



POSITIEF GEZOND LEVEN

VOOR 60-PLUSSERS

VOORWOORD

Gezond en vitaal zelfstandig thuis wonen: het is de wens van veel ouderen.
De regie over je leven in handen houden en het hebben van een sociaal netwerk: welke oudere wil dat niet? Maar, hoe realiseer je dat?

In de verschillende trainingen en programma's in buurten door heel Rotterdam, werkt InMovement samen met 60-plussers aan het versterken van hun Positieve Gezondheid. Want gezondheid gaat niet alleen over de afwezigheid van ziekte of kwalen. Het is net zo belangrijk om aandacht te besteden aan je zelfredzaamheid, veerkracht en het ervaren van zingeving. Wat lukt nog? Wat maakt je blij? En wat geeft je leven waarde?

Het hebben van een zinvolle bezigheid draagt bij aan een gevoel van voldoening en versterkt daarmee je gezondheid. Iets kunnen betekenen voor een ander, daar word je beter van en zo voorkom je eenzaamheid. Net zoals je je lekkerder voelt door meer te bewegen of gezonder te eten.

In onze trainingen laten we ons inspireren door de zogenaamde Blue Zones. Dit zijn gebieden waar mensen opvallend langer en gezonder leven. Denk aan Okinawa (Japan), Sardinië (Italië)

en Nicoya (Costa Rica). De bewoners van deze gebieden delen gezonde gewoontes: ze eten voornamelijk plantaardig, bewegen natuurlijk in hun dagelijks leven en hebben sterke sociale contacten.

Tijdens elke training gaan we bewegen - dat kan zelfs vanaf je stoel - en bespreken we wat goede, betaalbare voeding is. Ook thema's zoals stress verminderen, grenzen aangeven en goed slapen komen aan bod.

In dit Magazine delen 60-plussers hun ervaringen met de gezondheidstrainingen van InMovement, zoals de Positieve Gezondheidsclub 60+ en de Leef en Beweeg training 60+.

Met elkaar hebben deelnemers en trainers veel plezier in hun ontdekkingsstocht naar een gezonder leven. Laat je inspireren door hun verhalen en ontdek hoe ook jij de kracht van Positieve Gezondheid kunt benutten. Het helpt écht! ■

INHOUD



POSITIEF BEZIG MET GEZONDHEID	4
TRAINING LEEF EN BEWEEG 60+	6
HET VERHAAL VAN:	
- RIET EN BATOUL	8
- MARCEL	10
- JO	12
- BRAM	14
- CELSIUS EN HELOUISE ROSITA	16
POSITIEVE GEZONDHEIDSClub	18
SAMENWERKEN IN DE BUURT	20
PROFESSIONALS VERTELLEN	22
OVER INMOVEMENT	24

POSITIEF BEZIG MET GEZONDHEID

Iedereen die een training volgt bij InMovement, leert over *Positieve Gezondheid*. Dit is een belangrijke basis van alle trainingen. Wies Vink, directeur van InMovement, vertelt er meer over.

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

Wies: "Positieve Gezondheid is een andere, bredere manier om naar je gezondheid en je leven te kijken. Je bent niet je ziekte of beperking. Het gaat erom dat je, ook al heb je uitdagingen of beperkingen, je goed voelt en eigen keuzes kunt maken. Dit betekent bijvoorbeeld dat je mee kunt doen aan de samenleving; je fit en vitaal voelt; vertrouwen hebt in jezelf; een betekenisvol leven leidt en goed voor jezelf kunt zorgen."

WELKE THEMA'S ZIJN BELANGRIJK BIJ POSITIEVE GEZONDHEID?

"In het plaatje zie je de zes domeinen van Positieve Gezondheid. Zal ik ze even kort uitleggen? We beginnen bovenaan en met de klok mee:

Lichamelijke gezondheid: Hoe gezond je lichaam is en of je je fit voelt.

Mentale gezondheid: Hoe goed je je mentaal voelt, zoals blij zijn en omgaan met stress.

Zinvol leven: Dat je het gevoel hebt dat je leven betekenis en doelen heeft.

Kwaliteit van leven: Hoe tevreden je bent met je leven en de dingen die je doet.

Meedoen: Dat je contact hebt met anderen en aan activiteiten kunt deelnemen.

Dagelijks functioneren: Dat je de dagelijkse dingen kunt doen, zoals jezelf verzorgen en werken."

POSITIEF GEZOND TIJDENS EN NA DE TRAINING

"Alle aspecten van Positieve Gezondheid krijgen een plaats in de training. De deelnemers gaan er persoonlijk mee aan de slag. Ze leren wat Positieve Gezondheid is en ontdekken wat ze zelf nodig hebben om beter in hun vel te zitten. Dat doen we op een leuke interactieve manier, met allerlei werkvormen en onderwerpen die passen bij de behoefte van de groep. Ook maakt ieder een eigen stappenplan met concrete acties. Zodat je leert hoe je in actie kunt komen. En hoe je een Positief Gezond leven vol kunt houden."

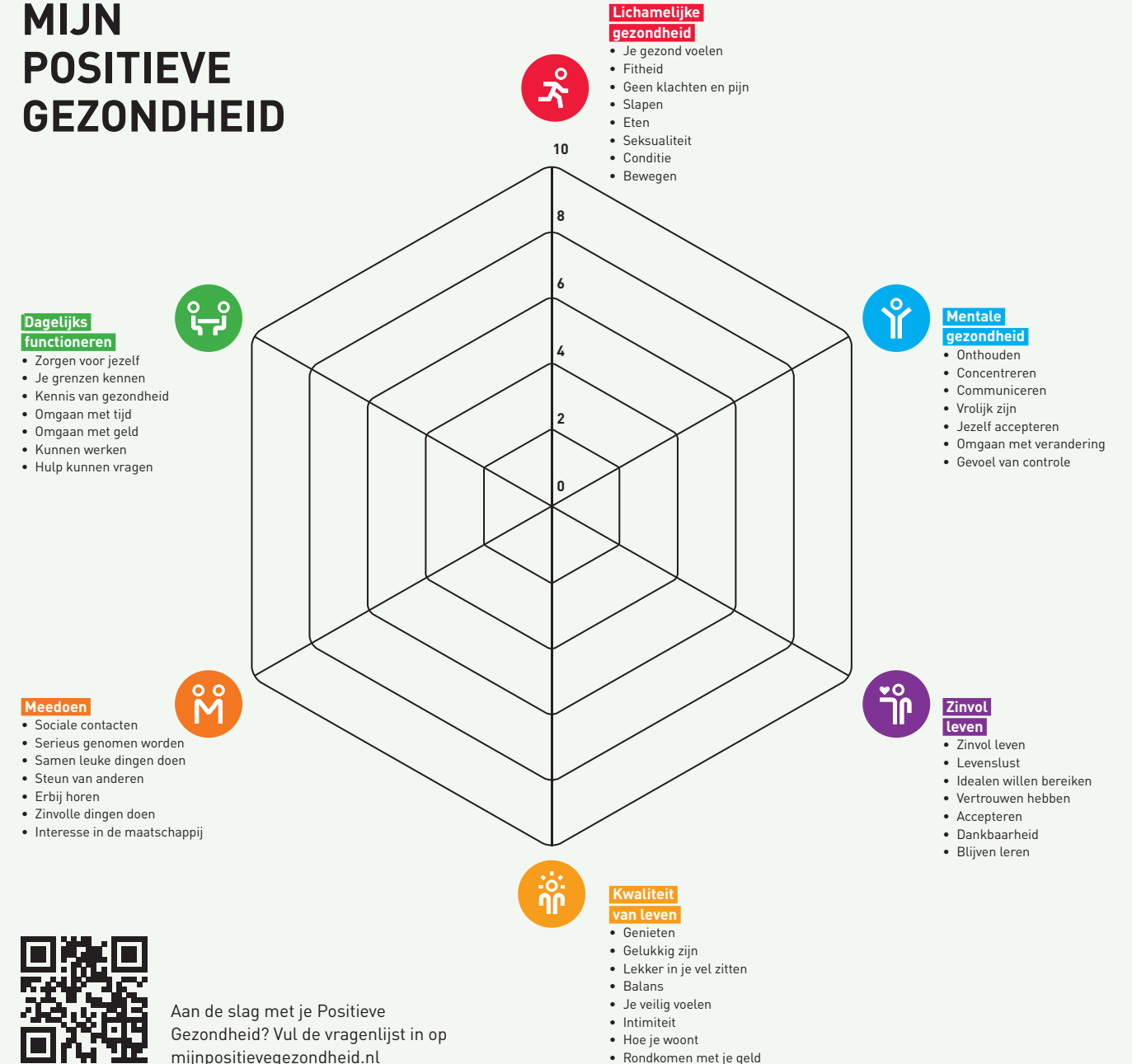
EN WAT ZIJN DE RESULTATEN?

"Veel positieve reacties van de deelnemers. En onderzoek laat zien dat de trainingen blijvend goede effecten hebben op de Positieve Gezondheid van deelnemers. Daar gaan we natuurlijk voor!" ■



Wies Vink
directeur van InMovement

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



TRAINING LEEF EN BEWEEG 60+

We schuiven aan bij de op één na laatste les van de training Leef en Beweeg 60+. Het programma is vrijwel afgerond. Tijd voor een spel. Op een speelse manier laat trainer Marijke nogmaals de deelgebieden van Positieve Gezondheid de revue passeren.

De regels zijn simpel. Om de beurt gooit iedereen een dobbelsteen met zes gekleurde vlakken. Elke kleur staat voor één van de zes deelgebieden van Positieve Gezondheid. Voor alle kleuren ligt een stapeltje kaartjes klaar met daarop een vraag of stelling over het betreffende gebied.

JEZELF ZIJN

Deelnemer Selma gooit groen. Dagelijks functioneren. Hardop leest ze de tekst op haar kaartje: 'wat doe jij om goed voor jezelf te zorgen?' Nog voordat ze antwoord geeft, schrijft de rest van de groep op wat ze denken dat Selma's antwoord is. Dit correspondeert lang niet altijd met het antwoord van de gooier. Marijke: "Een mooie manier om elkaar nog beter te leren kennen. En om te ervaren dat iedereen op een eigen manier over deze onderwerpen denkt. Dan voelt het ook helemaal niet raar meer om anders te denken. Je wordt hier nergens op afgerekend. Dit is een veilige omgeving waarin iedereen helemaal zichzelf kan zijn."

IN BEWEGING

In het tweede uur brengt sportcoach Ruben de deelnemers in beweging. Aan de de hand van een ganzenbordspel komen diverse oefeningen aan bod. De dobbelsteen brengt ons naar het vakje met de oefening: til tien keer je linkerarm op. "Lukt het niet? Dan probeer je gewoon wat wél lukt", stelt Ruben de groep gerust. ■

*'Dit is een
veilige omgeving
waarin iedereen
helemaal zichzelf
kan zijn'*



DEELNEMERS RITA EN SELMA OVER DE TRAINING

Rita: "De trainer is begripvol en luistert erg goed. Soms pakt ze uit mijn woorden dingen op die ik niet eens letterlijk heb gezegd. Ik leer hier ook veel van hoe anderen denken over belangrijke gezondheidsthema's.

Zo kan het dus ook." Selma sluit zich hierbij aan. "Ik heb hier veel geleerd over gezond leven en fit blijven. Iedereen in ons groepje heeft wel eens iets meegemaakt. Je voelt je daarom veel losser en bent niet bang om te praten. We begrijpen elkaar."



*‘Toen in de groep
het onderwerp
discriminatie
ter sprake kwam,
begrepen we
elkaar heel goed’*

RIET EN BATOUL

Riet (92) en Batoul (74) wonen in dezelfde seniorenflat. Ze leerden elkaar kennen bij de Positieve Gezondheidsclub. Inmiddels zijn ze vriendinnen die elkaar door dik en dun steunen. Riet: “We praten met elkaar over dingen die je alleen met hele goede vriendinnen bespreekt.”

Riet besloot mee te doen uit nieuwsgierigheid. “Ik wil altijd bijleren. Voor mij was het bijvoorbeeld altijd moeilijk om nee te zeggen tegen mensen. Hier leerde ik beter mijn grenzen aan te geven. Komt er nu bijvoorbeeld onverwacht visite aan de deur en het komt echt even niet uit? Dan geef ik dat eerlijk aan. In plaats van ‘recht voor zijn raap’ – zoals ik dat vroeger deed – zeg ik dat nu ook op een vriendelijke manier. Daar bereik je veel meer mee en je leven wordt er meteen een stuk prettiger door.”

SOCIALE CONTACTEN

Je gezond voelen of niet hangt niet alleen af van lichamelijke gezondheid. Ook dingen die je leven zinvol maken zoals plezier en sociale contacten zijn belangrijk, zo ervaaarde ook Riet. “In het begin kende ik helemaal niemand van de groep. Als ik nu beneden kom, groeten ze mij allemaal.

Neem Batoul. Ze was in het begin heel stil. Toen in de groep het onderwerp discriminatie ter sprake kwam, begrepen we elkaar heel goed. Beiden hebben we hier in ons leven mee te maken gehad. Onze band bleef daarna groeien. We durven elkaar nu alles te zeggen.”

MOEILIJKE ONDERWERPEN

“We vinden elkaar heel aardig en komen graag bij elkaar op bezoek”, beaamt Batoul. “We helpen elkaar; praten over alledaagse dingen zoals de kinderen, maar we kunnen ook over moeilijke onderwerpen praten. Dat kan ik alleen als ik iemand echt vertrouw.” Pas geleden verloor Batoul haar broer in Marokko. “Ik heb veel verdriet maar kan niet huilen. Daarom word ik soms boos op mezelf. Door te praten met Riet over de rouw die zij heeft meegemaakt, kan ik dit veel beter accepteren.” ■

MARCEL

In 2011 kreeg Marcel te maken met een zwaar herseninfarct. Daarna begon een moeizaam revalidatietraject. Bij de Positieve Gezondheidsclub kon hij zijn kennis en ervaringen delen met de groep. Marcel: “Ik kon anderen laten zien hoe je vanuit een diep dal weer naar de top kan.”

Bij één van de trainingssessies kwam het onderwerp rouw ter sprake.. Marcel: “Ook ik heb hiermee te maken. Ik had een leven vóór mijn herseninfarct en een compleet ander leven erna. Mijn fijne motoriek is ernstig aangetast. Als ik bijvoorbeeld een boutje op een moertje moet draaien, ben ik daarmee een kwartier bezig.”

ACCEPTATIE

Het eerste jaar na het herseninfarct kon Marcel daar enorm gefrustreerd door raken. Marcel: “Ik heb inmiddels geleerd mijn beperking te accepteren. Lukt iets niet, dan laat ik het even voor wat het is en probeer ik het morgen weer. Zonder acceptatie kom je niet verder. Maar aan deze andere mindset ging een lang proces vooraf. Dat probeerde ik over te brengen op andere deelnemers in de groep.”

TEMPEL

Zelf leerde Marcel in de training nog beter te

luisteren naar zijn lichaam. “Soms vraag ik net iets teveel van mezelf”, beseft Marcel. “Dan heb ik echt een dag nodig om bij te komen. Ik kan nu op het juiste moment even pas op de plaats maken. Je lichaam is je tempel. Door de training ben ik me daar nog meer van bewust. We deden bijvoorbeeld een quiz over de hoeveelheid suiker in levensmiddelen. Daar let ik nu extra op. Het uur bewegen na het informatieve gedeelte is een ideale combinatie. Dit heeft een hoop gedaan voor mijn fijne motoriek en hand-oogcoördinatie. Ik ben veel soepeler geworden.”

GA ERUIT!

Verder ervaarde Marcel hoe belangrijk het is om niet in een isolement te komen. “Structuur helpt daar enorm bij. 's Ochtends op tijd opstaan; even een boodschap doen of een dagelijkse wandeling maken. Zo blijf je niet in je woning zitten, maar kom je in beweging. Je ontmoet andere mensen. Ga eruit! Bij de training hameren ze daarop.” ■



‘Ik kan nu op het juiste moment even een pas op de plaats maken’



*‘Ik heb nu
spierballen die ik
nooit eerder had’*

Jo

Bewegen is een essentieel ingrediënt voor een gezonde leefwijze. Niet voor niets zijn beweeglessen een belangrijk onderdeel van de Positieve Gezondheidsclub. Uiteraard aansluitend op wat ouderen kunnen met veel persoonlijke aandacht. De 94-jarige Jo geniet er ontzettend van. “Ik kan weer mooi rechtop lopen en zitten. Het voelt net alsof ik langer ben geworden.”

Jo is veelal aan huis gebonden. “De spieren vanuit mijn onderrug zijn versleten. Sinds de laatste twee jaar loop ik met een rollator. Mijn armen en handen zijn ook versleten. Buiten lopen op de hobbelige stoep lukt me daarom niet alleen. Het is te zwaar.”

STAAND EN ZITTEND

Jo doet mee met de Positieve Gezondheidsclub. Met de rolstoel wordt ze opgehaald en weer thuisgebracht. Jo: “Met de groep heb ik veel plezier. Ik vind het heerlijk. In het eerste uur bespreken we dingen die je als oudere het beste kunt eten en doen om positief in het leven te staan zonder stress. Daar word je echt wijzer van. Het uur daarna gaan we bewegen. Er zijn jongeren van in de zestig bij; die springen nog. Dat kan ik natuurlijk niet meer. Sommige oefeningen doe ik staand en andere zittend. Afhankelijk van wat me lukt.”

SPIERBALLEN

Thuis kijkt Jo graag tv. “Als ik met zo’n beweegprogramma mee wil doen gaat het mij veel te vlug. Als ze bij de derde oefening zijn, ben ik nog met de eerste bezig. De sportcoach bij de Positieve Gezondheidsclub houdt daar rekening mee en geeft persoonlijke aanwijzingen. Hartstikke blij ben ik daarmee. Ik zit nu meer rechtop, ben soepeler, opgeruimd in mijn hoofd en heb spierballen die ik nooit eerder had.”

OEFENINGEN

“Sommige oefeningen doe ik ook thuis. Voeten optillen en tenen naar je toe trekken. Eén arm omhoog en daarna je andere arm. Noem maar op. Allemaal dingen die goed zijn voor je spieren. Iedere dag doe ik weer andere oefeningen. En ik tel ook mee met het aantal keren hè. Soms raak ik de tel even kwijt, maar begin dan gewoon weer opnieuw.” ■

BRAM

Een half jaar na het overlijden van zijn echtgenote meldde Bram zich aan voor de training Leef en Beweeg 60+. Bram: "Mijn vrouw leed sinds tien jaar aan Alzheimer. Mijn wereldje draaide voor het overgrote deel om haar. Ik moest ervoor waken niet in een gat te vallen en opnieuw mijn draai zien te vinden."

Bram zingt in een popkoor. Via één van de koorleden hoorde hij van de InMovement-training in het Huis van de Wijk. Bram: "Het programma gaat onder andere over wat je verder met je leven kan als je ouder wordt. Dat sprak me zeker aan."

INTERESSANTE HOBBY'S

"In eerste instantie was ik ook sceptisch", bekent Bram. "Een groep met alleen maar ouderen; komt daar wel wat uit? Ik stond versteld van het enthousiasme van mijn medecursisten. Mensen met zoveel verschillende achtergronden en interesses, zoals schaatsen of bonsai-boompjes kweken. Ontzettend leuk om de passie voor deze interessante hobby's met elkaar uit te wisselen."

EYE-OPENER

"Mijn groep bestond uitsluitend uit mannen. Dat heeft misschien als voordeel dat je toch makkelijker over dingen praat. Van ons werd

bijvoorbeeld gevraagd na te denken over persoonlijke doelen op het gebied van Positieve Gezondheid. Dit was voor mij een echte eye-opener. Eén van de doelen die ik mezelf stelde was om gericht en meer te bewegen. Tot op de dag van vandaag ga ik twee keer in de week naar de sportschool."

STRAATMUZIKANT

Bram voelt zich langzaam maar steeds vrijer en omarmt het leven. "Ik wandel of fiets graag, bezoek af en toe concerten en ga graag naar de markt. Laatst kwam ik tegenover de bibliotheek een straatmuzikant tegen. Spontaan besloot ik hem te vragen of ik een nummer mee mocht zingen; als tweede stem. Omstanders en ikzelf vonden het schitterend. Daar had ik me vroeger nooit de tijd voor gegund. Toen hield ik constant mijn horloge in de gaten om op tijd thuis te zijn als mijn vrouw terugkwam van de dagbesteding." ■



*'Spontaan besloot
ik hem te vragen of
ik een nummer
mee mocht zingen'*



*Het is nieuw voor
mij dat er hier met
senioren zo goed
wordt omgegaan'*

CELSIUS EN HELOUISE ROSITA

Eind jaren zestig arriveerde de jonge Surinaamse Celsius in Nederland. Na zijn pensioen keerde hij terug naar zijn geboorteland. Een oogaandoening gooide roet in het eten. Door een oogoperatie en benodigde medische nazorg woont Celsius op 82-jarige leeftijd weer permanent in Nederland. Helouise Rosita, zijn grote liefde die hij in Suriname ontmoette, kwam met hem mee.

Bij een ontmoetingsavond in de wijk hoorden Celsius en Helouise Rosita van de training Positieve Gezondheidsclub 60+. Celsius: "We willen graag meer weten over gezond oud worden en meer bewegen. Anders zitten we maar de hele dag thuis op de bank. Bij deze training doen we iedere les een uur lang rek- en strekoefeningen. Bij mooi weer buiten. Dat zijn leuke dingen om te doen."

MEER WATER

"In het uur voorafgaand aan bewegen krijgen we veel tips over gezond eten en gezondheid in het algemeen", vult Helouise Rosita aan. "De trainer blijft deze tips herhalen zodat ze echt tot je doordringen. In de winkel lees ik nu op de etiketten wat er precies in de producten zit. Met zout, suiker en vet proberen we te minderen. We drinken nu bijvoorbeeld veel minder sappen en meer water. Toen Celsius een keer ziek was, kregen we een beterschapskaart van de groep. De keer daarna werden we bij de training weer warm ontvangen. Dat voelt heel fijn."

PLEZIER MAKEN

Via de training kwamen Celsius en Helouise Rosita in aanraking met een wandelclub voor ouderen. "Met een groepje liepen we afgelopen zomer in het Kralingse bos", vertelt Celsius enthousiast. "Daarna genoten we samen van een gezellige lunch." De trainer bracht het actieve tweetal ook in contact met een dansgroep. Celsius: "Ik ken de meeste liedjes nog van vroeger en zing dan lekker mee. Het is goed om niet teveel aan negatieve dingen te denken. Je kunt beter veel leuke dingen doen en plezier maken."

VOLDOENING

"In Suriname en veel andere landen word je als senior gewoon aan de kant gezet", vindt Celsius. "Het is nieuw voor mij dat er hier met senioren zo goed wordt omgegaan. Saai thuis in een hoekje zitten is er niet meer bij. We zijn druk bezig en worden betrokken bij allerlei activiteiten. We krijgen voldoening in ons leven. Daar ben ik heel enthousiast over." ■

POSITIEVE GEZONDHEIDSClub

Er voor elkaar zijn in een prettige, veilige omgeving. De meeste deelnemers ervaren dit als een waardevol onderdeel van de training Positieve Gezondheidsclub. Maar wat als de training is afgelopen? De 'Positieve Gezondheidsclub' in Zevenkamp nam zelf het stokje over. Op eigen initiatief komt de club nu nog steeds met grote regelmaat bij elkaar. Deelnemer Liesanne: "Vanaf dag één klikte het en dat is altijd zo gebleven".

Van tevoren kenden de deelnemers elkaar niet. "Bij de eerste bijeenkomst van de training begonnen we met een voorstelronde", vertelt Arend. "Iedereen legde zijn hart meteen op tafel. Heel bijzonder." Arend is één van de drijvende krachten die de groep bij elkaar houdt. "De laatste les stelde ik voor de Positieve Gezondheidsclub voort te zetten als een bewonersinitiatief. En dat is ook gebeurd."

WANDELCLUB

Nu zien de groepsleden elkaar wekelijks, in steeds wisselende samenstellingen. Arend: "Vanuit onze groep gingen we met z'n vijven meedoen met een al bestaande wandelclub. Deze kreeg daarmee een enorme boost. We lopen nu wekelijks met zo'n twaalf tot vijftien mensen. Naast de wandelclub is er inmiddels een eetclub, jeu des boules-club, dansavond, barbecue en gaan we regelmatig naar de film. Laatst keken we naar 'Ome Cor'. Als we mensen een tijdje missen, slepen we ze er gewoon weer bij."

BEKENDEN

Sonja is regelmatig te vinden bij de eetclub-avonden. "Eén iemand kookt en als je mee eet betaal je vijf euro. Erg gezellig altijd." Totdat Sonja arbeidsongeschikt werd, werkte ze 30 uur per week. "Ik kende bijna niemand hier in de wijk. Ik kwam 's avonds thuis van mijn werk, deed de deur dicht en dat was het dan. Nu loop ik buiten en kom constant bekenden tegen. En dat is ook gekomen door de Positieve Gezondheidsclub."

HARTVERWARMEND

De groep steunt elkaar door dik en dun. Zo ervaaarde ook Esther die na een psychose een tijdje uit het zicht was. "Ik kreeg regelmatig lieve privéberichtjes. Heel bijzonder dat er zo aan me werd gedacht. Nu zit ik hier weer; hoor er nog steeds bij. Hartverwarmend, alsof ik nooit ben weggeweest." ■



*'Als we mensen een
tijdje missen, slepen we
ze er gewoon weer bij'*

De Positieve Gezondheidsclub bestaat uit negen personen. Twee waren afwezig tijdens het maken van deze foto.



MÉÉR DAN EEN TRAINING SAMENWERKEN IN DE BUURT

Juist na de training is het belangrijk om op de ingeslagen, gezondere weg door te gaan. Zo kunnen deelnemers het volhouden en zich fit en gezond blijven voelen.

ACTIVITEITEN IN DE BUURT

Daarom maken deelnemers tijdens de trainingen kennis met het aanbod en de activiteiten in hun buurt. Er komt bijvoorbeeld iemand uit de wijk langs die vertelt wat er te doen is. Of een betrokken ouderenwerker verbindt mensen en activiteiten aan elkaar. Of er is een gastles van vervoersorganisatie Trevvel waarin wordt uitgelegd wat passend vervoer kan betekenen en welke activiteiten eraan verbonden zijn. Er is zelfs een speciale trainingsgroep met ouderen vanuit Trevvel Sociaal. Zij worden door Trevvel gebracht en gehaald.

WERELD OPEN

Vrijwilligerscoördinator Désirée van Welzijn op de Hoek vertelt: “Als vrijwilligerscoördinator, probeer ik na de trainingen van InMovement de mensen door te leiden naar initiatieven in de buurt. Bijvoorbeeld naar de Valpreventietraining waar ze verder kunnen werken aan hun conditie en balans. Weet je dat er zelfs deelnemers zijn die weer zijn gaan dansen? Door Leef en Beweeg 60+ en de Positieve Gezondheidsclub zijn de mensen bewust van wat zij nodig hebben om zich positief gezond te voelen. Voor veel mensen is dat sociaal bezig zijn en van betekenis zijn. Zo zijn er nu oud-deelnemers als Maatje actief; zij begeleiden en motiveren andere buurtbewoners. Ook zijn er mensen die 75+ huisbezoeken afleggen en bij bewoners thuis langsgaan. Zo mooi dat daardoor veel meer ouderen weten wat er allemaal voor hen is. Er gaat soms een wereld voor ze open!” ■

PROFESSIONALS VERTELLEN

Voor de trainingen Leef en Beweeg 60+ en de Positieve Gezondheidsclub werkt InMovement samen met de gemeente Rotterdam en met allerlei organisaties vanuit welzijn, zorg, sport en ouderen. Wat zien en merken de professionals?



Annette Straver

SENIOR BELEIDSADVISEUR GEZONDHEID GEMEENTE ROTTERDAM

"Rotterdamers zo gezond mogelijk maken. Dat is het doel van de gemeente Rotterdam. En dat is ook de reden waarom we als gemeente gezondheidstrajecten zoals Leef en Beweeg 60+ en de Positieve Gezondheidsclub subsidiëren. Gezondheid zien we als een breed begrip. Het gaat niet alleen om fysieke gezondheid; er komt zoveel meer bij kijken om je gezond te voelen. Daarom vinden we samenwerking ook zo belangrijk. Daar dragen deze trainingen aan bij.

Doordat we de trainingen monitoren, zien we dat deze ertoe leiden dat mensen elkaar meer steunen en er blijvende gezondheidsresultaten bereikt worden. Trouwens, dat vinden we niet alleen vanuit gezondheid belangrijk, maar ook vanuit ons beleid voor Rotterdamse ouderen. We willen graag eenzaamheid verminderen en de zelfredzaamheid van onze oudere bewoners vergroten. Daar draagt dit ook aan bij."

MIJN TIP AAN 60-PLUSSERS?

"Sluit je aan, ga actief meedoen en kijk wat er in je buurt georganiseerd wordt. Dat kan een Positieve Gezondheidstraining zijn, maar bijvoorbeeld ook Valpreventie of Beweegplus. Doe mee en voel je welkom. Je knapt ervan op!"



Irene van Kourwen

PROJECTMEDEWERKER WELZIJN IN DE WIJK

"Samen met InMovement maken wij senioren er bewust van dat beweging, fysiek en mentaal, het behoud is voor je mobiliteit. Weet je dat je bloeddruk kan verlagen en je immuunsysteem sterker wordt van sociale contacten, lachen en plezier hebben? Als ouderenwerker in de wijk ervaar ik de meerwaarde van toegenomen zelfredzaamheid door de training. De verbinding en de samenwerking die is ontstaan in de groep is uniek!"

MIJN TIP AAN 60 PLUSSERS?

"Welzijn is genieten van de dingen die er wél zijn!"

Marloes van Gelderen

TEAMMANAGER PLUSWONEN

"Wat ik zag in één van onze Thuisplusflats vond ik echt bijzonder en leuk om te volgen! Door de Positieve Gezondheidsclub werd een groep bewoners die elkaar voorheen niet kenden een fijne hechte club. Ook na de training zorgden ze voor elkaar en kwamen ze bij elkaar over de vloer.

Bij een andere locatie waren bewoners op zoek naar gezelligheid en contact. Er waren geen activiteiten in dat complex. Maar de Positieve Gezondheidsclub bracht dat wél! En er kwam weer leven in de brouwerij. Ik ben heel positief over de trainingen. Het concept past heel goed bij de Thuisplusflats en haar bewoners."

MIJN TIP AAN 60-PLUSSERS?

"Zoek elkaar op en probeer zelf zoveel mogelijk zelf mee te doen en bij te blijven. "Dat houdt je fit." ■





BIJ INMOVEMENT WERKEN WE VOLGENS DEZE ZES PIJLERS:

- 1 Positieve Gezondheid:**
Brede blik op gezondheid waarbij de vraag centraal staat: 'Wat heb jij nodig om je gezonder te voelen?'
- 2 Positieve Psychologie en Empowerment:**
Focus op wat wel kan in plaats van wat niet en voortbouwen op de eigen kracht.
- 3 Oplossingsgericht werken:**
'Hoe concreter, hoe beter', en 'Zorgen dat, in plaats van zorgen voor'.
- 4 Ervaringsgericht leren:**
Deelnemers leren niet alleen door kennis op te doen, maar vooral door te doen en te ervaren.
- 5 Voor iedereen:**
Onze trainingen en programma's zijn voor iedereen. Voor jong en oud, in iedere wijk of binnen een organisatie. Ook voor mensen die niet zo taalvaardig zijn, of die wat kwetsbaarder zijn.
- 6 Meer dan alleen een training:**
Onze werkwijze is gericht op blijvende en duurzame positieve effecten. Een belangrijk onderdeel van onze trainingen is de verbinding met het wijk- en sportnetwerk. Om na de training de ingeslagen positief gezondere weg makkelijker vast te houden.

OVER INMOVEMENT

InMovement zet mensen in beweging. Mentaal en fysiek. Dit doen we met toegankelijke en vernieuwende trainingen, waarmee we goede resultaten behalen. En tevreden deelnemers, want dat is het allerbelangrijkste!

Onze betrokken en deskundige trainers geven met veel plezier trainingen in wijken, buurten en organisaties. Voor 60-plussers zijn dat de trainingen Leef en Beweeg 60+ en de Positieve Gezondheidsclub 60+. Ook bieden we programma's en advies op maat aan. De deelnemers merken al tijdens de trainingen verschil. Ze voelen zich gezien, veerkrachtiger en gezonder.

Wij geloven dat mensen veel kunnen bereiken als ze vanuit hun eigen kracht en talenten aan de slag gaan. Dan is er heel veel mogelijk: een betere gezondheid; actief deelnemen aan de maatschappij door betaald of onbetaald werk te doen en een zinvol en plezierig leven leiden.

VGZ AWARD

Het is dan ook niet voor niets dat de training

We versterken talenten en werken op een duurzame manier aan Positieve Gezondheid, veerkracht en actieve deelname in de maatschappij.

'Leef en Beweeg' in 2023 de VGZ Award won vanwege de innovatieve, laagdrempelige aanpak en de aantoonbare goede resultaten op gezond gedrag en meedoen in de samenleving. Deelnemers vinden het leuk; zijn meer gaan bewegen; gezonder gaan eten en meer gaan meedoen in de samenleving. Iets waar we trots op zijn. ■

COLOFON

Oktober 2024

Positief Gezond Leven is een eenmalig bewaarmagazine van InMovement. Het magazine is mogelijk gemaakt door de gemeente Rotterdam.

Tekst en redactie: Joost van der Vleuten (byjoost.me) en Judith de Gelder (InMovement)

Fotografie: Joost van der Vleuten

Vormgeving: Heinsius Grafische vormgeving

Drukwerk: Drukkerij van der Louw, Berkel en Rodenrijs

Met dank aan: Batoul en Riet, Marcel, Jo, Bram, Celsius en Helouise Rosita, de Positieve Gezondheidsclub Zevenkamp, Trainingsgroep Leef en Beweeg 60+ in De Gaffel, Annette, Marloes, Désirée, Irene, Marlies, Jennifer, Marijke, Lia, Bert, Sophie, Ersel, Meriam, Wies, Nadja, Zeynep, Yvonne, Mireille, Burcu, Ruben, Celenia, Reinier, Kristina, Jeanette, Lieneke, Cedric, Orveo, Elly en Koen.



Download de PDF van het magazine op www.inmovement.nl

InMovement
Hoofdweg 62A
Rotterdam
info@inmovement.nu



