

'VALLEN MET BELEID'

Arnhemse Aikido-vereniging bedient een nieuwe doelgroep ouderen



Piet Lagerwaard is initiatiefnemer van de cursus 'Vallen met beleid' en hoofddocent bij Aikido Stichting Jiki Shin Kan in Arnhem. 'Aikido kent veel principes en technieken die ouderen helpen hun balans te verbeteren en ontspannen te kunnen vallen. Het helpt om ernstige blessures te voorkomen als je valt en geeft meer zelfvertrouwen', weet Piet Lagerwaard uit ervaring. 'Het mooiste vind ik dat je ziet hoe het mensen helpt. Zoals bleek voor een deelnemster van boven de 80 jaar uit de eerste groep. Zij viel tijdens het uitstappen uit haar auto. Bij de volgende training vertelde ze vol trots, dat ze wat ze leerde tijdens de cursus meteen in de praktijk kon brengen. Haar letsel bleef beperkt tot een schaafplek en beschadigde kleding.' Samenwerking met lokale partijen en een sportimpuls-subsidie maakten de ontwikkeling van de cursus mogelijk.

Piet Lagerwaard en bestuurslid Bianca Nikkels vertellen over wat de aanleiding is geweest om met de cursus 'Vallen met beleid' te starten. In landelijk en gemeentelijk beleid ervoeren zij steeds meer aandacht voor een leven lang sporten en specifieke aandacht voor de kwetsbare groep ouderen. 'Met name deze kwetsbare ouderen kunnen vaak niet direct meedoen in het reguliere sportaanbod, ook niet bij Aikido. Maar Aikido kent wel veel principes en technieken waar ouderen baat bij kunnen hebben en waar ze plezier aan kunnen beleven.' De sportimpuls in 2012 bood mogelijkheden om passend aanbod te ontwikkelen. 'Ouderen zijn kwetsbaar bij een eventueel valincident. Het kan voor hen leiden tot grote fysieke en emotionele schade, zoals een sociaal

isolement. We hebben nagedacht wat de principes en oefeningen van Aikido kunnen betekenen voor de doelgroep kwetsbare ouderen. Het verbeteren van balans en het leren om ontspannen te vallen, verkleinen de kans op ernstige blessures bij valincidenten en het geeft meer zelfvertrouwen.

Samenwerking

De vereniging had al een bestaande relatie en regelmatig contact met Sportbedrijf Arnhem. Via hen zijn ze in contact gekomen met Stichting Welzijn Ouderen Arnhem (SWOA). Vanuit een gezamenlijk doel 'valpreventie voor ouderen' en met de sportimpuls 2012 als financiële bron om het aanbod te ontwikkelen, is de samenwerking met SWOA ontstaan.

'VALLEN MET BELEID'

Arnhemse Aikido-vereniging bedient een nieuwe doelgroep ouderen

Sportbedrijf Arnhem kon het ouderenbeleid van de gemeente Arnhem verduidelijken en zorgde zoals gezegd voor de contacten met de stichting welzijn. Met input van een oud-cursusleider 'In balans' heeft de Arnhemse Aikido Stichting de cursus 'Vallen met beleid' samengesteld. Een fysiotherapeut checkte de opzet, de inhoud en het cursusmateriaal. Naast de steun en betrokkenheid van het bestuur van de stichting Aikido heeft ook de 'denktank', een groep leden, een belangrijke rol vervuld. Zij denken vanuit hun eigen achtergrond en competenties mee over het ontwikkelen van nieuw aanbod en de communicatie ervan.

De SWOA had een belangrijke rol in het bekendmaken van de cursus bij haar achterban en stelde de accommodatie beschikbaar. Sportbedrijf Arnhem regelde de valmat voor de valtraining. Wat verder voor veel positieve bekendheid heeft gezorgd is dat wethouder Gerrie Elfrink het initiatief ondersteunt en het ook zo naar buiten heeft uitgedragen. Verder bouwde de vereniging via de website, een eigen facebook-pagina en free publicity in de lokale en regionale media aan meer bekendheid.

Aanpak

De cursus Vallen met beleid bestaat uit de onderdelen 'valpreventie' en 'valtraining' en is bedoeld voor 55-plussers. 55-plussers die vaardigheden willen leren voor later. En 65-plussers die nu vaardigheden nodig hebben. De groep bestaat uit maximaal 12 deelnemers. De eerste vier lessen van een uur gaan over valpreventie (stevig staan en balans). Daarna volgen vier lessen valtraining van anderhalf uur. De trainingen worden uitgevoerd en begeleid door Piet Lagerwaard (in zijn rol als docent) en Angelique Broijl (co-docent en ervaren ziekenverzorger).

Resultaten

De cursus 'vallen met beleid' voorziet in een behoefte. Inmiddels is een derde cursusgroep gestart. De primaire doelstellingen worden gehaald: Deelnemers verbeteren hun balans en leren ontspannen te vallen.



Waar het tot nu toe nog niet toe leidt is tot nieuwe senioren-leden voor de Aikido-vereniging. Piet Lagerwaard ziet daar twee oorzaken: 'Het zijn echt de kwetsbare ouderen die de cursus volgen. Sporten zien zij vaak als een brug te ver of behoort voor sommigen van hen niet meer tot de mogelijkheden. We bieden de mensen die nog wel kunnen en willen sporten de mogelijkheid om deel te nemen aan onze 'senioren-sport'. Een aparte groep voor 55-plussers om in eigen tempo en naar eigen vermogen te trainen. Wat we verder merken is dat voor sommige mensen de financiële drempel te hoog is. Deze cursus kunnen we nu gratis aanbieden, maar verder sporten via een betaald lidmaatschap zit er voor velen niet in. We zoeken in samenwerking met partners naar oplossingen en mogelijkheden. Want er is niet alleen het persoonlijke belang van de kwetsbare ouderen, maar ook een maatschappelijk belang. Maatschappelijke betrokkenheid hebben we als Aikido Stichting Arnhem ook hoog in het vaandel staan en in onze missie en visie opgenomen.' Zo voelen Piet en Bianca dat ook. 'Aikido is onze kernactiviteit. Dat gaat uit van kracht "kracht door ontspanning". Die kennis en vaardigheden willen we graag delen met kwetsbare doelgroepen in de samenleving.'

Meer informatie

www.aikidostichtingarnhem.nl

contactpersoon NISB:

marco.barten@nisb.nl, 0318-490900.

© NISB - september 2015