



VITALITY CLUB

'Ze komen om te bewegen, ze blijven omdat het gezellig is'

Het is kwart over tien 's ochtends. Ria (71) heeft net een uurtje buiten gesport en zit met rode wangen aan de koffie. Een tijdje geleden merkte ze dat ze moeite kreeg om haar panty's aan te trekken. Sinds ze meedoet met de Vitality Club, gaat dit haar stukken makkelijker af. 'Ik gebruik hier heel andere spieren dan bij tennis. En ik wil niet achterblijven als ik merk dat anderen bepaalde oefeningen beter doen, zeker niet als ze ouder zijn dan ik.'

Pieter (58) naast haar lacht, hij is wat minder fanatiek: 'Het geeft mij vooral ritme aan mijn dag. Anders zou ik een uur langer blijven liggen.'

Samen bewegen in de buitenlucht: het is een van de fijnste manieren om fit te blijven. Waar echter voor de jeugd de bootcampgroepen als paddenstoelen uit de grond schieten, blijven de groepen voor senioren achter. Daarom zijn er op verschillende plekken in het land Vitality Clubs gestart: beweeggroepen door en voor senioren. Leyden Academy on Vitality and Ageing gaat meer groepen in het land opzetten. KBO-PCOB juicht dit initiatief toe.

We bewegen te weinig

Miljoenen Nederlanders worden behandeld tegen te hoog cholesterol, hoge bloeddruk en botontkalking. Bij veel van dit soort ouderdomsziekten speelt leefstijl een belangrijke rol. Het gaat dan vooral om slechte voedingsgewoontes en te weinig beweging. Uit

onderzoek blijkt dat twee derde van de Nederlandse 65-plussers de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid beweging niet haalt. Deze norm is vijf dagen in de week dertig minuten matig intensieve beweging per dag. De grote vraag is hoe we mensen kunnen helpen om dit vol te houden. Er zijn veel initiatieven met professionele begeleiding. Mensen knappen daar vaak enorm van op, maar het is duur en als het initiatief stopt, vallen veel deelnemers terug in hun oude patroon.

Zelf doen met elkaar

Doordat de Vitality Club gebruikmaakt van vrijwilligers en buiten sport, zijn er geen structurele kosten aan verbonden. Zo kan het duurzaam blijven bestaan. Omdat het in de wijk wordt georganiseerd, krijgen senioren nieu-

we contacten in de buurt en dat is voor iedereen waardevol. 'Een groep is zelforganiserend', legt verouderingswetenschapper David van Bodegom van Leyden Academy uit. 'De senioren komen op doordeweekse dagen

'Ik vind sporten in de buitenlucht heerlijk. Weer of geen weer'

samen om een uurtje te bewegen onder leiding van een 'peer coach', een deelnemer die vrijwillig de groep coacht. Het bewegen varieert van stukjes lopen tot ballen overgooien en van yoga tot krachtoefeningen. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen



en je bepaalt zelf hoe vaak je komt. Het enige dat verder nodig is, is een veldje of pleintje in de wijk en een plek waar de groep sportspullen kan opslaan. En een enthousiasteling die de groep wil opstarten.'

Gratis en lekker buiten

In Leiden zijn nu vier Vitality Clubs elke doordeweekse dag van 9.00 tot 10.00 uur actief. Deelname is gratis. Sommige groepen vragen een vrijwillige bijdrage van één euro per week voor de aanschaf van nieuwe sportspullen. Kitty (54) is een van de Leidse peer coaches. 'Ik word blij van het enthousiasme van de deelnemers en van de aandacht voor elkaar. En het is natuurlijk mooi om de vooruitgang te zien. Ik vind het zelf ook heerlijk om te sporten in de buitenlucht. Weer of geen weer.

We hebben wel eens een sneeuwbal-lengevecht gehouden!'

Gezond én gezellig

Onderzoekers van de Leyden Academy hebben in 2018 de effecten van de Vitality Club gemeten. Wat blijkt: de deelnemers worden fitter, ze slapen beter en voelen zich gelukkiger. Maar minstens zo belangrijk: deelnemers komen om te bewegen, maar blijven vanwege de gezelligheid. Zo was Agnes (65) net in Leiden komen wonen toen zij aansloot bij de Vitality Club. 'Ik heb zo al veel leuke contacten opgedaan. Je komt elkaar daarnaast ook tegen in de wijk. Dan zeg je even hoi en heb je soms een kort gesprek.' Er zijn clubs die fietstochten en barbecues organiseren en sommige deelnemers vieren zelfs samen Kerst.

BEGIN ZELF EEN VITALITY CLUB IN UW BUURT!

Bent u enthousiast en wilt u in uw eigen wijk een Vitality Club starten, meld u dan aan. U hoeft geen ervaring te hebben met sport of lesgeven. Binnenkort organiseren we een gratis cursus waarin u en andere vrijwilligers kunnen ervaren hoe een Vitality Club werkt en waarin Leyden Academy u stap-voor-stap begeleidt

Kijk op www.vitality-club.nl of neem contact op met Paul van de Vijver

**E: vijver@leydenacademy.nl
T: 071-524 09 60.**