



KERSENBOOGERD FIT

Gun Uzelf Gezondheid!

* Sporten voor mensen met
lichte psychische of
lichamelijke klachten

*Goede begeleiding

*Trainen voor 2,- per keer

*zwemmen
yoga
wandelen
jeu de boules

opgeven via
www.kersenboogerd.nl

of bel:

0229 280999



Samenwerken
aan uw
Gezondheid!

Sporten voor mensen met chronische aandoeningen

In de wijk Kersenboogerd 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 Gezondheidscentrum Kersenboogerd, Stichting Netwerk en het Sportopbouwwerk van de Gemeente Hoorn 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. Dat loopt nu en de tweede fase breekt aan onder de naam Kersenboogerd Fit. Nu kan ook een grotere groep met een lichtere problematiek instromen.

Hoe ziet dat project eruit?

De aanpak is in wezen simpel: we willen de drempel verlagen door beide partijen nader kennis te laten maken. De beweegaanbieders verzorgen elk drie gastlessen aan de groep waarbij de eerste keer ook hun begeleider vanuit het gezondheidscentrum aanwezig is.

Verder worden uit elke groep vrijwilligers geworven die door Stichting Netwerk worden opgeleid tot beweegmaatje. Zij sporten als ervaringsdeskundige mee en helpen de deel-

nemers vol te houden.

Het hele project duurt twee jaar en is september 2013 gestart. Vanaf september 2014 wordt de doelgroep uitgebreid naar mensen met lichtere problemen.

De eerste ervaringen

De eerste ervaringen zijn positief. Vooral het bewegen als groep wordt als belangrijk ervaren. De deelnemers ondersteunen elkaar. Niet elke sport blijkt even geschikt. Na een jaar is gekozen voor het volgende aanbod: Wandelen, Yoga, Jeu de Boules en Zwemmen. Deel-

nemers volgen van elke sport 3 lessen. Daarna kiezen ze, vaak als groep, een sport die ze de rest van de tijd gaan beoefenen. Het project duurt nog tot 1 september 2015.

Wat biedt dit project u om het vol te houden?

In de eerste plaats goede begeleiding door de beweegaanbieders zelf. Zij hebben bijscholing ontvangen. Daarnaast begeleiding door beweegmaatjes en (zo nodig) door de BigMove begeleiders van het gezondheidscentrum.

We hebben ook nog gekeken naar belemmerende factoren. Geldgebrek zou dat kunnen zijn. We laten u daarom meteen wennen aan het betalen van een (kleine) contributie van € 2 per keer. Deze wordt gespaard en als u het een jaar volhoudt, uitgekeerd als bonus. Daarnaast kunt u, als u aan de voorwaarden voldoet, na afloop van het project

gebruik maken van de gemeentelijke strippenkaart.

Ook de beweegmaatjes blijven na afloop van het project actief en zullen zelf ook dan door Stichting Netwerk worden ondersteund.

Iets voor u?

Geldt dat uw gezondheid beter zou kunnen; dat u last heeft van psychische klachten, lichamelijke klachten, flink overgewicht of eenzaamheid; dat u weet dat bewegen juist goed zou zijn, maar dat de drempel te hoog is? Dan kan Kersenboogerd Fit de ideale opstap zijn om in beweging te komen.

U kunt zich voor 4 september a.s. aanmelden via de website www.kersenboogerd.nl. Heeft u geen internet, of hebt u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met Annet Teunissen, Projectleider Kersenboogerd Fit: A.Teunissen@kersenboogerd.nl, of telefonisch 0229 280999.