



PRAKTIJKERVARINGEN 2009-2013

GROSSO Utrecht

SOCIAAL VITAAL de Bilt & Baarn



1.	GROSSO UTRECHT (2009-2013)	4
A.	Gerard de Geus - GG&GD Utrecht voormalig unitmanager wijkgezondheidswerk Afd. Gezondheidsbevordering & Epidemiologie	4
B.	Evelien Wijdeveld – Sportservice Midden Nederland –coördinator grosso / sociaal vitaal provincie Utrecht	4
C.	Riet Lentink - Portes (team Manager noordwest en west – maatschappelijke participatie).....	4
D.	Angela van der Hoeven en Annemiek van Vliet – Doenja - managers.....	5
E.	Marja Reijnders – manager sport en bewegen Sport zeeland / actiepunt - ontwikkelaar module weerbaarheid.....	5
F.	Marielle Tromp – De Vitale ondernemer - ontwikkelaar Module Sociale vaardigheid.....	5
G.	Nynke Weidema – Uit eigen Beweging – Module Energiek en Vitaal / Verlies en Levenslust / Prettig in Contact.....	6
H.	Mathieu de Greef, Yldau Dijkstra, Annemiek Bielderma, Wilianne Aspelings – Stichting GALM (gelieerd aan Rijksuniversiteit Groningen en Hanzehogeschool Groningen).....	7
2.	GROSSO UTRECHT NOORDWEST (2009-2012)	8
A.	Deelnemers.....	8
B.	Henk de Kogel - lesgever twee groepen	9
C.	Renée Vasterman - Stichting Welzijn Portes – coördinator GROSSO Noordwest.....	9
D.	Jeanne Gootzen – GG&GD Utrecht - wijkgezondheidswerk Noordwest.....	9
3.	GROSSO UTRECHT ZUID (2010-2013).....	10
A.	Deelnemers.....	10
B.	Wim den Blanken – lesgever groep de Barkel	12
C.	Sylvia ter Wolbeek – lesgeefster groep Tolsteeg	12
D.	Marjolein van der meer – Axxion Continu - coördinator GROSSO Zuid & Jan Bloemkolk – Stichting Welzijn Portes - coördinator GROSSO Zuid.....	13
E.	Sandra van Iersel – GG&GD Utrecht - wijkgezondheidswerk Zuid.....	13
4.	GROSSO UTRECHT ZUIDWEST (2010-2013).....	14
A.	Deelnemers.....	14
B.	Willy Koekenbier – lesgeefster vrijdaggroep	15
C.	Sylvia ter Wolbeek – lesgeefster woensdaggroep	16
D.	Emilia Hernandez Pedrero – Doenja dienstverlening – coördinator GROSSO Zuidwest	16
E.	Annet Hofmeijer – GG&GD Utrecht - wijkgezondheidswerk Zuidwest.....	17

5.	SOCIAAL VITAAL DE BILT (2012-2013)	18
A.	Deelnemers	18
B.	Willy Koekenbier – lesgeefster woensdaggroep	18
C.	Paulien Verhey – lesgeefster vrijdaggroep	19
D.	Melanie Engeldal – MENS de Bilt – coördinator SOCIAAL VITAAL de Bilt	19
6.	SOCIAAL VITAAL Baarn (2012-2013).....	20
A.	Deelnemers	20
B.	Wim den Blanken – lesgever 2 groepen	21
C.	Martha Hofman -GALM lesgeefster en ontwikkelaar module Sociale Vaardigheid.....	22
D.	Joke Hegeman - Stichting Welzijn Baarn – coördinator SOCIAAL VITAAL Baarn.....	22
E.	Gerrit Jan Postema en Jos Eggenkamp - RIAGG Amersfoort -Module Energiek en Vitaal	23
F.	Donald Bleijleve – Stichting Sport en Bewegen Senioren Baarn.....	23

1. GROSSO UTRECHT (2009-2013)

A. GERARD DE GEUS - GG&GD UTRECHT VOORMALIG UNITMANAGER WIJKGEZONDHEIDSWERK AFD. GEZONDHEIDSBEVORDERING & EPIDEMIOLOGIE

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.



B. EVELIEN WIJDEVELD – SPORTSERVICE MIDDEN NEDERLAND –COÖRDINATOR GROSSO / SOCIAAL VITAAL PROVINCIE 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!



Vooraf 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 de methodiek aan de slag te gaan. De samenwerking was prettig, inspirerend en in gezamenlijkheid zijn er goede resultaten behaald.

C. RIET LENTINK - PORTES (TEAM MANAGER NOORDWEST EN WEST – MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE)

De welzijnsorganisatie Portes 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 beweeg-activiteiten 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”.



D. ANGELA VAN DER HOEVEN EN ANNEMIEK VAN VLIET – DOENJA - MANAGERS

In 2009 werd DOENJA Dienstverlening benaderd door de GG&GD voor het project GROSSO. 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 een beweegprogramma 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.



E. 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 GROSSO of 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!



F. 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 GROSSO 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 GROSSO Utrecht. Ik ben erg blij dat we nu, een paar jaar later, zulke positieve verhalen van de deelnemers horen!

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

Ik heb in het GROSSO project voor de wijken Utrecht Zuid en Zuidwest een aantal trainingen gegeven en ontwikkeld.

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. Ik ben 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 waren hele verschillende groepen, met hun eigen normen en waarden en ook de zelfredzaamheid was vaak verschillend.



Als vervolg op *Energiek en Vitaal* is nog de training "*Verlies en Levenslust*" gegeven. Daarna is in Zuid nog een extra training "*Prettig in Contact*" gegeven. 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. Al met al vond ik het erg leuk om een bijdrage aan GROSSO te kunnen leveren.

H. MATHIEU DE GREEF, YLDAU DIJKSTRA, ANNEMIEK BIELDERMAN – STICHTING GALM (GELIEERD AAN RIJKSUNIVERSITEIT GRONINGEN EN HANZEHOGESCHOOL GRONINGEN)

Sinds 17 jaar wordt het GALM project in Nederland uitgevoerd. Inmiddels zijn meer dan 1,1 miljoen senioren in Nederland met deze methode benaderd en ruim 70.000 senioren structureel in beweging gekomen. Dankzij een groot aantal mensen, waaronder lesgevers, beleids- en uitvoeringsmedewerkers, consultants GALM van de Provinciale Sportraden en financiers heeft dit project al zoveel mensen bereikt.

Er zijn in de loop der jaren verscheidene projecten van GALM afgeleid, waaronder SCALA en SMALL, die zich richten op senioren met een chronische aandoening resp. senioren in kleinere gemeenten.

Psychosociaal welbevinden is altijd één van de sub doelstellingen geweest van de GALM methode. In 2003 stond dit centraal in het ACTOR project, dat specifiek ontwikkeld was voor eenzame senioren. Omdat kwetsbare doelgroepen meer aandacht, organisatie en financiering vragen duurde het nog tot 2008 voor de tijd rijp was voor grootschaliger implementatie.

Een beweegprogramma vormt een perfect middel om allerlei trainingen, modules en voorlichtingen aan te hangen. Daarom hebben wij in 2008-2009 het ACTOR project omgebouwd en sterk uitgebreid naar een grootschalig GROSSO project.

Om onze ideeën succesvol in de praktijk vorm te kunnen geven was het vertrouwen en de inzet van vele partners nodig. Zoals u in de praktijkverhalen kunt lezen hebben wij deze partners gevonden. Met sommigen werken wij al jaren nauw samen, velen waren nieuw. Al deze mensen zijn net als wij enthousiast geworden over het project en hebben samen met ons aan GROSSO gebouwd. Wij brachten vele vergaderuren met elkaar door en spraken elkaar geregeld per mail en telefoon. Zo is door de inzet van velen in zowel het beleid als de praktijk een idee uitgedroefd tot een volwaardige loot aan de GALM-boom.

GROSSO is in 3 wijken in Utrecht en in Delfzijl met succes uitgevoerd. Inmiddels is van GROSSO een nieuwe variant ontstaan: SOCIAAL VITAAL. Dit project is afgelopen jaar in de Bilt en Baarn succesvol getest.

Wij hebben met plezier met alle partners samengewerkt en hopen dit in de toekomst op dezelfde wijze te mogen doen in vele andere regio's en wijken in Nederland en Oost-Vlaanderen.



2. GROSSO UTRECHT NOORDWEST (2009-2012)

A. DEELNEMERS

Hoe vond u de afgelopen drie jaar ?

- leuk en gezellig
- ontspannen
- fijn om onder elkaar te zijn
- heel veel plezier
- lichamelijk en geestelijk goede bezigheid
- ontspannen in een groepje bezig zijn
- het er niet bij laten zitten dus



Wat heeft u geleerd?

- ondeugend zijn
- lachen (kaakspiertraining)
- elkaar moppen vertellen
- speels zijn
- oefeningen die ik thuis kan doen (ik weet nu door Henk wat ik kan doen)

Voorlichtingen en trainingen

In het algemeen: vooral leuk als het heel praktisch was

“ we zijn net als kinderen, een half uur is al heel wat voor ons, om te luisteren”

- tai chi: leuk
- begravenisondernemer: was heel goed
- WMO: praktisch, was ook fijn
- uit eten: veel te vertellen aan elkaar , ook over thuissituaties

Energiek en vitaal

- meer leren kijken naar eigen kwaliteit en die van ander
- geleerd: “Wat is het eerste dat je opvalt als je wakker wordt”: hoe kijk ik de wereld in
- positiever kijken

Weerbaarheid

- ik sta steviger
- we zijn met zijn tweeën een keer kaarsrecht door Hoog Catharijne gegaan. Elkaar aangemoedigd om dat te doen → bewust iets met cursus inhoud gaan doen

Wat heeft 't opgeleverd?

- leniger geworden, rug is soepeler geworden
- loop gemakkelijker en meer en durf meer
- minder stijf en knieën en pijn i.h.a. zijn beter geworden
- Voel me thuis beter, minder stijf, meer ondernemen
- ik probeer nu elke dag meer te bewegen
- ik ben blij dat ik niet verder achteruit ga en in balans blijf
- één dame ziet er nu veel beter uit volgens de groep
- zelf zegt zij fysiek opgeknapt te zijn en thuis ook meer te zeggen wat ze wil
- Ik heb meer lucht – meer tijd tussen puffjes die ik moet nemen (i.p.v. longtherapie in ziekenhuis naar de GROSSO groep)

B. HENK DE KOGEL - LESGEVER TWEE GROEPEN

Als docent GALM, MBVO en Grosso geef ik momenteel aan 18 groepen les. Bij alle groepen, maar zeker ook bij de GROSSO groepen valt mij het meest 't bewegen met plezier op: de ouderen maken er samen met mij een gezellige les van. Waarbij de verschillende oefeningen, spelletjes zorgen voor veel reacties. De deelnemers stimuleren elkaar en houden rekening met elkaar en daarbij vinden ze het ook nog leuk om te dollen! De deelnemers gaan naast de les ook andere activiteiten samen doen, een voorbeeld is het samen gaan eten. De reacties van de deelnemers zijn ook kenmerkend ten aanzien van hoe ze tegen de les aankijken:

- Kunnen we in de vakantie niet doorgaan
- Ik heb de les (lees het "samen bewegen") wel gemist, b.v. bij ziekte.
- Ik durf nu veel meer als voorheen.

Deze reacties maken het onder andere zo leuk om met deze groepen te werken!



C. RENÉE VASTERMAN - STICHTING WELZIJN PORTES – COÖRDINATOR GROSSO NOORDWEST

Na vier jaar Grosso is er nog altijd een groep betrokken bewoners die iedere week bij elkaar komen om te bewegen maar ook om elkaar te steunen in lief en leed.



Het succes van het driejarig project komt door de combinatie van verschillende factoren. Enerzijds door buurtbewoners bij elkaar te brengen met eenzelfde problematiek, achtergrond en levensstijl en anderzijds door het programma aan te passen aan de behoeften van deze groep.

De beweeglessen, trainingen en voorlichtingsbijeenkomsten hebben de deelnemers bewuster en zelfstandiger gemaakt. Ze staan letterlijk en figuurlijk sterker in hun schoenen. Door het project een kans te geven van drie jaar hebben de groepen de mogelijkheid gekregen om de geleerde technieken ook in praktijk te brengen.

D. JEANNE GOOTZEN – GG&GD UTRECHT - WIJKGEZONDHEIDSWERK NOORDWEST

In Ondiep hebben we GROSSO op mensen met depressieve klachten gericht. Dankzij een huis aan huis benadering is het gelukt om een andere groep bewoners te bereiken. Tijdens de werving bleek dat samen bewegen mensen aanspreekt en het "onderzoeksaspect" het programma extra aantrekkelijk maakte. Als ik terugkijk dan vind ik dat de deelnemers dankzij het GROSSO programma veel gewonnen hebben op zowel psychisch als lichamelijk gebied. Het GROSSO programma heeft hen uitgedaagd en zij hebben daardoor hun grenzen kunnen verleggen. Ze zijn fysiek verbeterd en assertiever geworden en hebben nieuwe contacten gekregen. En dat de deelnemers enthousiast zijn blijkt wel uit het feit dat onze twee GROSSO groepen gewoon doorgaan, ook al is het project officieel ten einde in Ondiep. Mensen zijn gehecht aan elkaar, hun sportdocent en aan dat uurtje gezellig sporten. Het is een echt 'cluppie' geworden.



3. GROSSO UTRECHT ZUID (2010-2013)

A. DEELNEMERS

Hoe vond u de afgelopen drie jaar ?

- leuk onder elkaar
- vast groepje = gezellig
- gezelligheid belangrijkste, het bewegen ook wel
- sociale belangrijk
- even praten is fijn, contact onderling is goed
- leuk om op maandagmiddag ergens heen te gaan (m.n. in winter)
- tevreden gevoel na zo'n uurtje
- 't is ook afleiding, zoveel dingen zijn er verder niet
- combinatie van bewegen + voorlichtingen was juist erg aantrekkelijk
- jammer dat niet meer mensen komen, kennissen willen wel, maar ervaren toch drempel

Beweegprogramma

- beweegprogramma wordt goed aan ons aangepast
- Wim weet ons wel in beweging te houden
- we hebben een hele prettige leraar/lerares
- in het begin wel moe! Dat gaat beter.
- moest weer wat doen (groeide dicht) , bij fitness werd ik voorgedrongen, maar eigenlijk is dit nu goed, nu ik wat ouder wordt
- bewegen op muziek en spel oefeningen zijn leuk
- even niet zo in het hoofd, ik ontspan me
- ontspanning door inspanning!
- leuk en goed programma
- soms wel spierpijn



Wat heeft 't opgeleverd?

- voorheen fysio
- soepeler (knieën + schouders)
- soepeler + uithoudingsvermogen beter
- meer zelfvertrouwen
- Bloeddruk is niet hoog nu
- ik kon 1^{ste} x beenkracht test niet. Nu nieuwe heup en getraind → lukt nu wel!
- Fysiek vooruit gegaan
- na zo'n uurtje eerst wat moeie benen, maar 't is wel goed!

Sociale contacten

- nu in ieder geval leuke mensen in deze groep ontmoet om praatje mee te maken
- maak ook wel eens een praatje met anderen
- wel eens geprobeerd iemand bij de groep te krijgen, is nog niet zo makkelijk

**Weerbaarheid**

- wel iets van meegenomen
- geleerd: als ik iemand tegenkom die ik vervelend vind, dan kan ik afstand houden
- niet laten overbluffen

Wat heeft u verder nog geleerd?

- bed uit, eerst enkele lenigheidsoefeningen (van Wim geleerd)
- door dit programma nu nog 3-4 maal per week lopen (met andere deelnemer)

Voorlichtingen en trainingen*Kennismakingslessen (Marina)*

- leuk

Energiek en vitaal (Nynke)

- schatkistje was erg leuk
- rode lamp heb ik nog
- deed mij goed, wel wat aan gehad voor zelfvertrouwen (was laag)
- wel belangrijk
- opkomen voor jezelf voor sommigen lastig (bijv. deelnemer met doofheid)
- kaartje met 'kwaliteiten' in de beurs!

Een praatje maken (Nynke)

- een praatje kunnen afbreken: handig!

Omgaan met verlies

- ook wat aan gehad
- mensen die wegvallen blijft moeilijk

Overig

- Ouderenadviseur was interessant
- buurtzorg ook

B. WIM DEN BLANKEN – LESGEVER GROEP DE BARKEL

Het is leuk om les te geven aan deze groepen, je krijgt er dankbare weerklank van deelnemers van terug. Het was mooi te horen dat mensen aangaven bij de evaluatie dat ze er toch echt wel wat aan hebben, ze komen er een stap verder mee. Met wat hulp en aansturing, hebben we toch wel wat grenzen verlegd in die drie jaar. Ik probeer het altijd zo in te richten dat iedereen mee kan doen. Soms hebben mensen wat negatieve overtuigingen, denken dat ze iets niet kunnen. Ik stel 't spel dan zo bij dat 't wel lukt en ze er plezier in houden.

Wel worden mensen ouder, dat proces is gewoon doorgegaan en zie je ook wel gebeuren. Sommige mensen kunnen minder ver lopen. Maar ze zijn voor een ander deel toch ook wel vitaler geworden. Je denkt dan: wat zou er gebeurd zijn als ze niet hadden meegedaan? De gezelligheid draagt daar ook aan bij. Ze kijken er naar uit om weer op maandag naar de groep te gaan. Ik heb ook aandacht voor weerbaarheid en sociale vaardigheid gehad in de les, dat is wel goed aangekomen volgens mij. Dan worden ze zich weer iets bewuster. Zeker hier in Utrecht, waar toch wel eens iets gebeurt, is het voor mensen goed om bij dit soort dingen stil te staan.

Wat betreft de voorlichtingen was het goed dat ik daar bij was. Je bent als lesgever dan toch een soort uitlaatklep. Het is goed te weten wat er dan geweest is. Vooral de voorlichtingen waar iemand vaker terugkwam, dat werkte wel goed. Herhaling is belangrijk.



C. SYLVIA TER WOLBEEK – LESGEEFSTER GROEP TOLSTEEG

De afgelopen 3 jaar heb ik bij 2 Grosso groepen de beweeglessen verzorgd, t.w. in Transwijk (Zuidwest) en in Tolsteeg (Zuid).

Toen ik er aan begon wist ik niet precies wat ik kon verwachten in vergelijking met gewone MBvO gymnastiek groepen, die ik ook al een aantal jaren begeleid. Het blijkt in de praktijk niet zo heel verschillend te zijn. De mensen waren hoewel in eerste instantie wat schuchter, wel gemotiveerd om te komen bewegen.



In Tolsteeg startte de groep met 10 mensen, 7 dames en 3 heren. Deze mensen waren over het algemeen al wat ouder en daardoor niet zo mobiel. Er waren 4 mensen die nog veel konden en over een goede conditie beschikten. Dat maakte niet zo veel uit, de anderen deden wat ze mee konden doen en degenen met goede conditie en motoriek zijn heel betrokken en hielpen en ondersteunden waar nodig spontaan. Toch hebben 2 deelnemers af moeten haken, en zijn we nu met een hechte groep van 8 personen.

Hoewel in het begin wat onwennig is deze club mede door toedoen van Marina en Nynke een plezierige en sociaal betrokken groep geworden, waar men elkaar in zijn waarde laat maar ook soms tot de orde roept en men elkaar helpt. Kortom een uur in de week waar men graag naar toe komt/kwam.

Als conclusie zou ik willen zeggen dat het 3 heel zinvolle jaren zijn geweest, omdat men anders wellicht moeilijk te bereiken was geweest om naar een gewone MBvO groep te gaan. Nu op dit punt aangekomen zou er mogelijk wel een instroom kunnen komen. Ik hoop dat iedereen in het komend jaar kan blijven bewegen in een groep en setting waarin men zich thuisvoelt.

D. MARJOLEIN VAN DER MEER – AXION CONTINU - COÖRDINATOR GROSSO ZUID & JAN BLOEMKOLK – STICHTING WELZIJN PORTES - COÖRDINATOR GROSSO ZUID



Marjolein: Samen met Jan Bloemkolk van Portes coördineerde ik het GROSSO project in Zuid. Ik begeleidde de groep die in Woonzorgcentrum Tolsteeg op vrijdag bij elkaar kwam. Jan had de groep in de Barkel op de maandag onder zijn hoede en deed ook de algehele coördinatie. Ik stond dus op iets meer afstand, maar heb de groep door de drie jaar heen wel goed kunnen volgen. De eerste keer dat de mensen binnenkwamen verliep het allemaal nog wat stug. Een deelnemer kwam met modder onder zijn voeten binnen en liep dat door het hele huis heen! In de eerste ruimte moesten ook de tafels aan de kant, dat ging met veel kabaal. Maar dat is wel veranderd in die jaren die nu achter ons liggen. Zo kwam de tweede keer al iemand met spiksplinter nieuwe sportschoenen aan. En in de loop van het eerste jaar kwamen collega's van mij de groep tegen terwijl ze aan het ontbijten waren bij Ikea. Vorig jaar hebben we de groep met Sylvia, de lesgeefster, uitgenodigd bij het cultureel diner. Ze kwamen toen op mij over als een gezellige groep. Alles bij elkaar heb ik dus gezien hoe de groep gegroeid is en hechter is geworden, leuk om te zien!

Jan: Hetzelfde zag je gebeuren in buurthuis de Tol/Barkel. Het is een hele hechte groep geworden die nu ook bij andere gelegenheden samen optrekken. Ze vinden het erg dat de activiteit stopt en ook dat het buurthuis wordt gesloten. Het nieuwe complex is voor sommigen te ver. Gelukkig kunnen de deelnemers aanschuiven bij zowel Tolsteeg als bij het Hart van Hoograven.

E. SANDRA VAN IERSEL – GG&GD UTRECHT - WIJKGEZONDHEIDSWERK ZUID

In Zuid hebben we op grond van gesprekken met hulpverleners en cijfers uit de gezondheidspeiling van de gemeente, gekozen om het GROSSO programma te richten op “oudere” ouderen (>70) omdat deze groep meer risico loopt op eenzaamheid. GROSSO bood de gelegenheid om ouderen op een aansprekende manier in beweging te brengen, zowel fysiek als psychisch en sociaal. Wekelijks bij elkaar komen, uurtje sporten en daarna tijdens de koffie onder leuke begeleiding doorpraten over het leven, dat is denk ik een prima combinatie. Het was fijn om de ruimte te hebben het programma op onderdelen aan te passen en op geleide van de groep specifieke dingen toe te voegen. Zo hebben we in Zuid extra aandacht besteed aan groepscohesie, omgaan met verlies en communicatievaardigheden. Al met al een waardevol programma wat veel meer ouderen zou kunnen helpen om fit te blijven, zelfredzaam én in prettig contact met anderen!



4. GROSSO UTRECHT ZUIDWEST (2010-2013)

A. DEELNEMERS



Hoe vond u de afgelopen drie jaar ?

- veel alleen thuis
- hier lekker praten met elkaar
- het is een uitje
- zinvol, ik maak bij de taxichauffeur reclame!
- gezellig
- leuk en het blijft leuk
- een middag achter de geraniums weg
- belangrijk om elke keer te gaan

Beweegprogramma

- het houdt je mobiel
- voldoende uitdagend
- vroeger wel genoeg beweging, nu met de lift → hier bewegen is prettig
- vroeger veel gegymd, nu door ziekte minder energie, fijn om hier te bewegen
- lekker in beweging zijn (geleerd)
- dansjes geleerd! Veel op muziek, meezingen. Geeft schwung. Je spieren blijven dan niet stil

Voorlichtingen en trainingen

Kennismakingslessen (Marina)

- goed ontvangen
- erg goed

Energiek en Vitaal (Nynke) :

- interessant
- boekenlegger heb ik nog
- heel goed
- met aandacht naar geluisterd
- boekenlegger: blij mee

Overige voorlichtingen

- over t algemeen: positief
- over voorzieningen: erg interessant
- Pedicure: ik ben klant geworden
- pedicure: nu iedere keer koud water over benen na douchen
- Stade: maaltijd en maatjesgebeuren: leuk
- seniorenadvies: goed te weten waar je naar toe kunt als je problemen hebt. 1 persoon is doorverwezen naar ouderenadviseur
- WMO was interessant
- tijd voor elkaar (kookgroep ontstaan)
- buurtzorg, politie: interessant

Extra's

- elk jaar einde v.h. seizoen met zijn allen naar de chinees
- samen en kookclubje opgericht



Wat heeft 't opgeleverd?

- voorheen fysio
- soepeler (knieën + schouders)
- soepeler + uithoudingsvermogen beter
- meer zelfvertrouwen
- bloeddruk is niet hoog nu
- ik kon 1^{ste} x beenkracht test niet. Nu nieuwe heup en getraind → lukt nu wel!
- fysiek vooruit gegaan
- na zo'n uurtje eerst wat moeie benen, maar t is wel goed!
- ik loop nu rechter op en houd vaker mijn schouders laag

B. WILLY KOEKENBIER – LESGEEFSTER VRIJDAGGROEP

In mei 2010 kwam het 1e mailtje van Evelien Wijdeveld, die op zoek was naar trainers voor het GROSSO project voor senioren uit de wijk Transwijk en Kanaleneiland. Net afgestuurd als sport en spelleider 50+ was ik op zoek naar een aantal groepen om les te geven.

Dit leek me een mooie manier om ervaring op te doen. Waar ik precies aan begon, wist ik eigenlijk niet, maar enthousiast was ik wel. In het najaar van 2010 ging het project van start. Ik ging lesgeven op vrijdagmiddag. De groep, eerst wat onwennig werd al gauw een echte groep. In het begin vielen er nog wat mensen af, maar na het 1e seizoen was het een vaste groep en waren de deelnemers lekker vertrouwd met elkaar. Een aantal dames waren zelfs naast het project een kookgroepje gestart. Ik werd steeds bedrevener in het lesgeven en de deelnemers werden steeds bedrevener in de oefeningen. Na 3 jaar heb ik een hechte band opgebouwd met de deelnemers.



Het bewegen en de oefeningen werden steeds gemakkelijker. De locatie in Transwijk is niet ideaal, maar we kunnen er aardig mee uit de voeten. Ballen, hoepels, pittenzakjes, ringen en niet de vergeten de dynabanden: alles wordt ingezet. De laatste tijd zijn ook de countryline dansjes favoriet. Ook de training Sociaal Vitaal en de beide Weerbaarheidstrainingen zijn met interesse gevolgd en sommige voorbeelden zijn echt blijven hangen. Eén deelnemster vertelde dat ze mijn stem hoort als ze weer een beetje naar beneden kijkend over straat loopt. Ze gaat dan onmiddellijk rechtoplopen en kijkt dan meer zelfverzekerd om zich heen.

Koffie- en theedrinken na afloop van de les hoort er echt bij. Er wordt dan wat afgekletst, maar ook als er dan een gast is, die wat komt vertellen, zijn de dames (ja, nu alleen nog maar dames, de heren zijn om verschillende redenen vertrokken) geïnteresseerd.

Terugkijkend op bijna 3 jaar GROSSO, kan ik niet anders zeggen dan dat het heel positief heeft uitgepakt. De deelnemers hebben ervaren welk plezier je kunt hebben met bewegen en hoe belangrijk zo'n groep kan worden in je leven. Lichamelijk en geestelijk welzijn draagt voor hen zeker bij aan een betere kwaliteit van leven.

C. SYLVIA TER WOLBEEK – LESGEEFSTER WOENSDAGGROEP

De afgelopen 3 jaar heb ik bij 2 Grosso groepen de beweeglessen verzorgd, t.w.i n Transwijk (Zuidwest) en in Tolsteeg (Zuid).

Toen ik er aan begon wist ik niet precies wat ik kon verwachten in vergelijking met gewone MBvO gymnastiek groepen, die ik ook al een aantal jaren begeleid.

Het blijkt in de praktijk niet zo heel verschillend te zijn. De mensen waren hoewel in eerste instantie wat schuchter, wel gemotiveerd om te komen bewegen.



In Transwijk startte de groep met 11 deelnemers. Een heel gemêleerde groep van 3 heren en 8 dames, met een aantal 'stille'mensen er in en een paar wat meer dominant. Dat liep in het begin wat stroef en ook over de voorlichting was men niet altijd positief.

Na 1 jaar zijn er 2 deelnemers gestopt, 1 vanwege verhuizing en de ander vanwege ziekte.

Na 2 jaar zijn er nog 3 deelnemers afgefallen, 2 om gezondheidsredenen en 1 omdat zij zich niet meer in het GROSSO thuisvoelde en dan m.n. opzag tegen de voorlichting. Er hebben zich ook weer 2 dames nieuw aangemeld zodat we nu met een stabiele groep van 8 personen zijn.

Die wisseling heeft natuurlijk enige invloed gehad op het proces, maar in de kern is het een echte groep geworden, waar onderling goede sociale contacten zijn, mensen interesse hebben in elkaars wel en wee en meeleven met elkaar. Kortom toch een uur in de week waar men naar uitkijkt om te bewegen en de 'nieuwttjes' uit te wisselen.

Als conclusie zou ik willen zeggen dat het 3 heel zinvolle jaren zijn geweest, omdat men anders wellicht moeilijk te bereiken was geweest om naar een gewone MBvO groep te gaan. Nu op dit punt aangekomen zou er mogelijk wel een instroom kunnen komen. Ik hoop dat iedereen in het komend jaar kan blijven bewegen in een groep en setting waarin men zich thuisvoelt.

D. EMILIA HERNANDEZ PEDRERO – DOENJA DIENSTVERLENING – COÖRDINATOR GROSSO ZUIDWEST

Ik heb de coördinatie van GROSSO in Zuidwest gedaan vanaf januari 2012. Ik nam het stokje over van Michiel Vierhout en Maartje Ziedses des Plantes, die resp. de opstart in 2010 en het eerste jaar hadden begeleid.

Ik was geregeld in contact met de groepen en heb ze allerlei voorlichtingen aangeboden.

Het is mooi om te zien hoe je daar mensen mee van dienst kunt zijn.

Ik heb ook gezien hoe mensen elkaar onderling ondersteunen, ze hebben als groep echt ook zorg voor elkaar. Bijvoorbeeld bij iemand, die op 4 hoog woont en slecht ter been is. De groepsgenoten en ik hebben er toen samen met de seniorenadviseur voor gezorgd dat daar ondersteuning voor kwam en dat die deelnemer het ook aannam.

Het helpt dan dat deelnemers onderling goed contact hebben en elkaar ook durven te confronteren met de realiteit. Uiteindelijk heeft die deelnemer een seniorenwoning gekregen. Ook was er een voorbeeld van iemand die eigenlijk als langer naar de huisarts en de specialist moest.

Met buurtzorg is er toen voor gezorgd dat dat geregeld werd en die deelnemer versneld bij de specialist terecht kon. Of de pedicure (waar mensen eerst wel de kat bij uit de boom keken), waar bij iemand een ontsteking in het been werd ontdekt. De deelnemers komen uit een generatie waar hulp vragen niet zo vanzelfsprekend is, dus dat blijft een aandachtspunt.



De interesse voor de voorlichtingen kan heel verschillend zijn. Soms valt iets in 1 groep heel goed en in de andere groep is er wat minder enthousiasme. Ik bood mensen ook wel eens iets specifiek aan, waarvan ik het gevoel had dat het hen persoonlijk interesseert. En wat hen dan ook weer kan helpen om met eenzaamheid om te gaan. Die eenzaamheid is er toch wel. Gelukkig hebben we ook hele betrokken en goede docenten, Sylvia en Willy hebben altijd aandacht voor de mensen. Wij hadden onderling ook goed contact, ik kon altijd met ze overleggen. Dat is wel belangrijk met deze groepen waar je wat extra's voor doet.

Een leuke extra activiteit die is ontstaan is het Transculinaire kookgroepje. Een aantal mensen kookte vaak niet voor zichzelf, nu doen ze dat geregeld samen.

Wat ik bijzonder vind is dat sommige mensen verhuisd zijn naar andere delen van Utrecht stad en zelfs naar Houten. En toch blijven ze komen!

Ik hoop dat we van de zomer nog een keer iets met ze kunnen doen. Het is best een lange periode, waarin mensen elkaar en ons niet zien. Gelukkig kunnen de groepen vanaf september doorgaan met hun activiteiten. Eén groep kan op Eilandstede terecht en ik hoop dat ik vanuit mijn functie als sociaal makelaar dan ook nog iets voor ze kan betekenen. De andere groep blijft eerst nog in "het appartement" bewegen (nogal gehorig) maar we proberen of ze nog elders terecht kunnen.

E. ANNET HOFMEIJER – GG&GD UTRECHT - WIJKGEZONDHEIDSWERK ZUIDWEST

Na een intensieve 'huis-aan-huis'-werving, zijn twee groepen senioren in Transwijk aan het bewegen geslagen, 'de woensdag- en de vrijdagmiddaggroep'. Het gaat in deze buurt om zogenaamde 'jonge ouderen'. De jongste 'senior' was bij aanvang nog net geen 60 jaar!



We hebben, anders dan in Ondiep, in Transwijk gekozen voor senioren met eenzaamheidsgevoelens. Met een kort vragenlijstje op zak, ging een groepje vrijwilligers deur na deur alle inwoners van Transwijk langs tussen 60 en 75 jaar. Sommige mensen wilden zelf graag meedoen aan één van de GROSSO-groepen, maar voldeden niet aan 'de criteria'. Voor en met hen is gezocht naar een andere beweeggroep of in een enkel geval naar een ander type activiteit.

En de mensen die wel zijn gaan meedoen? Die zijn bijna allemaal echt tevreden. De één is (nog) positiever over het bewegen dan de ander. Over de 'sociale interventies' hoor ik verschillende geluiden. Maar juist de variatie daarbinnen maakte het zo interessant. Er was veel om mee te maken, te ervaren en om over te horen. Van uitgebreidere modules waarin echt geoefend werd met vaardigheden op bijv. het gebied van contact leggen tot een voorlichting over ouderenadvieswerk, u-pas en andere voorzieningen. Van het begin af aan werd met de deelnemers besproken waar hun eigen interesse naar uitging, waarover wilde men meer weten of in wat meer ervaring opdoen?

Het mooie aan het huis-aan-huiswervings-traject maakt dat mensen buiten de GROSSO-uren om elkaar makkelijk op kunnen zoeken. Ze wonen immers vlakbij elkaar in de buurt. Voor beide groepen in Transwijk geldt dat mensen aan elkaar gehecht zijn geraakt en ook buiten Grosso om dingen met elkaar ondernemen. Ik denk dat dat het allerbelangrijkste is. Het samen bewegen en praten over van alles en nog wat, heeft geholpen bij het elkaar beter leren kennen. Een van de deelnemers verwoordt het aldus: "In het begin waren het vreemde mensen voor mij, nu is het eigen".

5. SOCIAAL VITAAL DE BILT (2012-2013)

A. DEELNEMERS

Hoe vond u het afgelopen jaar ?

- gezellig
- goed bevallen
- positief
- geeft zelfvertrouwen: iedere week een stapje meer
- je leeft ernaar toe
- fijn met andere mensen te zijn
- leuke gesprekken
- tevreden
- het uur is snel om

Wat heeft 't opgeleverd?

- klachten zijn die middag in ieder geval minder

Beweegprogramma

- “onze Juf “doet het goed (lang geleden dat ik een juf had ☺)
- je kunt meer dan je denkt → stimuleert om meer te doen
- komt u nog een keer weer testen, vond het leuk

Voorlichtingen en trainingen

- Interessant, bijv. van fysio: hoe je moet zitten
- Diëtiste ook

Weerbaarheid

- doe er zeker iets mee. neem mijn ruimte in



B. WILLY KOEKENBIER – LESGEEFSTER WOENSDAGGROEP

Woensdag 11 april ging de eerste les van Sociaal Vitaal van start. Daarvoor waren de deelnemers getest. Iedereen was enthousiast om te gaan starten met bewegen. Ik vond het ook weer spannend om met een nieuwe groep te beginnen. Al met de nodige GROSSO ervaring in mijn rugzakje.

De groep vond meteen alles leuk. Sommigen kregen herinneringen aan hun kindertijd, want veelal was het zo lang geleden dat ze bijvoorbeeld zelf met een balspel hadden meegedaan. Ook het bewegen op muziek viel elke week goed in de smaak. Elke week waren ze weer benieuwd naar wat ik weer verzonnen had.

Naast bewegen heeft de groep ook de trainingen van weerbaarheid 1 en 2 en Sociaal Vitaal gevolgd. Soms was er herkenning: “o ja, zo loop ik ook over straat”, maar soms was het ook wel lastig. Want wat is nou echt het verschil tussen harde en zachte kracht en hoe pas je dat toe? Het was misschien ook wat veel; 3 trainingen in 40 lessen. Maar er werd wel heel wat afgelachen tijdens de oefeningen. Na afloop een kopje koffie of thee is voor deze groep heel belangrijk. Een beetje napraten over de training, een voorlichting of gezellig kletsen over hetgeen in het dorp gebeurt. Voor sommige deelnemers was de middag het enige uitje van de week. Als je daar over nadenkt....



In maart werden de beide groepen samengevoegd en mocht ik nog wat langer doorgaan. Weer even afwachten hoe dat zou gaan. Een groep is al gauw een hecht clubje, maar gelukkig is dat soepel verlopen. Het plezier met elkaar maakte dat het na 1 les alweer 1 groep was. Het blijkt ook wel dat het mensen goed doet, want bijna iedereen heeft zich alweer opgegeven voor september. Tot eind december kunnen we gelukkig weer terecht op de Jasmijnstraat. Daarna zien we wel weer verder. Aan de deelnemers en mij zal het niet liggen, want wij willen wel!

C. PAULIEN VERHEY – LESGEEFSTER VRIJDAGGROEP

Naast mijn werk als Bewegingstherapeute bij de 'Deeltijd' van Altrecht Senior (sinds 2000), waar ik veel in groepen met beweging werk, heb ik me de laatste 3 jaar verder ontwikkeld in het begeleiden van GALM-, BeweegKuur- en Sociaal Vitaal groepen. Ik heb o.a. de Sport en Bewegen 50 + opleiding gevolgd en diverse cursussen (o.a. Weerbaarheid 1 en 2).



Het bewegen met plezier, de sociale contacten, het bewust worden van eigen mogelijkheden, leren omgaan met beperkingen, de ontspanning en de afwisseling zijn verbindende elementen in elke beweeg- en sportgroep.

Na afloop samen wat drinken en napraten is van onmisbare waarde. Ik vind het heel afwisselend om met zoveel verschillende seniorgroepen te werken. De GALMgroep geeft me veel inspiratie, 16 senioren die graag op een speelse manier lekker willen sporten met elkaar, 2 keer per jaar een etentje organiseren en het seizoen traditiegetrouw afsluiten met nordic walken of een wandeling door bossen en velden.

De SOCIAAL VITAAL groep 2012/2013 in De Bilt was een veilige groep, waar ieder meer vertrouwen kreeg in eigen kunnen door het durven aangeven van grenzen, bewustwording van ademhaling, eigen ruimte innemen en houding/uitstraling.

De voorlichtingsbijeenkomsten van een diëtiste en een fysiotherapeut gaven de mogelijkheid om vragen te stellen en er werden goede tips gegeven. Elke week zijn de deelnemers benieuwd naar wat we nu weer gaan doen, hebben ze thuis ook geoefend en ervaren ze dat bewegen op muziek ook veel plezier geeft.

De SOCIAAL VITAAL groep was voor iedereen een belangrijke activiteit in de week, waar naar toe geleefd werd. Na een jaar is iedereen doorgegaan in de samengevoegde, grotere groep.

D. MELANIE ENGELDAL – MENS DE BILT – COÖRDINATOR SOCIAAL VITAAL DE BILT

Ik heb gemerkt dat de Sociaal Vitaal groep echt een verschil maakt wat betreft beide aspecten 'sociaal' en 'vitaal'. Het is een hechte groep geworden.

De deelnemers zijn bewuster en staan letterlijk en figuurlijk steviger in hun schoenen en hebben dit met veel enthousiasme en plezier bereikt. Zij hebben aangegeven dat zij de voorlichtingsbijeenkomsten van politie, fysiotherapeut en diëtiste als erg leerzaam hebben ervaren. Het is dan ook fijn dat we in het nieuwe seizoen door kunnen gaan met de beweeggroep "Sociaal Vitaal".



6. SOCIAAL VITAAL BAARN (2012-2013)

A. DEELNEMERS

Hoe vond u het afgelopen jaar ?

- sociale gebeuren is leuk: andere mensen ontmoeten, gym is ook leuk
- contact met elkaar is zo leuk
- ik heb een oud contact hier opnieuw ontmoet
- Je moet eruit, anders blijf ik wat binnen rondsloffen, goed dat dit er is
- Ik krijg mijn man nog niet mee (groep: nog niet...)

Wat heeft 't opgeleverd?

- eerste les total loss, nu goed opgebouwd
- 6 x niet geweest → voel je je wel stijver, dus je moet het wel bijhouden
- was stijf, nu wel beter

Beweegprogramma

- Wim doet het heel gevarieerd, elke les iets anders
- andere spieren gebruiken dan bij gym = mooie aanvulling
- Wim krijgt een dikke pluim, het is heel leuk
- leuk en gezellig: had me er eerst niets van voorgesteld, erg meegevallen
- test om kennis te maken was goed
- Wim is een leuke docent, geeft de burger moed
- Je moet 't wel bijhouden , anders versloft het

Weerbaarheid

- erg bruikbaar
- leuk
- op Kroningsdag met alle drukte wat aan gehad
- je wordt je bewuster, je voelt meer



Voorlichtingen en trainingen

Kennismaking (RIAGG)

- met foto's , was leuk
- namen oefenen zinnig
- was goed

Energiek en Vitaal (RIAGG A'foort)

- aantal mensen vonden het leuk en interessant
- voor een paar was het "niet zo nodig" (maar wel goed om te weten wat t is, toch meegedaan dus)
- zingen was leuk

Overige voorlichtingen

Apotheek: heel goed – heel duidelijk
Ouderenadvies: prettig
OV kaart info: beetje te veel



Extra's

Pannenkoeken, dansjes kinderen & uitwisseling zelfgemaakte kaarten met kinderen

- erg leuk
- volgend jaar weer!
- ik herken nu 't meisje dat de Baarnse Courant bezorgt, we zwaaien nu naar elkaar

B. WIM DEN BLANKEN – LESGEVER 2 GROEPEN

Bij beide groepen ontmoet ik dankbare weerklink van de deelnemers. De groepen die ik les geef zijn vrij close met elkaar, de gezelligheid is vrij makkelijk ontstaan. Ik merk wel dat dit iets makkelijker is gegaan dan in Utrecht, waar ik ook lesgeef. Dat komt denk ik omdat mensen elkaar soms kenden en een paar kenden mij ook al. Op een dorp gaat dat zo.

Hoewel het ouder worden niet voor iedereen even gemakkelijk gaat (sommigen hebben wat balans problemen) zijn mensen niet echt achteruit gegaan in dit jaar. Dat zag je in Utrecht wel, daar duurde het project drie jaar. Ik denk dat in deze groep een aantal nog wel wat vooruit is gegaan. Ik zie wel verschil tussen de groepen. Je past het niveau dan gewoon aan, met een stoel erbij bijvoorbeeld. Zo blijft het voor iedereen leuk! Dat is wel belangrijk, het plezier.



Ik heb ook aandacht in de lessen voor weerbaarheid gehad, dat kwam wel aardig goed aan volgens mij. Mensen leren weer steviger in hun schoenen te staan.

Wat betreft de voorlichtingen is het leuk en goed dat ik daar bij ben. Soms hebben mensen even een uitlaatklep nodig daarna. Als je weet waar het over gaat, kun je daar makkelijker op in spelen.

C. MARTHA HOFMAN -GALM LESGEEFSTER EN ONTWIKKELAAR MODULE SOCIALE VAARDIGHEID

Ik was bij de beweeglessen van Sociaal Vitaal aanwezig om mee te kijken. Sociaal Vitaal heeft toch een wat andere insteek dan GALM en ik was benieuwd hoe dat met deze groepen zou gaan. Mensen zijn minder mobiel bijvoorbeeld. In mijn GALM groepen zijn mensen nog wel iets jonger en mobieler. Maar ook daar merk ik dat het voor de ouderen goed is om aandacht aan bv. beenkracht en balans te geven.

Wim gaf leuke lessen waarin hij deze aspecten verwerkte. Dat was voor mij ook weer leerzaam, zo ontwikkel ik me ook weer verder om de oudere senioren iets te kunnen bieden. Het spel en het samenzijn vind ik in de beweeglessen het belangrijkste. Dat was er ruimschoots in Wim's lessen! Ik word altijd helemaal blij als het spelplezier echt losbreekt en er wordt gelachen.



Wat ik gemerkt heb m.b.t. de modules weerbaarheid en sociale vaardigheid: het is goed om daar de tijd voor te nemen. Je moet op dingen terug komen en ook zorgen dat het niet te veel is. Je moet ook goed kijken of je de aandacht nog hebt en dan soms ook besluiten dat het genoeg is (ook al had je meer willen doen). Dit jaar hadden we weerbaarheid in de beweegles. Volgend jaar zal de module sociale vaardigheid, die ik mede heb ontwikkeld, nog in de lessen aan bod komen. Ik ben benieuwd hoe dat gaat!

D. JOKE HEGEMAN - STICHTING WELZIJN BAARN – COÖRDINATOR SOCIAAL VITAAL BAARN

In samenwerking met de gemeente Baarn, de Rijksuniversiteit Groningen, Sportservice Midden Nederland, en het Riagg, heb ik in Baarn vanuit Welzijn Baarn het project Sociaal Vitaal 2012/2013 gecoördineerd.

Vanuit een wijk in Baarn zijn 2 groepen deelnemers na een fittest geselecteerd. Door middel van bewegen, koffie drinken en voorlichtingen over verschillende onderwerpen hebben zij elkaar kunnen ontmoeten.



Dit vond plaats op een basisschool in dezelfde wijk, waar het ontmoeten met kinderen ook aandacht had. Leerlingen van groep 8 hebben op landelijke pannenkoeken dag pannenkoeken voor de deelnemers gebakken en samen met elkaar opgegeten.

Ter afsluiting van Sociaal Vitaal hebben de deelnemers en de leerlingen van groep 8 iets in de vorm van een kaart/wensdoosje voor elkaar gemaakt en persoonlijk met elkaar uitgewisseld. Het was bijzonder om te zien hoeveel werk iedereen hiervan gemaakt had.

De leerlingen en deelnemers kwamen elkaar ook buiten de school tegen en zwaaiden dan naar elkaar.

Eén opmerking van een deelnemer is me bijgebleven: "ik kijk uit naar de donderdag, dan kan ik weer naar Sociaal Vitaal toe".

Door de persoonlijke benadering in de wijk en de voorlichting vooraf zijn meer wijkbewoners met vragen en/of problemen in beeld gekomen. Ook heb ik deelnemers naar aanleiding van de voorlichting, informatie kunnen geven en zo nodig doorverwezen naar onze ouderenadviseur, mantelzorgconsulent, welzijnsactiviteiten binnen Welzijn Baarn of andere (zorg) instanties in Baarn.

E. GERRIT JAN POSTEMA EN JOS EGGENKAMP - RIAGG AMERSFOORT -MODULE ENERGIEK EN VITAAL

Drie ganzen in het haverstro.

Jos Eggenkamp en ikzelf vinden het belangrijk dat er gelachen kan worden in het leven, ook al staat je pet er niet altijd naar. Er wordt dan ook veel gelachen op de plaatsen waar wij ons “professioneel” vertonen. Dit begint al bij het welkom en de entree van de deelnemers. Het is Heerlijk om altijd weer te ervaren dat humor brengen humor uitlokt, zien lachen doet lachen. Het ijs is gebroken, de drempels zijn geslecht. In een dergelijke ambiance worden thema's die als zwaar ervaren kunnen worden vanzelf licht.



In de module Energiek en Vitaal hebben we geprobeerd telkens een korte inleiding te geven in wat we noemen de menselijke psychologie. Hoe zorgen we er voor dat we in het leven van alledag tegenslag opvangen, stresssignalen leren herkennen, en na verlies weer verder gaan. Centrale thema: hoe blijf ik energiek en vitaal.



De onderwerpen die door ons zijn aangeboden zijn onderwerpen van u en van mij, van alle mensen. Het ging over helpende en niet helpende gedachten en de G schema's uit de cognitieve gedragstherapie. Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag.

Assertiviteit en de gevolgen van goed opkomen voor jezelf zonder de ander daarbij voor het hoofd te stoten. Ruimte innemen, laten zien dat je er bent, je stem laten horen, met lef.

Drie ganzen in het haverstro, zitten daar en snateren zo en dan in canon, x 4. Een echte refreinbreker!

Ons grootste compliment aan de deelnemers is de geringe no show. Van het begin tot het einde is zo goed als iedereen verschenen. Het huis was te klein!

F. DONALD BLEIJLEVE – STICHTING SPORT EN BEWEGEN SENIOREN BAARN

Vanuit de Seniorenraad hebben wij van meet af aan Sociaal Vitaal omarmd en bij de gemeente ervoor gepleit dit project te ondersteunen. Wij waren verheugd dat Sociaal Vitaal in Baarn Oost afgelopen jaar van start is gegaan. Gezien het projectverloop zouden wij graag zien dat het project ook in andere buurten komt.

Op 1 januari 2013 is de Stichting Sport en Bewegen Senioren Baarn opgericht, mede dankzij de Seniorenraad. We willen met deze Stichting alle senioren in Baarn die aan sport en bewegen doen onderdak bieden. We bieden ook onderdak aan de deelnemers van Sociaal Vitaal, die hun activiteiten willen vervolgen na het eerste, door de gemeente gedragen projectjaar. Deelnemers zijn allemaal enthousiast en ze zijn bereid iets meer te betalen, maar gezien de draagkracht van de groep heeft dit zijn grenzen. We zijn dan ook druk bezig om hiervoor nog subsidie te vinden.



Al met al een mooi project!