



Nijverdal,  
Dinsdag 26 november 2013

## ► **Sporten 't werkt!**

Op 28 november geven de wethouders Johan Coes en Ria Bakhuis samen met Krijn van Houten van Sportservice Overijssel in Grand Café Lagoon het officiële startschot van het project *Sporten 't werkt*. Het project is een samenwerking tussen de gemeentelijke teams Werk&Zorg en Sport, Trias Jeugdzorg en Sportservice Overijssel. Na een warmlooperperiode van ongeveer een half jaar is besloten het project voor twee jaar voort te zetten. Het project wordt mede gefinancierd door de Provincie Overijssel.

### **Niet vrijblijvend**

*Sporten 't werkt* heeft als doel om mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt weer letterlijk in beweging te krijgen, waardoor de lichamelijke en mentale conditie verbeteren. In groepsverband of individueel doen ze wekelijks onder begeleiding aan verschillende takken van sport. Deelname is niet vrijblijvend: als een deelnemer zich eenmaal heeft aangemeld, is deelname verplicht. De groep bestaat inmiddels uit zo'n 25 personen.

### **Negatieve spiraal doorbreken**

Bij langdurige inactiviteit, is het gebrek aan dagelijkse structuur en dagritme een van de grootste problemen. Bovendien zijn sociale contacten buiten de deur niet langer vanzelfsprekend. Hoe langer de situatie duurt, hoe moeilijker dat is. Isolement en gebrek aan zelfvertrouwen liggen op de loer. Dat kan leiden tot een neerwaartse spiraal. Mensen komen letterlijk en figuurlijk tot stilstand en hebben geen doel meer voor ogen. *Sporten 't werkt* is erop gericht die negatieve spiraal te doorbreken. Daar wordt op verschillende manieren aan gewerkt.

### **Persoonlijke situatie staat centraal**

Door het project bouwen de deelnemers weer een dagritme en een sociaal netwerk op. Ze werken bovendien aan hun conditie en gezondheid door een intensieve warming-up, gevolgd door een vorm van sport die bij hen past. Bij de één is dat zwemmen, bij de ander een balsport, of een buitensport. Tijdens en/of na het sporten ontstaan er gesprekken tussen de deelnemers onderling of tussen de deelnemer en de coach over de persoonlijke situatie.

Doordat hun persoonlijke situatie centraal staat, kan er ook gericht worden gewerkt aan verbetering daarvan. Zo is er al een diëtist betrokken bij het project die deelnemers kan helpen bij het aanleren van een gezond voedingspatroon.

Het uiteindelijke doel is dat de deelnemers weer zoveel zelfvertrouwen en structuur in hun leven krijgen dat ze in staat zijn om zelf te blijven sporten, vrijwilligerswerk te doen en/of een opleiding te volgen en uiteindelijk te solliciteren naar betaald werk.

P  
E  
R  
S

-----

\_\_\_\_\_