

Kersenboogerd Fit

Samenwerken aan gezondheid



Achtergrond en aanloop

In onze wijk zijn veel mensen die er baat bij hebben om te gaan bewegen, maar voor wie de drempel te hoog is om gebruik te maken van het bestaande aanbod van sportverenigingen en het wijkcentrum. Daarom hebben we een project ontwikkeld om die drempel te verlagen. In de eerste fase hebben we ons gericht op chronisch zieken met psychische klachten, het BigMove traject. Gezondheidscentrum Kersenboogerd heeft met behulp van een subsidie van ZonMW een vervolgactiviteit ontwikkeld, waarmee zij op weg geholpen worden naar de sportaanbieders in en rond de wijk. Dat loopt nu en de tweede fase breekt aan onder de naam Kersenboogerd Fit.

Sylvia: iedereen moet weten dat dit bestaat. Niet alleen de zorg, maar ook de gemeente, de sociale dienst. Nu voel ik me veel sterker.

Is Kersenboogerd Fit iets voor u?

Uw gezondheid zou beter kunnen. U heeft lichte psychische problemen, lichamelijke klachten, overgewicht, of u voelt zich eenzaam. U weet dat bewegen juist goed zou zijn, maar de drempel is hoog. U heeft een extra steuntje in de rug nodig om te gaan bewegen. Herkent u dit, dan is

Kersenboogerd Fit de ideale opstap om in beweging te komen. Doen!
Zo houdt u zelf invloed op uw gezondheid, blijft u onder de mensen, en voelt u zich op alle fronten gewoon beter.

Gun uzelf gezondheid!

Welke sporten kunt u doen?

De volgende activiteiten worden aangeboden: Wandelen, Yoga, Zwemmen, Jeu de Boules. Daarnaast komt er een Instuif met conditie en sport en spel. Daar kunt u ook aan meedoen als u wilt.

Waaruit bestaat het extra aanbod Kersenboogerd Fit?

Gedurende het project kunnen de deelnemers een jaar lang (tot uiterlijk 1-9-2015) een keer per week sporten bij de aanbieders in en nabij de wijk. (De trainers en de zalen worden betaald door ZonMW).

Het eerste half jaar is een kennismakingsfase, en volgt u steeds drie lessen van de bovengenoemde sporten. Daarna kiest u voor één van de bovengenoemde sporten en ligt de nadruk op volhouden.

Indien gewenst krijgt u een gesprek met de begeleiding van Kersenboogerd Fit. Bij afhaken volgt in elk geval een gesprek.

U betaalt € 2 per keer. Dit bedrag wordt gespaard. Als u het een jaar volhoudt wordt dit uitgekeerd als bonus. Die zou u kunnen inzetten voor een lidmaatschap bij een sportvereniging. Dan wordt de stap ook in financieel opzicht wat kleiner.

U traint in groepsverband en helpt elkaar om het vol te houden.

Sylvia: De één heeft meer problemen dan de ander. Dat relativeert je eigen problemen ook een beetje. We trekken elkaar er heel langzaam uit en dat maakt ook heel sterk.

De sportaanbieders zijn getraind in het begeleiden van mensen met weinig beweegervaring en diverse beperkingen.

Vanuit de deelnemers van afgelopen jaar zijn beweegmaatjes geworven. Zij zijn getraind en worden ingezet als begeleider en zijn ervaringsdeskundige.

Erwin: Blijven bewegen is voor mij heel belangrijk. Wat werkt is het samen trainen, maar ook de gesprekken met de begeleiders (super).

Hoe kunt u zich aanmelden?

Het project richt zich op inwoners van de wijk Kersenboogerd met een chronische aandoening die te weinig bewegen. U kunt zich aanmelden via het *aanmeldformulier* op onze website:

www.kersenboogerd.nl

Meer weten?

Neem contact op met Annet Teunissen, projectleider Kersenboogerd Fit.
A.Teunissen@kersenboogerd.nl of gewoon even bellen 0229-280999.

Dit project wordt mogelijk gemaakt door



Kersenboogerd Fit

Samenwerken aan gezondheid

