

Gijsbert Groenveld, beleidsmedewerker
Radius Leiden/Oegstgeest:

Jullie bieden fitness aan voor ouderen. Hoe?

‘Wij hebben gekozen voor een samenwerking met een commerciële sportschool en twee fysiofitnesscentra. Dat biedt veel voordelen, zowel voor de ouderen als voor de samenwerkingspartners. Ouderen sporten graag overdag, die gaan liever niet 's avonds nog de deur uit. Dat komt de sportcentra goed uit, want zij hebben het overdag juist wat rustiger. Dus kunnen ze extra instructeurs inzetten die erop toezien dat de ouderen de apparaten op de juiste manier gebruiken en hun spieren niet overbelasten. De deelnemers hebben op hun beurt veel vrijheid. Ze bepalen zelf of ze één of twee keer per week naar de les komen.’

Waarom kiezen jullie voor deze samenwerking?

‘Waarom zouden wij het wiel opnieuw uitvinden? Wij beschikken niet over de juiste fitnessapparatuur, terwijl bestaande sport-scholen prima uitgerust zijn. De instructeurs die er werken zijn specialisten. Zij weten heel goed hoe ze mensen moeten begeleiden. Ook ouderen, want die krijgen ze normaal gesproken ook over de vloer. Door de lessen aan te bieden in een gewone sportschool, plaatsen we de deelnemers ook niet buiten de samenleving. Want we merken dat veel ouderen tegenwoordig niet in een hokje geplaatst willen worden. Die willen nog zo lang mogelijk meedoen.’

Is er veel animo voor jullie aanpak?

‘Toen we twee jaar geleden begonnen met deze samenwerking, wisten we niet zeker of het een succes zou worden. Maar uit het feit dat er weinig verloop is, maken we op dat de deelnemers het een prettige manier van bewegen vinden. Er doen nu zo'n dertig mensen mee.’

Waarom hebben jullie fitness opgenomen in jullie aanbod?

‘Vijfentwintig jaar geleden bestond ons aanbod alleen maar uit traditionele gymnastiek. En nog steeds zijn er mensen die zich hierbij thuis voelen, dus dat bieden we aan. Maar er is ook een nieuwe groep ouderen ontstaan voor wie gymnastiek een truttig imago heeft. Zij voelen zich niet oud en willen midden in de samenleving staan. Daarom vragen ze om sport- en bewegings-activiteiten die passen bij deze tijd. Ook hebben ze meer te besteden dan de ouderen van vroeger. Hierdoor worden duurdere sporten populairder. Daarom bieden we nu fitness aan, maar ook tai-chi en nordic walking. Zo blijven we inspelen op nieuwe trends.’

Wat kost deze aanpak?

SAMENWERKING MET DE SPORTSCHOLEN:

geen kosten, mondelinge overeenkomsten

CONTRIBUTIE DEELNEMERS:

35 euro per maand

TEGEMOETKOMING VAN RADIUS:

5 euro per deelnemer

TEGEMOETKOMING VAN DE SPORTSCHOLEN:

5 euro per deelnemer

BETAALD UIT:

gemeentelijke subsidie (55.000 euro per jaar voor alle activiteiten, bedoeld voor 75 à 80 groepen)

CONCLUSIE

Organisaties voor Welzijn en Maatschappelijke Dienstverlening bieden hun diensten soms alleen aan.

En soms zoeken ze een partner om mee samen te werken.

Wat zijn de overwegingen?

Wat zijn de ideeën achter de keuze?

Dit keer: fitness voor senioren.



‘Waarom zouden wij het wiel opnieuw uitvinden?’



In onze
eigen ruimte
zijn de
ouderen
onder elkaar

Jan van der Heide, beleidsmedewerker
Stichting Welzijn Ouderen Zwolle:

Jullie bieden fitness aan voor ouderen. Hoe?

‘Dat doen we zelf. Vijf jaar geleden hebben we een eigen fitness-ruimte in een dienstencentrum op een Vinex-locatie in Zwolle-Noord geopend. We geven er lessen van een uur op cardio-fitnessapparaten die we zelf hebben aangeschaft. Wel worden de deelnemers bijgestaan door instructeurs die zijn opgeleid om ouderen te begeleiden.’

Waarom kiezen jullie voor een eigen fitnessruimte?

‘Niet iedereen voelt zich op zijn gemak in een gewone sportschool. Of, zoals een van onze deelnemers zei: “Tussen platte buiken en strakke tieten voel ik mij niet meer thuis.” Veel van onze deelnemers hebben bovendien aandoeningen als COPD, waardoor ze sneller kortademig worden. Bij ons wordt het heel normaal gevonden om dan even aan de kant te gaan zitten. Dat is fijn. In onze eigen ruimte zijn de ouderen onder elkaar. En dus op hun gemak.’

Is er veel animo voor jullie aanpak?

‘Zeker. We geven les aan vijftien groepen van ongeveer twaalf deelnemers. Er is minimale uitval. Ik durf te zeggen dat zeker honderd van de deelnemers van het eerste uur nog steeds meedoen. Dat ze ons trouw zijn, blijkt wel uit het feit dat we geen klandizie verloren hebben aan het onlangs geopende Achmea Health Centre aan de overkant van de straat. De apparaten die we vijf jaar geleden hebben aangeschaft, zijn bovendien zo intensief gebruikt dat we ze nu moeten vervangen. En we denken er zelfs over om ook in andere delen van Zwolle eigen fitnessruimten te openen.’

Waarom hebben jullie fitness opgenomen in jullie aanbod?

‘Twintig jaar geleden bestond ons aanbod uit volksdansen en bejaardengym. Maar de senioren van nu willen meer keuze. Daarom bieden we tegenwoordig zo’n 25 sport- en beweegactiviteiten aan, waaronder trendy sporten als fitness. Hierbij proberen we onderscheidend te zijn: we kiezen voor activiteiten die niet al in dezelfde vorm door gewone sportscholen worden aangeboden. Dat geldt ook voor onze fitnesslessen. Hoewel er steeds meer wordt gedaan voor senioren, is onze aanpak in Zwolle uniek. Niet dat we samenwerking met fitnesscentra per definitie afwijzen. Wij experimenteren er ook mee. Maar daarbij richten we ons vooral op de jongere senioren.’

Wat kost deze aanpak?

HUUR VAN DE RUIMTE:

geen, eigen ruimte

AANSCHAFBEDRAG APPARATEN:

25.000 – 30.000 euro

BETAALD VAN:

eigen middelen

AFSCHRIJFFPERIODE:

vijf jaar

CONTRIBUTIE DEELNEMERS:

61 euro per 15 lessen van een uur

CONCLUSIE