



*Wim Oostveen (l), Marcel Snippe en Annemiek de Crom: "Mensen hoeven niet bang te zijn dat ze het niet kunnen bijbenen."*

*Nieuw wandelprogramma voor mensen met reuma*

## WANDELFIT IN AMERSFOORT EN BAARN

**Mensen met reuma kunnen vanaf april onder professionele begeleiding sportief wandelen of een training nordic walking (met stokken) volgen bij de atletiekverenigingen Altis in Amersfoort en BAV in Baarn.**

Sporten in groepsverband bij een sportvereniging is voor mensen met reuma vaak niet mogelijk. "Het tempo en de belasting zijn meestal te hoog voor mensen met een lichamelijke beperking", vertelt initiatiefnemer Annemiek de Crom van Cirkel der Seizoenen in Amersfoort. Daarom zul je bij een sportvereniging niet veel mensen met reuma aantreffen. Dat is jammer, want een sportvereniging heeft juist ook een sterke sociale functie. Na het sporten drink je vaak met

## OPGEVEN VOOR WANDELFIT?

Amersfoort: [wandelfit@altis.nl](mailto:wandelfit@altis.nl), Baarn: [wandelfit@bav-baarn.nl](mailto:wandelfit@bav-baarn.nl)

### Meer informatie over Wandelfit:

Amersfoort: [www.altis.nl](http://www.altis.nl), Baarn: [www.bav-baarn.nl](http://www.bav-baarn.nl)

Marcel Snippe (projectleider Amersfoort): 06 - 23 54 49 68

Wim Oostveen (projectleider Baarn): 06 - 12 66 44 73

z'n allen nog even een drankje en je leert nieuwe mensen kennen. Mensen met reuma zijn voor het sporten tot nu toe vooral aangewezen op de fysiotherapeut, de reumapatiëntenverenigingen of het verwarmde zwembad. Een begeleid wandelprogramma in groepsverband bij een sportvereniging is echt uniek."

De Crom – reumapatiënt en van huis uit fysiotherapeut – geeft trainingen en coaching aan andere mensen met reuma. Ze is daarnaast atletiektrainer en zal een van de wandelfitgroepen in Amersfoort onder haar hoede nemen. Ook zal ze de andere wandeltrainers bijscholen in het trainen van mensen met reuma.

### Samenwerking met partners

Om het wandelinitiatief van de grond te krijgen en de financiering te regelen, heeft De Crom samenwerking gezocht met verschillende partners. Een daarvan is De Sportcombinatie, een instantie die gemeenten, sportverenigingen en andere organisaties ondersteunt op het gebied van sport, bewegen en gezondheid. Wim Oostveen en Marcel Snippe van De Sportcombinatie zijn de projectleiders van Wandelfit.

"Wij hebben alle contacten gelegd met de betrokken partijen en een sportimpulssubsidie aangevraagd bij ZonMw. Het gaat hier om een opstartsubsidie. Over twee jaar moet het project volledig zijn ingebed bij de atletiekverenigingen", legt Oostveen uit. Hij is zelf altijd een actief sporter geweest en is lid van de Baarnse Atletiek Vereniging, waar hij ook de pupillen traint.

### Medische check

Alle deelnemers aan Wandelfit krijgen vooraf een medisch onderzoek van een sportarts. "Mensen met reumatoïde artritis hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, dus we willen zeker weten dat deelname aan Wandelfit voor iedereen een verantwoorde keuze is", zegt Oostveen.

Het is de bedoeling dat de deelnemers in groepen tweemaal per week een uur gaan trainen. "Wij hebben samen met Annemiek speciaal voor Wandelfit de opleiding allround wandelsport instructeur gevolgd", vertelt Oostveen. "Uiteraard bouwen we de lichamelijk belasting heel geleidelijk aan op. Mensen hoeven niet bang te zijn dat ze het niet kunnen bijbenen. We passen de

trainingen op maat aan. Heb je moeite met een bepaalde oefening? Dan bieden we een alternatief. We doen regelmatig fitheidstestjes om te kijken of de deelnemers vooruitgang boeken. Iedere training sluiten we gezamenlijk af met een drankje. Zo kunnen de deelnemers elkaar goed leren kennen en kan er een gevoel van betrokkenheid ontstaan. Dat is ook de reden waarom ze een lidmaatschap aangaan met de atletiekverenigingen. Afhankelijk van de vorderingen hebben mensen de mogelijkheid om over te stappen naar een van de reguliere wandelgroepen of om het Wandelfit-programma te blijven volgen."

### Energiepeil

Collega-projectleider Marcel Snippe is het aanspreekpunt voor Wandelfit Amersfoort. "Ik heb in het verleden veel als adviseur Sport & Bewegen voor gemeenten gewerkt. Je bent de hele dag met sport bezig, maar wel vanuit een kantoorstoel. Ik miste het directe contact met mensen en daarom ben ik de opleiding massagetherapeut gaan volgen. Nu heb ik mijn eigen praktijk. Onder mijn klantenkring bevinden zich ook mensen met reuma. Zij hebben over het algemeen een laag energiepeil en worstelen soms met de pijnbeleving. Moeten ze stilzitten of juist bewegen? Beweging helpt echt om het energiepeil te verhogen. Daarom is Wandelfit zo'n goed initiatief!"

Om het gevoel met de doelgroep te houden, trekt Snippe er zelf ook regelmatig met de wandelstokken op uit. "In het begin voelde ik wel iets van schroom om met stokken te wandelen, maar inmiddels heb ik de techniek helemaal omarmd. Het voelt heerlijk om met je hele lijf in beweging te zijn. Ik kan het iedereen aanraden."

JUDITH URBAN



.....

**'MOEITE MET EEN BEPAALDE OEFENING?  
DAN BIEDEN WE EEN ALTERNATIEF'**