



versterken
van welzijn in
wonen, welzijn
& zorg

de kracht
van samen werken

KANSRIJK DRENTHE
STAMM

leven

VIJF STERREN DORPEN
Brede Overleggroep Kleine Dorpen

ouder worden

STERK VERBONDEN
STAMM

bewegen

HEEL DRENTHE IN BEWEGING
SportDrenthe

de kracht van samen

Een dorp waar iedereen het heerlijk vindt om te wonen. Een burger die maar één keer zijn probleem hoeft uit te leggen en vervolgens een oplossing op maat krijgt. Een buurvrouw die haar bejaarde buurman bij het huishouden helpt. Leuke sportactiviteiten waar mensen mét en zonder beperking aan kunnen deelnemen. Het zijn voorbeelden van ideale situaties waar we aan werken. Met andere woorden: de krachten bundelen en samenwerken. Want alleen met samenwerking bereik je het beste resultaat.

De provincie Drenthe gaf aan STAMM, BOKD, SportDrenthe en Enova (later STAMM) de opdracht de welzijnscomponent te versterken in wonen, welzijn en zorg. Deze brochure beschrijft de resultaten van de verschillende projecten die in dit kader zijn uitgevoerd.

samen leven

Dorpsbewoners gaan met elkaar aan de slag om het wonen in hun dorp zo fijn mogelijk te maken. Dat is de kern van het project Vijf Sterren Dorpen. Aan de hand van een vijfstappenplan geven

inwoners hun eigen invulling aan de ontwikkeling van hun dorp. Een plezierig dorp voor iedereen, daar werken ze samen aan.

samen ouder worden

Naast plezierig wonen is het waardevol wanneer je in voorkomende gevallen kunt terugvallen op medebewoners. Wanneer buurtgenoten en vrijwilligers zich inzetten om een ander bij te staan. Door zelf initiatief te nemen, bijvoorbeeld door wat

boodschappen mee te nemen of het gras te maaien, zijn buurtgenoten en vrijwilligers in staat om een medemens weer mee te laten doen in de samenleving, zoals het project Sterk Verbonden laat zien.

samen werken

Maar soms is iets meer nodig en professionele inzet wenselijk. Organisaties die daarbij samenwerken kunnen beter inspelen op de moderne zorgvraag. In Kansrijk Drenthe zijn diverse initiatieven ontplooid waarbij instellingen

verkennen hoe zij beter kunnen samenwerken en afstemmen, zodat iemand niet van het kastje naar de muur gestuurd wordt. De eerste stappen zijn gezet en aanbevelingen geformuleerd. Het actief toepassen daarvan versnelt het samenwerkingsproces.

samen bewegen

Natuurlijk gaat het niet alleen om zorgkwesties. Ook in dagelijkse situaties kunnen mensen regelmatig wat extra hulp gebruiken. Daarom zetten meerdere organisaties zich samen in om sport- en

bewegingsactiviteiten ook voor senioren en mensen met een beperking mogelijk te maken.

Stap voorwaarts

Met de genoemde projecten is een eerste stap gezet richting de ideale situatie. Het lijkt zo logisch en eenvoudig om samen te werken. Bewuste acties gedurende een langer tijdpad zijn echter hard nodig om dit werkelijkheid te maken.

Onderstaande aanbevelingen vanuit de projecten brengen de ideale situatie een stap dichterbij:

>> **Stuur bewuster op samenwerken en afstemmen**

- Zorg binnen een gemeente voor een integrale visie op wonen, welzijn en zorg en formuleer afdelingsoverstijgende opdrachten.
- Stel samenwerken tussen organisaties als voorwaarde in je opdrachtformulering.
- Neem als bestuurder van wonen, welzijn of zorg samenwerken met anderen bewust op in het beleid en stuur hier gericht op in de uitvoering.

>> **Benut elkaars netwerk en probeer zo breed mogelijk vraag en aanbod bij elkaar te brengen**

Wanneer we spreken over vraag en aanbod, bedoelen we zowel dat van de organisaties als dat van de cliënten.

>> **Benut elkaars contacten, in het bijzonder wanneer je een doelgroep wilt bereiken waarmee anderen vanuit hun profissie vanzelfsprekend contact hebben**

>> **Benut het netwerk van de burger zelf**

>> **Versterk de regierol van welzijn op het gebied van sport en beweging voor kwetsbare groepen, zoals ouderen, jeugd en mensen met een beperking**

>> **Nodig burgers, met en zonder beperking, om mee te praten in bijvoorbeeld beleidsontwikkeling of de inrichting in hun buurt**

Het is nodig dat zij ervaren hoe zij samen een visie kunnen ontwikkelen en deze vertalen naar de praktijk.

>> **Maak de maatschappelijke effecten zichtbaar**

Bijvoorbeeld met de Social Return On Investment-methodiek.

Ideale situatie

In de ideale situatie hoeven mensen maar één keer om hulp te vragen. Verschillende instellingen werken dan achter de schermen samen om hen zo goed mogelijk van dienst te zijn.

In de praktijk blijkt de samenwerking tussen de sectoren wonen, welzijn en zorg een stuk weerbarstiger. Het is nodig om anders te denken én te werken, zodat mensen in hun kracht komen te staan en doeltreffend zijn geholpen.

Vijf Sterren Dorpen

samen
leven

Een vitaal en levendig dorp dankzij het project Vijf Sterren Dorpen. Ieder dorp is uniek: dat is het uitgangspunt. [De Brede Overleggroep Kleine Dorpen \(BOKD\)](#) in Drenthe wil met dit project de echte levensaders van een dorp versterken. Inwoners gaan zelf aan de slag met alledaagse ongemakken om hun leef- en woonplezier te versterken. Ze benutten de sterktes van hun gemeenschap en ontwikkelen deze tot ware sterren.



De BOKD begon in 2009 met het project Vijf Sterren Dorpen. Gasteren mocht zich als eerste een Vijf Sterren Dorp noemen. Daarna volgden Echten, Hooghalen, Huis ter Heide en Schoonloo. In Aalden werken inwoners hard om nog dit voorjaar het Vijfsterrenbord op te mogen hangen.

Woon- en leefplezier

Met Vijf Sterren Dorpen gaan inwoners samen aan de slag om het wonen in hun dorpen zo fijn mogelijk te maken. Het dorp benoemt zelf aan welke punten ze gaan werken, maar het resultaat is overal: een vitaal, zelfredzaam en levendig dorp.

De vijf sterren staan voor de pijlers:

- identiteit, traditie en dorpscultuur
- alledaagse ontmoetingen en activiteiten, verenigingsleven en voorzieningen
- zaken op eigen kracht regelen
- zorg voor elkaar
- leren van elkaar

Vijf Sterren Dorpen werkt!

Met Vijf Sterren Dorpen zijn al veel mooie resultaten geboekt, zoals de heropening van een jeugdsoos, één website voor alle dorpsactiviteiten en nieuw aanbod van allerlei cursussen. In Gasteren is dankzij het project de verbouw van het dorpshuis mogelijk gemaakt!

Vijf Sterren Dorpen is een uitstekende manier om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Toch draait het niet alleen om verandering en vernieuwing. 'Het leuke van Vijf Sterren Dorpen is dat je een dorp niet verandert, maar de huidige identiteit juist versterkt. We hebben veel tradities. Door stil te staan bij de oorsprong en er nieuwe activiteiten aan te koppelen, houden we de tradities levend.'

Uitstekende
manier voor
nieuwe
uitdagingen

Inwoners waarderen Vijf Sterren Dorpen

'Dankzij Vijf Sterren Dorpen is het mogelijk om nieuwe activiteiten aan te bieden. Voor het organiseren van activiteiten hebben we blijvend enthousiaste mensen nodig. Die vinden we dankzij dit project. Zo hoeven we niet steeds hetzelfde te organiseren, maar kunnen nieuwe mensen nieuwe dingen doen.'

'Voor mijn gezin was het meer met elkaar omgaan een goede reden om met Vijf Sterren Dorpen aan de slag te gaan. We wonen nu ruim tien jaar in dit dorp, maar we worden nog steeds als nieuwkomers gezien. Dit project was voor ons een mooie manier om aansluiting te vinden met onze dorpsgenoten. Het brengt mensen bij elkaar; je gaat samen lekker aan de slag.'

De weg naar het Vijf Sterren Dorp

Omdat ieder dorp anders is, geeft ook ieder dorp anders invulling aan het project Vijf Sterren Dorpen. Om deelnemers toch houvast te geven in dit avontuur, heeft BOKD een vijfstappenplan ontwikkeld.

Stap 1 Werving, verkenning en voorbereiding

De BOKD daagt een dorp uit om mee te doen. Na het ja-woord stelt het dorpsbelang samen met de vijfsterrenwerker een sterrenteam samen. Het team bestaat uit enthousiaste, talentvolle inwoners.

Stap 2 In de spiegel kijken

Voordat het dorp echt aan de slag gaat, beantwoorden inwoners de vragen 'Waar is dit dorp goed in?' en 'Waarom is het prettig leven in dit dorp?'. Eerlijkheid is belangrijk. We benadrukken het positieve: de trots en de levensaders van het dorp.

Stap 3 Uitdagingen benoemen

Het sterrenteam trekt conclusies uit de antwoorden op de vorige stap. Ze formuleren de uitdagingen en verbeterpunten.

Stap 4 Delen, verantwoorden en presenteren

Tijdens een feestelijke bijeenkomst analyseert het team samen met de inwoners de activiteiten. Het dorp krijgt op de invalswegen een vijfsterrenbord: het nieuwe visitekaartje!

Stap 5 Verankeren en borgen

Tijdens een laatste bijeenkomst maken inwoners afspraken om samen of met derden aan de slag te gaan. Ze blijven met trots werken aan hun Vijf Sterren Dorp.

Sterk Verbonden

samen
ouder
worden

Door bijvoorbeeld het ontbreken van familie of het hebben van weinig sociale contacten of niet goed weten waar hulp te krijgen is, dreigen sommige ouderen in een isolement terecht te komen. Ouderen kunnen echter veel meer dan ze zelf denken. In samenwerking met STAMM richt Stichting Welzijn Aa en Hunze zich in het project Sterk Verbonden op het stimuleren van de zelfredzaamheid van ouderen. Daarin staat het versterken van de eigen kracht van de ouderen en hun omgeving centraal.



“Wat voor de één een klein probleem lijkt te zijn, is voor een ander een groot obstakel in zijn leven”, zegt een bezochte inwoner in Gasselternijveen. Het is daarom zaak om de meest passende ondersteuning te bieden. Soms hebben mensen alleen een zetje in de rug nodig. “Empowerment van kwetsbare ouderen, daar gaat het om”, aldus Meike Volders, projectleider bij Stichting Welzijn Aa en Hunze.

Zelf de touwtjes in handen houden

Stichting Welzijn Aa en Hunze geeft al jaren, met succes, seniorenvoorlichting. De 13 vrijwilligers van het project Sterk Verbonden gaan een stap verder, ze stimuleren ouderen om zelf de regie over hun leven te houden. De vrijwilligers hebben uitgebreide, praktische trainingen gevolgd, zodat ze in staat zijn om de zelfredzaamheid van ouderen te versterken. Naast het geven van informatie over voorzieningen en activiteiten, denken deze vrijwilligers vooral mee om een gewenste situatie tot stand te laten komen.

Belang van samenwerken

In samenwerking met de gemeente zijn 250 huishoudens aangeschreven. In totaal bezochten we 75 huishoudens. Ook

presenteerde Stichting Welzijn Aa en Hunze het project bij diverse zorgorganisaties. Dit bleek niet voldoende te zijn. Het belangrijkste leerpunt voor hen is dat een intensieve samenwerking met andere betrokken organisaties in deze projecten heel belangrijk is. Zorg voor het welzijn van kwetsbare ouderen moet je delen. Zo krijg je een completer beeld en pleeg je beter preventieve interventies om erger te voorkomen. Alleen door het delen van de verantwoordelijkheid voor het probleem, bied je het beste voor de ouderen. “Daarom hebben we zeker de intentie om de samenwerking tussen organisaties op dit gebied nog meer te stimuleren”, zegt Roelie Vis, leidinggevende bij Stichting Welzijn Aa en Hunze.

Versterken
van de
zelfredzaamheid

Samen op pad

'Na het overlijden van mijn man stond ik er alleen voor. Waar ik de meeste problemen mee heb, is dat ik overal alleen naar toe moet. Dit houdt mij dan ook tegen om dingen te ondernemen. Zo raak je steeds meer in een isolement. Daarom was ik ook erg blij met het bezoek van de vrijwilliger. Ik kon mijn probleem toch eens bespreekbaar maken, want hiermee loop je natuurlijk niet te koop. De organisatie voor wie de vrijwilliger werkt, had vanuit een ander werkveld contact met een mevrouw uit mijn dorp die in een vergelijkbare situatie zat. De vrijwilliger heeft ons in contact gebracht en ervoor gezorgd dat wij elkaar leerden kennen. Gelukkig klikte het meteen. Nu gaan we vaak samen op pad. We genieten en kletsen heel wat af!

Volop genieten

'Mijn man en ik gingen nergens meer naartoe en zaten de hele dag op elkaars lip. De situatie werd er niet gezelliger op en ons wereldje werd steeds kleiner. Tot het gesprek met de vrijwilliger. Door dit gesprek werden we ons bewust van onze eigen rol in deze situatie. Samen hebben we gekeken naar onze interesses en hobby's. Ook hebben we gekeken wie in onze omgeving ons kan helpen bij het realiseren van onze plannen. Voor de nodige hulp hoeven we niet zo ver weg. Onze buurvrouw helpt en stimuleert ons namelijk! We genieten nu weer volop van allerlei leuke dingen en de sfeer is aanmerkelijk beter in huis.'

Kansrijk Drenthe

samen
werken

Iedereen mee laten doen in onze maatschappij, ongeacht leeftijd of beperking. Daarvoor is samenwerken tussen instellingen nodig. Samenwerken met respect voor elkaars werkwijze en identiteit. Een mooi streven, maar de praktijk is weerbarstiger. Daarom is STAMM met Kansrijk Drenthe begonnen.

Kansrijk Drenthe is een initiatief van STAMM om een extra kwaliteitsimpuls te geven aan die samenwerking in de sectoren wonen, welzijn en zorg. In 2010 riepen we een kerngroep in het leven die allerlei initiatieven startte.

Professionalisering

Er verandert veel voor welzijn. Niet alleen de regelgeving, maar ook de vraag. De professionals moeten anders werken. Kansrijk Drenthe zet zich in voor een (verdere) professionalisering van de welzijnssector. Met bijvoorbeeld een instaptraject voor trainees bereiden we, in samenwerking met welzijnsinstellingen, nieuwe talentvolle werknemers beter voor op de praktijk. De seniormedewerkers spelen een belangrijke rol in deze competentieontwikkeling. We bieden hen een training coachingsvaardigheden. Hiermee behouden we de kennis van onze ervaren krachten en spelen we beter in op de eigentijdse behoeften van de markt. We streven ook naar een flexibele leer-werkpool, zodat trainees bij meerdere werkgevers ervaring kunnen opdoen.

Kennis delen

Een betere samenwerking begint misschien wel bij een kijkje in de keuken van de bureaus. De kerngroep organiseerde diverse (regio)bijeenkomsten voor professionals in de sectoren wonen, welzijn en zorg. Tijdens groepsdiscussies bespraken de aanwezigen onder andere de participatie van kwetsbare groepen, ouderenzorg in de wijk, zelfstandig wonen voor iedereen en de bezuinigingen in de zorg. Professionals beseffen steeds meer dat samenwerken noodzakelijk is tussen de drie sectoren en de bereidheid hiertoe groeit. Iedereen denkt dat hij/zij vraaggericht werkt, maar in de praktijk blijkt dat men toch vaak gericht is op het eigen aanbod. Zo kijkt 'Welzijn' door de welzijnbril en vergeet daardoor vaak dat mensen met een beperking een andere (zorg)oplossing

nodig hebben dan mensen zonder een beperking. Aan de andere kant redeneren zorginstellingen vaak vanuit ziekte en behandeling en gaan zij onvoldoende uit van de participatie in eigen leefomgeving.

In de werksessies waarin we werkten met concrete casussen ervoeren we het belang dat professionals zelf ervaren wat hun 'nieuwe' rol is in maatschappelijke vraagstukken. STAMM heeft daarvoor twee workshops ontwikkeld. Eén voor welzijn & zorg en één voor gemeenten. Aan de hand van casuïstiek worden deelnemers bewust van eigen gedrag. Dit leidt tot een versnelde omslag van aanbodgericht naar vraaggericht werken waarbij de oplossing breed gezocht wordt.

De resultaten

- meer bewustwording van het belang van samenwerken
- meer bereidheid tot samenwerken
- training professionalisering welzijnswerkers
- workshop casuïstiek gemeenten
- workshop casuïstiek zorg & welzijn
- workshop sturingsmodellen gemeenten
- publicatie

Burgerkracht (voorjaar 2012)

Samenwerking

Samenwerken is zeker de sleutel tot succes. Maar beperkende factoren zijn er genoeg: regelgeving, organisatiestructuren en verschillende financieringsstromen. Omdat in beperkingen denken nog nooit een oplossing heeft opgeleverd, richtte Kansrijk Drenthe een denktank op. Aan de denktank de schone taak om een fundamentele herinrichting van de sectoren wonen, welzijn en zorg te bedenken, over: *hoe help je iemand die een hulpvraag heeft die inbreng vereist vanuit verschillende sectoren?*

Vanuit zowel de denktank als de (regio)bijeenkomsten is geconcludeerd dat dé oplossing ligt in daadwerkelijke intersectorale samenwerking. Dit uitgangspunt is simpel, maar o zo lastig te realiseren: voor iedere hulpvraag een oplossing op maat. De aanpak rust op vier pijlers en sluit aan bij de Kanteling van de Wmo:

- 1 Eigen kracht voorop
- 2 Informele zorg staat centraal
- 3 Integrale wijkaanpak (collectieve voorzieningen)
- 4 Alleen waar nodig professionele hulp inschakelen



Hierbij is het noodzakelijk dat zowel gemeenten als zorg- en welzijnsinstellingen bewust gaan sturen op die integrale samenwerking om het daadwerkelijk te realiseren. Dit gaat niet vanzelf!

Anders denken, anders doen

We concluderen dat het nodig is om een omslag in denken en doen te realiseren. Zowel voor professionals als voor burgers. Nieuwe concepten zijn nodig met betrekking tot samen wonen en samen leven (wonen, zorg en welzijn), waarin de eigen kracht van mensen een prominente rol heeft. Dat vraagt om een integrale aanpak. Voor toekomstig succes is nodig dat mensen op bestuurlijk en uitvoerend niveau integraal kunnen denken, werken en handelen. Creatieve combinaties van professionele en vrijwillige hulp zijn in de toekomst onmisbaar wanneer we alle benodigde zorg willen blijven leveren. En burgers moeten meer hun eigen kracht aanspreken. Gaan meer zelf onderzoeken hoe ze geholpen kunnen worden en hoe ze hun eigen netwerk kunnen inschakelen. Of kijken wat ze voor een ander kunnen doen. De oude buurvrouw helpen met boodschappen doen. Het familielid dat slecht ter been is regelmatig een bezoekje brengen. Samen zorgen we voor elkaar.

Samen
zorgen we
voor elkaar

Ook voor de gemeente geldt dat er anders gedacht en gedaan kan worden. Zo kan de gemeente haar burgers (nog) meer betrekken bij het beleid en kan ze bewuster keuzes maken hoe ze gaat sturen op haar beleid. Wie betrek je waarbij, en wat is daarbij hun rol: informerend, adviserend, besluitvormend. Een duidelijke keuze voorkomt miscommunicatie met opdrachtnemers, samenwerkingspartners en burgers. Er bestaan verschillende sturingsmodellen die hierbij ingezet kunnen worden. Kennis hierover is de eerste stap tot die bewuste keuze.

Heel Drenthe in beweging

samen
bewegen



Al sinds 1968 adviseert, ondersteunt en stimuleert SportDrenthe diverse sportbonden, sportverenigingen, gemeenten en andere organisaties om zoveel mogelijk mensen in Drenthe op een verantwoorde wijze te laten deelnemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. Belangrijk, omdat sporten en bewegen leuk en gezond is, maar ook omdat het bijdraagt aan het realiseren van belangrijke maatschappelijke doelstellingen.

Vanaf 2009 heeft SportDrenthe met gemeenten en verschillende instanties voor de inwoners van de gemeenten welzijn, zorg en wonen dicht bij elkaar gebracht. Door het aanbieden van cursussen aan verschillende doelgroepen worden deelnemers zelfstandiger en zelfredzamer. Daarnaast weten instanties elkaar beter te vinden en meer gebruik van elkaar te maken.

Samen werken aan sport en beweging

In drie gemeenten is het complete sport- en bewegingsaanbod in beeld gebracht. In Tynaarlo is een samenwerking tussen de gemeente, Welzijn en Sport tot stand gekomen, waarbij ook de zorg betrokken is. Zo zijn er drie cursussen Nordic Walking gestart voor mensen met evenwichtsproblemen. In Emmen zijn vier medewerkers aangesteld om beweging voor senioren op de kaart te zetten. Het seniorenconsultatiebureau, de wijkverpleegkundige, Welzijn en Sport werken daar samen om gevarieerde bewegingsactiviteiten op te zetten. Sportaanbieders van het bewegingsstimuleringsproject GALM in Midden-Drenthe hebben samen het lokale sport- en bewegingsaanbod in beeld gebracht, zodat deelnemers aan het project een juiste keuze kunnen maken uit de sport- en bewegingactiviteiten. 'Hierdoor weten we elkaar nu veel beter te vinden en kunnen we bewoners van de wijk veel beter van advies voorzien.'

Informatie en advies

De vier senioren sportmedewerkers in Emmen zijn de verbindende schakel in de wijk tussen wonen, welzijn en zorg. Naast sportstimuleringsactiviteiten en samenwerking met instanties, verzorgen zij in hun wijk de doorverwijzingen en de gesprekken met de deelnemers. In Tynaarlo is ook iemand aangesteld die advies geeft over beweging.

De 200 sport- en beweegdocenten die in Drenthe lesgeven aan ouderen hebben scholing op het gebied van valpreventie, weerbaarheid en voeding & voorlichting gekregen, om dit te kunnen gebruiken in hun eigen sport en beweeglessen. Een andere effectieve verandering was het herschrijven van de cursus Gezond en Vitaal naar Gezondheid in Balans, een project waarin meerdere zorg- en welzijnsorganisaties samenwerkten. Na acht gevarieerde bijeenkomsten op het gebied van geestelijke gezondheid, leefstijl, beweging en voeding gaven de deelnemers aan veel weerbaarder te zijn, beter keuzes te maken en meer inzicht te hebben in de veiligheid in en rondom het huis.

Sporten met een beperking

In de ziekenhuizen in Emmen, Hoogeveen en Meppel zijn in samenwerking met de gemeenten en Gehandicaptensport Nederland sportloketten opgestart. Patiënten worden daar geadviseerd over het krijgen en behouden van een gezonde leefstijl. Ook de eerstelijnszorg kan naar het Sportloket verwijzen.

Een half miljoen mensen in beweging

Daarnaast is er via het stimuleringsprogramma 'Zo kan het ook' aandacht voor sport en beweging voor mensen met een verstandelijke beperking. In 2010 zijn voor hen 15 nieuwe bewegingsactiviteiten opgezet. Promens Care wil dit elk jaar organiseren. Verder

zijn er ook sportkennismakingsdagen in Assen, Hoogeveen en Emmen gerealiseerd. In Noordenveld en Aa en Hunze is in samenwerking met zorginstellingen gestart met de voorbereidingen op kennismakingsportdagen. Promens Care heeft ook een GGZ-doelgroep. Bij deze doelgroep is veel minder bekend wat de mogelijkheden en belemmeringen zijn om te sporten, te bewegen en aan te sluiten bij reguliere activiteiten. In samenwerking met de Hanze Hogeschool wordt dit onderzocht.

Positieve ervaringen

Verder zijn er bewegingsactiviteiten voor senioren en mensen met een beperking gerealiseerd. Er is bijvoorbeeld een training Rolstoelvaardigheid en Sport (ROVAS) ontwikkeld, waarin het optimale gebruik van de rolstoel en het onderzoeken van sportmogelijkheden voor gebruikers van handbewogenrolstoelen centraal staat. Een ander voorbeeld is de training ProMove. Deze training biedt de cursist de benodigde houding, kennis en vaardigheden om een beenprothese zo optimaal mogelijk te gebruiken. Cursisten reageren tot nu toe erg positief op de training.

Succesvolle cursus

'Ik liep in het begin van de cursus met twee krukken. Na de laatste les durfde ik zelfs zonder krukken te lopen. Een hele overwinning!'

'Ik heb veel geleerd over het lopen met een prothese. De wijze lessen van ervaringsdeskundige en marathonloper Jacco Middelveldt waren een echte eyeopener.'

'Dankzij de cursus heb ik veel meer vertrouwen in mijn eigen lijf gekregen. Ook is mijn conditie verbeterd.'

Sport en beweging goed voor iedereen

'Ik vind sport leuk en gezellig. Het is fijn dat ik tijdens het sporten geen zorgen heb. Sport is een leuke afleiding.'

'Sporten is leuk en ik wil vaker meedoen, want ik wil mijn conditie opbouwen. Dan voel ik me fijner.'

'Een wandeling na de lunch vind ik heerlijk. Ik word er niet moe van, maar juist fit!'

de kracht
van samen



stamm^{cmo}

Sport Drenthe
zet mensen in beweging!