



Activiteiten Roden Fit & Gezond

Jaarverslag 2024

Inhoud

Overzicht activiteiten Roden Fit & Gezond	<u>Pagina 2</u>
Bijlage: fotoimpressie activiteiten	<u>Pagina 9</u>

Inleiding

In dit jaarverslag is een kort overzicht te vinden van de activiteiten die georganiseerd zijn door Roden Fit & Gezond (RFG) in 2024, of evenementen waar RFG een bijdrage aan geleverd heeft. Het eerste deel betreft een tekstueel overzicht, gevolgd door een financieel overzicht.

Onze missie: Roden Fit & Gezond helpt inwoners van Roden gezonder te leven.

Onze visie: Samen een gezonde leefstijl bereiken en behouden.

Van Beweegmakelaar naar Beweegcoach

In de loop van 2024 is ervoor gekozen om de benaming 'Beweegmakelaar' te veranderen in 'Beweegcoach'. Deze wijziging sluit aan bij de provinciale lijn in Drenthe, waar 'Beweegcoach' de gangbare term is geworden. Om hierbij aan te sluiten zijn we in contact gegaan met de opleiding *Een Leven Lang Bewegen* (ELLB). De visie en werkwijze van deze opleiding sluiten naadloos aan bij die van Roden Fit en Gezond.

Vanuit ELLB zijn in alle Drentse gemeenten beweegcoaches opgeleid. Ook wij zijn als Beweegcoach aangesloten bij dit netwerk. Er wordt momenteel gewerkt aan de integratie van beweegcoaches in het systeem van VIP (regionaal gezondheidsplatform, voor ons van belang voor verwijzingen en communicatie). We verwachten na deze afronding makkelijker meer verwijzingen te krijgen, juist van de kwetsbare doelgroepen.

De keuze voor de term 'Beweegcoach' draagt bij aan herkenbaarheid en eenduidige communicatie richting inwoners en verwijzers. De website is inmiddels aangepast op deze nieuwe naamgeving en benadering. Het doel is dat inwoners ons makkelijker weten te vinden, zich beter herkennen in het aanbod, en sneller de stap zetten om contact op te nemen.

Doelgroep en Aanpak Beweegcoach

De Beweegcoach richt zich op inwoners die wel graag (meer) willen bewegen, maar daarin vastlopen. Zij weten vaak niet goed waar te beginnen, voelen zich onzeker of hebben eerder geprobeerd in beweging te komen, maar zonder blijvend resultaat. Deze doelgroep valt tussen wal en schip: niet ziek genoeg voor medische begeleiding, maar onvoldoende in staat om zelfstandig structureel in beweging te komen.

Waar sommigen dagelijks vanzelfsprekend bewegen en anderen vanwege ernstige beperkingen dit nauwelijks kunnen, bevindt deze doelgroep zich in het midden. Ze willen wel, maar hebben een zetje nodig. De Beweegcoach biedt dat zetje – laagdrempelig en motiverend. Door samen te onderzoeken wat past bij iemands leven, wensen en mogelijkheden, helpt de Beweegcoach om beweging haalbaar en plezierig te maken. Het doel is niet prestatie, maar vooruitgang. Kleine stappen, met grote impact op energie, gezondheid en zelfvertrouwen. Zo dragen we bij aan preventie, zelfredzaamheid en het verkleinen van gezondheidsverschillen.

Aanmeldingen en Instroomkanalen

In 2024 zijn er dertig nieuwe Beweegcoach-contacten via praktijkondersteuners, fysiotherapeuten, collega's van WiN, GLI-deelnemers, valpreventiedeelnemers, een huisarts, een artikel in "Noordenveld in Beweging" en via de website. Daarnaast waren er vervolg- en afrondende gesprekken met contacten uit 2023. Dit aantal is lager dan in 2023, voornamelijk doordat er op dit moment geen GLI-groepen meer starten in Roden en doordat verwijzing vanuit de zorg nog niet professioneel mogelijk is in Drenthe.

Aansluiting bij het beweegaanbod

Veel mensen willen wel graag bewegen, maar voelen zich niet thuis in het reguliere sportaanbod. Veelgehoorde overtuigingen zijn: "Sport is niet voor mij bedoeld", "ik voel me minder dan anderen", of "ik wil niet ergens sporten waar iedereen dun is". Zulke overtuigingen zijn subjectief, maar vormen vaak een reële drempel. De eerste stap is dan mentaal: het idee toelaten dat ook zij ergens bij kunnen horen. Belangrijk is vervolgens dat ze kundig en warm worden ontvangen. Gelukkig zijn er in Roden diverse clubs die aan deze waarden voldoen. Denk aan een groeiend aantal OldStars-verenigingen (boksen, voetbal, multisport en korfbal), wandelgroepen, aquajoggen, fietsgroepen, aangepaste groepslessen bij sportscholen en fysiotherapeuten die individueel of in groepen begeleiding bieden. Dansen blijft ook een vaker gehoorde wens, waarvoor soms wordt uitgeweken naar Groningen. Wanneer het lukt om mensen aan te laten sluiten bij een club heeft dit de voorkeur omdat het opvolgen van plannen makkelijker maakt. Ook zien we dat sommige beweegclubs hét uitstapje van de week zijn geworden, met veel plezier en sociale contacten. En vallen ze daar uit? Dan is een kaart van de club vaak snel geregeld.

Verandering in gedrag en leefomgeving

Twee derde van de deelnemers kiest er niet voor om aansluiting te vinden bij een club. Dan helpt het nadenken over en uitspreken van wat iemand wel zou willen, om iets in gang te zetten: Het leidt ertoe dat mensen op eigen kracht nieuwe verbindingen aangaan, zoals samen wandelen met een buurvrouw of het zoeken naar een danspartner. Juist deze informele, laagdrempelige contacten zorgen voor duurzaam effect: mensen voelen zich gesteund in wat ze zelf willen en zetten daardoor wel de stap. Ook wordt er gekozen voor zelfstandig bewegen: meedoen aan Nederland in Beweging, vaker de trap nemen, poetsen herwaarderden als beweging, wandelen rond de maaltijdmomenten of zwemmen. Juist beweging in het dagelijkse leven staat centraal: tandenpoetsen op één been, fietsen naar de supermarkt of iemand helpen in de tuin omdat hij juist dát zo leuk vindt om te doen. Er wordt zo gewerkt aan het hebben van meerdere beweegmomenten door de hele week heen. Ook dat draagt bij aan duurzame gedragsverandering.

Belemmeringen en Beweegoplossingen

Afgelopen jaar is er in de eerste periode relatief veel uitval geweest door fysieke klachten, waaronder schouderblessures, een botbreuk, darmklachten en een fistel. In twee gevallen adviseerde de huisarts om voorlopig niet actief te starten. Ook andere factoren speelden een rol, zoals drukte in en om huis of het niet passend vinden van het tijdstip. Sommigen ervoeren vakanties als belemmering voor instroom.

In al deze situaties werd vooral gekeken naar wat wél mogelijk is. Enkele deelnemers zijn gaan bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Anderen vonden aansluiting bij lichtere vormen van beweging, zoals vier keer per week Nederland in Beweging volgen of fietsen tijdens de vakantie. Ademhalingsoefeningen werden ingezet bij vermoeidheid of fysieke beperkingen. De nadruk lag steeds op het benutten van kleine succesmomentjes, om zo een basis te leggen voor verdere groei en zelfvertrouwen.

Ook was er aandacht voor angsten en zorgen die het bewegen in de weg staan. Zo waren er twee deelnemers die het vertrouwen om zelf op pad te gaan kwijt waren, door een eerdere ervaring met een hypo. Door deel te nemen aan een wandelgroep deden zij positieve ervaringen op, wat hun vertrouwen in het eigen kunnen versterkte.

Ook een deelnemer die na een hartoperatie angstig was om weer in beweging te komen, en iemand met hartkloppingen die weinig vertrouwen had in zijn lichaam – ondanks een medische 'groene licht' – konden door gerichte begeleiding opnieuw leren vertrouwen op hun lichaam.

Door deze angsten serieus te nemen en samen te zoeken naar haalbare stappen (zoals: wat zie je zitten, wat geeft plezier?) ontstaat ruimte voor ontwikkeling. Het werk van de Beweegcoach draait dan ook niet om sportprestatie, maar om herstel van vertrouwen, het versterken van eigen regie en het stimuleren van sociale verbondenheid.

Samenwerking en Netwerkontwikkeling

De Beweegcoach kreeg in 2024 spreektijd op de netwerkbijeenkomst van zorgprofessionals in Roden, een waardevol moment om het aanbod van Roden Fit & Gezond en specifiek de Beweegcoach onder de aandacht te brengen. Daarnaast is er regelmatige deelname aan multidisciplinaire overleggen en zijn er goede contacten met sportcoaches, Sport Drenthe, Een Leven Lang Bewegen en projectleiders van Peize in Beweging en Beweegdorp Norg. We ondersteunen elkaars activiteiten waar mogelijk.

In 2024 is het plan 'Gezond Genieten' geschreven, gericht op het stimuleren van gezondere sportkantines en bewustwording rondom voeding en gezondheid. Naar aanleiding hiervan is overleg gevoerd met beleidsmedewerkers, sportcoaches, JOGG-regisseurs en de TEAMfitcoach, als voorbereiding op het opstarten van de rol als JOGG-regisseur in 2025.

Project: Valpreventie

Vanuit WiN en Beweegdorp Norg zijn de valpreventie trainingen opgezet met lokale fysiotherapeuten. De Beweegcoach verzorgde de begeleiding van vier groepen en was beschikbaar voor deelnemers na afloop van het traject. Ook organiseerden wij de gezonde high-tea bij de afsluitingen.

Hieronder in het kort een aantal specifieke activiteiten die in 2024 zijn georganiseerd.

Wandelgroepen

De wandelgroepen bieden op elk moment de mogelijkheid voor inwoners om op de meest laagdrempelige manier in te stromen in het bewegen. Daarbij is ruimte voor revalidatie, opbouw en onderhoud. Er zijn groepen op dinsdagochtend en -avond en op donderdagochtend. Gemiddeld lopen er op dinsdag zo'n vijftien en op donderdag iets meer dan twintig mensen mee per keer. Deelnemers kunnen kiezen uit 1, 3 of 5 km.

Om de opbouw, revalidatie en onderhoud zo effectief mogelijk te realiseren loopt er altijd een fysiotherapeut van Fysiotherapie BeweegPost mee met één of meerdere groepen. Het doel van de opbouw is dus ook om mensen te stimuleren om iets verder te lopen en zo te werken aan verbetering van hun gezondheid. Sommige mensen die meelopen (onder wie een aantal 80-plussers) willen niet méér lopen dan dat ze nu doen. Zij lopen dus voor onderhoud van hun conditie en het beperken van valincidenten. De laagdrempelige manier van bewegen werkt ook goed bij revalidanten, omdat bijvoorbeeld na een nieuwe knie lopen zeer belangrijk is, en dit op niveau passend bij de revalidant moet gebeuren.

De groepen zijn ook zeer sociaal actief. Na de wandeltochten drinken we nog een kopje koffie en dit is ook zeker een stok achter de deur voor de wandelaars om de volgende keer weer te komen opdagen. Er is deelname aan wandeltochten in de omgeving, dit wordt voor 80% georganiseerd door de groep zelf. Het sociale gebeuren werkt door tot na de wandelingen: de wandelaars trekken met elkaar op, brengen kaartjes rond wanneer iemand ziek is en gaan even op bezoek en ze ondernemen allerlei uitenlopende activiteiten met elkaar. Het wandelseizoen loopt (mits het goed weer is) het hele jaar door. Op 7 mei 2024 vond de officiële start van het wandelseizoen plaats in de vorm van de Wandeluitdaging gestart, om extra de nadruk te leggen op bewegen en gezondheid.

Fietsen

De fietsgroepen van Roden Fit & Gezond gaan er elke woensdagmiddag (bij goed weer) op uit, 's zomers en 's winters. Gemiddeld zijn er 12 deelnemers aanwezig. We werken met een Whatsapp-groep, waar 25 leden bij zijn aangesloten. Op 10 april was Roden Fit & Gezond activiteitenbegeleiding bij de start van het Doortrappen-seizoen, met meer dan vijftig deelnemers.

Beweegpark Roderveld

Het beweegpark Roderveld (gelegen aan het fietspad achter de Dorth) is in de herfst van 2022 feestelijk geopend. Sindsdien is er een wekelijkse training met begeleiding. Sinds het voorjaar van 2024 wordt de begeleiding gedaan door Kenny Wigboldij en Nick Pathuis van Qtime Adventures. De WhatsApp-groep bestaat inmiddels uit 34 leden, waarvan er wekelijks 15-20 mensen meedoen op de vrijdagochtend. Daarnaast is er een groep van 20 bewoners die in wisselende samenstelling van ongeveer 12 personen, zonder begeleiding op de

dinsdagavond zelfstandig samen een uur op het beweegpark trainen. Deze dinsdagavondgroep is met ingang van de wintertijd naar de dinsdagochtend verplaatst. Naast deze groepen wordt er op verschillende momenten individueel gebruikgemaakt van het beweegpark.

Omdat de begeleiding essentieel is, met name ook voor nieuwe deelnemers en de subsidie daarvoor eind dit jaar op is, is er voor de begeleiding voor de komende twee jaar een nieuw plan opgesteld, inclusief een extra nieuw toestel. Voor dit plan is bij diverse organisaties, waaronder de gemeente, subsidie aangevraagd. Alle benodigde subsidies waren eind 2024 toegezegd, zodat het nieuwe toestel besteld kon worden.

In oktober 2024 maakte Stichting 'FC Groningen in de maatschappij' bekend dat het beweegpark Roderveld de Max van den Berg Prijs kreeg. Het was een prachtige erkenning voor het mooie beweegpark dat hier de afgelopen jaren opgetuigd is en nog steeds in ontwikkeling is. Meer informatie is hier te vinden: [Beweegpark Roderveld wint Max van den Berg Prijs - Roden Fit en Gezond](#).

Voorlichting

In 2024 zijn er drie informatieavonden georganiseerd:

- 'Slaap' (19 maart), met slaapexpert Sacha van den Hoed. Ong. 25 personen aanwezig. Meer informatie: [Roden Fit en Gezond organiseert succesvolle informatieavond over slaap - Roden Fit en Gezond](#)
- 'Emotie-eten (11 juni), met diëtist Gré van Ramshorst. Ong. vijftien personen aanwezig. Meer informatie: [Thema-avond 'Emotie-eten de baas' groot succes - Roden Fit en Gezond](#)
- 'Krachtig tegen artrose' (10 december), met fysiotherapeut Mathijs Post. Ong. dertig personen aanwezig. Meer informatie: [Informatieavond: krachtig tegen artrose - Roden Fit en Gezond](#)

Bestuurswerk en samenwerking beweegdorpen

Eind 2024 was het bestuur van Roden Fit & Gezond bijna weer voltallig. Een nieuwe(re) samenstelling zorgde voor een korte periode van zoeken naar structuur, maar bracht ook erg veel frisse energie. Hoewel we altijd extra mensen kunnen gebruiken, kunnen we op dit moment stellen dat er een stabiel bestuur is.

Een van onze pijlers is de samenwerking met besturen van de andere beweegdorpen, om ook daar toe te werken naar stabiliteit en het kunnen leren van elkaar. De voorzitter van RFG heeft hierom nauw contact met de gemeente Noordenveld, Beweegdorp Norg en Peize in Beweging. Op 9 december 2024 vond de [ondertekening van het Ambitiedocument plaats](#), om deze samenwerking te accentueren.

Pers en communicatie

In 2024 wisten we de pers goed te vinden, voornamelijk via [ditisroden.nl](https://www.ditisroden.nl) en De Krant. Geregeld plaatsen we [nieuwsberichten op onze website](#), die vervolgens ook gedeeld worden op Facebook en (soms) opgepikt worden door Dit is Roden. We hebben daarnaast een serie '[Beweegreden](#)' gemaakt, om op onze site te kunnen vertellen wat bewegen kan betekenen voor mensen en in hoeverre Roden Fit & Gezond kan bijdragen en ondersteunen.

Bijlage - Fotoimpressie activiteiten

Wandelgroepen



Gezonde lunch bij de officiële start van het wandelseizoen



Fietsgroep



Valpreventie



Feestelijke afsluiting Valpreventie

Voorlichting



Informatieavond 'Slaap' met Sacha van den Hoed



Informatieavond 'Emotie-eten' met Gré van Ramshorst



Informatieavond 'Artrose' met fysiotherapeut Mathijs Post

Beweegpark - als voertuig voor de uitvoering





Max van den Berg Prijs

Ambitiedocument

