

Meer ruimte voor lopen met FitStap lokaal (Pijnacker-Nootdorp)

Samenvatting initiatief

Door een toevallige samenloop van omstandigheden hebben wij FitStap coaches van Pijnacker-Nootdorp elkaar ontmoet tijdens de cursusdagen. Na deze ontmoeting hebben wij als zelfstandigen zonder personeel de handen ineen geslagen met als gezamenlijke ambitie Pijnacker-Nootdorp in beweging en gezonder te krijgen en houden.

FitStap is van origine een laagdrempelige door de KNWB ontwikkelde erkende interventie met aandacht voor bewegen, cognitieve fitness, mentale gezondheid en gezonde voeding. Er zijn landelijk veel coaches opgeleid maar er blijken slechts een aantal het programma lokaal en duurzaam geïmplementeerd te krijgen.

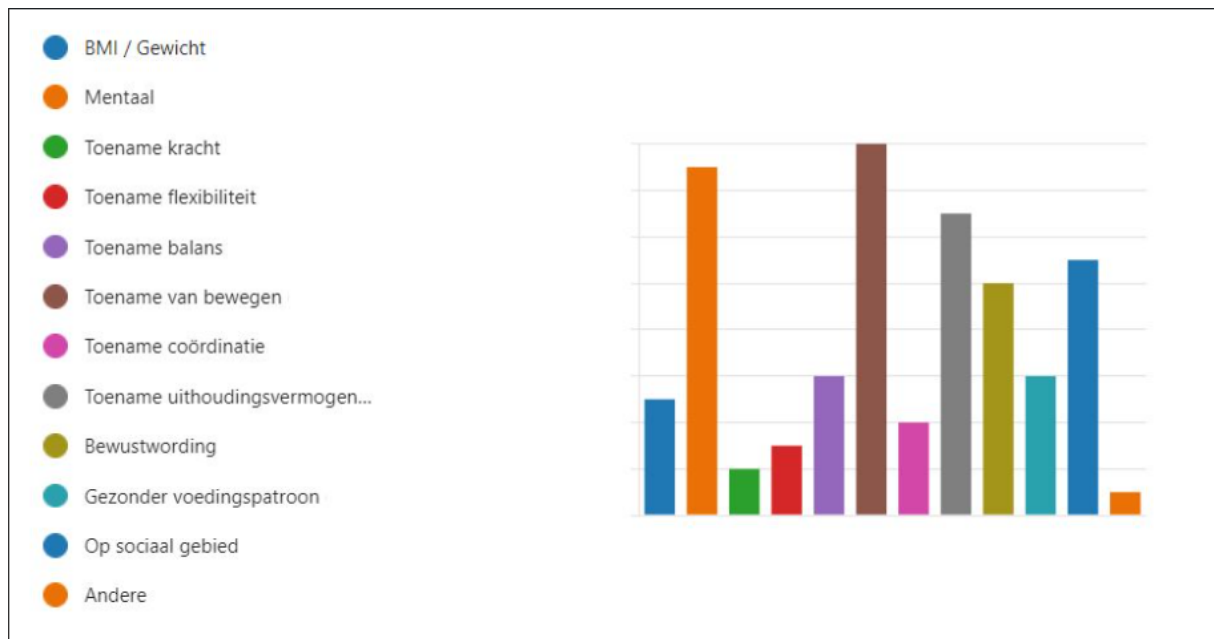
Onze 'formule' met een integrale en lokale FitStap projectaanpak Pijnacker-Nootdorp omvat juist een duurzame implementatie. De doelgroep bestaat uit volwassenen tussen de 25-70 jaar die fysieke, mentale, sociale of financiële blokkades ervaren om (meer) in beweging te komen. Voor deze groep zocht de gemeente nog passend aanbod om het gat tussen zorg en sport te dichten. Ons project is in september 2022 in de gemeente Pijnacker Nootdorp geïntroduceerd. Na contact met de gemeente en ons netwerk om het draagvlak voor dit lokale FitStap project zo groot mogelijk te krijgen, kregen we middels een subsidie uit het preventieakkoord de mogelijkheid en steun FitStap uit te rollen en daadwerkelijk handen en voeten te geven.

Wat heeft het teweeg gebracht

Inmiddels hebben er al 45 deelnemers aan het programma deelgenomen. In september start alweer de 3^e editie met 3 nieuwe groepen in de 3 verschillende dorpskernen Pijnacker-Nootdorp-Delfgauw.

80% van de deelnemers doet mee aan ons vervolgaanbod, heeft zich bij andere initiatieven aangesloten of loopt zelfstandig door met een beweegmaatje..

Het plezier in bewegen is toegenomen en de lopers hebben naast een toegenomen wandelconditie veel aan de opgedane sociale contacten. We vroegen de FitStappers na afloop van hun deelname dan ook het volgende: "*Op welk gebied(en) heb je voordelen gemerkt*"? Hun antwoorden ziet u hieronder.



Daarnaast hebben wij als FitStap coaches ons netwerk flink uitgebouwd en inmiddels goed zicht op wat er aan loopmogelijkheden zijn in de regio Pijnacker Nootdorp. Naast onze toegevoegde intake zetten we het instrument Positieve Gezondheid in voor 'het andere gesprek'. Hiermee halen we de behoefte en vraag op bij deelnemers zodat we wanneer gewenst kunnen ondersteunen, hun mogelijkheden inzichtelijk kunnen krijgen of hen warm toe kunnen leiden naar een lokale professional.

Augustus jl. zijn wij bij de gemeente geweest om de resultaten te bespreken. Zij zijn enthousiast, willen verder, zelfs met uitbreiding van (doel)groepen. En niet onbelangrijk een subsidie wordt weer toegekend zodat opnieuw een flinke prijsverlaging mogelijk is. Ook wordt FitStap vanaf september volledig vergoed vanuit het Volwassenfonds Pijnacker-Nootdorp zodat ook mensen met een zeer kleine beurs kunnen deelnemen.

FitStap Pijnacker-Nootdorp draagt op de volgende manier bij aan de ambities van Ruimte voor Lopen:

Lopen wordt gestimuleerd

Om ons project uit te rollen hebben we 'lopen' meerdere malen onder de aandacht gebracht in 2022-2023. Naast het onder de aandacht brengen van FitStap via (social) media, presentaties en netwerkbijeenkomsten hebben we de volgende loopactiviteiten georganiseerd en uitgevoerd.

- 2022-2023 5 groepen FitStap
- 2022-2023 5 maandelijkse themawandelingen

- 2022 Met deelnemers deelgenomen aan wandelevenement Rotterdam
- 2023 Verzorgen van Warming up bij rollator race Buurtzorg Nootdorp
- 2023 Positief-Gezond wandeling tijdens de Mantelzorgweek
- 2023 Dauwtrapwandeling
- 2023 Faciliteren beweegmaatjes Whatsapp community

De omgeving biedt ruimte om veilig te lopen en nodigt uit om te lopen

- De coaches laten de deelnemers kennis maken met wandelroutes en mooie plekjes in de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

- Met behulp van het gedachtegoed van Positieve gezondheid halen we niet alleen de persoonlijke vraag en behoefte op maar ook de behoeften van de deelnemers in de buitenruimte. Zo gaven een aantal deelnemers aan behoefte te hebben aan meer watertappunten.



- Ook faciliteren we het vinden van een beweegmaatje via de whatsapp community waar de wandelaars elkaar kunnen vinden en met elkaar nieuwe plekken ontdekken of routes kunnen lopen.
- Verschillende wandelapps en sites maken we kenbaar aan deelnemers
- Lokale wandelevenementen brengen we onder hun aandacht.
- We merken ook dat veel vrouwen een lagere drempel ervaren om meer naar buiten te gaan wanneer dit samen kan. Samen voelt voor veel vrouwen veiliger.

Lopen is integraal onderdeel van beleid, ontwerp en/of beheer

De gemeente is erg enthousiast over ons initiatief, geeft ons ruimte en neemt onze bevindingen en suggesties mee in hun beleid. We worden actief betrokken bij overleg of op de hoogte gebracht van nieuwe beleidsplannen en gevraagd naar onze mening. FitStap lokaal Pijnacker-Nootdorp staat nog geen jaar maar is zeker nog niet klaar!

(Fitstap)coaches uit andere gemeenten zijn erg geïnteresseerd in onze werkwijze en plan van aanpak. Wij geloven dan ook dat een dergelijke aanpak zeker ook voor andere gemeenten van betekenis kan zijn.

Aandachtspunten voor andere initiatieven

- Zorg voor enthousiaste, gepassioneerde en professionele coaches
- Probeer een zo groot mogelijk draagvlak te creëren en werk samen
- Kijk, plan en handel met een integrale en gezamenlijke blik.

- Ga het gesprek aan met belanghebbenden zoals een gemeente
- Houd de groepen klein en maak maatwerk en oprechte verbinding mogelijk
- Zorg voor borging van je project
- Organiseer intervisie momenten
- Bouw een netwerk op. Denk hierbij aan:
Gecombineerde Leefstijl Interventie Pijnacker-Nootdorp, (ZEL), POH's, Fysiopraktijken, Stoppen met roken coach, Beweegcoach, Psychologe, Buurtsportcoach, GGZ, activiteitenbegeleider, Sociale wijkteam, Huisartsenpraktijken
Diëtisten, Lokale patiënten verenigingen, Revalidatie afdeling, Welzijnsorganisatie SWOP, Beleidsmedewerker sport, MKB, Bibliotheek, Gewichticonsulenten, Leefstijlcoaches, Sport(zorg)masseur, Wandeltrainers en aanbieders, Podoloog, Podotherapeut, Voetenspecialist en andere zorg, welzijn en dienstverleners en/of ondernemers.

We hopen nog veel mensen tot gezondheidsbevordering te kunnen bewegen en zowel deelnemers als collega's te mogen inspireren.

Natasja Vermaas (www.getinmotion.nl) en Beatrix Tas (www.wandelenismeer.nl)



**Stap voor
stap vitaal.**

