.zwartsenburg@hvdsq.nl.

tineke hamming

(Fotobijlschrift, foto 1) Fieneke (links) en de anderen hebben vooral veel plezier in het sporten.