



Woerden

Tel: 0172 487 404 E-mail: gh.woerden@ad.nl (ook voor nieuwfoto's) Regiosport: 0172 487 318 E-mail: gh.sport@ad.nl Adve

'Gezonde' hulp werklozen

Voeding- en beweegproject ruimer toegepast

WOERDEN • Een gezondere levensstijl helpt om problemen als werkloosheid en gebrek aan sociale contacten te lijf te gaan. Met die filosofie in het achterhoofd hopen de gemeente en Weizijn Woerden meer uitkeringsgerechtigden de helpende hand reiken.

HARRIE VAN OPSTAL

Het gevoel hebben dat je beter in je vel zit en daardoor weer je huis uit durven om betaald of onbetaald werk te gaan doen. Maarten Stiggelbout van het gezondheidsinstituut NIGZ probeert met het programma Stapje Fitter mensen letterlijk en figuurlijk weer in beweging te krijgen. De groep deelnemers werkt niet alleen aan een gezonder levensstijl, maar ook aan reïntegratie in de samenleving.

Die aanpak heeft succes. Van de veertien uitkeringsgerechtigden die de afgelopen maanden op proef hebben meegedaan aan Stapje Fitter, hebben er twaalf de reeks van negen 'leefstijllessen' met succes afgerond, vertelt wezjinswethouder Loes Ypma. „Zo'n score is behoorlijk hoog.”

Vaak gaat het om mensen die zeer vereenzaamd zijn en nog lang niet toe zijn aan een betaalde baan.

Vijf van hen hebben nu enige vorm van begeleid werk, als vrijwilliger of bij sociale werkvoorziening De Sluis. „Met dat resultaat zijn we al heel blij. Het is voor deze groep niet reëel om binnen een jaar al te mikken op betaald werk”, aldus ge-

Maarten Stiggelbout (NIGZ)

'Stapje Fitter ook geschikt voor kwetsbare ouderen'



Wethouder Loes Ypma. „De score van het project is behoorlijk hoog.”
FOTO AD

meentwoordvoester Ingrid van Schaik. Nog eens vier mensen zijn nu lid van een (sport)vereniging, voegt Stiggelbout toe.

De verbeteringen zijn ook feitelijk meetbaar. In de proef deed de fysiotherapeutenmaatschap Woerden vooraf en na afloop een meting van de gezondheid. Zo bleek bijvoorbeeld dat de deelnemers een lager vetpercentage en een kleinere buikomvang hadden. Hoe de deelnemer zich voelt, bepalen NIGZ en Weizijn Woerden aan de hand van een vragenlijst.

Woerden heeft 435 bijstandsgerechtigden. Zowat 350 van hen zijn erg moeilijk bemiddelbaar en hebben een helpende hand nodig. De gemeente wil op haar beurt zoveel mogelijk mensen betaald of onbe-

taald aan het werk hebben. Een bijstandsuitkering kost de gemeente 17.000 euro per jaar.

In de werkwijze van het NIGZ bepalen consultant en cliënt samen het doel waaraan de cliënt wil werken. De een wil zich bijvoorbeeld weer beter voelen en kan dat bereiken door naar de sportschool te gaan. Een ander heeft alleen een zetje nodig om aan het werk te gaan. Stiggelbout: „Vervolgens komt de groep gedurende negen weken iedere keer twee uur bijeen. Die sessies over voeding, beweging en gezondheid zijn vooral praktisch, we willen er niet teveel theorie in brengen. Daarnaast gaat iedere deelnemer zelf aan de slag aan de hand van wettelijke thuisopdrachten.”

Een punt van aandacht voor het vervolg is wel dat in de proef sommige deelnemers nauwelijks Nederlands spraken. Een afzonderlijke groepje vormen met extra taalonderwijs zou een remedie zijn, aldus de gemeente. Stiggelbout hoopt dat Stapje Fitter ook kan worden aangeboden aan ouderen die extra zorg nodig hebben.