

SPORT Beweegmakelaar Jolanda Mikic helpt Vaalsenaren in isolement in beweging te komen



Jolanda Mikic tijdens een sport- en spelklas voor vijftigplussers in Vaals.

foto Diana Scheilen

Makelaar in beweging

Voormalig topsportster Jolanda Mikic is beweegmakelaar voor Vaals. Zij probeert mensen, die wel willen sporten maar niet weten hoe, actief te krijgen.

door Merel Visscher

Het valt soms ook niet mee je gewoonten te doorbreken en in beweging te komen. Smoesjes genoeg. Is er wel een leuke sport voor mij? Kan ik wel meekomen met de rest van de groep? Jolanda Mikic begrijpt dat best, ook al is ze zelf een echte sportvrouw. Ooit was ze meervoudig Nederlands kampioen powerliften. In de vijftien jaar ervaring die ze daarnaast heeft als maatschappelijk werkster heeft ze ook gezien dat sommige mensen zowel letterlijk als figuurlijk de kracht niet meer hebben in beweging te komen. Mensen met een chronische ziekte, ouderen die eenzaam zijn, mensen met depressieve klachten of overgewicht. Door weinig te bewegen voelen ze zich juist slechter, zowel psychisch als fysiek. De gemeente Vaals heeft daarom

onder het mom van het project *Vaals Beweegt!* besloten Mikic in te schakelen als zogenaemde beweegmakelaar. Vaalsenaren die wel iets aan beweging zouden willen doen maar niet goed weten wat en hoe kunnen haar opbellen, of zorgverleners kunnen doorverwijzen. Ze komt dan snel thuis langs voor een uitgebreid intakegesprek. Mikic weet wat er te doen is op het gebied van sportverenigingen in Vaals. „Maar als iemand liever wandelt, fietst of in de tuin werkt, is dat ook prima. Het gaat erom dat je in beweging komt.” Al is een prettige bijkomstigheid van samen bewegen wel dat je andere mensen leert kennen. Het kan mensen uit een sociaal isolement halen, maar de drempel is vaak

hoog. Mikic: „Als mensen dat nodig hebben, kan ik meegaan naar zo'n eerste les. Ik bel sowieso de dag na de eerste sportles op hoe het is bevallen. Dat blijf ik regelmatig doen, zodat ik eventueel iets kan doen als mensen dreigen af te haken. Een maatje zoeken, bijvoorbeeld. Of een andere activiteit zoeken.” Mikic was na haar sportcarrière maatschappelijk werkster, maar liet zich enkele jaren geleden omscholen tot sportmasseur en sport- en beweegleider senioren. Ze heeft een eigen praktijk aan huis in Mamelis en begeleidt beweglessen voor vijftigplussers in Vaals. Haar kennis van sport en mensen was precies de combinatie die de gemeente zocht, vertelt Marjolein

Wassenberg van de gemeente Vaals. „We zochten ook iemand met levenservaring, iemand die zich kan inleven in de doelgroep: mensen die écht gezondheidswinst kunnen boeken door meer te bewegen.”

De beweegmakelaar gaat niet bij de telefoon zitten wachten tot er gebeld wordt. Mikic is nu bezig met een kennismakingsronde langs huisartsen, fysiotherapeuten en andere hulpverleners om ze te attenderen op de hulp die zij kan bieden. Wie gebruik wil maken van haar diensten hoeft dat maar aan te geven en de hulpverlener kan via een digitaal formulier Mikic op de hoogte stellen. Inmiddels heeft ze al enkele mensen onder haar hoede, mede dankzij de recente fittestdag voor ouderen waar ze bij was. Vijf mensen zijn al aan het sporten geslagen. „Een mevrouw met depressieve klachten vertelde me dat ze zich na haar sportles veel energiever voelde.” Natuurlijk zijn er ook mensen die altijd een smoesje hebben om niet te sporten. Dan is Jolanda de stok achter de deur. „Maar wie echt niet wil, laat ik met rust.”

Meer informatie via 06-12639263 en e-mail: beweegmakelaar@vaals.nl