Stad Gent wil Gentenaars met verhoogd gezondheidsrisico meer laten bewegen

De Stad Gent wil inwoners met een verhoogd gezondheidsrisico aansporen om meer te bewegen. Sinds kort loopt in de gemeenten Gent, Merelbeke, Melle, Destelbergen en Lochristi het project ‘Bewegen op Verwijzing’. Via dit project kunnen huisartsen hun patiënten doorverwijzen naar een professionele ‘Bewegen op Verwijzing’-coach voor begeleiding op maat.

Een beweegplan op maat

Via Bewegen op Verwijzing kan de huisarts zijn of haar patiënten met verhoogd gezondheidsrisico doorverwijzen naar een ‘Bewegen op Verwijzing'-coach. Dit zijn professionele coaches die de deelnemers helpen gezond te bewegen door samen met hen een beweegplan op maat op te stellen.

Het persoonlijk beweegplan sluit maximaal aan op de interesses en mogelijkheden van de deelnemer. De coach blijft de deelnemer motiveren en ondersteunen bij de uitvoering van het beweegplan. Meer bewegen hoeft niet altijd veel extra moeite te kosten: poetsen op muziek, spelen met de kinderen, bewegingstussendoortjes op het werk … Uiteindelijk wordt beweging een onderdeel van de dagelijkse activiteiten.

Vijf beweegcoaches in Gent

In Gent gaan vijf coaches aan de slag. Zij werken in de verschillende wijken vanuit goed gekende toegankelijke plaatsen zoals een buurtcentrum, huisartsenwachtpost, lokaal dienstencentrum of een sporthal. Het zijn stuk voor stuk enthousiaste, gediplomeerde begeleiders met een luisterend oor.

> *'Het intense plezier dat deelnemers ontdekken wanneer ze aan het bewegen gaan, dat is waarvoor ik het doe! Je ziet ze echt helemaal opfleuren.'*
>
> **— Dempsey, Bewegen op Verwijzing-coach**

deuter
BRIDGEWATER

Wat kost het?

'Bewegen Op Verwijzing' is een initiatief van de Vlaamse overheid en wordt uitgerold over heel Vlaanderen. Het grootste deel van de consultaties bij de coach wordt betaald door de Vlaamse overheid. Daardoor betaalt men zelf slechts 10 euro voor een half uur professioneel advies op maat. Dankzij de Stad Gent zijn de consultaties volledig gratis voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming en mensen in budget- en schuldhulpverlening.

> *'Uit de evaluatie van de eerste projecten bleek dat de deelnemers erin slaagden om dagelijks meer te bewegen, ook zij die er anders heel moeilijk toe komen. Ze voelen zich ook beter in hun vel, komen vaker buiten en hebben meer sociaal contact. Ik zou Gent daarom willen feliciteren met haar engagement om Bewegen Op Verwijzing op te starten. Voldoende beweging draagt namelijk bij tot een goede gezondheid.'*
>
> **— Jo Vandeurzen, Vlaams minister voor Volksgezondheid**

Samenwerking

'Bewegen op Verwijzing' is het resultaat van een intense samenwerking van een netwerk van organisaties die zich inzetten om een gezonde leefstijl te promoten bij mensen met verhoogde gezondheidsrisico’s en hoge mate van inactiviteit. De voornaamste partners in Gent zijn: Stad Gent en OCMW Gent, Logo Gezond+ vzw, Lokaal Multidisciplinair Netwerk (LMN) Regio Gent, Huisartsenvereniging Gent, Gentse wijkgezondheidscentra, Artevelde Hogeschool en de Gentse mutualiteiten.

Via de integrale en intersectorale aanpak wil de Stad Gent het project uitbouwen tot een succesvol en blijvend laagdrempelig initiatief met specifieke aandacht voor maatschappelijk kwetsbare deelnemers.

> *'Bewegen biedt voor iedereen voordelen op fysiek, mentaal en sociaal vlak. Mensen met een verhoogd gezondheidsrisico ervaren - omwille van verschillende redenen - drempels om voldoende te bewegen in het dagelijks leven of te sporten. Vandaar het belang om onder meer in te zetten op die groep met het project Bewegen op Verwijzing. We lanceren daarnaast ook een beweegzoeker, waarop je alle sportmogelijkheden en beweeginitiatieven in je buurt terugvindt.'*
>
> **— Resul Tapmaz, schepen van Welzijn, Gelijke Kansen, Gezondheid en Sport**

bewegen op verwijzing

Laagdrempelig beweegaanbod

Bewegen en sporten is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Mensen gaan pas bewegen als er in de buurt een laagdrempelig beweegaanbod voorhanden is. De Sportdienst zet daarom prioritair in op het toegankelijk maken van het sport- en beweegaanbod voor alle Gentenaren door het promoten van kleinschalige buurtsportinfrastructuur en de Beweegzoeker.

Mensen die recht hebben op een 'UiTPAS met kansentarief' krijgen bovendien automatisch korting. In Gent zijn er ondertussen heel wat sport- en beweegactiviteiten waar mensen terecht kunnen met hun UiTPAS.

De beweegzoeker

De Beweegzoeker is een online toepassing waar men in één handige overzichtspagina de sportmogelijkheden en het aanbod van beweeginitiatieven in de buurt kan terugvinden. De klemtoon ligt op bewegen voor mensen die het nog niet gewoon zijn of moeilijkheden ondervinden bij het gewone sportaanbod. Artsen en hulpverleners kunnen het zoekinstrument ook gebruiken en zo meer preventief cliënten adviseren. Dat is nodig om gezondheidsschade en de maatschappelijke gevolgen die daaraan verbonden zijn te voorkomen.

Informatie

- Inge De Roose, Dienst Welzijn en Gelijke Kansen, gsm 0473 83 54 88, e-mail inge.deroose@stad.gent
- Wout Stevens, Logo Gezond+ vzw, gsm 0499 97 08 47, e-mail wout.stevens@gezondplus.be
- Charlot De Flou, Sportdienst, tel. 09 266 80 37, e-mail charlot.deflou@stad.gent

Bevoegd

De heer Resul Tapmaz
Schepen van Welzijn, Gelijke kansen, Gezondheid en Sport, stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent, tel. 09 266 51 26, e-mail: schepen.tapmaz@stad.gent

OVER STAD GENT

Gent, de hoofdstad van Oost-Vlaanderen, biedt de zeldzame combinatie van de intimiteit van een compacte stad en de openheid van een metropool. Met meer dan 259.000 inwoners en 74.000 studenten is Gent de tweede grootste stad van Vlaanderen en de grootste studentenstad. Veelzijdig, historisch en eigentijds tegelijk. De Stad Gent stimuleert als lokale overheid zoveel mogelijk initiatief van haar burgers om zo te werken aan een open, solidaire, duurzame, wijze en kindvriendelijke stad. Samen bouwen we aan ‘gent: zoveel stad’. Meer info via www.stad.gent.

Stad Gent

persruimte