

PlusSport fittest begeleidt ouderen die terugkeren in de sport

Voor vijftigplussers kan het fysiek zwaar zijn om na een aantal jaar niet of nauwelijks gesport te hebben, de draad weer op te pakken. Daarom organiseerde de VSU (Vereniging Sport Utrecht), financieel bijgestaan door de gemeente Utrecht, 26 januari de PlusSport fittest voor inwoners van de Utrechtse wijk Overvecht, bestaande uit onder andere kracht- en conditietests. De test was zo'n succes dat de organisatie wegens de vele aanmeldingen besloot om 20 april – op de eerste dag van de Nationale Sport Week - een tweede editie te organiseren.



“De mensen waarderen het enorm”

De VSU wil ouderen die net weer beginnen met sporten, begeleiden in het proces. “En dat met zo min mogelijk klachten”, laat Hendrikjan Heijerman, één van de initiatiefnemers, weten. “Daarom voeren wij verschillende tests uit, zoals een conditie-, coördinatie- en krachttest. Ook meten wij de bloeddruk van de deelnemers.”

Professionals

Tijdens de fittest zijn er drie professionals aanwezig, die mensen van adviezen voorzien. “Samen met de deelnemers nemen zij de PlusSport sport-en beweegactiviteiten door. Dat zijn activiteiten die met een lage intensiteit kunnen worden beoefend”, legt Heijerman uit. “Vervolgens wordt er gekeken naar de activiteiten die het beste bij de desbetreffende deelnemer past. Het kan bijvoorbeeld zijn dat iemand een prima conditie heeft, maar last van zijn of haar schouder heeft. Diegene adviseren wij dan om, bijvoorbeeld, te gaan wandelen.”

Volgens Heijerman waarderen bezoekers het dat er professionele adviseurs aanwezig zijn, iets wat de PlusSport fittest in zijn ogen uniek maakt. “Natuurlijk worden er ook in andere gemeentes fittests uitgevoerd, maar bij ons lopen er drie professionals rond, die mensen van prima adviezen voorzien. Ook zijn degenen die de activiteiten aanbieden aanwezig. Zij kunnen de deelnemers uitgebreid vertellen over het sportaanbod in Overvecht. Ook dat wordt als waardevol er-

varen. Bovendien hebben deze sportleiders cursussen gevolgd om mensen met chronische klachten extra ondersteuning te bieden.”

Veel aanmeldingen

Dat is volgens de VSU ook één van de redenen waarom de fittest zoveel bezoekers trekt. Zoveel zelfs, dat er in eerste instantie meer aanmeldingen waren dan dat er behandeld konden worden en er op 20 april dus een extra editie georganiseerd kon worden. “Via de basisadministratie van de gemeente Utrecht benaderden wij potentiële kandidaten. Daarnaast schonken de media ook veel aandacht aan het initiatief”, verklaart Heijerman. “We hadden ons ten doel gesteld om op de eerste plaats minimaal zeventig bezoekers te mogen ontvangen. Daarnaast wilden wij minimaal dertig mensen doorverwijzen naar de verschillende activiteiten. Dat doel hebben wij ruimschoots behaald.”

Onzekere toekomst

Heijerman hoopt in de toekomst nog meer fittests te kunnen organiseren, maar is daar niet zeker van. “Er moet natuurlijk wel voldoende budget voor vrijgemaakt kunnen worden.” De test wordt namelijk gefinancierd door de gemeente Utrecht, vanuit het Nationaal Actieplan Sport en Beweging. Op die manier hoopt de gemeente zoveel mogelijk bewoners aan te sporten om te gaan sporten en, niet minder belangrijk, te blijven sporten.