LEEFSTIJLNETWERK FIT IN OOST.NL

10 JAAR

INHOUDSOPGAVE

4 VOORWOORD
6 HET LEEFSTIJLNETWERK
8 FEITEN EN CIJFERS, FIT IN OOST 2019 - 2020
12 “AL DIE ENERGIE SAMENBRENGEN HEEFT ZOVEEL MOGELIJK GEMAAKT”
14 BELANG VAN BEWEGEN & EEN GEZONDE LEEFSTIJL
16 “GAAF OM MENSEN BLIJ TE MAKEN!”
18 OP GEZONDE TOUR AMBASSADEURS INSPIREREN DE WIJK
20 BEWEEG & VOEDINGTIPS
21 HET NETWERK AAN HET WOORD
22 “SOMS HEBBEN MENSEN EEN SPIEGEL NODIG”
24 STATUSHOUDER ABUBAKR TEKENT ARBEIDSCONTRACT MET USC TENNIS
26 “DOOR SPORT BEN IK ME EEN VOLWAARDIG PERSOON GAAN VOELEN”
28 BEWEGEN MET BUURTGENOTEN
30 JAARPROGRAMMA
32 SCHOLINGSAANBOD
34 “IK GROEI ALS IK MENSEN ZIE GROEIEN”
36 “IETS BIJDRAGEN AAN DE STAD”
38 TOEKOMSTDROMEN
40 KOM IN CONTACT
42 DANKWOORD

VOORWOORD

door
Maarten Poorter,
stadsdeelvoorzitter

"Sport en beweging horen bij een gezonde leefstijl. Samen met andere mensen actief bewegen en bezig zijn, is leuk en ontspannend. Zo voelen we ons fitter en zitten we lekkerder in ons vel."

"Oost heeft veel te bieden op het gebied van sport en beweging. Toch is het voor veel mensen een uitdaging om een leuke sport- of beweegactiviteit te vinden die bij ze past en waar ze zich bij thuis voelen.

Samen met sportaanbieders en partners in de zorg zet het stadsdeel zich in om bewoners te helpen aan leuke activiteiten mee te doen en andere mensen te leren kennen.

"Het Leefstijlnetwerk Fit in Oost bestaat dit jaar 10 jaar."

Mooi dat de samenwerking met steeds meer organisaties, lokale partners en actieve bewoners zo gegroeid is. In dit boekje leest u verhalen van mensen die bij het leefstijlnetwerk Fit in Oost betrokken zijn of zijn geweest. Als professional bij de gemeente en betrokken organisaties, als bewoner of als sportbegeleider. Mooie, inspirerende verhalen.

Het stadsdeel faciliteert en stimuleert samen met de organisaties de activiteiten, maar het zijn vooral de buurtbewoners die kleur geven aan alle activiteiten en elkaar kunnen stimuleren om mee te doen."

HET LEEFSTIJLNETWERK

Het Leefstijlnetwerk (Fit in Oost) wijst de weg naar bewegen in de buurt. Voor iedereen is er een activiteit, betaalbaar en dichtbij, ook bij overgewicht of gezondheidsproblemen. Van aquaswing tot diabetestraining, van IJburg tot Transvaal, van 19 tot 109 jaar: iedereen in Oost kan bewegen. Bewegen is niet alleen gezond, maar door samen te bewegen ontmoeten we elkaar ook in de wijk. Het leefstijlnetwerk laat zien waar, wanneer en hoe dat kan en legt de verbindingen in de wijk.

Het Leefstijlnetwerk, ook wel Fit in Oost genoemd, is sinds 2012 actief in Amsterdam-Oost. Het is een op zichzelf staand netwerk geïnitieerd door stadsdeel Oost. Sportmakelaars 'volwassenen en senioren' van het stadsdeel, Marleen van den Heuvel en Milou van der Hoorn, coördineren het Leefstijlnetwerk. Ze werken samen met sport- en beweegaanbieders, zorg- en welzijnsorganisaties en eerstelijnszorg. Zo is er bijvoorbeeld samenwerking met Elaa, MEE Amstel en Zaan, Dynamo Amsterdam, Civic Amsterdam en de GGD. Daarnaast zijn er ook allerlei buurtorganisaties en actieve bewoners in Oost betrokken bij het Leefstijlnetwerk.

Het Leefstijlnetwerk dient als platform om verbinding te zoeken en is daarmee niet van één organisatie, maar van ons allemaal. Door verbinding te zoeken zorgen we er met elkaar voor dat bewoners doorverwezen kunnen worden richting structureel beweegaanbod en een gezonde leefstijl.

Wat betekent het Leefstijlnetwerk voor jou?

Voor professionals

- Een netwerk van professionals die samenwerken, kennis delen, initiatieven ontplooien en makkelijk naar elkaar doorverwijzen.
- Een website en nieuwsbrief met het actuele beweegaanbod en achtergrondinformatie.
- Een beweegcoach die buurtbewoners begeleidt naar een passende beweegactiviteit (en naar wie professionals vanuit de eerste lijn kunnen doorverwijzen).
- Een sportmakelaar volwassenen en senioren voor vragen over en ondersteuning bij het opzetten van toegankelijk beweegaanbod voor specifieke doelgroepen.
- Inspirerende bijeenkomsten waar een gezonde leefstijl centraal staat.

Voor buurtbewoners

- Een website met informatie per gebied over de beweegactiviteiten, nieuws over leefstijl en het zorg- en welzijnsaanbod.
- Diverse leefstijlevenementen zoals beweegdagen.
- Begeleiding naar een passende beweegactiviteit door onze beweegcoach.
- Ondersteuning voor sportaanbieders en bewonersinitiatieven door onze sportmakelaars voor volwassenen en senioren.
- De mogelijkheid om workshops, cursussen en opleidingen te volgen, zoals de opleiding tot buurtsportleider.

Wil je meer weten over de ontstaansgeschiedenis van het Leefstijlnetwerk? Blader dan snel door naar het interview met Karin Met, een van de initiatiefnemers van het Leefstijlnetwerk.

Ben je benieuwd naar het **beweegaanbod** in jouw wijk? Bezoek dan op onze website **www.fitinoost.nl** de **beweegagenda** van jouw wijk!

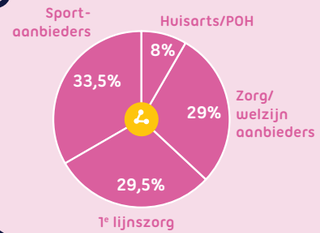
FEITEN EN CIJFERS

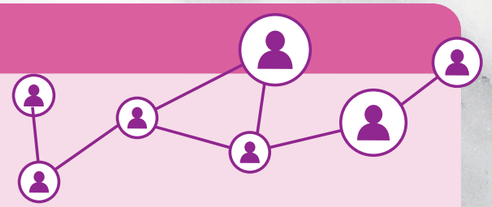
FIT IN OOST 2019-2020

Netwerk

Vrienden van LSNO

131





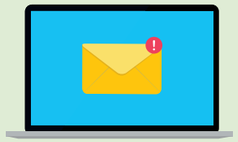
Ons netwerk bestaat o.a. uit:

- Welzijnsaanbieders (Civic, Dynamo, MEE)
- Sportaanbieders
- Buurtorganisaties
- Huisartsen
- Stadsdeel Oost
- Betrokken vrijwilligers (wandelmaatjes en beweegmaatjes)
- Praktijkondersteuners
- Leefstijlcoaches
- GGZ
- WPI
- EELA
- Paramedici (fysiotherapeuten, diëtisten, mensendieck, oefentherapie)

Bereik

Nieuwsbrieflezers

257



Social media bereik

46.000

1e campagne

42.000

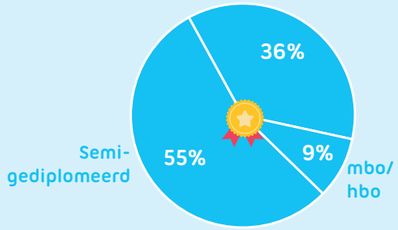
2e campagne

50.000

Sportleiders, scholing en workshops

Betrokken sportleiders

55



Sportleider volwassenen en senioren & AALO instructie fitness en groepsles

24 opgeleide sportleiders

16 deelnemers leerwerktraject

10 opgeleide sportleiders starten een eigen beweegactiviteit

Overige workshops

- EHBO & reanimatie
- Diabetes & bewegen
- Houding beweging

Het Leefstijlnetwerk Fit in Oost helpt bewoners om in beweging te komen en te blijven en om mee te doen in de maatschappij. Het netwerk zorgt voor verbinding tussen kwetsbare bewoners, professionals en vrijwilligers. Samen helpen de betrokkenen uit het netwerk om buurtbewoners daadwerkelijk de stap te laten zetten naar een beweegactiviteit en een gezonde leefstijl. Deze factsheet heeft als doel professionals te informeren over de missie van het Leefstijlnetwerk Fit in Oost, het bereik en de resultaten van 2019 – 2020.

Activiteiten en evenementen

Fittest 2x per jaar

2019

122 | Feb: 55 | Okt: 67

2020

80 | Feb: 80

Wekelijkse beweegactiviteiten

2019

96 | 30 buursportlocaties | WGM: 22 | IB/OGH: 26 | OO: 34 | IJ/ZBE: 14

2020

40

Opkomst Nieuwjaarsborrel

2019

84 | Bewoners: 65 | Professionals: 19

2020

110 | Bewoners: 80 | Professionals: 30

Intakes bij beweegcoach

2019

127 bewoners

2020

66 bewoners

Beweegdag 2x per jaar

2019

142 | Feb: 64 | Okt: 78

2020

115 | Feb: 115

Netwerkbijeenkomsten voor vrienden van LSNO

Meer buurtsportactiviteiten

1/3

van de vrijwilligers-organisaties biedt zelf beweegactiviteiten aan voor kwetsbare volwassenen en senioren.

Aansluiten bij buurtevenementen

8x per jaar

Diversiteit van Beweegactiviteiten

- Yoga
- Wandelen
- Hardlopen
- Zwemmen
- Volleybal
- Fietsles
- Beweeg je fit
- Stoelengym
- Dans
- Aquaswing
- Pilates
- Fifty Fit
- Conditietraining
- Jeu de Boule
- BBB Training
- Voetbal
- Kickboxen
- GoldenSports
- Thai Chi
- Buiten sporten
- Body Shape
- Meer bewegen voor ouderen

“AL DIE ENERGIE SAMEN-BRENGEN, HEEFT ZOVEEL MOGELIJK GEMAAKT”

Karin Met was senior adviseur Sportstimulering bij stadsdeel Oost en bouwde mee aan het Leefstijlnetwerk Fit in Oost, samen met partners uit de praktijk. Want uit de eerstelijnszorg kwamen signalen dat cliënten die zij door-verwezen naar beweegactiviteiten, daar niet goed ‘aankwamen’.

Zo hadden fysiotherapeuten en huisartsen ‘draaideurklanten’ die steeds terugkwamen met klachten of overgewicht doordat ze te weinig bewogen. Karin: “Er ontbrak een schakelpunt dat mensen goed doorgeleidde naar beweegaanbod. Een netwerk van sport, WPI, welzijn én zorg samen. Ieder komt vanuit z’n eigen invalshoek in aanraking met kwetsbare bewoners. Als je die kennis en energie samenbrengt, is zoveel mogelijk.”

“Sommige deelnemers zijn zélf activiteiten gaan aanbieden.”

En zo werd in 2012 het Leefstijlnetwerk Fit in Oost opgericht, na werksessies met mensen uit de praktijk van zorg, welzijn en beweegaanbod. Karin: “We hebben het langzaam opgebouwd en steeds bijgestuurd. Daardoor beklijft het en krijgt het een stevige basis in de wijk. Het is een integrale aanpak voor kwetsbare bewoners, die makkelijk bereikbare begeleiding en laagdrempelig beweegaanbod dichtbij nodig hebben.”

Karin vervolgt: “Het is goed als mensen via beweegactiviteiten terechtkomen in een nieuwe sociale context. Ze kunnen zich dan ontwikkelen. Zo zijn er deelnemers die de cursus Leider Sportieve Recreatie zijn gaan volgen en nu zelf activiteiten aanbieden!”

“Een man drinkt niet meer om 11 uur zijn eerste biertje omdat hij druk is met activiteiten.”

Karin heeft nog een wens: “Dat bestuurders en directies lef tonen, budget bij elkaar leggen en zo laten zien dat ook zij door een gezamenlijke aanpak meer mogelijk maken. Zoiets als het Jeugdsportfonds maar dan voor volwassenen met weinig geld, zou een enorm goede stap zijn. Sporten helpt ook om klachten op gebied van zorg en welzijn te voorkómen, zoals obesitas of eenzaamheid. Ik moet bijvoorbeeld denken aan de man die vertelde dat hij nu pas om 5 uur zijn eerste biertje drinkt in plaats van 11 uur ‘s ochtends. Omdat hij nu druk is met beweegactiviteiten.”

“We hebben het Leefstijlnetwerk langzaam opgebouwd. Daardoor beklijft het.”

BELANG VAN BEWEGEN & EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Wie denkt aan 'gezondheid', denkt al snel aan bewegen en gezonde voeding. Als we voldoende bewegen (minimaal 30 minuten per dag matig intensief voor volwassenen) verbeteren we onze conditie en spierkracht en verminderen we de kans op diabetes, obesitas en hart- en vaatziekten. Maar niet alleen fysiek merken we verschil. Bewegen zorgt ervoor dat we ons prettiger voelen, draagt bij aan een verminderde kans op psychische klachten, versterkt ons zelfvertrouwen en kan het aantal sociale contacten vergroten. Gezonde voeding draagt bij aan het binnenkrijgen van voldoende vitamines met als gevolg een sterker immuunsysteem en meer energie.

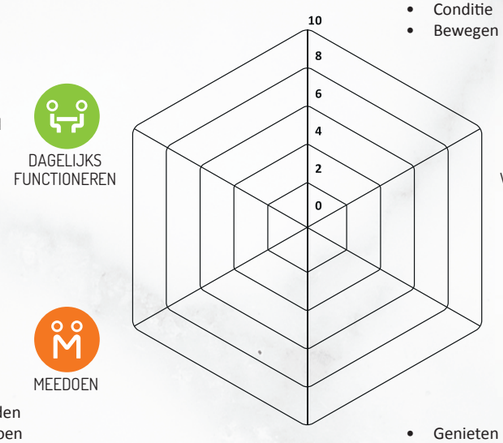
Voor een gezonde leefstijl zijn ontspanning, zingeving en mee kunnen doen ook heel belangrijk. Het model 'Mijn positieve gezondheid' van Machteld Huber brengt de onderdelen die hier aan bijdragen in kaart.

Het Leefstijlnetwerk vindt het belangrijk om met de verschillende perspectieven rekening te houden. Het creëren van betaalbare en toegankelijke beweegactiviteiten voor volwassenen en senioren kan hierbij een prettige start zijn.

Het Leefstijlnetwerk is altijd op zoek naar nieuwe ideeën en initiatieven. Waar zou jij nog stappen willen zetten op weg naar een voor jou positievere gezondheid? Neem contact op met het Leefstijlnetwerk.

Als er iemand is die ons over het belang van bewegen kan vertellen is het Olga Commandeur. Speciaal voor het jubileumjaar van het Leefstijlnetwerk is zij twee keer afgereisd naar Amsterdam-Oost om de stadsdeelbewoners te inspireren en mochten we haar interviewen.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



LICHAAMSFUNCTIES
- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen

MENTAAL WELBEVINDEN
- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

ZINGEVING
- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

KWALITEIT VAN LEVEN
- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

MEEDOEN
- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

DAGELIJKS FUNCTIONEREN
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

"Spieren en botten hou je sterk door ze te belasten. Use it or lose it!"

"GAAF OM MENSEN BLIJ TE MAKEN!"

Olga Commandeur behaalde als atlete titels en records op wereldniveau en werkte later als sportdocent. Veel mensen kennen haar van tv-programma Nederland in Beweging. Daarnaast stimuleert zij met haar eigen bedrijf mensen tot bewegen.

Olga: "Wist je dat alles voor een jaar Nederland in Beweging in maar 6 dagen wordt opgenomen? In elke uitzending plakken ze andere combinaties van oefeningen achter elkaar." Hierdoor heeft Olga veel tijd voor haar bedrijf Olga Commandeur PROmotions. Ze geeft workouts en presentaties, en verzorgde bijvoorbeeld de warming-up bij een beweegdag in stadsdeel Oost.

Ook zijn er in Nederland al 100 beweegpleinen voor ouderen, op initiatief van Olga. "Daar zijn uitdagende spellen te doen," vertelt ze. "Heb geen schroom om buiten te sporten! Je krijgt juist bewondering. Door Erik Scherder weet iedereen dat je blijer wordt van bewegen. Het is goed dat de boodschap breed verspreid wordt, dus ook door fysiotherapeuten, diëtisten en welzijnswerkers. Mijn tip voor het Leefstijlnetwerk?

"Ik heb meegemaakt dat mensen door meer te bewegen, hun rollator niet meer nodig hadden."

Het management in de zorg en het welzijn moet zorgen voor een omgeving en werksfeer waarin ook hun personeelsleden zélf voldoende beweging en rust krijgen."

Olga vervolgt: "Ik ben slechts een radartje in het geheel. Ik verlaag drempels en laat mensen ervaren wat bewegen met ze doet. Gaaf om mensen blij te maken!" Zij herinnert zich een man die moeilijk ging zitten en opstond, zijn heup deed pijn. Olga leerde hem een actieve zittechniek. "Hij was tot tranen geroerd, voor het eerst kon hij pijnvrij gaan zitten! Ik leg tijdens lezingen altijd het belang van een actieve houding uit, en dat je spieren en botten sterk houdt door ze te belasten. 'Use it or lose it'. Ik heb meegemaakt dat mensen na een tijdje hun rollator niet meer nodig hadden. Natuurlijk zijn er handicaps, maar voor iedereen geldt: hoe fitter je bent als je ooit in een ziekenhuis belandt, hoe sneller je herstelt. Dus blijf in beweging!"

"Heb geen schroom om buiten te sporten. Je krijgt juist bewondering. In Spanje en China staat iedereen op straat te sporten."

OP GEZONDE TOUR AMBASSADEURS INSPIREREN DE WIJK

Inspireren werkt aanstekelijk. Een mooi voorbeeld van hoe inspiratie op het gebied van een gezonde leefstijl zich in Amsterdam Oost* manifesteert, is het project 'Zo Blijven Wij Gezond in Oost'. Binnen dit project krijgen buurtbewoners de gelegenheid zich te ontwikkelen tot gezondheidsambassadeurs. Ambassadeurs die een gezonde leefstijl stimuleren bij ouders, buurtbewoners en hiermee indirect kinderen.

De ambassadeurs worden gekoppeld aan diverse buurtacties- of evenementen. Denk bijvoorbeeld aan het uitdelen van gezonde hapjes, gecombineerd met gesprekken met ouders over gezonde voeding en slapen. Daarnaast worden de ambassadeurs ook ingezet voor het geven van laagdrempelige workshops in buurthuizen, scholen of tijdens sportevenementen. Sommige ambassadeurs kunnen ook een gezonde catering verzorgen tijdens bijeenkomsten in de wijk.

De ambassadeurs worden begeleid bij hun eigen ontwikkeling. Zo kunnen zij onder andere deelnemen aan vlog- of presentatieworkshops of een workshop rondom gezond vasten tijdens ramadan. De begeleiding wordt uitgevoerd door welzijnsorganisaties Dynamo en Civic in samenwerking met stadsdeel Oost.

Wil je meer weten over het project 'Zo Blijven Wij Gezond in Oost' of wil je misschien zelf wel 'Op Gezonde Tour Ambassadeur' worden?
Neem dan contact op met **Jeannette Reurslag** (Dynamo) door te bellen naar **06 – 47 96 39 62** of te mailen naar **jreurslag@dynamo-amsterdam.nl**

* De ambassadeurs zijn op dit moment actief in de Indische buurt, Dapperbuurt, Oosterparkbuurt en Transvaalbuurt.

BEWEEG & VOEDINGSTIPS

De stap zetten om meer te bewegen en gezonder te eten is niet altijd makkelijk. Gelukkig zijn er met kleine stappen al goede resultaten te boeken. Probeer bijvoorbeeld wat vaker de trap te nemen en ruil je sapje eens om voor een glas water.

In samenwerking met sportleiders en diëtist Teresi Hofstede (de Zoete Appel) stelden we een aantal voedings- en beweegtips op. Met welke tip zet jij een stap richting een gezonde leefstijl?

Bewegen

Tips

1. **Beweeg minimaal 30 minuten per dag.** Wandelen, fietsen, korte krachtoefeningen
2. **Vind je alleen bewegen niet leuk?** Vind een beweegmaatje!
3. **Neem vaker de trap.**
4. **Ga lopend de boodschappen doen.**
5. **Bij huishoudelijke taken ben je ook in beweging.** Blijf zoveel mogelijk zelf doen
6. **Doe mee met het beweegaanbod in Oost.** Kijk op fitinoost.nl

VOEDING

Tips

1. **Drink voldoende water.** Minimaal 2 liter per dag
2. **Kies volkoren producten.** Brood, couscous, rijst en pasta
3. **Eet elke dag groente (250 gram) en fruit (2 stuks).** Varieer in de groente- en fruitsoorten
4. **Eet elke dag een gezond ontbijt.** Als voorbeeld 1 stuk fruit, zuivel en ontbijtgranen/brood
5. **Probeer minder vlees en meer plantaardig eten.** Varieer met vette vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
6. **Neem genoeg zuivel.** Melk, yoghurt en kaas
7. **Beperk het gebruik van zout.**
8. **Zorg voor voldoende vitamine D.**

HET NETWERK AAN HET WOORD

Een netwerk werkt alleen maar als de mensen die betrokken zijn bij het netwerk elkaar onderling ook echt weten te vinden. Sinds de oprichting van het Leefstijlnetwerk zijn er dan ook veel verbindingen gelegd tussen zowel de netwerkleden onderling als tussen de netwerkleden en de buurtbewoners.

Professionals binnen het netwerk zijn samen projecten gaan organiseren. Buurtbewoners zijn door deze projecten structureel deel gaan nemen aan beweeg- en leefstijlaanbod in de wijk en sommigen van hen hebben deelgenomen aan het scholingsaanbod van het Leefstijlnetwerk. Zij zijn nu zelf te vinden in de wijk waar zij toegankelijk sport- en beweeg-aanbod begeleiden. Zij zijn een motivatie voor andere buurtbewoners om in beweging te komen.

We nemen je graag mee in een aantal van de succesverhalen van het Leefstijlnetwerk. Hopelijk inspireren ze jou net zo erg als de mensen uit de verhalen zelf.

"SOMS HEBBEN MENSEN EEN SPIEGEL NODIG"

Margreet Hazewindus was bijna 40 jaar fysiotherapeut in stadsdeel Oost. Ook was ze docent fysiotherapie. "Ik ben blij dat zorg, welzijn en sport elkaar gevonden hebben. Veel mensen hebben helemaal geen zorg nodig als ze goed bewegen."

Margreet: "Veel klachten kwamen eigenlijk doordat mensen te weinig of verkeerd bewogen. Bijvoorbeeld op uitgelubberde instappers, of door urenlang koken aan een laag aanrecht met grote pan achteraan. Zet de pan dichterbij, zei ik dan."

"In de spiegel zagen mensen wat een goede houding is. Dan merkten ze hoeveel beter dat voelt."

Aan een slechte zithouding zag Margreet vaak meteen waar diegene voor kwam. Als ze er een opmerking over maakte, gingen mensen rechtop zitten. Margreet: "Maar niet iedereen snapt het meteen. Soms zette ik een spiegel neer tijdens oefeningen, dan pas zagen en voelden ze wat een goede houding doet."

Veel mensen komen bij een fysiotherapeut met het idee: jij gaat het oplossen. Margreet: "Zo werkt het niet. Ik moest mensen bewust maken dat het gaat om hun eigen gedrag. Je hoeft niet naar een sportschool, met een stok of een bal kan je al veel doen. Ik liet mensen ervaren hoeveel beter ze zich voelen door beweging.

Toch zag ik velen na een jaar weer terug met dezelfde klachten. Misschien waren taalachterstand of geldgebrek toch drempels om te blijven bewegen. Daarom is de komst van het Leefstijlnetwerk zo goed. De beweegcoaches helpen mensen richting activiteiten."

"Nu ik zelf herstel van een blessure, merk ik opnieuw hoe belangrijk bewegen voor mij is," vertelt Margreet. "Ik loop hard in de duinen en ik tennis. Vanochtend heb ik op 1 been gestofzuigd, dan heb ik alvast mijn hersteloefening gedaan, haha. Bewegen geeft me energie. Twijfel je nog? Trek gewoon goede veterschoenen aan en gá bewegen! Als je het spannend vindt, neem een vriend of vriendin mee."

"Ik zag vaak mensen na een jaar terug met dezelfde klachten. Daarom is het Leefstijlnetwerk zo belangrijk, de beweegcoaches begeleiden mensen goed naar de beweegactiviteiten."

STATUSHOUDER ABUBAKR TEKENT ARBEIDSCONTRACT MET USC TENNIS

Het is 2017 wanneer Abubakr Ibrahim Khalil, geboren in Soedan, in Nederland aankomt. Zijn aankomst hier kent een lange voorgeschiedenis. In 2003 ontvlucht Abubakr de oorlog in Soedan door met zijn familie naar buurland Tsjaad te verhuizen. Het is 2015 wanneer hij ook daar vlucht, in Libië aankomt en de oversteek maakt naar Italië per rubberenboot. Een zenuwslopende tocht die hij alleen maakt. Zijn familie blijft achter in Tsjaad.

Vanuit Italië komt Abubakr aan in Nederland. Hij verblijft een jaar in een asielzoekerscentrum in Haarlem. Hier leert men hem al snel kennen als iemand die graag zijn handen uit de mouwen steekt. Abubakr werkt vrijwillig als fietsenmaker voor andere asielzoekers en gaat in Bloemendaal (tevens als vrijwilliger) aan de slag als schilder en tuinman. De treinenstalling tegenover het asielzoekerscentrum waar hij verblijft wekt daarnaast ook zijn interesse. Hij start met de tweejarige MBO-opleiding 'Mechatronica' met als doel voor de Nederlandse Spoorwegen te gaan werken.

Zijn huidige bezigheden en werkzaamheden inspireren hem, maar Abubakr wil naast zijn vrijwilligerswerk en opleiding ook graag een betaalde baan. Hij gaat op zoek, maar het lukt hem niet om betaald werk te vinden. Dan ontmoet hij Wouter Westenberg, projectleider 'Sport en Statushouders' vanuit Dynamo Amsterdam. De gedrevenheid van Abubakr inspireert Wouter en samen gaan ze op zoek naar passende mogelijkheden. Al snel legt Wouter contact met Arjan Petersen, locatiemanager van het Universitair Sport Centrum Tennis in Amsterdam Oost.

De ontmoeting tussen de drie heren werpt haar vruchten af: Abubakr tekent zijn contract voor 8 uur per week betaald werk bij het USC Tennis! Hier onderhoudt hij onder andere de speelbanen en de accommodatie. Zijn kunde, motivatie en enthousiasme werken aanstekelijk.

Inmiddels woont Abubakr dicht bij zijn werk in Amsterdam, heeft hij zijn verblijfsvergunning en is hij niet meer weg te denken bij het USC Tennis.

Ben jij of ken jij een statushouder die ook op zoek is naar werk in de sport?
Neem dan contact op met Wouter Westenberg om samen te kijken naar de mogelijkheden.

wwestenberg@dynamo-amsterdam.nl

Voor meer informatie over Dynamo Amsterdam bezoek je de website **www.dynamo-amsterdam.nl**

“DOOR SPORT BEN IK ME EEN VOLWAARDIG PERSOON GAAN VOELEN”

Szilva Pasztor was cliënt bij HVO-Querido toen ze bij het Leefstijlnetwerk terechtkwam. Szilva heeft zich met cursussen ontwikkeld tot sportleider en biedt nu zelf sportactiviteiten en workshops gezonde voeding aan.

“Daarnet heb ik met een cliënt gejogt,” vertelt Szilva. “We bouwen het langzaam op. Te rigoureus veranderen is slecht voor je metabolisme.” Met andere cliënten zwemt Szilva. “In de winter bleven de buitenbaden open, handig. Ja, de buitenlucht was koud. Maar sporten is ook dingen overwinnen. Probeer het gewoon! Het ergste wat kan gebeuren is dat je het niet leuk vindt. Dan heb je wél iets overwonnen. En kou overwinnen is lekker duidelijk.”

“Mentale worstelingen zijn lastiger. Ik heb meerdere burn-outs gehad. Op mijn 14e was ik al het huis uit. Ik dacht dat ik niet paste in de wereld.” Als kind sportte Szilva nooit, bij gym werd ze als laatste gekozen.

Als volwassene ontving ze een flyer over boksles. “Dat ging ik eens proberen. Ik bleek best atletisch te zijn!” Zwemmen ligt haar ook goed, na een paar lessen kon Szilva de borstcrawl al. Szilva: “Je lichaam is een geweldig gereedschap. Sport heeft mij enorm geholpen om me een volwaardig persoon te voelen. Je traint niet alleen je lijf, je voelt je weerbaarder.”

Szilva vervolgt: “Nu ik zelf stabiel ben, zet ik graag anderen in hun kracht. Ik geef pilates, joggen, zwemmen. Ik hou van mensen! Cliënten voelen zich veilig om hun hart bij me te luchten. Fitter worden is een bijkomstigheid.” Naast sport verdiept Szilva zich graag in gezonde voeding. Bij Roads bespreekt ze met cliënten hoe hun recepten gezonder kunnen. Met TeamED bakt ze vers volkorenbrood, elke week weer anders.

Szilva: “Ik vind het goed dat in het Leefstijlnetwerk veel kleine beweegaanbieders zitten. Zo zijn in elke wijk 100 dingen te doen en zijn wij goed te vinden. Ik heb mezelf kunnen ontwikkelen. Hopelijk kom ik daardoor uit de bijstand. Ik wil hier mijn geld mee verdienen.”

“Sport heeft mij enorm geholpen. Nu ik stabiel ben, zet ik graag andere mensen in hun kracht.”

“Je traint niet alleen je lijf, je voelt je weerbaarder. Je overwint iets.”

BEWEGEN MET BUURTGENOTEN

“Het hoeft geen topsport te zijn, als je maar wat doet met je lichaam,” vindt Wim Zuiderwijk. Wim doet al jaren mee met ‘Fifty Fit’ via het Leestijlnetwerk Fit in Oost.

Het Leefstijlnetwerk wijst de weg naar bewegen en sporten in Oost. “Als ik heb bewogen kom ik met een glimlach thuis,” zegt Wim. “Bewegen gaat voor mij het beste met muziek. Ik heb veel gedanst op Macedonische en Albanese volksmuziek. De gemeente wees mij op Fifty Fit. Een soort ‘bejaardengym’, haha. Met goede docenten en heel leuk. Ik zou alleen mijn eetpatroon moeten verbeteren.”

Betaalbaar
Behalve Fifty Fit biedt het Leefstijlnetwerk veel meer activiteiten. Voor iedereen wel iets, ook bij overgewicht of gezondheidsproblemen. Betaalbaar en dichtbij. Door te bewegen en goed te eten worden we minder snel ziek.

Gezellig
Wim vindt het jammer dat veel mensen de wereld beleven via hun telefoon. Wim: “Je hebt een lijf, doe er wat mee. Het hoeft geen topsport te zijn. Bij ons is een man komen meedoen die nooit bewoog. Hij leeft helemaal op. Er wordt veel subsidie gestoken in de activiteiten. Maak er gebruik van! Het is sociaal en gezellig.”

JAARPROGRAMMA

Het Leefstijlnetwerk organiseert elk jaar verschillende bijeenkomsten en evenementen. Ook zijn we regelmatig te vinden bij allerlei buurtevenementen.

Wil je op de hoogte blijven? Meld je via www.fitinoost.nl aan voor onze digitale nieuwsbrief en volg Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost op Facebook en Instagram.

Fit in Oost Nieuwjaarsborrel
Kom tijdens de Fit in Oost nieuwjaarsborrel andere buurtbewoners ontmoeten, krijg inzicht in het sport- en beweegaanbod in jouw eigen wijk en maak kennis met sport-, beweeg-, zorg- en welzijnsaanbieders.

JANUARI

FEBRUARI EN OKTOBER

Open beweegdagen en fittesten
Wil je weten hoe fit je bent en waar je kunt gaan sporten of bewegen? Kom dan naar de gratis beweegdag en fittest. Test hoe fit je bent, krijg informatie over het sport- en beweegaanbod en volg diverse proeflessen.

Bewegen in de zomer
Stopt de beweegactiviteit waar je normaal naar toe gaat gedurende de zomer, maar wil je wel graag in beweging blijven? Kom dan naar een van de vele sport- en beweegactiviteiten van het speciale zomer beweegaanbod.

JULI EN AUGUSTUS

VOOR- EN NAJAAR

Workshops
Een paar keer per jaar organiseert het Leefstijlnetwerk diverse workshops of interessante bijeenkomsten rondom een gezonde leefstijl voor buurtbewoners. Ontmoet nieuwe mensen, word een van de nieuwe buurtsportleiders en doe kennis op.

Wekelijks beweegaanbod
Amsterdam-Oost bruist van de beweegactiviteiten. Zo hopen we dat er altijd wel een activiteit is die bij jou past. Bezoek snel onze website en maak kennis met het aanbod in jouw eigen wijk.

SCHOLINGSAANBOD

Het Leefstijlnetwerk biedt verschillende workshops en cursussen aan voor buurtbewoners in Amsterdam-Oost die zelf graag anderen in beweging willen brengen. Cursus behaald? Dan krijg je de mogelijkheid je verder te ontwikkelen door mee te doen aan aanvullend aanbod.

Workshop Buurtsportleider
Deelnemers leren praktische lesgeefvaardigheden om volwassenen en senioren op hun eigen niveau te begeleiden tijdens sport- en beweegactiviteiten. Deze activiteiten vinden plaats in gymzalen, in het park of op pleinen in de buurt.

EHBO
Het is belangrijk dat sportleiders op een veilige manier hun beweegactiviteit kunnen geven. Daarom bieden wij een EHBO workshop aan. Hier leren zij eerste hulp bieden bij sportongevallen, inclusief reanimatie.

AALO modules
Sportleiders die al één of meerdere workshops en cursussen hebben gevolgd bieden wij de mogelijkheid om zich te specialiseren door een cursus te volgen bij de AALO. De AALO is een erkende kwaliteitsopleider met diverse opleidingen binnen de groepsles- en fitnessbranche.

Cursus Leider Sportieve Recreatie (niveau 1, 2, en 3)
Tijdens deze cursus leren deelnemers om sport- en spelactiviteiten te geven aan kinderen en jongeren in de buurt. De cursus start met een kennismakingscursus en eindigt in het organiseren van een eigen activiteit en evenement.

Wil je meer weten over het cursusaanbod of je opgeven voor deelname?
Stuur ons dan een mail via **info@fitinoost.nl** of bel met onze sportmakelaars Marleen van den Heuvel (06 – 30 16 11 99) of Milou van der Hoorn (06 – 38 73 58 20).

Degene die de workshop 'Buurtsportleider volwassenen en senioren' al eerder hebben gevolgd, omschrijven de trainer als iemand met 'super aanstekelijk enthousiasme en heel erg veel kennis'. We hebben het natuurlijk over **Rita Gemerts**, oprichter van Ray-Action en al sinds jaar en dag trainer van onze workshop.

“IK GROEI ALS IK MENSEN ZIE GROEIEN”

Rita Gemerts heeft ruim 30 jaar in Amsterdam Noord gewerkt als sportbuurtwerker en runt sinds 12 jaar haar maatschappelijke onderneming Ray-Action die zich richt op sport en bewegen. In stadsdeel Oost heeft Rita al zo’n 200 bewoners opgeleid tot Buurtsportleider en Leider Sportieve Recreatie.

Rita: “Als mensen met plezier samen bewegen, versterkt dat ze ook op andere vlakken. Je krijgt een groepsgevoel. Gezond zijn moet niet afhangen van of je geld hebt, of goed kan sporten. Ik vind het belangrijk dat iederéén kan bewegen op z’n eigen niveau.”

“Als mensen met plezier samen bewegen, versterkt dat ze ook op andere vlakken. Ik wil mensen empoweren.”

Veel bewoners willen een activiteit aanbieden voor buurtgenoten of doen dat al, bijvoorbeeld een wandelgroepje. Stadsdeel Oost laat Rita een verdiepingsopleiding geven aan die begeleiders. Rita: “Zo kunnen zij activiteiten verantwoord, veilig en creatief aanbieden. Hoe ga je ermee om als iemand diabetes heeft? Hoe los je het creatief op als sommige deelnemers sneller willen lopen? Je wilt dat iedereen met een fijn gevoel naar huis gaat.”

Bewoners die aerobic-lessen gaven, leerden wat ze al goed deden, welke materialen en oefeningen ze nog meer kunnen gebruiken en hoe ze blessures kunnen voorkomen. Rita: “De buurtsportleiders zijn belangrijk in de wijk, zij zetten andere buurtbewoners in beweging. Tijdens de opleiding inspireren ze elkaar en wisselen ze tips uit.”

Rita: “Het Leefstijlnetwerk biedt goede begeleiding aan mensen die eigenlijk met meerdere vragen komen, bijvoorbeeld over sport maar ook welzijn. Ik word regelmatig gevraagd om fietsles te geven aan mensen die Nederlandse taalles volgen. Die multi-aanpak is echt krachtig.”

Zelf heeft Rita in de eredivisie gevoetbald, maar haar passie ligt nu bij laagdrempelige activiteiten voor iederéén. Rita: “Ik vind het belangrijk om mensen te laten ervaren wat ze kunnen, ze te empoweren. Behalve dat ik mensen kennis bijbreng, zie ik ze mentaal krachtiger worden. Dat geeft voldoening. Ik groei als ik mensen zie groeien.”

“De buurtsportleiders zijn belangrijk in de wijk, zij zetten andere buurtbewoners in beweging.”

“Gezond zijn moet niet afhangen van of je geld hebt, of goed kan sporten.”

"IETS BIJDRAGEN AAN DE STAD"

Amina Lasri en Fatima Nahari doen al sinds de oprichting ervan mee in het Leefstijlnetwerk. Zij volgden de cursus Leider Sportieve Recreatie en werden vriendinnen. Samen geven ze al jaren fietsles aan beginners.

Tijdens een fietsles in het Flevopark vertellen Fatima en Amina hun verhaal. Terwijl Fatima een paar deelnemers onder haar hoede neemt, legt Amina een parcours uit voor de jonge vrouw Dajla uit Syrië. Amina: "Toen Dajla bij ons kwam had ze nog nooit gefietst en kon ze nog niet blijven zitten."

Fatima: "Vallen en opstaan hoort erbij. Als je volhoudt, leer je het wel."

Fatima: "Soms zitten beginners schreeuwend van angst op de fiets. We hollen mee en houden ze vast, dat geeft vertrouwen. Maar vallen en opstaan hoort erbij. Zelf heb ik op mijn 26e zonder hulp leren fietsen. Het was zo koud dat ik twee broeken aan had. Die gingen allebei kapot toen ik viel. Maar als je volhoudt, leer je het wel."

Fatima: "Gezond eten hoeft niet duur te zijn."

Amina en Fatima zijn allebei als jongvolwassenen uit Marokko naar Nederland gekomen. Amina heeft geschiedenis gestudeerd, in Casablanca reed ze fiets, auto en motor. Amina: "Ik ben verliefd op Amsterdam en wil graag iets bijdragen aan de stad." Fatima: "Het maakt me trots als vrouwen kunnen fietsen door onze lessen."

Allebei houden ze van mensen. Bij de moskee merkte Amina dat veel vrouwen behalve 'moeder-zijn' niets deden. "Door een brug te slaan met het geloof, stimuleerde ik ze om te wandelen of hardlopen. Het gebed is ook beweging! Ik adviseerde om geen lange jurk te dragen, sommigen deden dat toch en vielen daardoor." Fatima vult aan: "Als je beweegt, ga je vanzelf ook letten op wat je eet. Mensen denken dat gezond eten duur is, maar dat hoeft niet. Bij de Meevaart koken we samen gezond."

Amina: "Het Leefstijlnetwerk verbindt mensen. Ik zeg altijd tegen de fietsklas: kom naar de Beweegdag! Mij ken je al, dus probeer ándere sporten en praat met de diëtist."

Ondertussen in het park moedigt Amina Dajla aan. Dit is Dajla's vierde fietsles. Ze fietst al best stabiel, geeft richting aan en draait bochtjes. Amina: "Ze leert snel en wil heel graag fietsen door Amsterdam."

De wensen en dromen

"Ik wil mijn hobby vaker gebruiken om mensen te helpen."

"Ik hoop dat iedereen in Amsterdam-Oost de meest fitte versie van zichzelf kan zijn. Voor iedereen sport op maat!"
– Szilva

"Zoveel mogelijk gratis sport en bewegen voor iedereen, desnoods vast in het zorgpakket van de basisverzekering."
– Dennis

"Ik wens dat we als sportleiders ervoor kunnen zorgen dat Amsterdam-Oost gezond en fit wordt en blijft."

"Een speeltuin voor alle leeftijden. Samen fitter, sterker en gezonder worden met gezellige muziek."

"Maak van beweging een beleving."
– Judy

"Laten we meer mensen in Amsterdam-Oost aan het bewegen krijgen. Lachen, genieten en zweten tijdens het sporten!"
– Wendy

"Sport brengt mensen bij elkaar. Mijn wens is dat ik meer actief ben in de buurt en een eigen beweegactiviteit heb in de toekomst."
– Zohra

"Ik wens nog heel lang deel te kunnen nemen aan het Leefstijlnetwerk met als doel zoveel mogelijk fitte mensen te manifesteren in Amsterdam-Oost."

TOEKOMSTDROMEN

Het tienjarige bestaan van het Leefstijlnetwerk is wat ons betreft nog maar de start. We hopen met het netwerk bij te kunnen dragen aan duurzame verbindingen die tijdloos zijn.

In de gedachte van het jubileumjaar vroegen we een aantal van onze sportleiders wat hun toekomstdromen voor het netwerk en de wijk zijn. Sommige van deze sportleiders zijn al jaren betrokken bij het netwerk, sommigen hebben zich net aangesloten. Maar één ding is zeker: zij zijn belangrijk voor de toekomst!

Wil je naast de toekomstdromen van onze sportleiders ook jouw eigen droom delen? Iets wat jij Amsterdam Oost toewenst om een gezonde leefstijl voor iedereen in de buurt toegankelijk te maken? We komen graag met je in contact!*

* Je vindt onze contactgegevens op pagina: 41

KOM IN CONTACT

Ben je door dit jubileumboek geïnspireerd geraakt en heb je vragen over wat het Leefstijlnetwerk voor jou kan betekenen? Wil je deelnemen aan een beweegactiviteit of zelf een beweegactiviteit opzetten? Misschien wil je wel meedoen met het cursusaanbod of zou je je als professional graag willen aansluiten bij het netwerk?

Wat het ook is, we komen graag met je in contact! Stuur ons een mail via **info@fitinoost.nl** , bezoek onze website **www.fitinoost.nl** of bel met onze sportmakelaars.

Marleen van den Heuvel
06 – 30 16 11 99

Milou van der Hoorn
06 – 38 73 58 20

Je kunt ons ook vinden op Facebook en Instagram onder de naam **'Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost'**. Meld je ook aan voor onze nieuwsbrief. Zo blijf je nog makkelijker op de hoogte van het leefstijlnieuws in jouw buurt.

DANKWOORD

Ooit klein begonnen met een idealistisch idee, maar inmiddels uitgegroeid tot netwerk wat onder zowel bewoners als professionals steeds meer en meer bekend is. We weten elkaar te vinden, verwijzen naar elkaar door en werken samen om onder andere activiteiten en ander (structureel) aanbod in de wijk neer te zetten.

Een netwerk bouwen vergt tijd en dit hebben we de afgelopen tien jaar samen met jullie mogen doen. Sport- en beweegaanbieders, diëtisten, zorg- en welzijnsorganisaties, fysiotherapeuten, oefentherapeuten, huisartsen, praktijk-ondersteuners, leefstijlcoaches en de sportmakelaars van stadsdeel Oost. Het is een greep aan betrokkenen die het Leefstijlnetwerk in de afgelopen jaren samen hebben opgebouwd. Betrokkenen waarvoor we dankbaar zijn, van wie we mogen leren en door wie we geïnspireerd raken.

Onze speciale dank gaat uit naar Maarten Poorter, Rudie van Eijk, Karin Met, Margreet Hazewindus, Wim Zuiderwijk, Szilva Pasztor, Amina Lasri, Fatima Nahari, Rita Gemerts, Olga Commandeur, Wouter Westenberg, Joanna Krużycka, Jaika Koot, Sandra Valkema, Ella Teunisse, Marleen van den Heuvel en Milou van der Hoorn. Zij hielpen ieder vanuit hun eigen expertise en ervaringen dit jubileumboekje vorm te geven door hun verhalen en wensen met ons te delen.

We kijken uit naar wat de toekomst brengt en hoe we het netwerk de komende jaren verder kunnen uitbreiden. Maar één ding is zeker: Dat doen we met elkaar!

Dus laten we elkaar blijven opzoeken, inspiratie delen en met elkaar staan voor onze gezamenlijke missie:

Een gezonde leefstijl voor volwassenen en senioren in Amsterdam-Oost zo toegankelijk mogelijk maken!

COLOFON

Auteur
Leefstijlnetwerk Fit in Oost

Vormgeving
DSGN FRM – www.dsgn.frm.nl

Tekst
Jaika Koot, Cécile Obertop, Rudie van Eijk, Suzanne Leijtens

Beeld
Jaika Koot, Marleen van den Heuvel, Sjors Tanis, diverse netwerkleden.

Druk
Eerste druk, Drukbedrijf, Amsterdam

Met dank aan
Maarten Poorter, Rudie van Eijk, Karin Met, Margreet Hazewindus, Wim Zuiderwijk, Szilva Pasztor, Amina Lasri, Fatima Nahari , Rita Gemerts, Olga Commandeur, Wouter Westenberg, Joanna Krużycka, Jaika Koot, Sandra Valkema, Ella Teunisse, Marleen van den Heuvel, Milou van der Hoorn.

Website
www.fitinoost.nl

Copyright © juni 2022 , Leefstijlnetwerk Fit in Oost i.s.m. Stadsdeel Oost Gemeente Amsterdam.

leefstijlnetwerk

FIT IN OOST.NL