

YALP

Senioren in de speeltuin

Klimmen en klauteren. Lekker in de speeltuin bewegen en lol maken. Iets voor kinderen? Zeker. Maar ook voor senioren! Leverancier YALP levert toestellen die ideaal zijn om ouderen op een speelse manier in beweging te brengen. Deelgemeente Feijenoord van Rotterdam startte in 2007 met een proefproject in de wijk Hillesluis. Een groot succes, waardoor het project nu ook op drie andere locaties is uitgerold.

Overdag, wanneer de kinderen op school zitten, liggen speeltuinen er vaak wat verlaten bij. 'Zonde', dacht de deelgemeente Feijenoord van Rotterdam. Zij besloten een speeltuin in de wijk Hillesluis zodanig in te richten dat ouderen er ook van gebruik kunnen maken. Het project 'Ouderen in beweging' werd geboren. Ongeveer vijftien zestigplussers kunnen hier wekelijks onder begeleiding bewegen. De toestellen van Yalp zijn ideaal om bijvoorbeeld het evenwicht te trainen. Het project heeft bovendien een sterke sociale functie: het is gezellig! Na afloop is er altijd gelegenheid om een kopje koffie te drinken.

De aanpak

Toen de deelgemeente besloot de speeltuin voor senioren aan te leggen, werd eerst gezocht naar partners. "Het Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg wilde er graag bij betrokken zijn", vertelt initiator Chris Ruijters van de deelgemeente. "Verder lieten we door TNO een onderzoek uitvoeren. Zij deden een nulmeting. En vanaf het begin is ook Spanjersberg Sportfysiotherapie bij het project betrokken. Hun fysiotherapeuten begeleiden de groepen." Maar dan: de deelnemers. Hoe krijg je voldoende mensen enthousiast voor deelname? "Dat was lastig", bekent Chris eerlijk. "Het was een compleet nieuw idee. Senioren in een speeltuin. Dat is niet makkelijk uit te leggen. We hebben eerst alle zestigplussers benaderd die zelfstandig wonen in de wijk. We deelden strooifolders uit en via onze gebiedsregisseurs gaven we ruchtbaarheid aan het project. Als mensen interesse hadden, konden ze naar een informatiebijeenkomst komen. Geheel vrijblijvend. Gelukkig hadden we een documentaire van de BBC over deze projecten. In Spanje is het bijvoorbeeld al een groot succes. Met deze film lieten we mensen op de informatiebijeenkomst zien wat het project inhoudt. Aan het eind van de voorlichting konden ze zich inschrijven en daarna voerden we nog intakegesprekken. Uiteindelijk hadden we een groep van ongeveer vijftien deelnemers. Een heel gevarieerde groep: van toch al redelijk actieve zestigers tot een 85-jarige die wat meer wilde bewegen."

Het effect

In twintig lessen van een uur onder begeleiding van een fysiotherapeut sporten in de speeltuin. In het begin was het wennen voor de deelnemers. "Maar uiteindelijk vond iedereen het prachtig. Vooral het onderlinge contact en het kopje koffie na afloop. Mensen die toekeken, raakten ook enthousiast, soms gingen andere mensen spontaan meedoen." Ook fysiek is er vooruitgang. De focus bij de toestellen ligt op evenwicht en balans. Door daar aan te werken, zullen de senioren minder snel vallen en in het ziekenhuis belanden. Valpreventie, dus. De deelnemers zijn meer zelfredzaam, hebben minder moeite met traplopen en hun zelfvertrouwen neemt toe. Ze worden mobieler. "Na de eerste twintig lessen zijn de mensen uit Hillesluis doorgeslagen met een traject van veertig weken. Dat gebeurt niet meer onder begeleiding van een fysiotherapeut, maar van een sportleider van de uitvoerende dienst Sport en Recreatie van de deelgemeente. En we zijn drie nieuwe groepen gestart: in de wijken Bloemhof, Vreewijk en Katendrecht", besluit Chris trots.



Tips

- Laat de deelnemers in de informatiebijeenkomst goed zien wat het project inhoudt en welke resultaten je bereikt. Een groep die elders al meedeed, werkt vaak graag mee om te laten zien hoe het gaat!
- Denk vooraf goed na hoe de groep na een eerste traject door kan stromen. Gaan ze daarna een nieuw traject in? Waar? Onder welke begeleiding? Zorg ervoor dat ze direct na afloop van het eerste traject lekker door kunnen gaan met bewegen.
- Bied de pilot gratis aan, dat houdt het laagdrempelig. Voor de vervolglussen kan wel een kleine vergoeding gevraagd worden. In Hillesluis werd één euro per les aan de deelnemers gevraagd.
- Zorg in het begin voor professionele begeleiding van fysiotherapeuten. Zij kunnen de deelnemers goed adviseren.
- Leg niet alleen de focus op het sporten en bewegen, maar besteed ook aandacht aan het sociale element. Zorg ervoor dat de deelnemers een kwartiertje voor en na de les ergens kunnen zitten met een kopje koffie.
- Laat het altijd doorgaan, ook met slecht weer. Is het te slecht om buiten op het toestel actief te zijn, zorg dan voor een accommodatie in de buurt waar je binnen iets kunt doen.
- Zoek samenwerking met woningcorporaties en verzekeraars. Zij kunnen het project sponsoren door bijvoorbeeld trainingspakken voor de deelnemers te financieren.

Contact

Voor meer informatie over deze good practice kunt u contact opnemen met Chris Ruijters van de deelgemeente Feijenoord van Rotterdam: c.ruijters@feijenoord.rotterdam.nl of 010 2916075. Of kijk op www.yalp.nl.