Evaluatieverslag pilotprojecten Sociaal Vitaal

VOORWOORD

Er zijn drie pilotprojecten Sociaal Vitaal uitgevoerd, te weten een project in Utrecht, een project in de Bilt en een project in Baarn.
Deze projecten hebben plaatsgevonden in de periode september 2009 tot juli 2013.

Het project in Utrecht was in feite de voorloper van het Sociaal Vitaal project en is in drie wijken uitgevoerd: Zuid (Hoograven-Bokkenbuurt-Tolsteeg), Zuidwest (Transwijk-Kanaleneiland) en Noordwest (Ondiep). Deze projecten duurden drie jaar, waarbinnen verschillende interventies zijn aangeboden.
De projecten in Baarn en de Bilt werden aangeduid als Sociaal Vitaal project. Hierin zijn de meest effectieve onderdelen van de projecten in Utrecht gebundeld tot een jaarprogramma.

In deze rapportage zal een samenvatting van de resultaten van de drie projecten worden gegeven waarbij aandacht wordt besteed aan:
a. de effecten van het project op fitheid, eenzaamheid en depressie
b. de ervaringen van de deelnemers, lesgevers en de betrokken organisaties

Groningen, september 2013

Mathieu de Greef
Yldau Dijkstra
Annemiek Bielderman
Wilianne Aspeling

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 2

1. EFFECTEN 5

1.1 Utrecht 5

1.1.1 Kenmerken van de deelnemers 5

1.1.2 Effecten van het beweegprogramma 6

1.1.3 Effecten op het zelfvertrouwen en somberheidsgevoelens 7

1.1.4 Effecten van de sociale vaardigheidstraining op ervaren eenzaamheid 8

1.2 De Bilt 10

1.2.1 Kenmerken van de deelnemers 10

1.2.2 Effecten van het beweegprogramma 11

1.2.3 Effecten van de weerbaarheidstraining 12

1.3 Baarn 13

1.3.1 Kenmerken van de deelnemers 13

1.3.2 Effecten van het beweegprogramma 14

1.3.3 Effecten van de weerbaarheidstraining 15

2. Ervaringen van deelnemers - lesgevers – coördinatoren - beleidsmedewerkers en moduleontwikkelaars 16

2.1 Ervaringen van deelnemers 16

2.1.1 Utrecht 16

2.1.2 Baarn 17

2.1.3 De Bilt 18

2.2 Ervaringen van lokale projectcoördinatoren en lesgevers 19

2.2.1 Utrecht Noordwest (Ondiep) 19

2.2.2 Utrecht Zuid (Hoograven-Bokkenbuurt-Tolsteeg) 19

2.2.3 Utrecht Zuidwest (Transwijk-Kanaleneiland) 20

2.2.4 De Bilt 21

2.2.5 Baarn 21

2.3 Ervaringen van lokale en regionale beleidsmedewerkers en module ontwikkelaars 22

2.3.1 Gerard de Geus (GG&GD Utrecht – voormalig manager wijkgezondheidswerk) 22

2.3.2 Evelien Wijdeveld (Senior adviseur leefstijl Sportservice Midden Nederland- coördinator Sociaal Vitaal Utrecht) 22

2.3.3 Riet Lentink - Portes - teammanager maatschappelijke participatie 23

2.3.4 Angela van der Hoeven en Annemiek van Vliet – Doenja – directeur en manager 23

2.3.5 Pieter Brandjes en Bianca van Os – gemeente Baarn – Sport- en welzijnsbeleid 23

2.3.6 Ineke Winkel – gemeente de Bilt – casemanager maatschappelijke voorzieningen 24

2.3.7 Marja Reijnders – manager sport en bewegen Sport zeeland / actiepunt - ontwikkelaar module weerbaarheid 24

2.3.8 Marielle Tromp – De Vitale ondernemer - ontwikkelaar Module Sociale vaardigheid 24

2.3.9 Nynke Weidema – Uit eigen Beweging – Module Energiek en Vitaal / Verlies en Levenslust / Prettig in Contact 25

1. EFFECTEN

Achtereenvolgens zullen de effecten van de pilotprojecten in Utrecht, de Bilt en Baarn worden samengevat.

1.1 UTRECHT

Om het effect van Sociaal Vitaal in Utrecht te kunnen vaststellen is er een evaluatieonderzoek uitgevoerd. In dit onderzoek is met behulp van een voor- en nameting vastgesteld welke effecten de verschillende deelprogramma's voor de deelnemers opleverden.

1.1.1 KENMERKEN VAN DE DEELNEMERS

Om een inzicht te krijgen in de kenmerken van de deelnemers aan Sociaal Vitaal zijn de gezondheidskenmerken en verouderingskenmerken in kaart gebracht bij de start van het programma. De gezondheidskenmerken zijn geïnventariseerd met behulp van een vragenlijst die gezondheidsklachten meet (PAR-Q=Physical Activitiy Readiness Questionnaire) en verouderings-kenmerken zijn in kaart gebracht met de Groningen Frailty Indicator (GFI).

Uit tabel 1 blijkt dat de gemiddelde leeftijd 71 jaar was, waarbij de helft van de ouderen tot de leeftijdsgroep 60-70 jaar behoorde en de anderen helft tot de leeftijdsgroep 71-85 jaar. De man vrouw verdeling is 30-70%. Ruim 60% de ouderen heeft gezondheidsproblemen, waarbij hoge bloeddruk de meest voorkomende aandoening is. Uit de GFI score blijkt dat 74% van de deelnemers meer dan 4 beperkingen ervaart als gevolg van veroudering. De meeste beperkingen hangen volgens de deelnemers samen met gezondheidsbeperkingen.

Tabel 1 Kenmerken van de deelnemers aan drie deelprojecten Sociaal Vitaal in Utrecht (n=104)

Kenmerk	Specificatie	Frequentie
Leeftijd	Gemiddeld	71 jaar (±5.8)
	60-70 jaar	50%
	71-85 jaar	50%
Geslacht	Man	30%
	Vrouw	70%
Gezondheidsproblemen*	Aantal ouderen met problemen	60%
	Onderverdeling soort probleem:	
	- Pijn op de borst	13%
	- Moe/Last van duizeligheid	39%
	- Hoge bloeddruk volgens arts	70%
	- Bot of gewrichtsafwijking	31%
Beperkingen door veroudering **	Aantal ouderen > 4 beperkingen	74%
	Onderverdeling soort beperkingen:	
	- Gezondheidsbeperkingen	87%
	- Psychosociaal functioneren	70%
	- ADL Belemmeringen	70%

* gebaseerd op de PARQ; ** gebaseerd op de GFI (belemmering ADL = vraag 1-4; psychosociaal functioneren = vraag 11-15; gezondheidsbeperkingen = vraag 5-10)

1.1.2 EFFECTEN VAN HET BEWEEGPROGRAMMA

In Sociaal Vitaal is voorafgaand en na afloop een fitheidstest afgenomen om de invloed van het beweegprogramma op de metabole en de motorische fitheid vast te kunnen stellen. De metabole fitheid kan worden onderverdeeld in de Body Mass Index (maat voor lichaamssamenstelling) en de systolische en de diastolische bloeddruk. Om de motorische fitheid te bepalen zijn er drie testen afgenomen: de schouderlenigheidstest, de beenkracht test en een uithoudingsvermogen test.

Uit tabel 2 blijkt dat de systolische en diastolische bloeddruk significant ($p<.05$) is afgenomen na afloop van deelname aan Sociaal Vitaal Ook de schouderlenigheid is significant (<.05) gedaald na deelname aan GALM.

Tabel 2 Verschillen in metabole en motorische fitheid na deelname aan het beweegprogramma

		Voormeting			Nameting				
		abs*	sd**		abs	sd		Student T (df)	P
Metabole fitheid	Syst. Boeddruk	153	(± 12,8)		141	(±18.7)		T= 4.4 (21)	<.001
	Diast. bloeddruk	84	(± 7,0)		79	(± 7,6)		T=2.6 (21)	0.02
	Body Mass Index	31	(± 1,0)		30	(± 6.6)		T=1.4 (21)	0.19
		Normscores#			Normscores#				
		1	2	3	1	2	3	C hi (df)	p
Motorische fitheid	Dynamische balans	43	12	45					
	Schouderleningheid	56	14	30	54	14	32	18.1 (4)	.001
	Oog-handcoordinatie	59	24	17					
	Beenkracht	58	20	22	52	33	15	2.4 (4)	.66
	Armkracht	30	25	45					
	Uithoudingsvermogen	68	23	9	57	18	25	3.1 (4)	.54

*Abs= absoluut; **sd= standaarddeviatie; # gezondheid is de somscore van de subschaal gezondheid van de GFI
Normscores 1= onder het gemiddelde 2= gemiddeld 3 boven het gemiddelde # percentages

1.1.3 EFFECTEN OP HET ZELFVERTROUWEN EN SOMBERHEIDSGEVOELENS

Het effect van Sociaal Vitaal is ook afgemeten aan de verandering in ervaren ondersteuning van familie en vrienden, verandering in de zelfwaardering van ouderen en gevoelens van depressiviteit. De invloed van de training over het leren omgaan met somberheid is gemeten met Center for Epidemiological Studies Depression scale (CES-D). Zoals uit tabel 3 blijkt leidt deelname aan Sociaal Vitaal tot een significante toename in ervaren sociale steun en een significante afname van ervaren depressie.

Tabel 3 Effect weerbaarheidstraining op zelfwaardering, sociale steun en depressie van deelnemers aan Sociaal Vitaal

Uitkomst maat	Verdeling score	Voormeting	Nameting	Student T test	
		abs* sd**	abs sd	T (df)	P
Zelfwaardering	OZS schaal	31.4 (6.3)	31.0 (6.5)	T=0.22 (45)	0.83
Ervaren steun	OZS schaal	29.7 (8.7)	32.6 (8.7)	T= 2.5 (15)	0.03
depressie	CES-D	19.7.0 (4.8)	15.3 (5.9)	T=2.9 (19)	0.02

*abs= absoluut **sd= standaarddeviatie ** *hoe lager de somscore hoe beter de zelfwaardering **** hoe hoger de score hoe meer ervaren ondersteuning van familie en vrienden

1.1.4 EFFECTEN VAN DE SOCIALE VAARDIGHEIDSTRAINING OP ERVAREN EENZAAMHEID

De invloed van de sociale vaardigheidstraining is gemeten met veranderingen in sociale contacten met behulp van de Lubben Social Network Scale. Daarnaast is het effect van de sociale vaardigheidstraining gemeten aan de hand van veranderingen in de sociale hechtingsstijl. In de hechtstijl lijst wordt onderscheid gemaakt tussen vier stijlen in het onderhouden van sociale contacten, namelijk (1) de zekere stijl waarbij personen met (zelf) vertrouwen sociale contacten onderhouden; (2) de vermijdende stijl waarin personen weliswaar zeker van zichzelf zijn, maar toch sociale contacten vermijden; (3) de gepreoccupeerde stijl waarin een persoon streeft naar contact, maar aan zich zelf twijfelt; en (4) de angstige stijl waarin een persoon aan zichzelf twijfelt en de ander en sociaal contact vermijdt uit angst om gekwetst te worden. Tot slot hebben we het effect van de sociale vaardigheidstraining op ervaren eenzaamheid geanalyseerd.

De resultaten in tabel 4 laat zien dat Sociaal Vitaal niet leidt tot verandering van het aantal sociale contacten van deelnemers en ervaren eenzaamheid. Wel zien we dat mate waarin deelnemers aan zichzelf twijfelen bij het leggen van onderhouden van sociale contacten significant ($p<.04$) is afgenomen.

Tabel 4 Effect sociale vaardigheidstraining op aantal contacten, gevoelens van eenzaamheid en hechtingsstijl bij Sociaal Vitaal deelnemers

Uitkomstmaat	Specificatie	Voormeting		Nameting		Student T test		
		Abs	sd	abs	sd	T	(df)	P
Sociale contacten*	Totaal aantal	14.8	(± 6,5)	14.2	(± 6.1)	T=.046	(df 38)	0.65
	Contacten familie	7.8	(± 3,8)	7,5	(± 3.4)	T=0.80	(df 38)	0.43
	Contacten vrienden	6.6	(± 3.6)	6.7	(± 3.3)	T=0.13	(df38)	0.90
Eenzaamheid**	Gevoelens eenzaamheid	5.2	(± 3.8)	5.2	(± 3.6)	T=0.05	(df33)	0.96
Hechtingsstijl***	Zekere stijl	24.4	(± 3.2)	24.6	(± 3.4)	T=0.67	(df38)	0.51
	Vermijdende stijl	14.8	(± 4.2)	15.3	(± 4.1)	T=0.95	(df38)	0.32
	Gepreoccupeerde stijl	20.8	(± 2,1)	22.0	(± 3,5)	T=2.08	(df38)	0.04
	Angstige stijl	11.9	(± 3.1)	11,8	(± 2.6)	T=0.36	(df38)	0.72

** Lubben Social Network Scale; ** De Jong Gierveld eenzaamheid schaal; *** Hechtingsstijllijst (HSL)Abs=absoluut; sd= standaarddeviatie.*

1.2 DE BILT

1.2.1 KENMERKEN VAN DE DEELNEMERS

Om een inzicht te krijgen in de kenmerken van de deelnemers aan Sociaal Vitaal zijn de gezondheidskenmerken en verouderingskenmerken in kaart gebracht bij de start van het programma. De gezondheidskenmerken zijn geïnventariseerd met behulp van een vragenlijst die gezondheidsklachten meet (PAR-Q = Physical Activitiy Readiness Questionnaire) en verouderingskenmerken zijn in kaart gebracht met de Groningen Frailty Indicator (GFI).

Uit tabel 6 blijkt dat de gemiddelde leeftijd 72 jaar was, waarbij 68% ouderen uit de leeftijdsgroep 65-75 jaar hebben deelgenomen en 32% ouderen uit de leeftijdsgroep 76-85 jaar. Ook hebben bijna drie keer zoveel vrouwen als mannen deelgenomen. Ruim 90% de ouderen heeft gezondheidsproblemen, waarbij hoge bloeddruk en gewrichtsproblemen de meest voorkomende aandoening is. Uit de GFI score blijkt dat 73% van de deelnemers meer dan 4 fysieke beperkingen ervaart als gevolg van veroudering. De meeste beperkingen hangen volgens de deelnemers samen met gezondheidsbeperkingen en psychosociale problemen.

Tabel 5 Kenmerken van de deelnemers aan Sociaal Vitaal in de Bilt (n=19)

Kenmerk	Specificatie	Frequentie
Leeftijd	Gemiddeld	72jaar (±4.1)
	65-74 jaar	68%
	75-85 jaar	32%
Geslacht	Man	21%
	Vrouw	79%
Gezondheidsproblemen*	Aantal ouderen met problemen	90%
	Onderverdeling soort probleem:	
	- Pijn op de borst	21%
	- Moe/Last van duizeligheid	47%
	- Hoge bloeddruk volgens arts	53%
	- Bot of gewrichtsafwijking	53%
Beperkingen door veroudering **	Aantal ouderen > 4 beperkingen	73%

* gebaseerd op de PARQ; ** gebaseerd op de GFI

1.2.2 EFFECTEN VAN HET BEWEEGPROGRAMMA

In Sociaal Vitaal is voorafgaand en na afloop een fitheidstest afgenomen om de invloed van het beweegprogramma op de metabole en de motorische fitheid vast te kunnen stellen. De metabole fitheid kan worden onderverdeeld in de Body Mass Index (maat voor lichaamssamenstelling) en de systolische en de diastolische bloeddruk. Om de motorische fitheid te bepalen zijn er drie testen afgenomen: de schouderlenigheidstest, de beenkracht test en een uithoudingsvermogen test. Om de fitheid te meten is gebruik gemaakt van de GFI somscore.

Uit tabel 6 blijkt dat er aantoonbare effecten van deelname aan Sociaal Vitaal op uithoudingsvermogen en schouderlenigheid zijn. Ook heeft deelname aan Sociaal Vitaal een klein positief (maar niet significant) effect op de ervaren fitheid.

Tabel 6 Verschillen in metabole en motorische fitheid na deelname aan het beweegprogramma

		Voormeting	Nameting	T (df) P
		abs* sd**	abs * sd**	
Metabole	Systolische bloeddruk	139 (±19.7)	150 (±15.5)	2.4 (df7) 0.45
fitheid	Diastolisch. bloeddruk	75.(± 9.5)	79 (± 5.6)	1.3 (df7) 0.23
	Body Mass Index	27.1 (± 3.3)	27.0 (± 3.3)	0.3 (df7) 0.78
Motorische fitheid	Schouderlenigheid	- 13.2 (± 22.9)	- 19.9 (±16.4)	2.5 (df7) 0.04
	Beenkracht	14.1 (± 6.2)	14.6 (± 6.8)	1.3 (df7) 0.23
	Uithoudingsvermogen	720 (± 12.3)	79 (±16.7)	2.2(df7) 0.05
fitheid	Ervaren fitheid GFI	6.7 (±4.1)	7.6 (±6.0)	1.6 (df7) 0.13

*Abs= absoluut **sd= standaarddeviatie

1.2.3 EFFECTEN VAN DE WEERBAARHEIDSTRAINING

Het effect van de weerbaarheidstraining is afgemeten aan de verandering in ervaren ondersteuning van familie en vrienden en verandering in de zelfwaardering van ouderen. De weerbaarheidstraining leidt tot een significante verbetering van de zelfwaardering. Ook leidt de training tot een (niet significante) kleine verbetering van de ervaren sociale steun.

Tabel 7 Effect weerbaarheidstraining op zelfvertrouwen, sociale steun en psychosociaal functoneren bij Sociaal Vitaal deelnemers

Uitkomst maat	Verdeling score	Voormeting	Nameting	T (df)	P
		abs* sd**	abs sd		
Zelfwaardering ***	totaal	35.5 (± 5.2)	32.6 (±5.2)	3.0 (df7)	0.02
ervaren sociale steun ******	totaal	41.6 (± 9.8)	42.8 (± 4.6)	0.41 (df7)	0.69
GFI	Psychosociaal functioneren eenzaamheid + somberheid	2.8 (± 1.3)	2.4 (± 1.4)	1.31 (df7)	0.23

*abs= absoluut **sd= standaarddeviatie ** *hoe lager de somscore hoe beter de zelfwaardering **** Hoe hoger de score hoe meer ervaren ondersteuning van familie en vrienden

1.3 BAARN

1.3.1 KENMERKEN VAN DE DEELNEMERS

Om een inzicht te krijgen in de kenmerken van de deelnemers aan Sociaal Vitaal zijn de gezondheidskenmerken en verouderingskenmerken in kaart gebracht bij de start van het programma. De gezondheidskenmerken zijn geïnventariseerd met behulp van een vragenlijst die gezondheidsklachten meet (PAR-Q = Physical Activitiy Readiness Questionnaire) en verouderingskenmerken zijn in kaart gebracht met de Groningen Frailty Indicator (GFI).

Tabel 8 Kenmerken van de deelnemers aan Sociaal Vitaal in Baarn (n=30)

Kenmerk	Specificatie	Frequentie
Leeftijd	Gemiddeld	75jaar (±4,1)
	65-74 jaar	50%
	75-85 jaar	50%
Geslacht	Man	23%
	Vrouw	77%
Gezondheidsproblemen*	Aantal ouderen met problemen	90%
	Onderverdeling soort probleem:	
	- Pijn op de borst	7%
	- Moe/Last van duizeligheid	27%
	- Hoge bloeddruk volgens arts	60%
	- Bot of gewrichtsafwijking	40%
Beperkingen door veroudering **	Aantal ouderen > 4 beperkingen	74%

* gebaseerd op de PARQ; ** gebaseerd op de GFI somscore

Uit tabel 8 blijkt dat de gemiddelde leeftijd 75 jaar was, waarbij 50% ouderen uit de leeftijdsgroep 65-75 jaar hebben deelgenomen en 50% ouderen uit de leeftijdsgroep 76-85 jaar. Ook hebben ruim drie keer zoveel vrouwen dan mannen deelgenomen. Ruim 90% de ouderen heeft gezondheidsproblemen, waarbij hoge bloeddruk de meest voorkomende aandoening is. Uit de GFI score blijkt dat 74% van de deelnemers meer dan 4 fysieke beperkingen

ervaart als gevolg van veroudering. De meeste beperkingen hangen volgens de deelnemers samen met gezondheids- beperkingen.

1.3.2 EFFECTEN VAN HET BEWEEGPROGRAMMA

In Sociaal Vitaal is voorafgaand en na afloop een fitheidstest afgenomen om de invloed van het beweegprogramma op de metabole en de motorische fitheid vast te kunnen stellen. De metabole fitheid kan worden onderverdeeld in de Body Mass Index (maat voor lichaamssamenstelling) en de systolische en de diastolische bloeddruk. Om de motorische fitheid te bepalen zijn er drie testen afgenomen: de schouderlenigheidstest, de beenkracht test en een uithoudingsvermogen test. Om de fitheid te meten is gebruik gemaakt van de GFI ervaren fitheid. Uit tabel 9 blijkt dat er sprake is van een significante daling van de systolische bloeddruk (p<.05). Er is een significante toename van de beenkracht (p<0.05). Daarnaast is er een significante verbetering van de ervaren fitheid (p<0.05). Schouderlenigheid en uithoudingsvermogen zijn licht, maar niet significant verbeterd.

Tabel 9 Verschillen in metabole en motorische fitheid na deelname aan het beweegprogramma

		Voormeting		Nameting		T (df)	P
		abs*	sd**	abs	sd		
Metabole fitheid	Systolische bloeddruk	153	(±18.7)	139	(±19.7)	2.4 (df18)	0.03***
	Diastolische bloeddruk	84.2	(± 13.5)	83.2	(± 20.5)	0.2 (df18)	0.81
	Body Mass Index	27.2	(± 3.3)	27.6	(± 3.4)	1.9 (df18)	0.07
Motorische fitheid	Schouderlenigheid	- 8.4.5	(±7.6)	- 10.6	(±3.5)	1.0 (df18)	0.31
	Beenkracht	12.0	(± 2.5)	13.2	(± 2.5)	6.1 (df18)	0.001***
	Uithoudingsvermogen	69.2	(± 16.6)	71.5	(±15.2)	0.8 (df15)	0.4
fitheid	Ervaren fitheid GFI	5.6	(±1.2)	7.1	(±1.0)	4.0 (df19)	0.01

*Abs= absoluut **sd= standaarddeviatie , *** significante afname (p<.05)

1.3.3 EFFECTEN VAN DE WEERBAARHEIDSTRAINING

Het effect van de weerbaarheidstraining is afgemeten aan de verandering in ervaren ondersteuning van familie en vrienden en verandering in de zelfwaardering van ouderen. De weerbaarheidstraining leidt tot een significante verbetering van de ervaren sociale steun. Verder neemt de zelfwaardering toe en de ervaren problemen met eenzaamheid en somberheid nemen af. Deze laatste twee zijn echter geen significante effecten.

Tabel 10 Effect weerbaarheidstraining op zelfvertrouwen, sociale steun en psychosociaal functioneren bij Sociaal Vitaal deelnemers

Uitkomst maat	Verdeling score	Voormeting	Nameting	T (df)	P
		abs* sd**	abs sd		
Zelfwaardering * **		37.8 (± 5.6)	35.1 (± 4.7)	0.9 (df20)	0. 38
ervaren sociale steun ****	totaal	36.9 (± 8.7)	49.2 (± 8.7)	2.2 (df20)	0.04
GFI	Psychosociaal functioneren eenzaamheid + somberheid	1.2 (± 1.4)	1.0 (± 1.4)	0.7 (df20)	0.5

*abs= absoluut **sd= standaarddeviatie ** *hoe lager de somscore hoe beter de zelfwaardering **** Hoe hoger de score hoe meer ervaren ondersteuning van familie en vrienden

2. ERVARINGEN VAN DEELNEMERS - LESGEVERS – COÖRDINATOREN - BELEIDSMEDEWERKERS EN MODULEONTWIKKELAARS

2.1 ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

2.1.1 UTRECHT

Deelnemers geven aan dat zij het **programma** als leuk, ontspannen en gezellig hebben ervaren. Deelnemers vinden zowel het sociale als het bewegen belangrijk in dit programma. Het is fijn om onder elkaar te zijn en (heel veel) plezier te beleven. Zij hebben geleerd om te lachen, elkaar moppen te vertellen, ondeugend en speels te zijn. De combinatie van bewegen en voorlichtingen/trainingen werd goed gewaardeerd. Voor sommigen vormen de bijeenkomsten een prettige afleiding: "Zoveel is er verder niet." De docenten worden erg goed gewaardeerd, ze maken leuke lessen en passen het goed aan, aan wat mensen kunnen. Men gaat elke week met een tevreden gevoel naar huis.

Onderstaande een aantal **quotes,** die zowel betrekking hebben op het lichamelijke welbevinden als het algemene welbevinden:

- *"Ik ben leniger geworden, de rug is soepeler geworden"*
- *"Ik loop gemakkelijker en meer en durf meer"*
- *"Ik ben minder stijf en voel me soepeler"*
- *"Ik heb een betere conditie gekregen door de oefeningen"*
- *"Mijn bloeddruk is niet meer zo hoog"*
- *"Mijn knieën en de pijn zijn in het algemeen beter geworden"*
- *"Ik voel me thuis beter, ik ben minder stijf, en onderneem meer''*
- *"Ik probeer nu elke dag meer te bewegen"*
- *"Ik ben blij dat ik niet verder achteruit ga en in balans blijf"*
- *"Het is fijn om elke week ontspannen in een groep bezig te zijn, ik laat het er niet meer bij zitten"*
- *"Door de lesgever weet ik nu wat ik thuis kan doen, hij heeft me oefeningen geleerd voor mijn knieën, dat gaat nu beter"*
- *"Ik zit minder in mijn hoofd: ontspannen door inspannen"*
- *"In het begin was ik moe, maar dat is nu beter"*
- *"Eerst kon ik de beenkracht test niet, nu met een nieuwe heup en training van Sylvia lukt het me wel"*
- *"Als ik 't bed uit ga, doe ik eerst enkele lenigheidsoefeningen; dat heb ik van Wim geleerd"*
- *"Door dit programma lopen we nu 3 of 4 maal per week samen met een andere deelnemer"*
- *Ik hoef minder vaak pufjes te nemen; ik ga liever naar de groep dan naar longtherapie.*

De **weerbaarheidstraining** vonden deelnemers interessant. Een aantal dames had elkaar bijvoorbeeld aangemoedigd om na die training op een nieuwe manier door Hoog Catharijne te lopen, gebruikmakend

van de principes van de weerbaarheidstraining: dit was een positieve ervaring. Daarnaast geven deelnemers aan te hebben geleerd dat je afstand kunt houden als je iemand tegenkomt die je vervelend vindt en om je niet te laten overbluffen. In dat kader vertellen de senioren dat er nog wel eens wat in de wijk gebeurt: diefstal, oplichterij e.d.

Van de lessen **Energiek en Vitaal** hebben een aantal deelnemers de rode lamp en het schatkistje / boekenlegger nog. Dezen werden gebruikt als hulpmiddel om te letten op signalen van spanning respectievelijk voor het herinneren van krachtbronnen. Men vond de training belangrijk, bijv. om minder te piekeren en meer te ontspannen en ook om op te komen voor jezelf (nog niet zo eenvoudig!) en voor het zelfvertrouwen.

In de **Sociale vaardigheidstraining** hebben mensen geleerd meer naar de eigen kwaliteiten en die van een ander te kijken, een positievere kijk op de wereld te hebben. Iemand gaf aan "geleerd te hebben bij het wakker worden je bewust af te vragen hoe je tegen de wereld aankijkt". Een aantal deelnemers gaf aan door de cursus beter te hebben leren luisteren. Toch was er ook een deelnemer die aangaf dat de gemeenschap wel erg verandert de laatste jaren: "de één kan dit nu eenmaal beter incasseren dan de ander, maar soms word je er harder van".

De **voorlichtingsbijeenkomsten** werden met name fijn gevonden als het heel praktisch en interactief was. Een treffende uitspraak van een deelnemer is "we zijn net als kinderen, een aandachtspanne van een half uur is al heel wat voor ons, om te luisteren." Het bleek dat losse voorlichtingen over het algemeen niet zo beklijven, herhaling is dus belangrijk. Enkele voorbeelden van voorlichtingen/trainingen die erg goed gevonden werden zijn Tai Chi, de begrafenisondernemer, de ouderenadviseur, de buurtzorg en de WMO informatie. Wat men ook waardeerde was de voorlichting over "mindfullness". Men vond het interessant om te leren om te gaan met pijn en zielenpijn (bijv. eenzaamheid). Deelnemers zijn ook met elkaar uit eten geweest, men had veel te vertellen aan elkaar, onder andere over de thuissituatie.

Op gebied van **sociale contacten** vinden deelnemers het fijn in ieder geval in de groep wekelijks een gezellig praatje met elkaar te kunnen maken. Deelnemers zijn ook samen naar een kerstconcert geweest. Sommigen maken ook wel eens een praatje met anderen, maar het is niet voor iedereen even makkelijk om, als je bijv. weer nieuwe buren hebt, daar maar weer contact mee aan te knopen. Sommigen hebben geprobeerd iemand bij de groep te krijgen. Dat laatste is nog niet zo makkelijk. Kennissen willen wel, maar ervaren vaak toch nog een drempel om echt te komen.

2.1.2 BAARN

De deelnemers geven aan dat zij de lesgever Wim den Blanken en dikke pluim geven. Wim wordt erg gewaardeerd, hij is iemand die de burger moed geeft en elke keer weer leuke oefeningen bedenkt. Sommige mensen hadden zich niet zoveel voorgesteld van het programma, maar het is erg leuk en gezellig. Men vond het prettig om eerst in een fittest kennis te maken met Sociaal Vitaal.
De voorlichtingen zijn goed gewaardeerd, bijv. de apotheek en het ouderenadvies. De voorlichting van Connexxion was wat teveel. Mensen willen vooral compacte en op hen afgestemde informatie.
De kennismakingslessen van het RIAGG werden goed gewaardeerd. Vooral een oefening met foto's werd leuk gevonden. De lessen Energiek en Vitaal hadden voor een paar mensen in groep 1 niet zoveel meerwaarde. Zij hebben de lessen wel gevolgd, omdat ze vonden dat ze moesten weten waar 't over ging. De overige deelnemers vonden deze training wel leuk en interessant.

De lessen weerbaarheid werden goed gewaardeerd en als bruikbaar bevonden. Iemand vertelde dat het met Kroningsdag handig was geweest om je meer bewust door de drukte te kunnen begeven. Mensen gaven aan dat zij door de training meer voelen.
Er waren ook enkele extra's, zoals het pannenkoeketen met de leerlingen van groep 8. De deelnemers gaven aan dat ze dit volgend jaar zeker weer willen! Iemand vertelde dat zij sindsdien het meisje dat de Baarnse Courant bezorgt, herkent en naar haar zwaait. Over het algemeen geven deelnemers aan hun donderdagse les te waarderen en dat het goed is om eruit te gaan (anders blijf je maar binnen sloffen). Je moet het wel bijhouden, bijvoorbeeld gaf iemand aan dat ze zich stijver voelde toen ze een aantal keer niet kon komen. In het algemeen geven deelnemers aan dat ze minder stijf voelen, dat het nu goed is opgebouwd (iemand was bij de eerste les nog 'total loss').

2.1.3 DE BILT

Deelnemers vonden het een erg fijn jaar, met elkaar. Het is ze goed bevallen, het is gezellig en "de juf" doet het goed (het was lang geleden dat we een juf hadden…). Deelnemers hebben het gevoel dat ze meer kunnen dan ze denken vinden dat ze goed gestimuleerd zijn door de lesgeefsters. Het geeft zelfvertrouwen om elke week een stapje meer te doen. Ook is het fijn om samen met andere mensen te zijn, er zijn leuke gesprekken en voor velen het is echt een activiteit om naar uit te kijken. Sommige mensen ervaren dat ze in ieder geval die middag minder klachten hebben. Het uur is snel om. De voorlichtingen werden als interessant ervaren, bijvoorbeeld hebben mensen van de fysiotherapeut geleerd hoe te zitten. Ook de diëtiste was een interessant onderwerp, maar op het moment van de evaluatie was dat alweer een tijdje geleden, en dus niet zo gemakkelijk om weer voor de geest te halen. De training weerbaarheid die veelvuldig in de lessen is geïmplementeerd heeft voor een aantal mensen zeker iets opgeleverd. In de Bilt is het dan wel niet zo druk als in Utrecht stad, maar ook hier worden mensen soms van de sokken gefietst blijkt in het gesprek. Het is fijn als je dan oefeningen hebt gedaan om stevig in je schoenen te blijven staan. Iemand vertelt ook dat hij zich in Vredenburg nu makkelijker door het publiek begeeft.

2.2 ERVARINGEN VAN LOKALE PROJECTCOÖRDINATOREN EN LESGEVERS

2.2.1 UTRECHT NOORDWEST (ONDIEP)

Volgens Jeanne Gootzen (GG&GD wijkgezondheidswerk Noordwest) is het goed gelukt juist die mensen die we voor ogen hadden te bereiken met dit project. Het zijn "nieuwe" mensen, die nog niet bekend waren bij Portes vertelt Renée Vasterman (Portes, lokale coördinatie van het project).
Henk de Kogel (lesgever) en Renée geven aan dat het zo belangrijk is om iedereen te integreren en een plek te geven in de groep. Er zijn altijd mensen bij die het minder makkelijk hebben, om verschillende redenen en soms door omstandigheden. Dus juist deze mensen ontspannen laten meedoen, op hun eigen niveau en hen niet overprikkelen op bijvoorbeeld het geestelijke vlak. Bij hen werkt bewegen juist heel goed. Soms moet je voor bepaalde voorlichtingen dan keuzevrijheid scheppen. Op deze manier blijven mensen dan ook trouw komen. En houd je de groep en het groepsproces in balans.
Tijdens het bewegen is Henk vooral opgevallen hoeveel plezier de mensen met elkaar hebben. Ze maken er met hem een gezellige les van. Deelnemers stimuleren elkaar ook onderling, ze dollen met elkaar en sommigen durven nu veel meer. Dat maakt het lesgeven voor Henk ook leuk!
Verder was voor Henk en Renée duidelijk dat de dames unaniem positief reageerden op de voorlichtingen. De heren waren eerder wat afwachtend, soms afwerend. Uiteindelijk konden zij de voorlichtingen wel positief waarderen. Renée geeft aan dat mensen sterker in hun schoenen staan door de trainingen (w.o. weerbaarheid).
Jeanne vindt ook dat het goed is gelukt om met het programma de mensen uit te dagen hun grenzen te verleggen en assertiever te worden. Ook hebben ze meer contacten gekregen en het spreekt voor zich dat de groepen graag door wilden gaan met de beweegactiviteiten en dit inmiddels al een seizoen lang met Henk en "hun cluppie" doen.

2.2.2 UTRECHT ZUID (HOOGRAVEN-BOKKENBUURT-TOLSTEEG)

Wim den Blanken (lesgever "de Barkel") geeft aan dat hij in deze groep qua intensiteit rekening moet houden met het ouder worden, de balans is in deze groep achteruit gegaan en soms hebben mensen meer plannen in hun hoofd dan ze aankunnen. Hij vindt het leuk om aan deze groep les te geven, het is dankbaar werk en fijn te horen dat mensen er ook echt iets aan hebben. In de afgelopen periode zijn mensen wel ouder geworden, kunnen bijvoorbeeld minder ver lopen, maar toch zijn er ook wel wat grenzen verlegd. Zo heeft Wim het gevoel dat mensen toch over 't algemeen wat vitaler zijn geworden, in die zin dat ze beter met de uitdagingen van het leven omgaan. Daarin speelt mee dat ze als groep veel aan elkaar hebben. Projectcoördinator Jan Bloemkolk van Portes heeft dit ook gemerkt; de groepen zijn hecht geworden. Ze trekken nu ook bij andere activiteiten samen op. Volgens Sandra van Iersel (GG&GD wijkgezondheidswerk Zuid) heeft de extra aandacht die er was voor groepscohesie, omgaan met verlies en communicatievaardigheden hier ook bij geholpen. Een mix van een leuk uur bewegen en dan onder goede begeleiding doorpraten over het leven maakt het voor mensen makkelijker. Ze worden gestimuleerd om zo zelfredzaam en fit mogelijk te blijven. Juist de oudere ouderen, waarop het project in Zuid was gericht hebben hier volgens haar baat bij. Deze groep loopt meer risico op eenzaamheid.

Het is volgens Wim belangrijk de activiteiten aan te passen aan ieders eigen niveau en te zorgen dat mensen er plezier in hebben. En daarnaast is het aanbieden van weerbaarheid en sociale vaardigheid in de les ook goed om mensen net even wat bewuster te maken. Wim vond het fijn bij alle voorlichtingen en trainingen te zijn geweest. Mensen hebben daarna toch even een uitlaatklep nodig en als je dan weet waar het over gaat is dat erg handig. Omdat de voorlichtingen niet zo makkelijk beklijven, is het belangrijk om geregeld te herhalen en het eenvoudig te houden.
Sylvia ter Wolbeek (lesgever "Tolsteeg") vertelt dat er wel heel wat veranderd is. De mensen kwamen wat schuchter binnen, hoewel gemotiveerd om te gaan bewegen. In het begin liep het wel eens wat stroef, maar de groep is nu hecht en men heeft interesse in elkaars wel en wee. Het is echt een uur waar men naar uitkijkt en waar nieuwtjes worden uitgewisseld en mensen met elkaar meeleven.
Marjolein van der Meer van Axxion Continu, die de groep in Tolsteeg coördineerde, beaamt dit: er is heel wat veranderd. De eerste keer verliep wat stug en liep iemand met modderschoenen het hele huis door. Met veel kabaal gingen de tafels aan de kant. Maar de tweede keer kwam er ook al iemand met spiksplinternieuwe sportschoenen. En in de loop van het jaar zag iemand de mensen bij de Ikea , waar ze ontbeten. Inmiddels zijn ze een gezellige groep geworden.
De groepen zijn wel wat kleiner geworden. Er zijn enkele mensen om gezondheidsredenen afgehaakt en een paar mensen overleden. Ook zijn er een paar nieuwe mensen bij gekomen.
Mensen willen graag verder met hun activiteiten. De groep van de Barkel zal waarschijnlijk in zijn geheel bij een gymgroep ondergebracht worden in de nieuwe lokatie aan 't Goylaan. De Barkel wordt namelijk opgeheven. Voor de groep van Tolsteeg wordt een mogelijkheid gezocht om door te kunnen gaan in dezelfde samenstelling op dezelfde lokatie.

2.2.3 UTRECHT ZUIDWEST (TRANSWIJK-KANALENEILAND)

Sylvia ter Wolbeek (lesgeefster woensdaggroep) vertelt dat het volgens haar 3 erg zinvolle jaren zijn geweest, waarbij ze zich afvraagt of deze mensen wel via het gewone MBvO in beweging zouden zijn gekomen. Annet Hofmeijer(GG&GD wijkgezondheidswerk Zuidwest) geeft aan dat de intensieve huis-aan-huis campagne er voor gezorgd heeft dat er twee groepen zijn gekomen. Daarnaast zijn andere mensen, die alleen meer wilden bewegen nog doorverwezen. Zo heeft het project nog een meerwaarde gehad bij de start.
Willy Koekenbier (lesgeefster vrijdaggroep) heeft gemerkt dat haar groep al vrij vlot een echte groep is geworden. Ook Sylvia heeft dit gevoel van haar groep. Mensen hebben echt contact met elkaar en delen lief en leed. Sylvia geeft ook les in Zuid en merkt dat het bewegen in de groepen in Zuidwest wat intensiever gaat, deelnemers zijn wat jonger hier. Er wordt van alles ingezet aan materialen en ook muziek, dat helpt om de conditie op peil te houden. Mensen ervaren volgens hen weer plezier in bewegen.
De mensen hebben volgens hen de trainingen sociale vaardigheid en weerbaarheid in de les met interesse gevolgd. Sommige voorbeelden zijn wel blijven hangen. Iemand hoort in gedachten Willy's stem als ze wat gebogen over straat loopt en gaat dan gelijk rechtop lopen en kijkt zelfverzekerd om zich heen!
Voor beide lesgevers hoort het sociale aspect er echt bij. De groep is voor de deelnemers belangrijk geworden in hun leven. Annet licht toe: door samen te bewegen en te praten leer je elkaar beter kennen. Omdat we mensen die in elkaars buurt wonen hebben gevraagd mee te doen, kunnen ze elkaar ook gemakkelijk buiten het beweeguurtje opzoeken. In beide groepen ondernemen mensen ook andere dingen met elkaar.
Emilia Hernandez Pedrero (coördinator project Zuidwest) heeft vele voorlichtingen voor de mensen georganiseerd en vindt het mooi om te zien hoe je daar mensen mee van dienst kunt zijn. Niet iedereen

is natuurlijk in alles geïnteresseerd, maar door de grote variatie zit er altijd wel iets interessants tussen. Emilia heeft een aantal deelnemers ook wel specifieke voorlichtingen aangeboden, waarvan ze dacht dat het hen persoonlijk interesseerde.
Deelnemers en coördinator (Emilia) zorgden er een paar keer samen voor dat mensen die hulp nodig hadden dat kregen. Emilia ziet dan ook dat de groep echt zorg voor elkaar heeft. Ook al is het in deze generatie niet zo vanzelfsprekend om hulp te vragen, de mensen zijn er wel voor elkaar. Mensen die verhuisd zijn naar andere delen van Utrecht stad en Houten blijven komen, dat zegt wel wat.
Het helpt volgens haar daarbij sterk dat Willy en Sylvia zulke betrokken docenten zijn die veel aandacht hebben voor de deelnemers.

2.2.4 DE BILT

Willy Koekenbier en Paulien Verhey vertellen dat zij het lesgeven aan deze groepen erg leuk hebben gevonden. De deelnemers waren enthousiast en het was spannend om in de 2de week van april 2012 van start te gaan. Willy had al de nodige ervaring met een vergelijkbare groep in Utrecht stad opgedaan, voor Paulien was het nieuw, maar zij had al de nodige ervaring met lesgeven aan GALM groepen en als bewegingstherapeut. Zij merkten dat het voor sommige mensen al heel lang geleden was dat ze bijvoorbeeld iets met een bal hadden gedaan. Het was een uitdaging elke week weer iets passend en uitdagends te verzinnen, maar vaste programma onderdelen, zoals bijvoorbeeld bewegen op muziek, doen het altijd goed. Er is gelukkig veel gelachen tijdens de lessen en het plezier in bewegen stond dan ook voorop. Voor Paulien was de veiligheid in deze groepen een belangrijk onderdeel. In die veilige omgeving was ruimte om met weerbaarheidsaspecten te oefenen. Deelnemers deden daar dan thuis ook echt iets mee. Willy vertelt dat mensen ook dingen herkennen, bijvoorbeeld hoe je over straat loopt. Melanie Engeldal van de Stichting MENS De Bilt (voorheen Stichting Welzijn Ouderen de Bilt) heeft ook gezien dat deelnemers bewuster zijn geworden en letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen staan.Het sociale aspect blijkt voor deze groepen ook heel belangrijk. Voor sommige mensen is de lesmiddag namelijk het enige uitje dat ze in de week hebben. Onder het genot van een kopje koffie of thee werd nog nagepraat over de training, of een voorlichting of er werd gewoon gezellig gekletst over gebeurtenissen in het dorp. Ook Melanie Engeldal heeft gemerkt dat de Sociaal Vitaal groep echt een verschil maakt wat betreft het ‘sociale’ alsook het ‘vitale’ aspect. Zij heeft in het afgelopen jaar gezien hoe het een hechte groep geworden is. De voorlichtingsbijeenkomsten van een diëtiste en een fysiotherapeut gaven volgens de lesgevers de mogelijkheid om vragen te stellen en er werden goede tips gegeven. In maart werden de beide groepen samengevoegd en heeft Willy de training voortgezet. Dit heeft goed uitgepakt, het is altijd even afwachten hoe een samengestelde groep verder gaat.

2.2.5 BAARN

Wim den Blanken heeft met plezier aan deze groep lesgegeven dit jaar. Hij geeft aan dat hij zijn lessen aanpast aan de mogelijkheden van de deelnemers, dat is ook nodig, want bijvoorbeeld tussen de twee groepen zijn wel verschillen. Zeker met het ouder worden ontstaan er langzaam ook wat balansproblemen, het is van belang dat op een creatieve manier te trainen. Martha Hofman, GALM docente is bij veel lessen aanwezig geweest en heeft er ook veel van opgestoken. Haar groepen zijn jonger en nog mobieler, maar geleidelijk aan zal ook bij GALM de ouderdomsmotoriek zijn intrede gaan doen. Het is dan goed om te kunnen variëren. Wat zij verder merkte bij zowel de lessen als de voorlichtingen is dat het belangrijk is te herhalen en de zaken eenvoudig te houden. Je moet vooral tijd nemen voor iets, zodat je daar echt de aandacht op kunt richten. Joke Hegeman (Stichting Welzijn

Baarn) vertelt dat zij vooral heel blij is met de lokatie. Het was erg leuk om dit programma op een basis school (een brede school) te doen. Er is in de loop van het jaar aandacht geweest voor de interactie tussen de kinderen en de deelnemers. Ze hebben samen pannenkoeken gegeten, er zijn dansjes opgevoerd door de kinderen en aan het einde van het jaar hebben de leerlingen van groep 8 en de deelnemers aan Sociaal Vitaal wenskaarten uitgewisseld tijdens de koffie. Ook geeft Joke aan dat mensen met problemen door dit project bij de Stichting Welzijn Baarn in beeld zijn gekomen en doorverwezen.

2.3 ERVARINGEN VAN LOKALE EN REGIONALE BELEIDSMEDEWERKERS EN MODULE ONTWIKKELAARS

2.3.1 GERARD DE GEUS (GG&GD UTRECHT – VOORMALIG MANAGER WIJKGEZONDHEIDSWERK)

Vanuit de afdeling Gezondheidsbevordering van de Utrechtse GG&GD hebben we de laatste jaren met succes het project GROSSO opgezet in 3 Utrechtse wijken. Het doel dat we ermee voor ogen hadden, was ouderen die we met de reguliere benadering via zorg en welzijn moeilijk bereiken, te interesseren voor een (preventief) bewegings- en psychosociaal programma. We constateren dat dat goed is gelukt en GROSSO een meerwaarde betekent voor de preventieve gezondheidszorg in de stad. Bovendien heeft het project samenwerking tussen (lokale) partners verder verstevigd.

2.3.2 EVELIEN WIJDEVELD (SENIOR ADVISEUR LEEFSTIJL SPORTSERVICE MIDDEN NEDERLAND- COÖRDINATOR SOCIAAL VITAAL UTRECHT)

Sportservice Midden Nederland is de specialist om mensen in beweging te krijgen én te houden. In samenwerking met de RUG heeft Sportservice de afgelopen 10 jaar met de GALM projecten ruim 8000 ouderen in de provincie Utrecht in beweging gebracht die anders “achter de geraniums” GROSSO was een nieuwe ‘loot’ aan de boom van de RUG. Een geweldige leuke uitdaging om samen met de RUG, GROSSO te ontwikkelen en uit te rollen. GROSSO, waar bewegen gecombineerd wordt met psychosociale trainingen, was nieuw en uitdagend!
Vooral het werven van de juiste deelnemers was erg spannend. Zou het gaan lukken, om mensen die a.) te weinig bewogen en b.) met licht depressieve klachten en / of c) eenzaam zijn, te werven? Ja, dit is gelukt en nog steeds is deze groep(en) aan het bewegen!
Cruciaal in het project is ook: Wie geven de beweeglessen? De docenten moeten MBvO gediplomeerd zijn, affiniteit hebben met de doelgroep en bereid zijn de psychosociale bijscholingen te volgen. Ik kan wel zeggen dat wij enthousiaste en betrokken docenten voor de groepen hebben staan!
Voor de welzijnsinstellingen en de GG&GD was het even wennen om volgens de “strakke” GROSSO methodiek en planning te werken.
Belangrijk voor ons was goed uit te leggen, waarom er zo gewerkt wordt. We hebben het vertrouwen, het voordeel van de twijfel en de medewerking gekregen, om volgens met de methodiek aan de slag te gaan. De samenwerking was prettig, inspirerend en in gezamenlijkheid zijn er goede resultaten behaald.

2.3.3 RIET LENTINK - PORTES - TEAMMANAGER MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE

heeft de afgelopen jaren veel geleerd van GROSSO. In het kader van vernieuwend welzijn waren we op zoek naar meer zelfsturing en zelf initiatief van (oudere) bewoners. De combinatie van meer spel/speelse beweegactiviteiten met eenvoudige inpasbare dagelijkse oefeningen, met aandacht voor het ontwikkelen van meer eigen initiatief bij bewoners heeft hen en onze organisatie veel gebracht. GROSSO was voor ons ook een voertuig om (oudere) bewoners te stimuleren om zowel mentaal als lichamelijk weer "in de benen te komen".

2.3.4 ANGELA VAN DER HOEVEN EN ANNEMIEK VAN VLIET – DOENJA – DIRECTEUR EN MANAGER

In 2009 werd DOENJA Dienstverlening benaderd door de GG&GD voor het project voor sneioren met eenzxaamheidsklachten. Met meerdere partijen hebben we gekeken naar een groep bewoners in de wijk waar dit programma van betekenis kon zijn. In de wijk Transwijk wonen relatief veel senioren, waarvan een deel in eerder onderzoek had aangegeven zich vaak eenzaam te voelen en weinig te bewegen. Door middel van eenbeweegprogramma elkaar ontmoeten in een vaste kleine groep met vaste docenten was een uitstekende manier om met deze eenzaamheid aan de slag te gaan. Meerdere deelnemers ontmoeten elkaar nu ook buiten het programma om. Voor DOENJA was de werkwijze waarin gezamenlijk gewerkt werd om deze ouderen weerbaarder en sociaal vaardiger te maken een goede reden om mee te werken.

2.3.5 PIETER BRANDJES EN BIANCA VAN OS – GEMEENTE BAARN – SPORT- EN WELZIJNSBELEID

In het kader van onze beleidsplannen op het gebied van Sport, gezondheid en WMO hebben wij in Baarn Sociaal Vitaal uitgevoerd.
Dit project past goed bij onze WMO en gezondheidsplannen om laagdrempelig aanbod te bevorderen, zodat senioren optimaal aan de maatschappij kunnen deelnemen.
Tevens sluit het aan bij onze Sportnota, waarin we sport- en beweegdeelname én de lokale cohesie willen bevorderen. Dit alles draagt bij aan het realiseren van de visie Panorama 2015, waarin we ons ten doel stellen dat Baarn een leefbaar en vitaal dorp is.
Sinds 1998 worden in Baarn al GALM projecten gedaan. Sociaal Vitaal, dat hiervan afgeleid is kent dezelfde verleidingstactiek als GALM:
mensen die niet actief zijn aanspreken op hun motivatie om lichamelijk meer bezig te zijn;
mensen verleiden om een fitheidstest te gaan doen;
na afloop van de fitheidstest de mensen verleiden om aan een korte serie (ongeveer 10) bewegingslessen mee te gaan doen;
na die introductiecursus vinden de mensen het zo gezellig met de groep dat ze blijven komen.
Bij Sociaal Vitaal is er naast de bewegingslessen ook aandacht voor je plek in de maatschappij, contacten leggen, sociale vaardigheden verbeteren enzovoorts.
De wetenschappers van de Rijksuniversiteit Groningen meten vóór en na het programma en bewijzen dat de deelnemers lichamelijk en geestelijk vooruit gegaan zijn.
Sociaal Vitaal (en GALM) bereikt zijn doel: oudere mensen actiever maken en hun zelfredzaamheid vergroten.

2.3.6 INEKE WINKEL – GEMEENTE DE BILT – CASEMANAGER MAATSCHAPPELIJKE VOORZIENINGEN

Voor de deelnemers in De Bilt betekende Sociaal Vitaal een activiteit om naar uit te kijken en een activiteit die hun fitheid heeft verbeterd.
Zo zijn het uithoudingsvermogen en de schouderlenigheid aantoonbaar verhoogd. Ook hebben ze hebben meer zelfvertrouwen gekregen en staan steviger in hun schoenen.
Deze resultaten sluiten mooi aan op de doelstellingen uit onze uitvoeringsnota 2012-2014 om weerbaarheid, gezonde leefstijl en beweegdeelname van ouderen te verhogen.

Daarnaast richtte het programma zich juist op kwetsbare ouderen en heeft die mensen ook grotendeels weten te bereiken.
Dit paste prima bij onze doelstelling om juist op wijkniveau laagdrempelige activiteiten aan te bieden aan senioren met een achterstand op het gebied van bewegen, gezondheid en participatie.

2.3.7 MARJA REIJNDERS – MANAGER SPORT EN BEWEGEN SPORT ZEELAND / ACTIEPUNT - ONTWIKKELAAR MODULE WEERBAARHEID

ActiePunt, het steunpunt fysieke- mentale weerbaarheid, is in Zeeland al tien jaar actief met het geven van trainingen weerbaarheid binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Toen bij mij de vraag kwam of we ook iets kunnen met weerbaarheid voor kwetsbare senioren, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Het trainen van weerbaarheid / sociale vaardigheden door middel van bewegingsoefeningen is een krachtige methode om mensen hun eigen mogelijkheden te laten ervaren. Met het afnemen van de fysieke kracht wordt het belangrijk de bron van de mentale kracht aan te boren, te ervaren en te versterken. De aandacht moet gericht worden op: 'hoe kun je binnen je mogelijkheden je eigen kracht zo optimaal mogelijk gewaar worden en gebruiken'. Richten op mogelijkheden, niet op beperkingen, gebruik maken van je volle potentieel en hulp vragen als je het zelf niet kan, dat is de kern van weerbaarheid. Het geeft zelf-vertrouwen als je jezelf in al deze aspecten leert kennen.
Samen met collega weerbaarheidsdocent Gonnie Stoffelen en het landelijke GALM team , hebben we een mooie module weerbaarheid ontwikkeld. De lesstof wordt overgedragen aan de lesgevers van de Sociaal Vitaal groepen. ' In je kracht staan' is de titel van de module weerbaarheid.
En met de centrale thema's: ' stevig staan-lichaamstaal, houding en uitstraling- ruimte- grenzen voelen en aangeven- harde en zachte kracht', dekt dit de lading van de inhoud. Met veel plezier draag ik mijn kennis met betrekking tot weerbaarheid over, omdat ik voel, zie en weet dat het werkt!

2.3.8 MARIELLE TROMP – DE VITALE ONDERNEMER - ONTWIKKELAAR MODULE SOCIALE VAARDIGHEID

Ik heb me gedurende een aantal jaren beziggehouden met de ontwikkeling van een eenzaamheidsinterventie, de ACTOR methode. Door het uitvoeren van dit project heb ik veel geleerd over eenzaamheid. Belangrijk voor het programma Sociaal Vitaal waren dan ook de volgende uitgangspunten:

- Het gaat bij eenzaamheid gaat om een subjectieve emotie. Een interventie richt zich bij voorkeur op de persoon en zijn eigen beleving van zijn sociale situatie.
- Eenzaamheid is geen passief, vaststaand gegeven. Om de spiraal van eenzaamheid te doorbreken, moeten mensen bepaalde vaardigheden inzetten. Soms kunnen mensen ondersteund worden bij het ontwikkelen van deze vaardigheden. Maar: Eenzaamheid kan je niet 'van buitenaf' oplossen.
- Eenzaamheid is een signaal. Dit signaal vertelt je, dat je iets moet doen aan je sociale situatie of beleving. Door sommige sociale neuro-wetenschappers wordt het vergeleken met een signaal als 'honger', dat je aanzet tot (het zoeken van) eten. Sommige mensen kunnen dit zelf, anderen hebben hiervoor nog extra vaardigheden nodig.

Met deze uitgangspunten in het achterhoofd hebben we in 2011 een training verzorgd voor de docenten van Sociaal Vitaal in de provincie Utrecht. Ik ben erg blij dat we nu, een paar jaar later, zulke positieve verhalen van de deelnemers horen!

2.3.9 NYNKE WEIDEMA – UIT EIGEN BEWEGING – MODULE ENERGIEK EN VITAAL / VERLIES EN LEVENSLUST / PRETTIG IN CONTACT

Ik heb in het SOCIAAL VITAAL project een aantal trainingen ontwikkeld en gegeven.
Het begon met de module *Energiek en Vitaal*, waarin mensen leren om te gaan met sombere gedachten en meer voor zichzelf leren opkomen. Deze module was al geschreven, maar ik vond het erg leuk dat ik er zelf handen en voeten aan kon geven. Samen met het landelijk team heb ik deze module verder uitgewerkt. In de lessen ben ik samen met de deelnemers op zoek gegaan naar manieren om echt een ervaring mee te kunnen nemen. Ik heb daarvoor allerlei werkvormen
gebruikt en dat ook per groep aangepast, waarbij ik het steeds zo eenvoudig mogelijk heb gehouden. Dan komt de boodschap het beste aan. Het zijn ook altijd weer hele verschillende groepen, met hun eigen normen en waarden en ook de zelfredzaamheid is vaak verschillend.

Als vervolg op Energiek en Vitaal zijn in het project in Utrecht-Zuid nog verdere modules ontwikkeld, de trainingen *" Verlies en Levenslust"* en *Prettig in Contact"* . Deze thema's kwamen uit de groepen zelf naar voren.
Ik heb deze trainingen met veel plezier ontwikkeld en gegeven. Ik vind het leuk om echt in contact te komen met de deelnemers en uitgaande van hun verhalen en belevingswereld te kijken wat ik hen kan aanbieden. De uitdaging is om mensen ruimte te geven om op hun manier in beweging (letterlijk en figuurlijk) te komen.
Ik heb ook veel van hen geleerd! De levensverhalen die vaak loskwamen waren voor mij ook verrijkend. Ik heb geregeld gedacht: je zult het maar meegemaakt hebben. Knap hoe mensen dan toch hun leven weten vorm te geven. Ik luister graag naar mensen, hoe ze dat doen en gedaan hebben. Doordat ik oprechte belangstelling heb en ook niet bang ben om vragen te stellen, kun je de "levenskunst" thema's toch goed aan de orde stellen. Ik houd het ook zo licht mogelijk en probeer ervoor te zorgen dat mensen weer goed naar huis gaan. Maar ik ben daar ook niet overbezorgd over: ik ga er vanuit dat mensen veerkracht hebben en hun grenzen kunnen aangeven als dat echt nodig is.
Ik heb gemerkt dat het met elkaar kunnen delen (bijv. verlies ervaringen) mensen echt ondersteunt. Dat proces heb ik goed kunnen begeleiden. De dingen die gebeuren in het leven kun je niet veranderen, maar wel hoe je daarmee omgaat. In één groep kwam dat best dichtbij, toen een deelnemer vlak voor mijn training ernstig ziek was geworden. Dat had een grote impact op de groep. Ik reik dan een aantal

hulpmiddelen aan, waarmee mensen het voor zichzelf allemaal net even wat makkelijker en prettiger kunnen maken.
Voor het SOCIAAL VITAAL project ben ik het aanspreekpunt voor de training Energiek en Vitaal (en evt. vervolgtrainingen). Ik ondersteun degene die de training gaat geven dan met mijn ervaringen.
Al met al vind ik het erg leuk om een bijdrage aan dit programma te kunnen leveren.