

**VAALS BEWEEGT!** 123 deelnemers

# Succesvolle proef beweegmakelaar

door **Ronald Colée**

**VAALS** - 123 inwoners van Vaals hebben tussen januari 2013 en mei 2015 een beroep gedaan op beweegmakelaar Jolanda Mikic. Het ging om 81 vrouwen en 42 mannen tussen 4 en 90 jaar met een gemiddelde leeftijd van 57 jaar. De meeste verwijzingen kwamen van psychologen, kennissen, ouders en familie. Lichamelijke klachten, zoals rugpijn en astma, werden het vaakst genoemd als reden voor deelname, gevolgd door psychische klachten.

Dat zijn enkele bevindingen van Frank Thissen, student gezondheidswetenschappen van de Universiteit Maastricht, die tussen april en juni van dit jaar de proef met de beweegmakelaar evalueerde. Vaals stelde in 2012 een beweegmakelaar aan om inwoners die gezondheidswinst kunnen boeken door actief te worden, en dit niet of onvoldoende zelfstandig kunnen, met persoonlijke begeleiding te laten instromen in het lokale be-

weegaanbod. Tijdens het project bleek steeds meer behoefte aan het stimuleren van beweging in de brede zin des woords. Niet alleen fysiek maar ook op sociaal en maatschappelijk gebied. Het merendeel van de deelnemers startte met sport en spel, op de voet gevolgd door recreatieve activiteiten als kienen, kaarten, handwerken en KBO- en Zij Actief-bezigheden.

Bij 69,1 procent van de deelnemers werd vooruitgang gemeld op sociaal gebied, bij 63,4 procent op fysiek en 60,2 procent op psychisch gebied. In 15,9 procent van de gevallen werden positieve neveneffecten gerapporteerd zoals het vinden van een nieuwe baan, het krijgen van een partner of een maatje voor activiteiten. Thissen stelt daarom voor de proef voort te zetten. Kanttekening is de kwetsbaarheid van de werkwijze doordat alle kennis en informatie bij één persoon ligt. „Wellicht is het te overwegen om het werk te spreiden over meerdere personen.”