



Evaluatierapport GROSSO Utrecht (Noordwest Zuid Zuidwest) 2009-2013

**Dr. Mathieu de Greef, drs. Yldau Dijkstra, Wilianne
Aspeling MSc, Annemiek Bielderma MSc**



**rijksuniversiteit
 groningen**

indigo>



**SPORTSERVICE
MIDDEN NEDERLAND**



Gemeente Utrecht



Axioncontinu
wonen, zorg en welzijn

portes
Sociaal Ondernemen

DOENJA

Dienstverlening

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Uitgangspunten en organisatie GROSSO Utrecht	4
1.1 Aanleiding en doelstelling.....	4
1.2 De voorbereiding en uitvoering.....	5
1.3 De taakverdeling tussen de samenwerkende organisaties.....	7
2. Opzet en uitvoering GROSSO Utrecht.....	8
2.1 Afbakening van de doelgroep en werving van de deelnemers.....	8
2.2 Programma opzet GROSSO.....	10
2.3 Afstemming van de GROSSO programma onderdelen.....	12
2.4 Het vervolg.....	13
3. Evaluatie van GROSSO in Utrecht	14
3.1 Kenmerken van de deelnemers.....	15
3.2 Effecten van het beweegprogramma.....	15
3.3 Effecten van GROSSO op het zelfvertrouwen en somberheidsgevoelens.....	16
3.4 Effecten van het trainen van sociale vaardigheid op ervaren eenzaamheid	17
3.5 Verloop van de uitvoering van GROSSO.....	17
4. Ervaringen van deelnemers en organisatie GROSSO	19
4.1 Ervaringen van deelnemers.....	19
4.2 Ervaringen van de lesgever en de projectcoördinatoren	21
5. Samenvatting resultaten	24
5.1 Opbrengst.....	24
5.2 Nabeschouwing.....	24
Bijlagen	26

Voorwoord

In dit verslag worden de effecten van GROSSO, die zijn uitgevoerd in de wijk Noordwest (Ondiep), Zuid (Tolsteeg-Hoograven-Bokkenbuurt) en Zuidwest (Transwijk-Kanaleneiland) in Utrecht in de periode 2009-2013 geëvalueerd. Dit programma is ontwikkeld en uitgevoerd door de GG&GD Utrecht, de welzijnsinstellingen Portes, AxionContinu, Doenja, Indigo, Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen en Sportservice Midden-Nederland. Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NSIB) is betrokken geweest bij de ontwikkeling van het project.

Het doel van GROSSO is het bevorderen van een gezonde leefstijl en het versterken van de sociale positie en maatschappelijke participatie van bewoners met een lage sociaal economische status uit Utrecht Noordwest, Zuid en Zuidwest. Het programma richtte zich, op grond van een epidemiologische analyse van de bewoners uit de drie wijken, op ouderen boven de 65 jaar die onvoldoende lichamelijk actief waren en die eenzaam en/of depressief waren. De deelnemers zijn via een huis aan huiscampagne, door getrainde ouderen uit de wijk zelf, geworven. Om een gezonde leefstijl van ouderen te bevorderen, is een wekelijks beweegprogramma gecombineerd met een sociale vaardigheidstraining, een weerbaarheidstraining, een training om te leren omgaan met somberheidsklachten en een aantal sociale- en gezondheidsvoorlichtingsbijeenkomsten. GROSSO is zo opgezet dat alle programmaonderdelen op elkaar zijn afgestemd en geïntegreerd, zodat ze elkaar versterken.

De drie projecten zijn gefinancierd door de GG&GD, NASB en Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen. De resultaten van de drie GROSSO projecten in Utrecht zullen in juni 2013 worden gepresenteerd tijdens een congresmiddag.

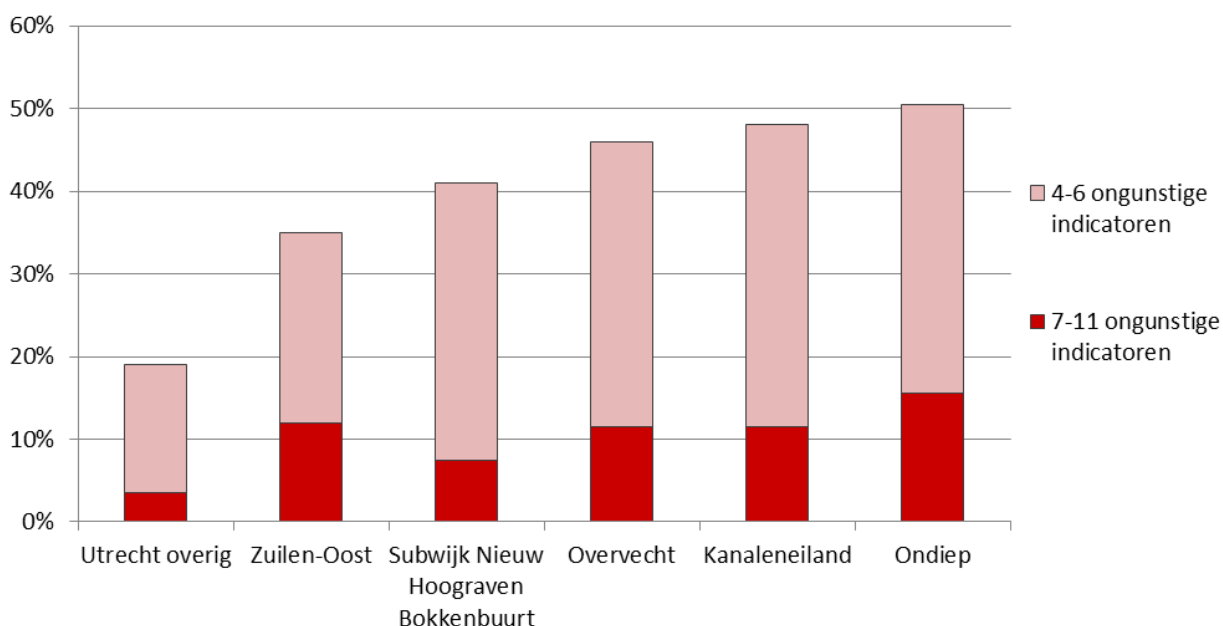
1. Uitgangspunten en organisatie GROSSO Utrecht

In deze paragraaf zal aandacht worden besteed aan de aanleiding, de doelstelling, de ontwikkeling en de uitvoering van GROSSO en de taakverdeling tussen de samenwerkende organisaties bij het GROSSO project.

1.1 Aanleiding en doelstelling

Aanleiding voor GROSSO zijn de gezondheidsachterstanden van ouderen met een lagere sociaal economische status in een aantal wijken in Utrecht. De leefsituatie van ouderen met een lage sociaal economische situatie in achterstandswijken kenmerkt zich door gezondheidsachterstanden en ongezonde leefstijlkenmerken. Belangrijke indicatoren zijn lichamelijke en psychosociale problemen die tot uitdrukking komen in een lagere levensverwachting en één of meer chronische aandoeningen, een ervaren gebrek aan regie op het eigen leven, een toegenomen zorgbehoefte, ongezonde leefstijlkenmerken zoals roken, onvoldoende bewegen, ongezond eten, en ervaren problemen met de sociale en de fysieke omgeving.

Worden de indicatoren voor gezondheidsproblemen gecombineerd, dan kan er een profiel worden gemaakt voor een aantal achterstandswijken in de stad Utrecht. Uit de analyse in figuur 1 wordt duidelijk dat in onder andere de wijken Ondiep, Kanaleneiland en Hoograven-Bokkenbuurt een grotere stapeling van gezondheidsproblemen dan in de overige wijken van Utrecht.



Figuur 1: Stapeling van gezondheidsproblemen in achterstandswijken in Utrecht
Bron: Themaport Volksgezondheidsmonitor Utrecht 2010, Preventie Volwassenen en Ouderen

De gezondheidsproblemen van ouderen met een lage sociaal economische status hangen niet alleen samen met een laag inkomen, maar ook met een gebrek aan sociale competenties van ouderen om zich maatschappelijk hand te haven in hun eigen leefomgeving en om te gaan met veroudering. Het gaat hierbij concreet om een gebrek aan zelfvertrouwen al dan niet samenhangend met een negatief zelfbeeld, een gebrek aan sociale weerbaarheid en onvoldoende sociale vaardigheden voor het onderhouden van sociale contacten.

Doel van GROSSO is het bevorderen van een gezonde leefstijl, het versterken van het welzijn en de maatschappelijke participatie van bewoners met een lage sociaal economische status. GROSSO is een acroniem voor **G**eïntegreerde **R**evitaliserende **O**ndersteuningsaanpak voor **S**ociale en gezondheid **S**timulering van **O**uderen met een lage SES.

In GROSSO kunnen ouderen deelnemen aan een wekelijks beweegprogramma gecombineerd met een sociale vaardigheidstraining om sociale contacten te leggen en te onderhouden, een weerbaarheidstraining om te leren omgaan met angst, een training om te leren omgaan met somberheidsklachten en een aantal gezondheid voorlichtingsbijeenkomsten. Het programma is erop gericht om de gezondheid en het welzijn van kwetsbare ouderen te versterken. GROSSO is zo opgezet dat alle programmaonderdelen op elkaar zijn afgestemd en geïntegreerd, zodat ze elkaar versterken. Voor de deelnemers betekent dit dat er wekelijkse beweeglessen worden aangeboden met daaraan gekoppeld tweewekelijkse voorlichtingsbijeenkomsten en trainingen.

1.2 De voorbereiding en uitvoering

GROSSO is ontwikkeld door Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). Om het programma af te kunnen stemmen op de doelgroep en om het te kunnen uitvoeren is er samengewerkt met meerdere organisaties op het terrein van gezondheidsbevordering, welzijn, ouderenzorg en bewegen in Utrecht.

1.2.1 De voorbereiding

Ter voorbereiding van de uitvoering van GROSSO is door de GG&GD per wijk een stuurgroep geformeerd, waarin naast de GG&GD Utrecht (in verschillende samenstellingen), Sportservice Midden Nederland, Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen, Doenja Dienstverlening, Welzijnsorganisaties Portes en AxionContinu vertegenwoordigd waren. In tabel 1 zijn de stuurgroepleden per organisatie weergegeven.

Tabel 1 Leden stuurgroep belast met de voorbereiding van GROSSO Utrecht

Naam	Functie	Organisatie
Dhr G. de Geus*	Unitmanager wijkgezondheidswerk Gezondheidsbevordering & Epidemiologie	GG&GD Utrecht
Mw A. van Vliet	Coördinator	Doenja Dienstverlening
Mw E. Wijdeveld	Senior adviseur Leefstijl	Sportservice Midden Nederland
Mw R. Lenting	Manager	Welzijnsorganisatie Portes
Mw H. Groenendijk	Regiomanager	AxionContinu
Dhr M. de Greef	Universitair docent	Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen
Mw E. de Boer, Mw Y. Dijkstra, Mw W. Aspelting, Mw N. Hannawi	Projectmedewerkers GALM	Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen

* Dhr G de Geus is na ongeveer anderhalf jaar na een functiewisseling vervangen door Mw. S. Quak, die op haar beurt na ongeveer een half jaar is vervangen door Dhr J.N. Wigboldus, die op zijn beurt is vervangen door Mw G. vd Hijden.

In de periode 2009-2013 heeft de stuurgroep de uitvoering van GROSSO projecten in de wijken Noordwest, Zuid en Zuidwest voorbereid. In totaal zijn er 7 voorbereidingsvergaderingen van de stuurgroep georganiseerd om de drie projecten voor te bereiden.

De stuurgroepen per wijk hebben in die periode de volgende activiteiten ontplooid:

1. Het informeren van potentiële projectpartners;
2. Het maken van een projectplan voor de uitvoering van GROSSO met daarin de doelstelling, de opzet van het programma, de wijze van uitvoering, de taakverdeling tussen de betrokken organisaties, de tijdsplanning en de begroting;
3. Het vormen van een projectgroep die zou worden belast met de uitvoering van GROSSO;
4. Het werven van de benodigde financiering voor de uitvoering van GROSSO;
5. Het nemen van het besluit om GROSSO uit te voeren in de betreffende wijk, het opstellen van een samenwerkingsconvenant en het instellen van een project groep voor de uitvoering van GROSSO in andere wijken.

1.2.2 De uitvoering

In de convenanten die de stuurgroep GROSSO heeft opgesteld in 2009 en 2010 zijn randvoorwaarden en afspraken vastgelegd tussen de leden van de projectgroep, die werd belast met de coördinatie van de uitvoering van GROSSO in Utrecht Noordwest, Zuid en Zuidwest. In deze projectgroep waren naast de GG&GD Utrecht, Sportservice Midden Nederland, Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen, Doenja Dienstverlening, Welzijnsorganisatie Portes, AxionContinu vertegenwoordigd (zie tabel 2). De werkgroep is per wijk 12 keer bij elkaar gekomen tijdens de uitvoering van het project.

In de uitvoeringsfase zijn de volgende activiteiten ontplooid door de projectgroep:

1. Een analyse van de gezondheidskenmerken van de ouderen in de wijken Noordwest, Zuid en Zuidwest op grond van epidemiologische gegevens van de GG&GD;
2. Het vaststellen doelgroep van GROSSO op grond van de epidemiologische gegevens en de kennis van de projectgroep leden van de wijk;
3. Het operationaliseren van de doelstelling en het vaststellen van GROSSO met een daarbij behorende taakverdeling;
4. Het daadwerkelijk uitvoeren van het GROSSO programma.

Tabel 2 Leden projectgroep belast met de uitvoering van GROSSO Utrecht

Naam	Functie	Organisatie
Mw. E. Wijdeveld	Senior adviseur Leefstijl	Sportservice Midden Nederland
Mw Y Dijkstra, Mw W Aspelng, Mw N. Hannawi	Projectmedewerkers GALM	Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen
Mw E. Hernandez Pedrero*	Coördinator	Doenja Dienstverlening Zuidwest
Mw R.Vasterman**	Coördinator Utrecht Noordwest	Welzijnsorganisatie Portes
Dhr J.Bloemkolk***	Coördinator Utrecht Zuid	Welzijnsorganisatie Portes
Mw M.v.d.Meer	Assist. coördinator Utrecht Zuid	AxionContinu
Mw S. van Iersel	Wijkgezondheidsmedewerker	GG&GD Utrecht Zuid
Mw J. Gootzen	Wijkgezondheidsmedewerker	GG&GD Utrecht Noordwest
MW A. Hofmeijer	Wijkgezondheidsmedewerker	GG&GD Utrecht Zuidwest

* Mw E. Hernandez Pedrero is door de stuurgroep aangesteld als projectleider belast met coördinatie in Zuidwest.

** Mw R. Vasterman is door de stuurgroep aangesteld als projectleider belast met de coördinatie in Noordwest.

*** Dhr J.Bloemkolk is door de stuurgroep aangesteld als lokale projectleider belast met de dagelijkse coördinatie in Zuid. Hij werd hierbij geassisteerd door Mw M.v.d.Meer.

1.3 De taakverdeling tussen de samenwerkende organisaties

De GG&GD Utrecht was opdrachtgever en de hoofdfinancier van GROSSO en droeg zorg voor de algemene coördinatie van GROSSO. Uit dien hoofde was een vertegenwoordiger van de GG&GD Utrecht voorzitter van de lokale GROSSO stuurgroep.

De welzijnsstichting Doenja coördineerde de uitvoering van GROSSO in de wijk Zuidwest, de welzijnsorganisatie Portes in de wijk Noordwest en de welzijnsorganisatie Portes in samenwerking met AxionContinu in de wijk Zuid. Ze droegen zorg voor de voorbereiding en de dagelijkse uitvoering van het GROSSO programma zoals omschreven in het projectplan. De benadering is voornamelijk voor rekening gekomen van Doenja en Portes, daarbij ondersteund door Sportservice Midden Nederland en de Rijksuniversiteit Groningen. Doenja en Portes droegen zorg voor de locatie en de catering bij het uitvoeren van de fitheidstest. Gegevens voor de evaluatie van het project zijn aangeleverd door Doenja, Portes en AxionContinu.

Sportservice Midden Nederland droeg specifiek zorg voor de uitvoering van fitheidstesten en het beweegprogramma in GROSSO. Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen was verantwoordelijk voor het inhoudelijk ontwikkelen van GROSSO, het ondersteunen en het adviseren bij de uitvoering ervan, het trainen en het adviseren van huis-aan-huis benadereers, fittestleiders en docenten en de evaluatie en het monitoren van het programma.

2. Opzet en uitvoering GROSSO Utrecht

2.1 Afbakening van de doelgroep en werving van de deelnemers

Voor de bepaling van de doelgroep in Utrecht Noordwest, Zuid en Zuidwest is er gebruik gemaakt van epidemiologisch onderzoek van de GG&GD Utrecht zoals het 'Tabellenboek psychosociale gezondheid, Utrechtse bevolking van 16 jaar en ouder, April 2008', de 'Wijkenmonitor 2008' en informatie van de website <http://utrecht.buurtmonitor.nl/>. Ook is bij de bepaling van de doelgroep gebruik gemaakt van de kennis en ervaringen van de leden in de wijkprojectgroepen Noordwest, Zuid en Zuidwest.

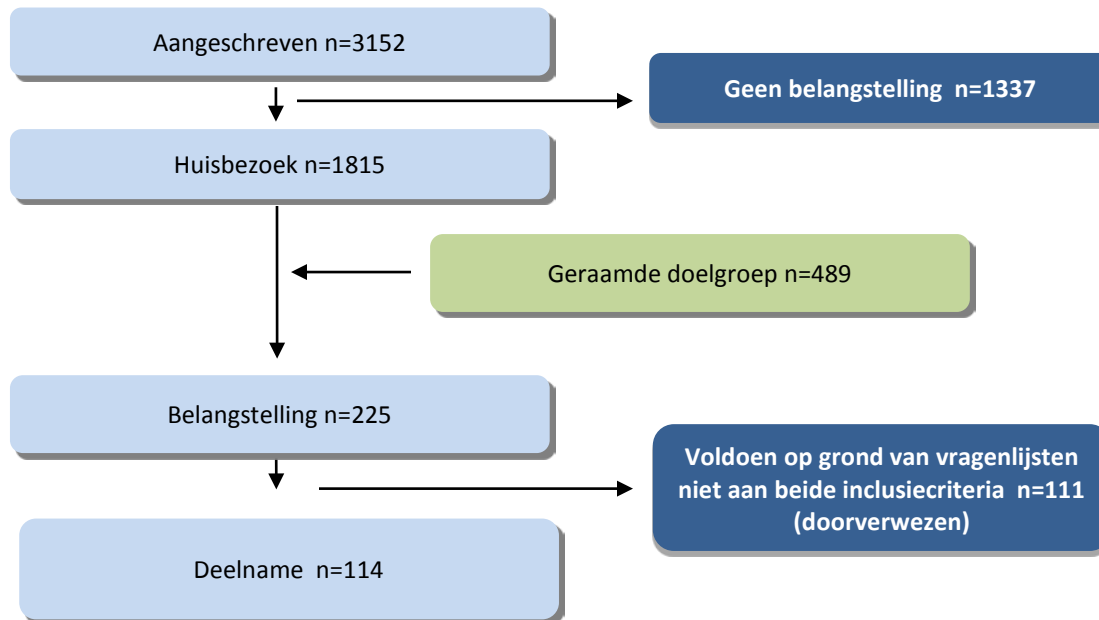
Op grond van een analyse van de beschikbare informatie is ervoor gekozen om GROSSO in de wijk Noordwest, Zuid en Zuidwest aan te bieden aan ouderen variërend in de leeftijd 60-85 jaar die onvoldoende lichamelijk actief zijn, eenzaam zijn en/of angst- en depressieklachten ervaren. De keuze voor de doelgroep is gebaseerd op een analyse van de buurtscan van de wijken Noordwest, Zuid en Zuidwest. Hierdoor verschillen de leeftijdsgroepen per wijk en de geconstateerde problemen per wijk. Samengevat bleek uit de buurtscans een relatief groot aantal huishoudens met aanvullende bijstand, een hoge prevalentie bewegingsarmoede en ervaren depressieve klachten en ervaren eenzaamheid.

Nadat de doelgroep was vastgesteld heeft de gemeente Utrecht, op verzoek van de GG&GD Utrecht, uit de gemeentelijke basisadministratie een lijst met inwoners van de wijken Noordwest, Zuid en Zuidwest geselecteerd met zelfstandig wonende personen in de leeftijdscategorie 60-85 jaar. In totaal zijn er in Noordwest, Zuid en Zuidwest 3152 zelfstandig wonende ouderen geselecteerd. Deze personen hebben persoonlijk een brief van de projectgroep GROSSO ontvangen met een uitleg van het programma en de vraag of ze mee wilden werken aan een huisbezoek. Ouderen konden met behulp van een antwoordkaart laten weten dat ze geen belangstelling voor het huisbezoek en GROSSO hadden.

De GROSSO medewerkers die ouderen thuis hebben bezocht waren oudere vrijwilligers die via Doenja in Zuidwest en Portes in Noordwest en Zuid zijn geworven. Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen heeft de vrijwilligers getraind om het huisbezoek af te leggen. In de training werd aandacht besteed aan het geven van informatie over GROSSO en werd uitleg gegeven over het afnemen van de vragenlijst over lichamelijke activiteit (de Stage of Change), de depressievragenlijst (INSEL) en een eenzaamheidsvragenlijst (De Jong Gierveld eenzaamheids-schaal).

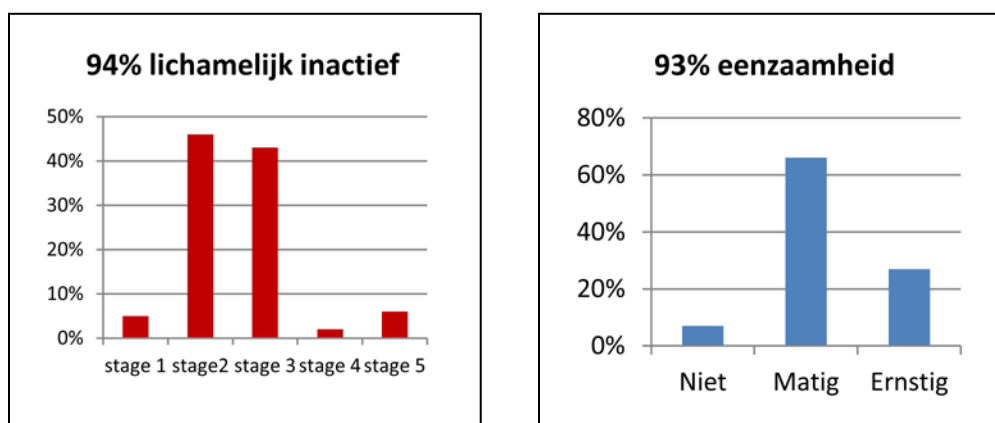
Van de benaderde 3152 ouderen hebben 1337 aangegeven geen interesse te hebben voor GROSSO. In totaal zijn er 1815 personen persoonlijk aan huis bezocht door een GROSSO medewerker. Bij de huis-aan-huis bezoeken gaven in totaal 225 personen aan dat zij interesse hadden voor GROSSO. Om aan het project mee te kunnen doen dienden de ouderen lichamelijk

onvoldoende te bewegen, zich eenzaam te voelen of depressieve klachten te hebben. Van de 225 personen voldeden 114 personen aan de inclusiecriteria. De overige 111 deelnemers zijn doorverwezen naar andere sport- en welzijnsactiviteiten voor ouderen.



Figuur 2 Flowchart insluiten deelnemers GROSSO in Utrecht

De 114 ouderen die zijn ingesloten in GROSSO betekent een respons van 23% van de doelgroep (114/489). De analyse van de vragenlijst over lichamelijke activiteit (stage of Change) en de screeningslijst voor eenzaamheid (de Jong Gierveld) laat zien dat 94% van de deelnemers lichamelijk inactief waren (stage of change 1, 2 en 3) en dat 93% van de deelnemers zich matig of ernstig eenzaam voelden.



Figuur 3 Prevalentie bewegingsarmoede en eenzaamheidsklachten bij ingesloten GROSSO deelnemers

2.2 Programma opzet GROSSO

GROSSO bestaat uit een wekelijks programma waarin een beweegprogramma wordt gecombineerd met een sociale vaardigheidstraining om sociale contacten te leren onderhouden, een weerbaarheidstraining om te leren om te gaan met angst, een training om te leren omgaan met somberheidsklachten en een aantal gezondheid voorlichtingsbijeenkomsten.

In totaal zijn er 449 bijeenkomsten georganiseerd voor GROSSO deelnemers, waarvan 315 beweeglessen. De uitvoering van het programma verdeeld over de drie jaar dat GROSSO is uitgevoerd is samengevat in tabel 3.

Tabel 3 Verdeling van de GROSSO programma onderdelen over de driejarige looptijd

Jaar	Type bijeenkomst	Aantal keer /lessen			Totaal
		Zuidwest	Zuid	Noordwest	
Jaar 1	Voorlichtingen *	7	2	10	19
	Sociale vaardigheid	4	4	-	8
	Kennismaken	1	4	-	5
	Weerbaarheid-1	-	-	6	6
Jaar 2	Voorlichtingen*	2	4	11	17
	Energiek en Vitaal	6	6	6	18
	Weerbaarheid-1	6	6	-	12
	Verlies & levenslust	2	2	-	4
Jaar 3	Voorlichtingen*	12	5	2	19
	Prettig in Contact	-	2	-	2
	Weerbaarheid-2	6	6	6	18
	Sociale vaardigheid	-	-	6	6
	Beweeglessen totaal	105	105	105	315
	TOTAAL	153	146	152	449

* Zie voor een specificatie van de voorlichtingen de deelverslagen van GROSSO Zuidwest, Zuid en Noordwest.

2.2.1 Het beweegprogramma

Het beweegprogramma is gebaseerd op het GALM programma. Dit programma is ontworpen voor ouderen met bewegingsarmoede en biedt een wekelijks veelzijdig recreatief sport- en spelprogramma aan. Het doel van het programma is het bevorderen van het energieverbruik van de deelnemers, het bevorderen van de fysieke fitheid en het krijgen van plezier in bewegen. Het beweegprogramma wordt uitgevoerd in een zaal en duurt 60 minuten per les. In het programma wordt op een speelse manier aandacht besteed aan fitheidsoefeningen (kracht, uithoudingsvermogen en coördinatievermogen) en het uitvoeren van uiteenlopende recreatieve sport- en spelactiviteiten zoals uiteenlopende balspelen, bewegen op muziek en variërende andere spelvormen. Een warming-up en cooling-down maken standaard deel uit van het programma. Het beweegprogramma is zo opgebouwd dat deelnemers zelf mee kunnen bepalen in welke mate ze

zich fysiek belasten. De wekelijkse beweegles wordt door een ervaren en bijgeschoolde GALM-docent gegeven. Na afloop van het beweegprogramma wordt er gezamenlijk koffie gedronken en nagepraat. GALM is ontwikkeld door Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen in samenwerking met het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB).

2.2.2 Weerbaarheidstraining om te leren omgaan met angst

De module weerbaarheid is een uitgewerkt lessenplan dat gericht is op het leren omgaan met angst, op het ontwikkelen en verstevigen van het vermogen om in kwetsbare situaties stevig in je schoenen te blijven staan. Weerbaarheid heeft te maken met een zelfbewuste houding en het hebben van zelfvertrouwen, met controle over eigen gedrag en emoties en met het aangeven van grenzen. Voor deze module zijn de lesgevers opgeleid door Mw. M. Reijnders en Mw. G. Stoffelen zodat de module weerbaarheid geïntegreerd in 6 wekelijkse beweeglessen kon worden gegeven.

De weerbaarheidstraining is ontworpen door Mw. M. Reijnders (Sport Zeeland / Steunpunt Weerbaarheid), Mw. G. Stoffelen (Stoffelen Training en Therapie), Mw. Y. Dijkstra, Mw. A. Bielderma, Mw. W. Aspelings en Dhr. M. de Greef (Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen). De training is een gestructureerde uitwerking van materiaal van Mw. M. Reijnders en Mw. G. Stoffelen.

2.2.3 De training om te leren omgaan met somberheid (energiek en vitaal), Verlies & Levenslust en Prettig in Contact.

De training om te leren omgaan met somberheid is gedeeltelijk gebaseerd op de GGZ-cursussen 'In de put uit de put' en 'Lichte dagen donkere dagen'. Omdat deze cursussen vrij cognitief georiënteerd zijn, is in deze training voor een meer gevoelsmatiger aanpak gekozen. Hierdoor kan er beter aangesloten worden bij de behoeften en mogelijkheden van de doelgroep.

De training is uitgewerkt in zes bijeenkomsten waarin de nadruk ligt op het leren omgaan met gevoelens van somberheid. Het leren omgaan met de invloed van interne en externe factoren op de eigen stemming staat daarbij centraal. Daarnaast geeft de training handvatten voor het bewust inzetten van invloed die je persoonlijk kunt hebben op je stemming, via onder andere het ombuigen van gedachten, bewegen, muziek, ontspanning en creativiteit. De module energiek en vitaal is ontworpen door Mw Y. Dijkstra, Mw. A. Bielderma, Mw W. Aspelings, Mw N. Hannawi en Dhr M.de Greef (Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen).

Tijdens en na afloop van de module Energiek en Vitaal bleek dat het thema verlies een bron van somberheid is voor veel mensen. Naar aanleiding hiervan is de module "Verlies en Levenslust" opgezet en gegeven door Mw. N. Weidema (Uit eigen Beweging) in de wijken Zuid en Zuidwest. In deze module kwam naar voren dat het voor veel mensen niet zo gemakkelijk is een praatje aan te knopen en/of grenzen aan te geven. Daartoe is vervolgens nog de module "Prettig in contact" door Mw. N. Weidema opgezet en gegeven. Deze laatste module is alleen in de wijk Zuid gegeven. Deze beide modules bestonden ieder uit twee bijeenkomsten.

2.2.4 Een sociale vaardigheidstraining om contacten te leren onderhouden

De sociale vaardigheidstraining is een uitgewerkt lessenplan dat gericht is op het vergroten van inzicht in sociale interacties en het verbeteren van de sociale vaardigheden om sociale contacten te

leggen en te onderhouden. De deelnemers ervaren dat zij grip en invloed krijgen op hun eigen situatie als ze sociale vaardigheden beheersen om contact te maken. In de beweeglessen worden door middel van rollenspelen en in de vorm van beweegactiviteiten de sociale vaardigheden aangeleerd en geoefend. De deelnemers worden gestimuleerd ook in het dagelijks leven oefeningen uit de training toe te passen.

De module sociale vaardigheid is ontworpen door Mw M. Tromp (Begin met Bewegen.nu), Mw M. Hofman (GALM docent) en Mw Y. Dijkstra, Mw. A. Bielderma, Mw W. Aspelng, en Dhr M. de Greef (Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen). De cursus is deels gebaseerd op materiaal van het ACTOR project (een bewegingsstimuleringsproject voor eenzame senioren) en GALM lessen van Mw M. Hofman. Voor deze module zijn de lesgevers opgeleid door Mw M. Tromp en Mw M. Hofman zodat de module geïntegreerd in 4 wekelijkse beweeglessen kon worden gegeven.

2.2.5 Sociale en gezondheidsvoorlichtingsbijeenkomsten

Om de week werden er tijdens het koffie drinken sociale of gezondheidsvoorlichtingen aangeboden. De thema's werden zowel door de GROSSO docenten als de deelnemers aangedragen er zijn in totaal 55 voorlichtingsbijeenkomsten gehouden over zeer uiteenlopende thema's in de verschillende wijken. De onderwerpen van de bijeenkomsten verschilden per wijk. Tabel 4 geeft een overzicht van de voorlichtingsonderwerpen.

Tabel 4 Onderwerpen van de GROSSO voorlichtingen.

Thema's	Voorlichtingsonderwerpen
Gezondheidsvoorlichting	Medicijngebruik door apotheek, voetverzorging door pedicure, voedingsvoorlichting door diëtiste, ontspanningsoefeningen en yoga /tai chi, dans en ontspanning, houdings-en bewegingsklachten door de fysiotherapeut
Psychosociale gezondheid	omgaan met pijn, geheugentraining, leren omgaan met stress, mindfulness (door GGZ), bezoeken dienst
Veroudering	Reminiscentie, omgaan met verlies en rouw, slaapproblemen, uitvaart regelen, fysiotherapie voor ouderen, vrienden/contact maken, samen eten,
Sociaal beleid	Veranderingen in de WMO, rol van ouderenadviseur, inkomensafhankelijke subsidieregelingen voor ouderen, voorzieningen vanuit gemeente, buurtzorg

2.3 Afstemming van de GROSSO programma onderdelen

De verschillende programma onderdelen van GROSSO zijn zo ontworpen en toegepast dat er sprake is van een geïntegreerd programma. De basis van GROSSO is het wekelijkse beweegprogramma. Deelname aan dit programma leidt ertoe dat deelnemers op een speelse manier met elkaar leren bewegen en vertrouwd raken met elkaar en zich veilig voelen. De nadruk op spelplezier en de deskundige begeleiding maakt het voor deelnemers aantrekkelijk om naar het programma te komen. Door na afloop met elkaar koffie te drinken en na te praten ontstaat er groepscohesie. De deelnemers ervaren dat ze lid zijn van een groep. Dit groepsgevoel maakt dat er

een lagere drempel is om andere thema's die samenhangen met veroudering en gezondheid bespreekbaar te maken zoals eenzaamheid en weerbaarheid. In het GROSSO programma zijn de vaardigheidstrainingen die gericht zijn op het verbeteren van sociale contacten en het leren omgaan met angst en weerbaarheid in het beweegprogramma geïntegreerd. De trainingen worden in spelvorm tijdens het beweegprogramma aangeboden. De docent is daarvoor getraind. Alleen de training voor het leren omgaan met somberheid wordt niet tijdens een beweegles aangeboden, maar vindt als groepsbijeenkomst na de beweegles plaats. Hiervoor is een ervaren psycholoog ingehuurd. De voorlichtingsbijeenkomsten vinden om de week plaats, na afloop van de beweegles tijdens het koffiedrinken en voorziet in een grote behoefte van ouderen aan informatie over gezondheid en veroudering.

2.4 Het vervolg

Het GROSSO programma in Utrecht is in juni 2013 officieel afgerond. De deelnemers gaven aan graag door te willen gaan met het beweegprogramma. Na een aantal voorbereidende gesprekken tijdens de koffie is met hen overeengekomen dat zij na afloop van GROSSO € 2,- of € 2,50 per les betalen in plaats van € 1,- die bij deelname aan GROSSO per keer hebben betaald.

De lessen worden na afloop van GROSSO doorgestart, onder leiding van dezelfde lesgever, in de locaties van Doenja en Portes waar de lessen tijdens GROSSO plaatsvonden. Er worden nu geen geregelde voorlichtingen meer in de les en bij de koffie gegeven. De lesgever, die alle trainingen en voorlichtingen heeft gevolgd de afgelopen jaren, zal echter in de lessen en bij de koffie zaken herhalen en terug laten komen. Daarnaast zullen deelnemers worden gestimuleerd om deel te nemen aan activiteiten die in de wijk worden georganiseerd, op het gebied van bijvoorbeeld gezondheidsvoorlichting en sociale voorlichting,

3. Evaluatie van GROSSO in Utrecht

Om het effect van GROSSO te kunnen vaststellen is er een evaluatieonderzoek uitgevoerd. In dit onderzoek is met behulp van een voor- en nameting vastgesteld welke effecten de verschillende deelprogramma's voor de deelnemers opleverden. De voormeting vond plaats voorafgaand aan de deelname aan GROSSO en de nameting na afloop van het programma (na 36 maanden). In tabel 5 staat weergegeven welke meetinstrumenten per deelprogramma zijn gebruikt om de effecten te analyseren.

Tabel 5 Gebruikte meetinstrumenten voor het meten van effecten per deelprogramma

GROSSO onderdeel	Test	Naam test	Uitkomstmaat
Bewegen	Lichaamssamenstelling	Body Mass Index	gewicht/lengte ²
	Sys. & diast. bloeddruk	Bloeddrukmeting	mmHg
	Schouderlenigheid*	Back Scratch test	cm
	Beenkracht*	Sit-to-stand test	aantal keer opstaan uit stoel in 30 sec.
	Uithoudingsvermogen*	Step test	aantal stappen in 2 min.
Training omgaan met somberheid	Gevoelens van somberheid [#]	Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)	Somscore 20 uitspraken met 4 keuzeantw.
Weerbaarheids-training	Ondersteuning en Zelfwaardering (OZS schaal) [¥]	Vragenlijst Ondersteuning en zelfwaardering	Somscore subschaal ervaren ondersteuning van 7 uitspraken met 7 antwoordmogelijkheden Somscore zelfwaardering van 6 uitspraken met 7 antwoordmogelijkheden
	Aantal sociale contacten	Lubben Social Network Scale	Somscore 6 vragen 2 subschalen - contacten met familieleden - contacten met vrienden
Sociale Vaardigheids-training	Hechtstijl	Hechtstijl (HSL)	Somscore 24 vragen met 5 keuzeantw. Vier subschalen: - zekere stijl - vermijdende stijl - gepreoccupeerde stijl - angstige stijl
	Eenzaamheid	De Jong Gierveld eenzaamheid schaal	Somscore 11 vragen met 5 keuzeantw. - score van > 3 = eenzaamheid - score van > 9 = ernstige eenzaamheid.

* deze testen zijn genormeerd naar leeftijd en geslacht.

[#] In Noordwest is de Diagnostic Inventory for Depression (DID) afgenomen.

[¥] In Noordwest is de HADS-A = Hospital Anxiety and Depression Scale; de RSA = Resilience Scale for Adults en de Groningen Veerkracht schaal afgenomen.

De verschillen in de uitkomstwaarden tussen de voor- en nameting zijn getoetst met behulp van een Student T-test. Voorafgaand aan de analyse van de resultaten van de GROSSO programma-onderdelen zal een overzicht worden gegeven van de kenmerken van de ouderen die aan het GROSSO hebben deelgenomen in Utrecht.

3.1 Kenmerken van de deelnemers

Om een inzicht te krijgen in de kenmerken van de deelnemers aan GROSSO zijn de gezondheidskenmerken en verouderingskenmerken in kaart gebracht bij de start van het programma. De gezondheidskenmerken zijn geïnterviewd met behulp van een vragenlijst die gezondheidsklachten meet (PAR-Q = Physical Activity Readiness Questionnaire) en verouderingskenmerken zijn in kaart gebracht met de Groningen Frailty Indicator (GFI).

Uit tabel 6 blijkt dat de gemiddelde leeftijd 71 jaar was, waarbij de helft van de ouderen tot de leeftijdsgroep 60-70 jaar behoorde en de anderen helft tot de leeftijdsgroep 71-85 jaar. De man vrouw verdeling is 30-70%. Ruim 60% de ouderen heeft gezondheidsproblemen, waarbij hoge bloeddruk de meest voorkomende aandoening is. Uit de GFI score blijkt dat 74% van de deelnemers meer dan 4 beperkingen ervaart als gevolg van veroudering. De meeste beperkingen hangen volgens de deelnemers samen met gezondheidsbeperkingen.

Tabel 6 Kenmerken van de deelnemers aan GROSSO in Utrecht (n=104)

Kenmerk	Specificatie	Frequentie
Leeftijd	Gemiddeld	71 jaar (± 5.8)
	60-70 jaar	50%
	71-85 jaar	50%
Geslacht	Man	30%
	Vrouw	70%
Gezondheidsproblemen*	Aantal ouderen met problemen	60%
	Onderverdeling soort probleem:	
	- Pijn op de borst	13%
	- Moe/Last van duizeligheid	39%
	- Hoge bloeddruk volgens arts	70%
	- Bot of gewrichtsafwijking	31%
Beperkingen door veroudering #	Aantal ouderen > 4 beperkingen	74%
	Onderverdeling soort beperkingen:	
	- Gezondheidsbeperkingen	87%
	- Psychosociaal functioneren	70%
	- ADL Belemmeringen	70%

* gebaseerd op de PARQ;

gebaseerd op de GFI (belemmering ADL = vraag 1-4; psychosociaal functioneren = vraag 11-15; gezondheidsbeperkingen = vraag 5-10)

3.2 Effecten van het beweegprogramma

Voorafgaand en na afloop van het 3 jarige GROSSO project is een fitheidstest afgenomen om de invloed van het beweegprogramma op de metabole en de motorische fitheid vast te kunnen stellen. De metabole fitheid kan worden onderverdeeld in de Body Mass Index (maat voor lichaamssamenstelling) en de systolische en de diastolische bloeddruk. Om de motorische fitheid te bepalen zijn er drie testen afgenomen: de schouderlenigheidstest, de beenkracht test en een uithoudingsvermogen test.

Uit tabel 7 blijkt dat de systolische en diastolische bloeddruk significant ($p < .05$) is afgenomen na afloop van deelname aan GROSSO. Daarnaast is het uithoudingsvermogen van deelnemers significant verbeterd ($p = .03$). Er zijn geen verschillen gevonden in schouderlenigheid en beenkracht bij de deelnemende ouderen.

Tabel 7 Verschillen in metabole en motorische fitheid na deelname aan het beweegprogramma (n=81)

		Voormeting abs sd	Nameting abs sd	Student T (df) P	
Metabole fitheid	Syst. Boeddruk	153 (± 12,8)	141 (± 18,7)	T= 4,4 (21)	<0,001
	Diast. bloeddruk	84 (± 7,0)	79 (± 7,6)	T= 2,6 (21)	0,02
	Body Mass Index	31 (± 1,0)	30 (± 6,6)	T= 1,4 (21)	0,19
Motorische fitheid	Schouderlenigheid [#]	-10,2 (± 12,6)	-15,5 (± 13,1)	T=0,95 (21)	0,36
	Beenkracht [#]	11,6 (± 2,8)	11,8 (± 3,8)	T=0,16 (21)	0,87
	Uithoudingsvermogen [#]	71,6 (± 19,2)	83,2 (± 22,5)	T=2,5 (21)	0,03

Abs= absoluut; sd= standaarddeviatie;

hogere waarde is een betere score.

3.3 Effecten van GROSSO op het zelfvertrouwen en somberheidsgevoelens

Het effect van het GROSSO weerbaarheidsprogramma is ook afgemeten aan de verandering in ervaren ondersteuning van familie en vrienden, verandering in de zelfwaardering van ouderen en gevoelens van depressiviteit. De invloed van de training in het leren omgaan met somberheid is gemeten met Center for Epidemiological Studies Depression scale (CES-D).

De CES-D heeft een range van 0 - 60. Hoe hoger de score hoe sterker de ervaren depressie. Een score van 16 of hoger worden beschouwd als een ruwe indicator van het voorkomen van klinische depressie in een bevolkingsgroep.

Het GROSSO programma leidt tot een significante toename in ervaren sociale steun en een significante afname van ervaren depressie (zie tabel 8).

Tabel 8 Effect weerbaarheidstraining op zelfvertrouwen en angst bij GROSSO deelnemers (n=46)

Uitkomst maat	Verdeling score	Voormeting		Nameting		Student T test	
		abs	sd	abs	sd	T (df)	P
Zelfwaardering [#]	OZS schaal	31,4	(6,3)	31,0	(6,5)	T=0,22 (45)	0,83
Ervaren steun [¥]	OZS schaal	29,7	(8,7)	32,6	(8,7)	T= 2,5 (15)	0,03
Depressie	CES-D	19,7	(4,8)	15,3	(5,9)	T=2,9 (19)	0,02

abs= absoluut; sd= standaarddeviatie;

hoe lager de somscore hoe beter de zelfwaardering;

¥ hoe hoger de score hoe meer ervaren ondersteuning van familie en vrienden.

3.4 Effecten van het trainen van sociale vaardigheid op ervaren eenzaamheid

De invloed van de sociale vaardigheidstraining is gemeten met veranderingen in sociale contacten met behulp van de Lubben Social Network Scale. Daarnaast is het effect van de sociale vaardigheidstraining gemeten aan de hand van veranderingen in de sociale hechtingsstijl. In de hechtstijl lijst wordt onderscheid gemaakt tussen vier stijlen in het onderhouden van sociale contacten, namelijk (1) de zekere stijl waarbij personen met (zelf) vertrouwen sociale contacten onderhouden; (2) de vermijdende stijl waarin personen weliswaar zeker van zichzelf zijn, maar toch sociale contacten vermijden; (3) de gepreoccupeerde stijl waarin een persoon streeft naar contact, maar aan zich zelf twijfelt; en (4) de angstige stijl waarin een persoon aan zichzelf twijfelt en de ander en sociaal contact vermijdt uit angst om gekwetst te worden. Tot slot hebben we het effect van de sociale vaardigheidstraining op ervaren eenzaamheid geanalyseerd.

De resultaten in tabel 9 laat zien dat het GROSSO programma geen effect heeft gehad op het aantal sociale contacten van deelnemers en ervaren eenzaamheid. Wel zien we dat mate waarin deelnemers aan zichzelf twijfelen bij het leggen van onderhouden van sociale contacten significant ($p < .04$) is afgenomen.

Tabel 9 Effect sociale vaardigheidstraining op aantal contacten, gevoelens van eenzaamheid en hechtingsstijl bij GROSSO deelnemers (n=39)

Uitkomstmaat	Specificatie	Voormeting		Nameting		Student T test	
		Abs	sd	abs	sd	T (df)	P
Sociale contacten*	Totaal aantal	14,8	(± 6,5)	14,2	(± 6,1)	T=0,46 (38)	0,65
	Contacten familie	7,8	(± 3,8)	7,5	(± 3,4)	T=0,80 (38)	0,43
	Contacten vrienden	6,6	(± 3,6)	6,7	(± 3,3)	T=0,13 (38)	0,90
Eenzaamheid[#]	Gevoelens eenzaamheid	5,2	(± 3,8)	5,2	(± 3,6)	T=0,05 (33)	0,96
Hechtingsstijl[‡]	Zekere stijl	24,4	(± 3,2)	24,6	(± 3,4)	T=0,67 (38)	0,51
	Vermijdende stijl	14,8	(± 4,2)	15,3	(± 4,1)	T=0,95 (38)	0,32
	Gepreoccupeerde stijl	20,8	(± 2,1)	22,0	(± 3,5)	T=2,08 (38)	0,04
	Angstige stijl	11,9	(± 3,1)	11,8	(± 2,6)	T=0,36 (38)	0,72

Abs=absoluut; sd= standaarddeviatie.

* Lubben Social Network Scale: hogere score is een betere score;

[#] De Jong Gierveld eenzaamheid schaal: lagere score is een betere score;

[‡] Hechtingsstijlijst (HSL): hogere score is een betere score.

3.5 Verloop van de uitvoering van GROSSO

Gedurende de driejarige looptijd hebben er op het vlak van lesgeven en organisatie enkele wisselingen plaats gevonden.

Ongeveer halverwege het project zijn door persoonlijke omstandigheden lesgevers vervangen door een nieuwe lesgever. Dit proces is toch redelijk voorspoedig verlopen en door de groep ook positief opgepakt. In de loop van drie jaar zijn bij de GG&GD Utrecht, op stuurgroep niveau, ook een drietal organisatorische wisselingen geweest. Door voldoende overdrachten is ook dit in

goede orde verlopen. Tenslotte is gelijk bij de start van het project, door landelijke subsidiewijzigingen een wisseling geweest van medewerkers vanuit Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen. Ook dit heeft de continuïteit van het project niet negatief beïnvloed. Dhr G. de Geus, voormalig unitmanager wijkgezondheidswerk, Afdeling Gezondheidsbevordering & Epidemiologie van de GG&GD Utrecht, vindt dat GROSSO met succes is opgezet in 3 Utrechtse wijken: *“Het doel dat we ermee voor ogen hadden, was ouderen die we met de reguliere benadering via zorg en welzijn moeilijk bereiken, te interesseren voor een (preventief) bewegings- en psychosociaal programma. We constateren dat dat goed is gelukt en GROSSO een meerwaarde betekent voor de preventieve gezondheidszorg in de stad. Bovendien heeft het project samenwerking tussen (lokale) partners verder verstevigd”*.

Samengevat kan worden gesteld dat de organisaties elkaar goed hebben weten te vinden in deze 3 jaar. Door de korte lijnen konden in het overleg en de telefonische/mail contacten goed uitvoerbare werkafspraken gemaakt worden.

4 Ervaringen van deelnemers en organisatie GROSSO

In onderstaande paragrafen worden respectievelijk de ervaringen van deelnemers en de ervaringen van lesgevers en lokale coördinatoren beschreven.

Voor een uitgebreide beschrijving wordt verwezen naar bijlage 1. In bijlage 1 zijn in het eerste deel ook bijdragen te lezen van medewerkers die aan de drie projecten in Utrecht hebben meegewerkt en/of zich met de ontwikkeling van de modules hebben bezig gehouden. Daarnaast zijn per wijk ervaringen weergegeven.

4.1 Ervaringen van deelnemers

Deelnemers geven aan dat zij het GROSSO programma als leuk, ontspannen en gezellig hebben ervaren. Deelnemers vinden zowel het sociale als het bewegen belangrijk in dit programma. Het is fijn om onder elkaar te zijn en (heel veel) plezier te beleven. Zij hebben geleerd om te lachen, elkaar moppen te vertellen, ondeugend en speels te zijn. GROSSO is dan ook kaakspiertraining volgens één van de deelnemers. Juist de combinatie van bewegen en voorlichtingen/trainingen werd goed gewaardeerd. Deelnemers vinden het fijn om op maandagmiddag/vrijdagmiddag ergens heen te gaan. Voor sommigen vormen de bijeenkomst een prettige afleiding: "Zoveel is er verder niet." Wim en Sylvia vindt men prettige leraren, die de sport-spel oefeningen en het bewegen op muziek goed aanpassen aan wat mensen kunnen. Na zo'n uurtje zijn er voor sommigen eerst wel vermoeide benen of wat spierpijn, maar dat voelt goed en men gaat dan met een tevreden gevoel naar huis.

Op de vraag wat het programma heeft opgeleverd kwamen onderstaande antwoorden, die zowel betrekking hebben op het lichamelijke welbevinden als het algemene welbevinden:

- *"Ik ben leniger geworden, de rug is soepeler geworden"*
- *"Ik loop gemakkelijker en meer en durf meer"*
- *"Ik ben minder stijf en voel me soepeler"*
- *"Ik heb een betere conditie gekregen door de oefeningen"*
- *"Mijn bloeddruk is niet meer zo hoog"*
- *"Mijn knieën en de pijn zijn in het algemeen beter geworden"*
- *"Ik voel me thuis beter, ik ben minder stijf, en onderneem meer"*
- *"Ik probeer nu elke dag meer te bewegen"*
- *"Ik ben blij dat ik niet verder achteruit ga en in balans blijf"*
- *"Het is fijn om elke week ontspannen in een groep bezig te zijn, ik laat het er niet meer bij zitten"*
- *"Door de lesgever weet ik nu wat ik thuis kan doen, hij heeft me oefeningen geleerd voor mijn knieën, dat gaat nu beter"*
- *"Ik zit minder in mijn hoofd: ontspannen door inspannen"*
- *"In het begin was ik moe, maar dat is nu beter"*
- *"Eerst kon ik de beenkracht test niet, nu met een nieuwe heup en training van Sylvia lukt het me wel"*

- *“Als ik ‘t bed uit ga, doe ik eerst enkele lenigheidsoefeningen; dat heb ik van Wim geleerd”*
- *“Door dit programma lopen we nu 3 of 4 maal per week samen met een andere deelnemer”*

De groep geeft aan dat één dame als een echte oude vrouw binnen is gekomen: “Zij ziet er nu veel beter uit, heeft ‘t haar korter, ziet er jeugdiger uit”. Haar longen functioneren ook beter. Mevrouw zelf zegt thuis ook meer wat ze wil, voelt zich weerbaarder. Zij heeft meer lucht en er zit meer tijd tussen puffjes die zij moet nemen: zij gaat liever naar de GROSSO groep dan naar longtherapie in ziekenhuis.

De weerbaarheidstraining vonden deelnemers interessant. Een aantal dames had elkaar bijvoorbeeld aangemoedigd om na die training op een nieuwe manier door Hoog Catharijne te lopen, gebruikmakend van de principes van de weerbaarheidstraining: dit was een positieve ervaring. Daarnaast geven deelnemers aan te hebben geleerd dat je afstand kunt houden als je iemand tegenkomt die je vervelend vindt en om je niet te laten overbluffen. In dat kader vertellen de senioren dat er nog wel eens wat in de wijk gebeurt: diefstal, oplichterij e.d.

Van de lessen Energiek en Vitaal hebben een aantal deelnemers de rode lamp en het schatkistje / boekenlegger nog. Dezen werden gebruikt als hulpmiddel om te letten op signalen van spanning respectievelijk voor het herinneren van krachtbronnen. Men vond de training belangrijk, bijv. om minder te piekeren en meer te ontspannen en ook om op te komen voor jezelf (nog niet zo eenvoudig!) en voor het zelfvertrouwen.

In de Sociale vaardigheidstraining hebben mensen geleerd meer naar de eigen kwaliteiten en die van een ander te kijken, een positievere kijk op de wereld te hebben. Iemand gaf aan “geleerd te hebben bij het wakker worden je bewust af te vragen hoe je tegen de wereld aankijkt”. Een aantal deelnemers gaven aan door de cursus beter te hebben leren luisteren. Toch was er ook een deelnemer die aangaf dat de gemeenschap wel erg verandert de laatste jaren: “de één kan dit nu eenmaal beter incasseren dan de ander, maar soms word je er harder van”.

De voorlichtingsbijeenkomsten werden met name fijn gevonden als het heel praktisch en interactief was. Een treffende uitspraak van een deelnemer is “we zijn net als kinderen, een aandachtspanne van een half uur is al heel wat voor ons, om te luisteren.” Het bleek dat losse voorlichtingen over het algemeen niet zo beklijven, herhaling is dus belangrijk. Enkele voorbeelden van voorlichtingen/trainingen die erg goed gevonden werden zijn Tai Chi, de begrafenisondernemer, de ouderenadviseur, de buurtzorg en de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) informatie. Wat men ook waardeerde was de voorlichting over “mindfulness”. Men vond het interessant om te leren om te gaan met pijn en zielenpijn (bijv. eenzaamheid). Deelnemers zijn ook met elkaar uit eten geweest, men had veel te vertellen aan elkaar, onder andere over de thuissituatie.

Op gebied van sociale contacten vinden deelnemers het fijn in ieder geval in de groep wekelijks een gezellig praatje met elkaar te kunnen maken. Deelnemers zijn ook samen naar een

kerstconcert geweest. Sommigen maken ook wel eens een praatje met anderen, maar het is niet voor iedereen even makkelijk om, als je bijv. weer nieuwe burens hebt, daar maar weer contact mee aan te knopen. Sommigen hebben geprobeerd iemand bij de groep te krijgen. Dat laatste is nog niet zo makkelijk. Kennissen willen wel, maar ervaren vaak toch nog een drempel om echt te komen.

4.2 Ervaringen van de lesgever en de projectcoördinatoren

4.2.1 GROSSO in Utrecht Noordwest

Volgens Jeanne Gootzen (GG&GD wijkgezondheidswerk Noordwest) is het goed gelukt juist die mensen die we voor ogen hadden te bereiken met dit project. Het zijn “nieuwe” mensen, die nog niet bekend waren bij Portes vertelt Renée Vasterman (Portes, lokale coördinatie GROSSO).

Henk de Kogel (lesgever) en Renée geven aan dat het zo belangrijk is om iedereen te integreren en een plek te geven in de groep. Er zijn altijd mensen bij die het minder makkelijk hebben, om verschillende redenen en soms door omstandigheden. Dus juist deze mensen ontspannen laten meedoen, op hun eigen niveau en hen niet overprikken op bijvoorbeeld het geestelijke vlak. Bij hen werkt bewegen juist heel goed. Soms moet je voor bepaalde voorlichtingen dan keuzevrijheid scheppen. Op deze manier blijven mensen dan ook trouw komen. En houd je de groep en het groepsproces in balans.

Tijdens het bewegen is Henk vooral opgevallen hoeveel plezier de mensen met elkaar hebben. Ze maken er met hem een gezellige les van. Deelnemers stimuleren elkaar ook onderling, ze dollen met elkaar en sommigen durven nu veel meer. Dat maakt het lesgeven voor Henk ook leuk!

Verder was voor Henk en Renée duidelijk dat de dames unaniem positief reageerden op de voorlichtingen. De heren waren eerder wat afwachtend, soms afwerend. Uiteindelijk konden zij de voorlichtingen wel positief waarderen. Renée geeft aan dat mensen sterker in hun schoenen staan door de trainingen (w.o. weerbaarheid).

Jeanne vindt ook dat het goed is gelukt om met het GROSSO programma de mensen uit te dagen hun grenzen te verleggen en assertiever te worden. Ook hebben ze meer contacten gekregen en het spreekt voor zich dat de groepen graag door wilden gaan met de beweegactiviteiten en dit inmiddels al een seizoen lang met Henk en “hun cluppie” doen.

4.2.2 GROSSO in Utrecht Zuidwest

Sylvia ter Wolbeek (lesgeefster woensdaggroep) vertelt dat het volgens haar 3 erg zinvolle jaren zijn geweest, waarbij ze zich afvraagt of deze mensen wel via het gewone MBVO in beweging zouden zijn gekomen. Annet Hofmeijer (GG&GD wijkgezondheidswerk Zuidwest) geeft aan dat de intensieve huis-aan-huis campagne er voor gezorgd heeft dat er twee groepen zijn gekomen. Daarnaast zijn andere mensen, die alleen meer wilden bewegen nog doorverwezen. Zo heeft het project nog een meerwaarde gehad bij de start.

Willy Koekenbier (lesgeefster vrijdaggroep) heeft gemerkt dat haar groep al vrij vlot een echte groep is geworden. Ook Sylvia heeft dit gevoel van haar groep. Mensen hebben echt contact met elkaar en delen lief en leed. Sylvia geeft ook les in Zuid en merkt dat het bewegen in de groepen in Zuidwest wat intensiever gaat, deelnemers zijn wat jonger hier. Er wordt van alles ingezet aan materialen en ook muziek, dat helpt om de conditie op peil te houden. Mensen ervaren volgens hen weer plezier in bewegen.

De mensen hebben volgens hen de trainingen sociale vaardigheid en weerbaarheid in de les met interesse gevolgd. Sommige voorbeelden zijn wel blijven hangen. Iemand hoort in gedachten Willy's stem als ze wat gebogen over straat loopt en gaat dan gelijk rechtop lopen en kijkt zelfverzekerd om zich heen!

Voor beide lesgevers hoort het sociale aspect er echt bij. De groep is voor de deelnemers belangrijk geworden in hun leven. Annet licht toe: door samen te bewegen en te praten leer je elkaar beter kennen. Omdat we mensen die in elkaars buurt wonen hebben gevraagd mee te doen, kunnen ze elkaar ook gemakkelijk buiten het beweegtuurtje opzoeken. In beide groepen ondernemen mensen ook andere dingen met elkaar.

Emilia Hernandez Pedrero (coördinator GROSSO Zuidwest) heeft vele voorlichtingen voor de mensen georganiseerd en vindt het mooi om te zien hoe je daar mensen mee van dienst kunt zijn. Niet iedereen is natuurlijk in alles geïnteresseerd, maar door de grote variatie zit er altijd wel iets interessants tussen. Emilia heeft een aantal deelnemers ook wel specifieke voorlichtingen aangeboden, waarvan ze dacht dat het hen persoonlijk interesseerde.

Deelnemers en coördinator (Emilia) zorgden er een paar keer samen voor dat mensen die hulp nodig hadden dat kregen. Emilia ziet dan ook dat de groep echt zorg voor elkaar heeft. Ook al is het in deze generatie niet zo vanzelfsprekend om hulp te vragen, de mensen zijn er wel voor elkaar. Mensen die verhuisd zijn naar andere delen van Utrecht stad en Houten blijven komen, dat zegt wel wat.

Het helpt volgens haar daarbij sterk dat Willy en Sylvia zulke betrokken docenten zijn die veel aandacht hebben voor de deelnemers.

4.2.3 GROSSO in Utrecht Zuid

Wim den Blanken (lesgever "de Barkel") geeft aan dat hij in deze groep qua intensiteit rekening moet houden met het ouder worden, de balans is in deze groep achteruit gegaan en soms hebben mensen meer plannen in hun hoofd dan ze aankunnen. Hij vindt het leuk om aan deze groep les te geven, het is dankbaar werk en fijn te horen dat mensen er ook echt iets aan hebben. In de afgelopen drie jaar zijn mensen wel ouder geworden, kunnen bijvoorbeeld minder ver lopen, maar toch zijn er ook wel wat grenzen verlegd. Zo heeft Wim het gevoel dat mensen toch over 't algemeen wat vitaler zijn geworden, in die zin dat ze beter met de uitdagingen van het leven omgaan. Daarin speelt mee dat ze als groep veel aan elkaar hebben. Coördinator Jan Bloemkolk

van Portes heeft dit ook gemerkt; de groepen zijn hecht geworden de afgelopen 3 jaar. Ze trekken nu ook bij andere activiteiten samen op. Volgens Sandra van Iersel (GG&GD wijkgezondheidswerk Zuid) heeft de extra aandacht die er was voor groepscohesie, omgaan met verlies en communicatievaardigheden hier ook bij geholpen. Een mix van een leuk uur bewegen en dan onder goede begeleiding doorpraten over het leven maakt het voor mensen makkelijker. Ze worden gestimuleerd om zo zelfredzaam en fit mogelijk te blijven. Juist de oudere ouderen, waarop het project in Zuid was gericht hebben hier volgens haar baat bij. Deze groep loopt meer risico op eenzaamheid.

Het is volgens Wim belangrijk de activiteiten aan te passen aan ieders eigen niveau en te zorgen dat mensen er plezier in hebben. En daarnaast is het aanbieden van weerbaarheid en sociale vaardigheid in de les ook goed om mensen net even wat bewuster te maken. Wim vond het fijn bij alle voorlichtingen en trainingen te zijn geweest. Mensen hebben daarna toch even een uitlaatklep nodig en als je dan weet waar het over gaat is dat erg handig. Omdat de voorlichtingen niet zo makkelijk beklijven, is het belangrijk om geregeld te herhalen en het eenvoudig te houden.

Sylvia ter Wolbeek (lesgever "Tolsteeg") vertelt dat er wel heel wat veranderd is. De mensen kwamen wat schuchter binnen, hoewel gemotiveerd om te gaan bewegen. In het begin liep het wel eens wat stroef, maar de groep is nu hecht en men heeft interesse in elkaars wel en wee. Het is echt een uur waar men naar uitkijkt en waar nieuwtjes worden uitgewisseld en mensen met elkaar meeleven.

Marjolein van der Meer van Axxion Continu, die de groep in Tolsteeg coördineerde, beaamt dit: er is heel wat veranderd. De eerste keer verliep wat stug en liep iemand met modderschoenen het hele huis door. Met veel kabaal gingen de tafels aan de kant. Maar de tweede keer kwam er ook al iemand met spiksplinternieuwe sportschoenen. En in de loop van het jaar zag iemand de mensen bij de Ikea, waar ze ontbeten. Inmiddels zijn ze een gezellige groep geworden.

De groepen zijn wel wat kleiner geworden. Er zijn enkele mensen om gezondheidsredenen afgehaakt en een paar mensen overleden. Ook zijn er een paar nieuwe mensen bij gekomen.

Mensen willen graag verder met hun activiteiten. De groep van de Barkel zal waarschijnlijk in zijn geheel bij een gymgroep ondergebracht worden in de nieuwe lokatie aan 't Goylaan. De Barkel wordt namelijk opgeheven. Voor de groep van Tolsteeg wordt een mogelijkheid gezocht om door te kunnen gaan in dezelfde samenstelling op dezelfde lokatie.

5 Samenvatting resultaten

5.1 Opbrengst

De uitvoering van GROSSO heeft de volgende resultaten opgeleverd.

- a. De doelgroep ouderen met bewegingsarmoede en somberheidsgevoelens in Utrecht kon met GROSSO worden bereikt. Van de doelgroep is 23% ingesloten.
- b. Het bereiken en uitvoeren van dit complexe gezondheidsbevorderingsproject was mogelijk dankzij een geslaagde samenwerking tussen organisaties die werkzaam zijn in de sector zorg, ouderen en welzijn.

De bundeling van krachten maakte het mogelijk dat GROSSO kon worden ontwikkeld en uitgevoerd binnen de vastgestelde projectplanning en begroting. GROSSO heeft voor de deelnemers aantoonbare verbeteringen opgeleverd voor:

- de systolische en diastolische bloeddruk neemt significant af ($p < .05$) ;
- het uithoudingsvermogen verbetert significant ($p < .05$);
- de mate waarin deelnemers aan zichzelf twijfelen bij het leggen en sociale contacten is significant afgenomen ($p < .05$);
- de ervaren sociale steun is na deelname aan GROSSO significant ($p < .05$) toegenomen
- de ervaren depressie is na deelname aan het programma significant verminderd ($p < .05$).

5.2 Nabeschuiving

5.2.1 De interpretatie van de onderzoeksresultaten

De conclusies zijn gebaseerd op een onderzoeksgroep van 104 deelnemers, waarvan de data konden worden verwerkt. Niet alle deelnemers hebben alle vragenlijsten volledig ingevuld. Uit het onderzoek is gebleken dat de groep deelnemers moeite heeft met het invullen van vragenlijsten. Soms is bij deze groep ouderen niet duidelijk wat gevraagd wordt, soms komt de vraag te dichtbij.

Dit leidt ertoe dat in sommige analyses de antwoorden van minder dan de helft van de deelnemers geëvalueerd kon worden. Bovendien zijn niet in alle deelprojecten dezelfde vragenlijsten gebruikt, omdat er na het eerste project op grond van ervaringen andere, meer geschikte, vragenlijsten zijn gebruikt. Daarnaast is er niet gewerkt met een controlegroep en is er niet gerandomiseerd. Dit betekent dat de onderzoeksresultaten niet gecontroleerd zijn voor veranderingen die normaal voorkomen in de werkelijkheid.

5.2.2 Afstemming van gezondheidsbevordering bij ouderen met een lage SES

Uit de ervaringen van de deelnemers met de voorlichtingsbijeenkomsten wordt duidelijk dat deelnemers op een andere manier informatie verwerken, dan waar meestal vanuit wordt gegaan. Te cognitief georiënteerde voorlichtingen dragen niet bij aan succesvolle informatieoverdracht aan deze groep. Het is dus belangrijk dat de informatieoverdracht aangepast wordt aan het niveau van

de deelnemers, waarbij gevoel en ervaring voorop staan. De deelnemers gaven over voorlichtingen aan dat deze niet te lang moeten duren. Een half uur luisteren is voor hen meer dan genoeg. Ook moeten de voorlichtingen vooral interactief zijn.

Bij de opzet van het beweegprogramma en de trainingen om te leren omgaan met somberheid, de weerbaarheidstraining en het trainen van sociale vaardigheden om sociale contacten te onderhouden hebben we rekening gehouden met de voorkeur van ouderen om praktisch bezig te zijn. We hebben de trainingen zodanig vorm gegeven dat de oefeningen in de beweeglessen zijn verwerkt zodat spelenderwijs weerbaarheid en sociale vaardigheden konden worden aangeleerd.

-----.

Bijlagen

Bijlage 1: Praktijkervaringen GROSSO Utrecht



PRAKTIJKERVARINGEN 2009-2013

GROSSO Utrecht



1.	GROSSO UTRECHT (2009-2013).....	3
A.	Gerard de Geus - GG&GD Utrecht voormalig unitmanager wijkgezondheidswerk Afd. Gezondheidsbevordering & Epidemiologie	3
B.	Evelien Wijdeveld – Sportservice Midden Nederland –coördinator grosso / sociaal vitaal provincie Utrecht.....	3
C.	Riet Lentink - Portes (team Manager noordwest en west – maatschappelijke participatie).....	3
D.	Angela van der Hoeven en Annemiek van Vliet – Doenja - managers.....	4
E.	Marja Reijnders – manager sport en bewegen Sport zeeland / actiepunten - ontwikkelaar module weerbaarheid.....	4
F.	Marielle Tromp – De Vitale ondernemer - ontwikkelaar Module Sociale vaardigheid.....	4
G.	Nynke Weidema – Uit eigen Beweging – Module Energiek en Vitaal / Verlies en Levenslust / Prettig in Contact.....	5
H.	Mathieu de Greef, Yldau Dijkstra, Annemiek Bielderma, Wilianne Aspelting – Stichting GALM (gelieerd aan Rijksuniversiteit Groningen en Hanzehogeschool Groningen).....	6
2.	GROSSO UTRECHT NOORDWEST (2009-2012).....	7
A.	Deelnemers.....	7
B.	Henk de Kogel - lesgever twee groepen	8
C.	Renée Vasterman - Stichting Welzijn Portes – coördinator GROSSO Noordwest.....	8
D.	Jeanne Gootzen – GG&GD Utrecht - wijkgezondheidswerk Noordwest.....	8
3.	GROSSO UTRECHT ZUID (2010-2013).....	9
A.	Deelnemers.....	9
B.	Wim den Blanken – lesgever groep de Barkel	11
C.	Sylvia ter Wolbeek – lesgeefster groep Tolsteeg.....	11
D.	Marjolein van der meer – Axion Continu - coördinator GROSSO Zuid & Jan Bloemkolk – Stichting Welzijn Portes - coördinator GROSSO Zuid.....	12
E.	Sandra van Iersel – GG&GD Utrecht - wijkgezondheidswerk Zuid.....	12
4.	GROSSO UTRECHT ZUIDWEST (2010-2013).....	13
A.	Deelnemers.....	13
B.	Willy Koekenbier – lesgeefster vrijdaggroep	14
C.	Sylvia ter Wolbeek – lesgeefster woensdaggroep	15
D.	Emilia Hernandez Pedrero – Doenja dienstverlening – coördinator GROSSO Zuidwest	15
E.	Annet Hofmeijer – GG&GD Utrecht - wijkgezondheidswerk Zuidwest.....	16

1. GROSSO UTRECHT (2009-2013)

A. GERARD DE GEUS - GG&GD UTRECHT VOORMALIG UNITMANAGER WIJKGEZONDHEIDSWERK AFD. GEZONDHEIDSBEVORDERING & EPIDEMIOLOGIE

Vanuit de afdeling Gezondheidsbevordering van de Utrechtse GG&GD hebben we de laatste jaren met succes het project GROSSO opgezet in 3 Utrechtse wijken.

Het doel dat we ermee voor ogen hadden, was ouderen die we met de reguliere benadering via zorg en welzijn moeilijk bereiken, te interesseren voor een (preventief) bewegings- en psychosociaal programma. We constateren dat dat goed is gelukt en GROSSO een meerwaarde betekent voor de preventieve gezondheidszorg in de stad. Bovendien heeft het project samenwerking tussen (lokale) partners verder verstevigd.



B. EVELIEN WIJDEVELD – SPORTSERVICE MIDDEN NEDERLAND –COÖRDINATOR GROSSO / SOCIAAL VITAAL PROVINCIE UTRECHT

Sportservice Midden Nederland is de specialist om mensen in beweging te krijgen én te houden. In samenwerking met de RUG heeft Sportservice de afgelopen 10 jaar met de GALM projecten ruim 8000 ouderen in de provincie Utrecht in beweging gebracht die anders “achter de geraniums” GROSSO was een nieuwe ‘loot’ aan de boom van de RUG. Een geweldige leuke uitdaging om samen met de RUG, GROSSO te ontwikkelen en uit te rollen. GROSSO, waar bewegen gecombineerd wordt met psychosociale trainingen, was nieuw en uitdagend!



Vooraf het werven van de juiste deelnemers was erg spannend. Zou het gaan lukken, om mensen die a.) te weinig bewogen en b.) met licht depressieve klachten en / of c) eenzaam zijn, te werven? Ja, dit is gelukt en nog steeds is deze groep(en) aan het bewegen!

Cruciaal in het project is ook: Wie geven de beweeglessen? De docenten moeten MBvO gediplomeerd zijn, affiniteit hebben met de doelgroep en bereid zijn de psychosociale bijscholingen te volgen. Ik kan wel zeggen dat wij enthousiaste en betrokken docenten voor de groepen hebben staan! Voor de welzijnsinstellingen en de GG&GD was het even wennen om volgens de “strakke” GROSSO methodiek en planning te werken.

Belangrijk voor ons was goed uit te leggen, waarom er zo gewerkt wordt. We hebben het vertrouwen, het voordeel van de twijfel en de medewerking gekregen, om volgens de methodiek aan de slag te gaan. De samenwerking was prettig, inspirerend en in gezamenlijkheid zijn er goede resultaten behaald.

C. RIET LENTINK - PORTES (TEAM MANAGER NOORDWEST EN WEST – MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE)

De welzijnsorganisatie Portes heeft de afgelopen jaren veel geleerd van GROSSO. In het kader van vernieuwend welzijn waren we op zoek naar meer zelfsturing en zelf initiatief van (oudere) bewoners. De combinatie van meer spel/speelse beweeg-activiteiten met eenvoudige inpasbare dagelijkse oefeningen, met aandacht voor het ontwikkelen van meer eigen initiatief bij bewoners heeft hen en onze organisatie veel gebracht. GROSSO was voor ons ook een voertuig om (oudere) bewoners te stimuleren om zowel mentaal als lichamelijk weer “in de benen te komen”.



D. ANGELA VAN DER HOEVEN EN ANNEMIEK VAN VLIET – DOENJA - MANAGERS

In 2009 werd DOENJA Dienstverlening benaderd door de GG&GD voor het project GROSSO. Met meerdere partijen hebben we gekeken naar een groep bewoners in de wijk waar dit programma van betekenis kon zijn. In de wijk Transwijk wonen relatief veel senioren, waarvan een deel in eerder onderzoek had aangegeven zich vaak eenzaam te voelen en weinig te bewegen. Door middel van een beweegprogramma elkaar ontmoeten in een vaste kleine groep met vaste docenten was een uitstekende manier om met deze eenzaamheid aan de slag te gaan. Meerdere deelnemers ontmoeten elkaar nu ook buiten het programma om. Voor DOENJA was de werkwijze waarin gezamenlijk gewerkt werd om deze ouderen weerbaarder en sociaal vaardiger te maken een goede reden om mee te werken.



E. MARJA REIJNDERS – MANAGER SPORT EN BEWEGEN SPORT ZEELAND / ACTIEPUNT - ONTWIKKELAAR MODULE WEERBAARHEID

ActiePunt, het steunpunt fysieke- mentale weerbaarheid, is in Zeeland al tien jaar actief met het geven van trainingen weerbaarheid binnen het basis- en voortgezet onderwijs. Toen bij mij de vraag kwam of we ook iets kunnen met weerbaarheid voor kwetsbare senioren, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Het trainen van weerbaarheid / sociale vaardigheden door middel van bewegingsoefeningen is een krachtige methode om mensen hun eigen mogelijkheden te laten ervaren. Met het afnemen van de fysieke kracht wordt het belangrijk de bron van de mentale kracht aan te boren, te ervaren en te versterken. De aandacht moet gericht worden op: 'hoe kun je binnen je mogelijkheden je eigen kracht zo optimaal mogelijk gewaar worden en gebruiken'. Richten op mogelijkheden, niet op beperkingen, gebruik maken van je volle potentieel en hulp vragen als je het zelf niet kan, dat is de kern van weerbaarheid. Het geeft zelf- vertrouwen als je jezelf in al deze aspecten leert kennen.

Samen met collega weerbaarheidsdocent Gonnie Stoffelen en het landelijke GALM team, hebben we een mooie module weerbaarheid ontwikkeld. De lesstof wordt overgedragen aan de lesgevers van de GROSSO of Sociaal Vitaal groepen.

'In je kracht staan' is de titel van de module weerbaarheid.

En met de centrale thema's: 'stevig staan-lichaamstaal, houding en uitstraling- ruimte- grenzen voelen en aangeven- harde en zachte kracht', dekt dit de lading van de inhoud. Met veel plezier draag ik mijn kennis met betrekking tot weerbaarheid over, omdat ik voel, zie en weet dat het werkt!



F. MARIELLE TROMP – DE VITALE ONDERNEMER - ONTWIKKELAAR MODULE SOCIALE VAARDIGHEID

Ik heb me gedurende een aantal jaren beziggehouden met de ontwikkeling van een eenzaamheidsinterventie, de ACTOR methode. Door het uitvoeren van dit project heb ik veel geleerd over eenzaamheid. Belangrijk voor GROSSO waren dan ook de volgende uitgangspunten:



- Het gaat bij eenzaamheid gaat om een subjectieve emotie. Een interventie richt zich bij voorkeur op de persoon en zijn eigen beleving van zijn sociale situatie.
- Eenzaamheid is geen passief, vaststaand gegeven. Om de spiraal van eenzaamheid te doorbreken, moeten mensen bepaalde vaardigheden inzetten. Soms kunnen mensen ondersteund worden bij het ontwikkelen van deze vaardigheden. Maar: Eenzaamheid kan je niet 'van buitenaf' oplossen.
- Eenzaamheid is een signaal. Dit signaal vertelt je, dat je iets moet doen aan je sociale situatie of beleving. Door sommige sociale neuro-wetenschappers wordt het vergeleken met een signaal als 'honger', dat je aanzet tot (het zoeken van) eten. Sommige mensen kunnen dit zelf, anderen hebben hiervoor nog extra vaardigheden nodig.

Met deze uitgangspunten in het achterhoofd hebben we in 2011 een training verzorgd voor de docenten van GROSSO Utrecht. Ik ben erg blij dat we nu, een paar jaar later, zulke positieve verhalen van de deelnemers horen!

G. NYNKE WEIDEMA – UIT EIGEN BEWEGING – MODULE ENERGIEK EN VITAAL / VERLIES EN LEVENSLUST / PRETTIG IN CONTACT

Ik heb in het GROSSO project voor de wijken Utrecht Zuid en Zuidwest een aantal trainingen gegeven en ontwikkeld.

Het begon met de module *Energiek en Vitaal*, waarin mensen leren om te gaan met sombere gedachten en meer voor zichzelf leren opkomen. Deze module was al geschreven, maar ik vond het erg leuk dat ik er zelf handen en voeten aan kon geven. Ik ben samen met de deelnemers op zoek gegaan naar manieren om echt een ervaring mee te kunnen nemen. Ik heb daarvoor allerlei werkvormen gebruikt en dat ook per groep aangepast, waarbij ik het steeds zo eenvoudig mogelijk heb gehouden. Dan komt de boodschap het beste aan. Het waren hele verschillende groepen, met hun eigen normen en waarden en ook de zelfredzaamheid was vaak verschillend.



Als vervolg op *Energiek en Vitaal* is nog de training "*Verlies en Levenslust*" gegeven. Daarna is in Zuid nog een extra training "*Prettig in Contact*" gegeven. Deze thema's kwamen uit de groepen zelf naar voren. Ik heb deze trainingen met veel plezier ontwikkeld en gegeven. Ik vind het leuk om echt in contact te komen met de deelnemers en uitgaande van hun verhalen en beleavingswereld te kijken wat ik hen kan aanbieden. De uitdaging is om mensen ruimte te geven om op hun manier in beweging (letterlijk en figuurlijk) te komen.

Ik heb ook veel van hen geleerd! De levensverhalen die vaak loskwamen waren voor mij ook verrijkend. Ik heb geregeld gedacht: je zult het maar meegemaakt hebben. Knap hoe mensen dan toch hun leven weten vorm te geven. Ik luister graag naar mensen, hoe ze dat doen en gedaan hebben. Doordat ik oprechte belangstelling heb en ook niet bang ben om vragen te stellen, kun je de "levenskunst" thema's toch goed aan de orde stellen. Ik houd het ook zo licht mogelijk en probeer ervoor te zorgen dat mensen weer goed naar huis gaan. Maar ik ben daar ook niet overbezorgd over: ik ga er vanuit dat mensen veerkracht hebben en hun grenzen kunnen aangeven als dat echt nodig is. Ik heb gemerkt dat het met elkaar kunnen delen (bijv. verlies ervaringen) mensen echt ondersteunt. Dat proces heb ik goed kunnen begeleiden. De dingen die gebeuren in het leven kun je niet veranderen, maar wel hoe je daarmee omgaat. In één groep kwam dat best dichtbij, toen een deelnemer vlak voor mijn training ernstig ziek was geworden. Dat had een grote impact op de groep. Ik reik dan een aantal hulpmiddelen aan, waarmee mensen het voor zichzelf allemaal net even wat makkelijker en prettiger kunnen maken. Al met al vond ik het erg leuk om een bijdrage aan GROSSO te kunnen leveren.

H. MATHIEU DE GREEF, YLDAU DIJKSTRA, ANNEMIEK BIELDERMAN, WILIANNE ASPELING – STICHTING GALM (GELIEERD AAN RIJKSUNIVERSITEIT GRONINGEN EN HANZEHOGESCHOOL GRONINGEN)

De afgelopen 17 jaar zijn met de wetenschappelijk onderbouwde GALM methode in Nederland ruim 1,1 miljoen senioren in Nederland benaderd en ruim 70.000 senioren structureel in beweging gekomen.

Dit is tot stand gekomen dankzij de vruchtbare samenwerking met een scala aan organisaties. GALM consultants werkzaam bij de Provinciale Sport Organisaties, lesgevers, beleids- en uitvoeringsmedewerkers van gemeenten, Stichtingen Welzijn, ouderenorganisaties, gymnastiekverenigingen, GGD'en, GGZ-instellingen en maatschappelijke dienstverleningsorganisaties hebben bijgedragen aan het succes van de methode.

Het gaat in GALM projecten om het verbeteren van de fysieke fitheid en het psychosociaal welbevinden. Van GALM zijn in de loop der jaren een aantal afgeleide projecten ontwikkeld, waaronder GROSSO in 2008. GROSSO heeft tot doel, om de leef- en gezondheidssituatie van ouderen met een lage sociaal economische status te verbeteren.

Om het GROSSO project uit te testen was een praktijkveld nodig. De praktijk bood zich aan in de stad Utrecht, dankzij de contacten van onze samenwerkingspartner Sportservice Midden Nederland (Evelien Wijdeveld). Door het vertrouwen en de inzet van vele partners en medewerkers in de stad Utrecht hebben we de afgelopen 4 jaar in drie wijken het GROSSO projecten kunnen uittesten. In de praktijkverhalen kunt lezen hoe deze partners en medewerkers dit hebben ervaren.

Het landelijk GALM team heeft de samenwerking als erg plezierig ervaren. We hebben samen met alle betrokkenen geschaafd en gebouwd aan de methode gaande het proces van implementatie in Utrecht. Zo is door de inzet van vele praktijk- en beleidsmedewerkers een idee uitgegroeid tot een volwaardige loot aan onze GALM-boom.

We hopen in de toekomst op dezelfde wijze te mogen samenwerken met nieuwe partners in Utrecht en ook andere regio's en wijken in Nederland en Oost-Vlaanderen.



2. GROSSO UTRECHT NOORDWEST (2009-2012)

A. DEELNEMERS

Hoe vond u de afgelopen drie jaar ?

- leuk en gezellig
- ontspannen
- fijn om onder elkaar te zijn
- heel veel plezier
- lichamelijk en geestelijk goede bezigheid
- ontspannen in een groepje bezig zijn
→ het er niet bij laten zitten dus



Wat heeft u geleerd?

- ondeugend zijn
- lachen (kaakspiertraining)
- elkaar moppen vertellen
- speels zijn
- oefeningen die ik thuis kan doen (ik weet nu door Henk wat ik kan doen)

Voorlichtingen en trainingen

In het algemeen: vooral leuk als het heel praktisch was

“ we zijn net als kinderen, een half uur is al heel wat voor ons, om te luisteren”

- tai chi: leuk
- begravenisondernemer: was heel goed
- WMO: praktisch, was ook fijn
- uit eten: veel te vertellen aan elkaar , ook over thuissituaties

Energiek en vitaal

- meer leren kijken naar eigen kwaliteit en die van ander
- geleerd: “Wat is het eerste dat je opvalt als je wakker wordt”: hoe kijk ik de wereld in
- positiever kijken

Weerbaarheid

- ik sta steviger
- we zijn met zijn tweeën een keer kaarsrecht door Hoog Catharijne gegaan. Elkaar aangemoedigd om dat te doen → bewust iets met cursus inhoud gaan doen

Wat heeft 't opgeleverd?

- leniger geworden, rug is soepeler geworden
- loop gemakkelijker en meer en durf meer
- minder stijf en knieën en pijn i.h.a. zijn beter geworden
- Voel me thuis beter, minder stijf, meer ondernemen
- ik probeer nu elke dag meer te bewegen
- ik ben blij dat ik niet verder achteruit ga en in balans blijf
- één dame ziet er nu veel beter uit volgens de groep
- zelf zegt zij fysiek opgeknapt te zijn en thuis ook meer te zeggen wat ze wil
- Ik heb meer lucht – meer tijd tussen puffjes die ik moet nemen (i.p.v. longtherapie in ziekenhuis naar de GROSSO groep)

B. HENK DE KOGEL - LESGEVER TWEE GROEPEN

Als docent GALM, MBVO en Grosso geef ik momenteel aan 18 groepen les. Bij alle groepen, maar zeker ook bij de GROSSO groepen valt mij het meest 't bewegen met plezier op: de ouderen maken er samen met mij een gezellige les van. Waarbij de verschillende oefeningen, spelletjes zorgen voor veel reacties. De deelnemers stimuleren elkaar en houden rekening met elkaar en daarbij vinden ze het ook nog leuk om te dollen! De deelnemers gaan naast de les ook andere activiteiten samen doen, een voorbeeld is het samen gaan eten. De reacties van de deelnemers zijn ook kenmerkend ten aanzien van hoe ze tegen de les aankijken:

- Kunnen we in de vakantie niet doorgaan
- Ik heb de les (lees het "samen bewegen") wel gemist, b.v. bij ziekte.
- Ik durf nu veel meer als voorheen.

Deze reacties maken het onder andere zo leuk om met deze groepen te werken!



C. RENÉE VASTERMAN - STICHTING WELZIJN PORTES – COÖRDINATOR GROSSO NOORDWEST

Na vier jaar Grosso is er nog altijd een groep betrokken bewoners die iedere week bij elkaar komen om te bewegen maar ook om elkaar te steunen in lief en leed.



Het succes van het driejarig project komt door de combinatie van verschillende factoren. Enerzijds door buurtbewoners bij elkaar te brengen met eenzelfde problematiek, achtergrond en levensstijl en anderzijds door het programma aan te passen aan de behoeften van deze groep.

De beweeglessen, trainingen en voorlichtingsbijeenkomsten hebben de deelnemers bewuster en zelfstandiger gemaakt. Ze staan letterlijk en figuurlijk sterker in hun schoenen. Door het project een kans te geven van drie jaar hebben de groepen de mogelijkheid gekregen om de geleerde technieken ook in praktijk te brengen.

D. JEANNE GOOTZEN – GG&GD UTRECHT - WIJKGEZONDHEIDSWERK NOORDWEST

In Ondiep hebben we GROSSO op mensen met depressieve klachten gericht. Dankzij een huis aan huis benadering is het gelukt om een andere groep bewoners te bereiken. Tijdens de werving bleek dat samen bewegen mensen aanspreekt en het "onderzoeksaspect" het programma extra aantrekkelijk maakte. Als ik terugkijk dan vind ik dat de deelnemers dankzij het GROSSO programma veel gewonnen hebben op zowel psychisch als lichamelijk gebied. Het GROSSO programma heeft hen uitgedaagd en zij hebben daardoor hun grenzen kunnen verleggen. Ze zijn fysiek verbeterd en assertiever geworden en hebben nieuwe contacten gekregen. En dat de deelnemers enthousiast zijn blijkt wel uit het feit dat onze twee GROSSO groepen gewoon doorgaan, ook al is het project officieel ten einde in Ondiep. Mensen zijn gehecht aan elkaar, hun sportdocent en aan dat uurtje gezellig sporten. Het is een echt 'cluppie' geworden.



3. GROSSO UTRECHT ZUID (2010-2013)

A. DEELNEMERS

Hoe vond u de afgelopen drie jaar ?

- leuk onder elkaar
- vast groepje = gezellig
- gezelligheid belangrijkste, het bewegen ook wel
- sociale belangrijk
- even praten is fijn, contact onderling is goed
- leuk om op maandagmiddag ergens heen te gaan (m.n. in winter)
- tevreden gevoel na zo'n uurtje
- 't is ook afleiding, zoveel dingen zijn er verder niet
- combinatie van bewegen + voorlichtingen was juist erg aantrekkelijk
- jammer dat niet meer mensen komen, kennissen willen wel, maar ervaren toch drempel

Beweegprogramma

- beweegprogramma wordt goed aan ons aangepast
- Wim weet ons wel in beweging te houden
- we hebben een hele prettige leraar/lerares
- in het begin wel moe! Dat gaat beter.
- moest weer wat doen (groeide dicht) , bij fitness werd ik voorgedrongen, maar eigenlijk is dit nu goed, nu ik wat ouder wordt
- bewegen op muziek en spel oefeningen zijn leuk
- even niet zo in het hoofd, ik ontspan me
- ontspanning door inspanning!
- leuk en goed programma
- soms wel spierpijn



Wat heeft 't opgeleverd?

- voorheen fysio
- soepeler (knieën + schouders)
- soepeler + uithoudingsvermogen beter
- meer zelfvertrouwen
- Bloeddruk is niet hoog nu
- ik kon 1^{ste} x beenkracht test niet. Nu nieuwe heup en getraind → lukt nu wel!
- Fysiek vooruit gegaan
- na zo'n uurtje eerst wat moeie benen, maar 't is wel goed!

Sociale contacten

- nu in ieder geval leuke mensen in deze groep ontmoet om praatje mee te maken
- maak ook wel eens een praatje met anderen
- wel eens geprobeerd iemand bij de groep te krijgen, is nog niet zo makkelijk

**Weerbaarheid**

- wel iets van meegenomen
- geleerd: als ik iemand tegenkom die ik vervelend vind, dan kan ik afstand houden
- niet laten overbluffen

Wat heeft u verder nog geleerd?

- bed uit, eerst enkele lenigheidsoefeningen (van Wim geleerd)
- door dit programma nu nog 3-4 maal per week lopen (met andere deelnemer)

Voorlichtingen en trainingen*Kennismakingslessen (Marina)*

- leuk

Energiek en vitaal (Nynke)

- schatkistje was erg leuk
- rode lamp heb ik nog
- deed mij goed, wel wat aan gehad voor zelfvertrouwen (was laag)
- wel belangrijk
- opkomen voor jezelf voor sommigen lastig (bijv. deelnemer met doofheid)
- kaartje met 'kwaliteiten' in de beurs!

Een praatje maken (Nynke)

- een praatje kunnen afbreken: handig!

Omgaan met verlies

- ook wat aan gehad
- mensen die wegvallen blijft moeilijk

Overig

- Ouderenadviseur was interessant
- buurtzorg ook

B. WIM DEN BLANKEN – LESGEVER GROEP DE BARKEL

Het is leuk om les te geven aan deze groepen, je krijgt er dankbare weerklank van deelnemers van terug. Het was mooi te horen dat mensen aangaven bij de evaluatie dat ze er toch echt wel wat aan hebben, ze komen er een stap verder mee. Met wat hulp en aansturing, hebben we toch wel wat grenzen verlegd in die drie jaar. Ik probeer het altijd zo in te richten dat iedereen mee kan doen. Soms hebben mensen wat negatieve overtuigingen, denken dat ze iets niet kunnen. Ik stel 't spel dan zo bij dat 't wel lukt en ze er plezier in houden.

Wel worden mensen ouder, dat proces is gewoon doorgegaan en zie je ook wel gebeuren. Sommige mensen kunnen minder ver lopen. Maar ze zijn voor een ander deel toch ook wel vitaler geworden. Je denkt dan: wat zou er gebeurd zijn als ze niet hadden meegedaan? De gezelligheid draagt daar ook aan bij. Ze kijken er naar uit om weer op maandag naar de groep te gaan. Ik heb ook aandacht voor weerbaarheid en sociale vaardigheid gehad in de les, dat is wel goed aangekomen volgens mij. Dan worden ze zich weer iets bewuster. Zeker hier in Utrecht, waar toch wel eens iets gebeurt, is het voor mensen goed om bij dit soort dingen stil te staan.

Wat betreft de voorlichtingen was het goed dat ik daar bij was. Je bent als lesgever dan toch een soort uitlaatklep. Het is goed te weten wat er dan geweest is. Vooral de voorlichtingen waar iemand vaker terugkwam, dat werkte wel goed. Herhaling is belangrijk.



C. SYLVIA TER WOLBEEK – LESGEEFSTER GROEP TOLSTEEG

De afgelopen 3 jaar heb ik bij 2 Grosso groepen de beweeglessen verzorgd, t.w. in Transwijk (Zuidwest) en in Tolsteeg (Zuid).

Toen ik er aan begon wist ik niet precies wat ik kon verwachten in vergelijking met gewone MBvO gymnastiek groepen, die ik ook al een aantal jaren begeleid. Het blijkt in de praktijk niet zo heel verschillend te zijn. De mensen waren hoewel in eerste instantie wat schuchter, wel gemotiveerd om te komen bewegen.



In Tolsteeg startte de groep met 10 mensen, 7 dames en 3 heren. Deze mensen waren over het algemeen al wat ouder en daardoor niet zo mobiel. Er waren 4 mensen die nog veel konden en over een goede conditie beschikten. Dat maakte niet zo veel uit, de anderen deden wat ze mee konden doen en degenen met goede conditie en motoriek zijn heel betrokken en hielpen en ondersteunden waar nodig spontaan. Toch hebben 2 deelnemers af moeten haken, en zijn we nu met een hechte groep van 8 personen.

Hoewel in het begin wat onwennig is deze club mede door toedoen van Marina en Nynke een plezierige en sociaal betrokken groep geworden, waar men elkaar in zijn waarde laat maar ook soms tot de orde roept en men elkaar helpt. Kortom een uur in de week waar men graag naar toe komt/kwam.

Als conclusie zou ik willen zeggen dat het 3 heel zinvolle jaren zijn geweest, omdat men anders wellicht moeilijk te bereiken was geweest om naar een gewone MBvO groep te gaan. Nu op dit punt aangekomen zou er mogelijk wel een instroom kunnen komen. Ik hoop dat iedereen in het komend jaar kan blijven bewegen in een groep en setting waarin men zich thuisvoelt.

D. MARJOLEIN VAN DER MEER – AXION CONTINU - COÖRDINATOR GROSSO ZUID & JAN BLOEMKOLK – STICHTING WELZIJN PORTES - COÖRDINATOR GROSSO ZUID



Marjolein: Samen met Jan Bloemkolk van Portes coördineerde ik het GROSSO project in Zuid. Ik begeleidde de groep die in Woonzorgcentrum Tolsteeg op vrijdag bij elkaar kwam. Jan had de groep in de Barkel op de maandag onder zijn hoede en deed ook de algehele coördinatie. Ik stond dus op iets meer afstand, maar heb de groep door de drie jaar heen wel goed kunnen volgen. De eerste keer dat de mensen binnenkwamen verliep het allemaal nog wat stug. Een deelnemer kwam met modder onder zijn voeten binnen en liep dat door het hele huis heen! In de eerste ruimte moesten ook de tafels aan de kant, dat ging met veel kabaal. Maar dat is wel veranderd in die jaren die nu achter ons liggen. Zo kwam de tweede keer al iemand met spiksplinter nieuwe sportschoenen aan. En in de loop van het eerste jaar kwamen collega's van mij de groep tegen terwijl ze aan het ontbijten waren bij Ikea. Vorig jaar hebben we de groep met Sylvia, de lesgeefster, uitgenodigd bij het cultureel diner. Ze kwamen toen op mij over als een gezellige groep. Alles bij elkaar heb ik dus gezien hoe de groep gegroeid is en hechter is geworden, leuk om te zien!

Jan: Hetzelfde zag je gebeuren in buurthuis de Tol/Barkel. Het is een hele hechte groep geworden die nu ook bij andere gelegenheden samen optrekken. Ze vinden het erg dat de activiteit stopt en ook dat het buurthuis wordt gesloten. Het nieuwe complex is voor sommigen te ver. Gelukkig kunnen de deelnemers aanschuiven bij zowel Tolsteeg als bij het Hart van Hoograven.

E. SANDRA VAN IERSEL – GG&GD UTRECHT - WIJKGEZONDHEIDSWERK ZUID

In Zuid hebben we op grond van gesprekken met hulpverleners en cijfers uit de gezondheidspeiling van de gemeente, gekozen om het GROSSO programma te richten op “oudere” ouderen (>70) omdat deze groep meer risico loopt op eenzaamheid. GROSSO bood de gelegenheid om ouderen op een aansprekende manier in beweging te brengen, zowel fysiek als psychisch en sociaal. Wekelijks bij elkaar komen, uurtje sporten en daarna tijdens de koffie onder leuke begeleiding doorpraten over het leven, dat is denk ik een prima combinatie. Het was fijn om de ruimte te hebben het programma op onderdelen aan te passen en op geleide van de groep specifieke dingen toe te voegen. Zo hebben we in Zuid extra aandacht besteed aan groepscohesie, omgaan met verlies en communicatievaardigheden. Al met al een waardevol programma wat veel meer ouderen zou kunnen helpen om fit te blijven, zelfredzaam én in prettig contact met anderen!



4. GROSSO UTRECHT ZUIDWEST (2010-2013)

A. DEELNEMERS



Hoe vond u de afgelopen drie jaar ?

- veel alleen thuis
- hier lekker praten met elkaar
- het is een uitje
- zinvol, ik maak bij de taxichauffeur reclame!
- gezellig
- leuk en het blijft leuk
- een middag achter de geraniums weg
- belangrijk om elke keer te gaan

Beweegprogramma

- het houdt je mobiel
- voldoende uitdagend
- vroeger wel genoeg beweging, nu met de lift → hier bewegen is prettig
- vroeger veel gegymd, nu door ziekte minder energie, fijn om hier te bewegen
- lekker in beweging zijn (geleerd)
- dansjes geleerd! Veel op muziek, meezingen. Geeft schwung. Je spieren blijven dan niet stil

Voorlichtingen en trainingen

Kennismakingslessen (Marina)

- goed ontvangen
- erg goed

Energiek en Vitaal (Nynke) :

- interessant
- boekenlegger heb ik nog
- heel goed
- met aandacht naar geluisterd
- boekenlegger: blij mee

Overige voorlichtingen

- over t algemeen: positief
- over voorzieningen: erg interessant
- Pedicure: ik ben klant geworden
- pedicure: nu iedere keer koud water over benen na douchen
- Stade: maaltijd en maatjesgebeuren: leuk
- seniorenadvies: goed te weten waar je naar toe kunt als je problemen hebt. 1 persoon is doorverwezen naar ouderenadviseur
- WMO was interessant
- tijd voor elkaar (kookgroep ontstaan)
- buurtzorg, politie: interessant

Extra's

- elk jaar einde v.h. seizoen met zijn allen naar de chinees
- samen en kookclubje opgericht



Wat heeft 't opgeleverd?

- voorheen fysio
- soepeler (knieën + schouders)
- soepeler + uithoudingsvermogen beter
- meer zelfvertrouwen
- bloeddruk is niet hoog nu
- ik kon 1^{ste} x beenkracht test niet. Nu nieuwe heup en getraind → lukt nu wel!
- fysiek vooruit gegaan
- na zo'n uurtje eerst wat moeie benen, maar t is wel goed!
- ik loop nu rechter op en houd vaker mijn schouders laag

B. WILLY KOEKENBIER – LESGEEFSTER VRIJDAGGROEP

In mei 2010 kwam het 1e mailtje van Evelien Wijdeveld, die op zoek was naar trainers voor het GROSSO project voor senioren uit de wijk Transwijk en Kanaleneiland. Net afgestuurd als sport en spelleider 50+ was ik op zoek naar een aantal groepen om les te geven.

Dit leek me een mooie manier om ervaring op te doen. Waar ik precies aan begon, wist ik eigenlijk niet, maar enthousiast was ik wel. In het najaar van 2010 ging het project van start. Ik ging lesgeven op vrijdagmiddag. De groep, eerst wat onwennig werd al gauw een echte groep. In het begin vielen er nog wat mensen af, maar na het 1e seizoen was het een vaste groep en waren de deelnemers lekker vertrouwd met elkaar. Een aantal dames waren zelfs naast het project een kookgroepje gestart. Ik werd steeds bedrevener in het lesgeven en de deelnemers werden steeds bedrevener in de oefeningen. Na 3 jaar heb ik een hechte band opgebouwd met de deelnemers.



Het bewegen en de oefeningen werden steeds gemakkelijker. De locatie in Transwijk is niet ideaal, maar we kunnen er aardig mee uit de voeten. Ballen, hoepels, pittenzakjes, ringen en niet de vergeten de dynabanden: alles wordt ingezet. De laatste tijd zijn ook de countryline dansjes favoriet. Ook de training Sociaal Vitaal en de beide Weerbaarheidstrainingen zijn met interesse gevolgd en sommige voorbeelden zijn echt blijven hangen. Eén deelnemster vertelde dat ze mijn stem hoort als ze weer een beetje naar beneden kijkend over straat loopt. Ze gaat dan onmiddellijk rechtoplopen en kijkt dan meer zelfverzekerd om zich heen.

Koffie- en theedrinken na afloop van de les hoort er echt bij. Er wordt dan wat afgekletst, maar ook als er dan een gast is, die wat komt vertellen, zijn de dames (ja, nu alleen nog maar dames, de heren zijn om verschillende redenen vertrokken) geïnteresseerd.

Terugkijkend op bijna 3 jaar GROSSO, kan ik niet anders zeggen dan dat het heel positief heeft uitgepakt. De deelnemers hebben ervaren welk plezier je kunt hebben met bewegen en hoe belangrijk zo'n groep kan worden in je leven. Lichamelijk en geestelijk welzijn draagt voor hen zeker bij aan een betere kwaliteit van leven.

C. SYLVIA TER WOLBEEK – LESGEEFSTER WOENSDAGGROEP

De afgelopen 3 jaar heb ik bij 2 Grosso groepen de beweeglessen verzorgd, t.w.i n Transwijk (Zuidwest) en in Tolsteeg (Zuid).

Toen ik er aan begon wist ik niet precies wat ik kon verwachten in vergelijking met gewone MBvO gymnastiek groepen, die ik ook al een aantal jaren begeleid.

Het blijkt in de praktijk niet zo heel verschillend te zijn. De mensen waren hoewel in eerste instantie wat schuchter, wel gemotiveerd om te komen bewegen.



In Transwijk startte de groep met 11 deelnemers. Een heel gemêleerde groep van 3 heren en 8 dames, met een aantal 'stille' mensen er in en een paar wat meer dominant. Dat liep in het begin wat stroef en ook over de voorlichting was men niet altijd positief.

Na 1 jaar zijn er 2 deelnemers gestopt, 1 vanwege verhuizing en de ander vanwege ziekte.

Na 2 jaar zijn er nog 3 deelnemers afgefallen, 2 om gezondheidsredenen en 1 omdat zij zich niet meer in het GROSSO thuisvoelde en dan m.n. opzag tegen de voorlichting. Er hebben zich ook weer 2 dames nieuw aangemeld zodat we nu met een stabiele groep van 8 personen zijn.

Die wisseling heeft natuurlijk enige invloed gehad op het proces, maar in de kern is het een echte groep geworden, waar onderling goede sociale contacten zijn, mensen interesse hebben in elkaars wel en wee en meeleven met elkaar. Kortom toch een uur in de week waar men naar uitkijkt om te bewegen en de 'nieuwttjes' uit te wisselen.

Als conclusie zou ik willen zeggen dat het 3 heel zinvolle jaren zijn geweest, omdat men anders wellicht moeilijk te bereiken was geweest om naar een gewone MBvO groep te gaan. Nu op dit punt aangekomen zou er mogelijk wel een instroom kunnen komen. Ik hoop dat iedereen in het komend jaar kan blijven bewegen in een groep en setting waarin men zich thuisvoelt.

D. EMILIA HERNANDEZ PEDRERO – DOENJA DIENSTVERLENING – COÖRDINATOR GROSSO ZUIDWEST

Ik heb de coördinatie van GROSSO in Zuidwest gedaan vanaf januari 2012. Ik nam het stokje over van Michiel Vierhout en Maartje Ziedses des Plantes, die de opstart en het eerste jaar hadden begeleid.

Ik was geregeld in contact met de groepen en heb ze allerlei voorlichtingen aangeboden.

Het is mooi om te zien hoe je daar mensen mee van dienst kunt zijn. Ik heb ook gezien hoe mensen elkaar onderling ondersteunen, ze hebben als groep echt ook zorg voor elkaar. Bijvoorbeeld bij iemand, die op 4 hoog woont en slecht ter been is. De groepsleden en ik hebben aangedrongen om een nieuwe woning aan te vragen.

Met de ondersteuning van de seniorenadviseur heeft de deelnemer actie ondernomen. Het helpt dan dat deelnemers onderling goed contact hebben en elkaar ook durven te confronteren met de realiteit.

Uiteindelijk heeft die deelnemer een seniorenwoning gekregen.

Ook was er een voorbeeld van iemand die eigenlijk als langern naar de huisarts en de specialist moest. Met buurtzorg is er toen voor gezorgd dat dat geregeld werd en die deelnemer versneld bij de specialist terecht kon. Of de pedicure (waar mensen eerst wel de kat bij uit de boom keken), waar bij iemand een ontsteking in de voet werd ontdekt. De deelnemers komen uit een generatie waar hulp vragen niet zo vanzelfsprekend is, dus dat blijft een aandachtspunt.



De interesse voor de voorlichtingen kan heel verschillend zijn. Soms valt iets in 1 groep heel goed en in de andere groep is er wat minder enthousiasme. Ik bood mensen ook wel eens iets specifiek aan, waarvan ik het gevoel had dat het hen persoonlijk interesseerde. Deelnemers hebben veelal hun naaste verloren en hebben weinig vrienden in de buurt. Het aanbod van organisaties kan dan ook weer helpen om met eenzaamheid om te gaan. Die eenzaamheid is er toch wel. Gelukkig hebben we ook hele betrokken en goede docenten, Sylvia en Willy hebben altijd aandacht voor de mensen. Wij hadden onderling ook goed contact, ik kon altijd met ze overleggen. Dat is wel belangrijk met deze groepen waar je wat extra's voor doet.

Een leuke extra activiteit die is ontstaan is de kookgroep Transculinair. Een aantal mensen kookte vaak niet voor zichzelf, nu doen ze dat geregeld samen.

Wat ik bijzonder vind is dat sommige mensen verhuisd zijn naar andere delen van Utrecht stad en zelfs naar Houten. En toch blijven ze komen!

Ik hoop dat we van de zomer nog een keer iets met elkaar kunnen doen. Het is best een lange periode, waarin mensen elkaar en ons niet zien. Gelukkig kunnen de groepen vanaf september doorgaan met hun activiteiten. Eén groep kan op Eilandstede terecht en ik hoop dat ik vanuit mijn functie als sociaal makelaar dan ook nog iets voor ze kan betekenen. De andere groep blijft eerst nog in "het appartement" bewegen (nogal gehorig) maar we proberen of ze nog elders terecht kunnen.

E. ANNET HOFMEIJER – GG&GD UTRECHT - WIJKEGEZONDHEIDSWERK ZUIDWEST

Na een intensieve 'huis-aan-huis'-werving, zijn twee groepen senioren in Transwijk aan het bewegen geslagen, 'de woensdag- en de vrijdagmiddaggroep'. Het gaat in deze buurt om zogenaamde 'jonge ouderen'. De jongste 'senior' was bij aanvang nog net geen 60 jaar!



We hebben, anders dan in Ondiep, in Transwijk gekozen voor senioren met eenzaamheidsgevoelens. Met een kort vragenlijstje op zak, ging een groepje vrijwilligers deur na deur alle inwoners van Transwijk langs tussen 60 en 75 jaar. Sommige mensen wilden zelf graag meedoen aan één van de GROSSO-groepen, maar voldeden niet aan 'de criteria'. Voor en met hen is gezocht naar een andere beweeggroep of in een enkel geval naar een ander type activiteit.

En de mensen die wel zijn gaan meedoen? Die zijn bijna allemaal echt tevreden. De één is (nog) positiever over het bewegen dan de ander. Over de 'sociale interventies' hoor ik verschillende geluiden. Maar juist de variatie daarbinnen maakte het zo interessant. Er was veel om mee te maken, te ervaren en om over te horen. Van uitgebreidere modules waarin echt geoefend werd met vaardigheden op bijv. het gebied van contact leggen tot een voorlichting over ouderenadvieswerk, u-pas en andere voorzieningen. Van het begin af aan werd met de deelnemers besproken waar hun eigen interesse naar uitging, waarover wilde men meer weten of in wat meer ervaring opdoen?

Het mooie aan het huis-aan-huiswervings-traject maakt dat mensen buiten de GROSSO-uren om elkaar makkelijk op kunnen zoeken. Ze wonen immers vlakbij elkaar in de buurt. Voor beide groepen in Transwijk geldt dat mensen aan elkaar gehecht zijn geraakt en ook buiten Grosso om dingen met elkaar ondernemen. Ik denk dat dat het allerbelangrijkste is. Het samen bewegen en praten over van alles en nog wat, heeft geholpen bij het elkaar beter leren kennen. Een van de deelnemers verwoordt het aldus: "In het begin waren het vreemde mensen voor mij, nu is het eigen".