

Vitality Clubs (vervolg)

‘Gekomen voor beweging, gebleven voor gezelligheid’

door Evert Kooij

In de vorige nieuwsbrief maakten we kennis met een groep sportende ouderen in het Gelderse Uft. Vijf dagen per week komen daar enkele tientallen senioren bij elkaar om in de buitenlucht te werken aan hun fitheid. Wat we nog niet vermeldde is dat dit door heel het land navolging heeft gekregen.



Het dagelijkse sportuurtje bij een van de Vitalityclubs in Leiden (beeld: Leyden Academy)

In Leiden werd het concept van de [Vitality Club in Uft](#) als eerste gekopieerd. Het was een initiatief van Leyden Academy, een kennisinstituut dat onderzoek doet naar verouderingsprocessen. De eerste Vitality Club in de sleutelstad was snel een feit, weldra volgde een tweede. Maar ook daar is het niet bij gebleven, Leiden telt er nu vijf. Het succes werd in andere plaatsen opgemerkt en inmiddels zijn in 25 steden of dorpen één of meer Vitality Clubs actief.

Deelnemers aan Vitality Clubs kunnen op doordeweekse dagen van 09:00 tot 10:00 uur ergens in hun buurt met elkaar komen om in beweging te zijn. Bijvoorbeeld een park of sportvelden die rond die tijd toch niet in gebruik zijn.

Vitality Clubs werken op basis van *peercoaching*, dat wil zeggen dat iemand uit de groep de leiding van de beweegsessies heeft.

Deelnemers haken niet snel af

Er komen helemaal geen professionals aan te pas. Het principe van zelfsturende clubs doet denken aan onze eigen studiekringen. En het werkt goed, zegt Frank Schalkwijk, onderzoeker bij Leyden Academy. “Als je het aan de ouderen zelf overlaat, heeft dat meer kans van slagen dan wanneer je dat een buurt- of bewegingscoach laat doen.”



Frank Schalkwijk: ontmoeting met anders sporters

Vitality Clubs zijn in de woorden van Schalkwijk laagdrempelig. Daarmee bedoelt hij de afwezigheid van zowel een hiërarchische structuur als van een verdienmodel. Je kunt komen wanneer je wilt, het is niet nodig om je aan of af te melden. Voor het geld hoef je het ook niet te laten, zegt Schalkwijk. “Er zijn geen kosten van locaties en trainers. Vaak is deelname gratis, soms wordt een euro per week gevraagd.”

De praktijk wijst uit dat deelnemers niet snel afhaken. Dat is volgens Schalkwijk vooral te danken aan de ontmoeting met

andere sporters. “In een fitnesszaal ben je maar in je eentje. Na een maand of twee verdwijnt de motivatie vaak al weer, maar hier blijven de meesten komen. Schalkwijk citeert een deelnemer: “Ik kwam voor de beweging, maar ben gebleven voor de gezelligheid”.

Boekenclub en filmavonden

De oefeningen van Vitality Club zijn gericht op kracht, uithoudingsvermogen, balans en cognitie en zijn op ieders niveau uit te voeren. Een deelnemer zegt in een promotiefilmpje van Leyden Academy na acht keer te zijn geweest: “Het is echt ongelooflijk hoe je vooruit gaat door bepaalde bewegingen die je elke keer dat je hier komt doet”.

En dan is er nog de sociale winst. Schalkwijk: “Als een club groter wordt zie je dat er allerlei initiatieven worden genomen, zoals de oprichting van een boekenclub of het organiseren van filmavonden”. Dat doet denken aan de Vitality Club in Ulft die én een studiekring én een zanggroep baarde.

Maar het kan natuurlijk ook andersom: deelnemers van studiekringen die het initiatief nemen voor een Vitality Club. Bijvoorbeeld in het noordelijke deel van Zuid-Holland waar Leyden Academy de oprichting van Vitality Clubs begeleidt. Dat gebeurt overigens nu in onder meer Noordwijk, Ter Aar en Nieuwkoop, plaatsen waar ook studiekringen zijn.

Maar de praktijk wijst uit dat ook zonder directe begeleiding van Leyden Academy Vitality Clubs worden opgericht. Dat gebeurde onder andere in Twente waar een grote concentratie van Vitality Clubs opvalt. En ook daar zijn Studiekringen 50plus sterk vertegenwoordigd.

Wie een Vitality Club in de eigen buurt wil oprichten, doet er volgens Schalkwijk goed aan om bij de gemeente te informeren wat er aan eventuele ondersteuning mogelijk is. Maar een eerste begin kan zijn om te kijken naar het [stappenplan](#) van Leyden Academy voor de oprichting van Vitality Clubs.

Leyden Academy houdt 9 juli een onlinebijeenkomst met informatie over het op weg helpen van nieuwe Vitality Clubs. Iedereen kan daar aan deelnemen. Aanmelding voor de bijeenkomst die van 09:00 tot 10:00 uur is kan via schalkwijk@leydenacademy.nl.