

Organisatie

Een kernteam afkomstig uit Gezondheidscentrum Kersenboogerd, Stichting Netwerk en Sportopbouwwerk gemeente Hoorn en deelnemers stuurt het project aan en blijft ook na afloop bestaan.

Meer weten?

Neem contact op met AnnetTeunissen A.Teunissen@kersenboogerd.nl of Joke Brouwer J.Brouwer@kersenboogerd.nl of gewoon even bellen 0229-280999.



Dit project wordt mogelijk gemaakt door ZonMw



VAN BIGMOVE GGZ NAAR EEN
DUURZAAM WIJKNETWERK
GEZOND GEDRAG

Informatie voor verwijzers



Gezondheidscentrum Kersenboogerd zet BigMove GGZ in voor chronisch zieken met psychische klachten. Ook uw patiënten kunnen daar na verwijzing door u aan meedoen. Dit is een traject van een half jaar. Het doel is dat de groep daarna overstapt naar het reguliere beweegaanbod in en rond de wijk. Dat blijkt lastig ondanks dat bewegen en participeren voor deze groep gezondheidswinst oplevert en bijdraagt aan hun kwaliteit van leven. Gezondheidscentrum Kersenboogerd heeft daarom een project ontwikkeld dat de belemmeringen wegneemt en het beweegaanbod in en rond de wijk voor deze groep versterkt. ZonMw heeft een subsidie toegekend om dit project tot 1-9 2015 uit te voeren.

Hoe doen we dat?

- Via een drietal gratis clinics wordt instructeurs van de diverse sport- en beweegaanbieders dit jaar de kans geboden om kennis en ervaring op te doen met het omgaan en sporten met mensen met weinig beweegervaring en diverse beperkingen.
- Sportaanbieders verzorgen na het reguliere BigMove traject 3 gastlessen om de drempel te verlagen.
- Vanuit de deelnemers worden beweegmaatjes geworven. Zij krijgen een training van Stichting Netwerk en worden ingezet als begeleider/ervaringsdeskundige bij de deelname aan het reguliere aanbod.

Wat krijgende de deelnemers voor extra aanbod?

- Gedurende het project kunnen de deelnemers een jaar lang sporten bij de aanbieders in de wijk. (De trainers en de zalen worden betaald vanuit de Sportimpuls).
- Het eerste half jaar is een kennismakingsfase, in het tweede halfjaar ligt de nadruk op continuïteit.
- De volgende activiteiten kunnen worden aangeboden: Wandelen, Gymnastiek, Toerfietsen, Tai Chi, yoga, Chi Kung. Verder willen we het aanbod uitbreiden met Badminton, Zwemmen, Fitness, Jeu-de-boules en Instuif met conditie en sport en spel.

Wat doen we om het duurzaam te krijgen?

- Een groep beweegmaatjes inzetten en begeleiden (ook na afloop van het project)
- De deelnemers krijgen na een half jaar en na een jaar een begeleidingsgesprek met de BigMove begeleiders. Bij afhaken volgt in elk geval een gesprek.
- Deelnemers meteen laten wennen aan contributies. Ze betalen het eerste halfjaar € 2 per keer en het tweede halfjaar € 4 per keer. Deze bedragen worden in een spaarpot gestopt en als bonus uitgekeerd als ze het een jaar volhouden.

Om u een beter beeld te geven over wat de training inhoudt vertellen Erwin en Sylvia (geen 'setje') iets over hun ervaringen:

Jullie hebben meegedaan aan BigMove. Kunnen jullie vertellen hoe het programma eruit zag en wat het je opgeleverd heeft?

"We begonnen maart 2013. Daarvoor was er eerst een intakegesprek. De eerste lessen is het aftasten, kennismaken, wie is wie en kijken met wie je een klik hebt. Maar al snel bleek het helemaal geweldig."

Sylvia: "Iedereen moet weten dat dit bestaat. Niet alleen de zorg, maar ook de gemeente, de sociale dienst. Ik zit al 5 jaar in een draaimolen van 3 stappen vooruit en 5 achteruit. Nu voel ik me veel sterker. Zet 3 stappen vooruit en 3 achteruit, maar geloof dat ik er ooit uit kom."

Erwin: "Voordat ik met BigMove begon had ik het gevoel dat ik de hele wereld op mijn schouders moest nemen. Wordt er vaak ook heel kwaad over. Dat is nu niet meer, ik kan het beter loslaten, niet gelijk BAM. Het maakt je sterker, weerbaarder. Het gaat dan om het samen trainen, maar ook om de gesprekken met de begeleiders (super) en de psycholoog. Die laatste gesprekken waren wel zwaar, maar je leerde er wel van."

Hoe hebben jullie de training in groepsverband ervaren?

Sylvia: "Het begon met door elkaar lopen in de gymzaal, met wildvreemde mensen, het aftasten naar elkaar."

Erwin: "Daar had ik veel minder moeite mee, dat is meer iets van jou. Al snel werden telefoonnummers en e-mailadressen uitgewisseld en zijn we een gesloten BigMove op Facebook begonnen. Je kunt daar je problemen kwijt. Je begint te typen met een traan. Anderen kunnen je problemen niet oplossen, maar aan het einde van de dag kun je er wel met z'n allen om lachen. De één heeft meer problemen dan de ander."

