

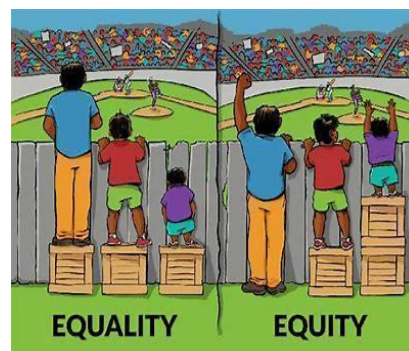
Extra ondersteuning toeleiding tot bewegen en meedoen!

Ongelijk investeren voor gelijke kansen

Aanleiding en vraagstelling

In de Utrechtse wijken/buurtten als Overvecht, Noordwest, Kanaleneiland, Hoograven, delen van Leidsche rijn, komen we bewoners tegen met grote afstand tot bewegen en meedoen aan de samenleving. Eerste contacten vinden regelmatig plaats via de eerstelijns zorgverlener, een huisarts of een praktijkondersteuner. Gezondheid en welbevinden van deze bewoners zijn erg gebaat bij meer bewegen, meer sociale contacten en meer deelname aan de samenleving, bijvoorbeeld middels vrijwilligerswerk of uiteindelijk betaald werk. Voor de samenleving kan het leiden tot minder druk op de huisartspraktijk, het buurtteam of uitkeringsinstanties.

Om deze bewoners letterlijk én figuurlijk in beweging te laten komen is meer - regelmatig véél meer - nodig dan wat past binnen de reguliere toeleiding door sociaal makelaar, beweegmakelaar of buurtcoach; de stap naar deelname aan een reguliere (beweeg)activiteit in het buurthuis of lid worden van een vereniging of sportactiviteit is vaak bijzonder groot. Financiële drempels kunnen daar ook belemmerend in zijn (zie bijvoorbeeld het artikel uit Trouw, mei 2022).



Het programma “In Beweging”

“In Beweging” heet het programma waarmee deze extra ondersteuning wordt gegeven; *maximaal bewegen en meedoen aan de samenleving met de grootst mogelijke kleine stapjes!* Het programma biedt begeleiding op maat om deelnemers in beweging te zetten, letterlijk en daarmee ook in figuurlijke betekenis: *“je lichaam is het voertuig waardoor je mee kunt doen, als het niet goed (mee)werkt, voel je dat en beperkt het je. Als het wél werkt, voel je dat ook en kun je meer deelnemen aan de samenleving”*. Na de extra ondersteuning met individuele begeleiding, is het de bedoeling dat de bewoner actiever is en participeert in regulier aanbod.

4 Pijlers heeft het programma “In Beweging”

- **Plezier** - als uitdrukking van vitaliteit en als voorwaarde in het veranderproces bij een meer actieve leefstijl;
- **Kracht** - groei stimuleren in het ervaren van eigen kunnen en zelfvertrouwen.
- **Focus** – op gezond gedrag: van ZZ naar GG & gezondheid benaderen vanuit het concept van Positieve Gezondheid.
- **Participatie** - waar mogelijk toeleiding naar actieve participatie in beweeggroepen of zelfstandig bewegen.

Duur programma

In samenspraak met en op basis van de hulpvraag van de deelnemer circa 3 tot 12 weken. In deze periode begeleidt de coach van “In Beweging” bij beweegactiviteiten. Veelal is individuele begeleiding noodzakelijk door middel van een wekelijkse sessie of met grotere pauzes. Waar nodig is er ook ruimte voor coaching gezonde leefstijl anders dan bewegen (voeding – ontspanning - slapen).

Aanmelding

Verwijzers zijn zorg- en welzijnsprofessionals uit de wijk. De procedure loopt tegenwoordig veelal via Welzijn op Recept.

De 7 Stappen van "In Beweging"

1) Bewoner →

2) Huisarts en andere hulpverleners →

3) Doorverwijzing →

4) Intake bij de coach "In Beweging" →

5) Begeleidingssessies individueel (heel soms groep) →

6) Stap naar vervolgaanbod & outtake →

7) Nazorg.

Financiering

"In Beweging" wordt in Utrecht - Overvecht en Utrecht - Noordwest al jaren gefinancierd uit de regeling Sociale Prestatie van de gemeente Utrecht. Om dit in 3 nieuwe wijken post-Corona te stimuleren, is er een eenmalig subsidie in 2022 vanuit Volksgezondheid (regeling "Gezonde Leefstijl").

Sport Utrecht, Overvecht GEZond en Zuilen/Ondiep GEZond werken nauw samen om het programma uit te voeren en verder te brengen.