

Bericht van... het SLIMMER projectteam

De meeste **SLIMMER** deelnemers zijn nu vijf maanden bezig met gezonder eten en meer bewegen. Wij horen veel positieve geluiden van deelnemers die verschil merken en dit graag willen vasthouden. Het komende half jaar staat in het teken van zelf zoeken naar passende beweegmogelijkheden. Gelukkig blijft er professionele begeleiding. Half januari is het eerste terugkoment moment bij de fysiotherapeut en diëtiste. In de meeste gemeenten zijn beweegcoaches actief. Zij helpen met het maken van de overstap naar lokaal beweegaanbod. Dit wordt binnen jullie **SLIMMER** groepje samen met de data voor de terugkoment momenten besproken. Veel succes komende periode!

**Josien ter Beek, het SLIMMER projectteam
GGD Noord- en Oost-Gelderland**

Bericht van... een fysiotherapeut

In april zijn we begonnen met een nieuw **SLIMMER** team. Een mooie uitdaging om groepsleden te ondersteunen in bewegen en sporten. Dit om diabetes te voorkomen. Ik werk ook als kinderfysiotherapeut. Door de samenwerking met SBO nieuwHessen mogen we de gymzaal te gebruiken. Erg fijn want zo neem ik mijn affiniteit met (bal)sport en spel in het lesprogramma mee! De lessen bestaan in grote lijnen uit: een warming-up gedeelte, krachthoudingsvermogen van grote beenspieren, een sport- en spelgedeelte. En als afsluiting een cooling-down. Ik probeer

veel beweegvormen en variaties in het programma te verwerken. Hierdoor ervaren deelnemers wat ze leuk vinden. Ook het organiseren van clinics bij verschillende sporten in de woonplaats is een erg belangrijk onderdeel van **SLIMMER**. Zo komt de groep in contact met andere sporten. En proef je de sfeer goed!

Mijn tips voor gezond bewegen: blijf bij jezelf, stel een haalbaar doel, zoek iets wat je leuk vindt. Voor veel mensen is een beweegmaatje of groep belangrijk om plezier te maken. Hierdoor kun je het beter volhouden! En natuurlijk vraagt het doorzettingsvermogen. De knop moet om zodat je je leefstijl kunt veranderen. Je krijgt er veel voor terug! Ik wens jullie succes en natuurlijk veel plezier!!

**Carolien Lichtenberg
Samen Fysiotherapie Aalten**

SLIMMER op Facebook

SLIMMER is ook online te vinden! Wilt u op de hoogte gehouden worden van wat er in uw gemeente gebeurt rondom SLIMMER of zelf ervaringen delen? Volg ons op facebookpagina!

<https://www.facebook.com/Slimmer-Diabetes-voorkomen>



Bericht van... een fysiotherapeut

Fysio Oude IJsselstreek begeleidt de eerste **SLIMMER** groepen van Ulft/Gendringen en Terborg/Silvolde. Alle deelnemers begonnen met frisse moed aan het project. Na de intake volgde gelijk een inspannende fietstest. Voor de een was dit een grotere uitdaging dan voor de ander.

In Ulft en Terborg is gestart met beweeggroepen. Deelnemers maakten kennis met fitness. Na de eerste week werd veel gesproken over de spierpijn van de eerste keer. De trainingen zijn wekelijks. Iedereen is gemotiveerd om zijn of haar doelen te halen. Met nog vijf trainingsweken te gaan komt het einde in zicht. Dan vinden ook de eindmetingen plaats. Ik ben erg benieuwd naar het resultaat!

Peter te Molder
Fysio Oude IJsselstreek

Bericht van... een buurtsportcoach

Binnen de gemeente Doetinchem wordt het **SLIMMER** programma uitgevoerd door de praktijkondersteuner, fysiotherapeut, diëtist en de buurtsportcoach van Sportservice Doetinchem. Na deze intensieve begeleiding volgt een warme overdracht naar het lokale sport- en beweegaanbod.

Om de samenwerking binnen de gemeente Doetinchem te bevorderen is Sportservice Doetinchem de projectleider van de **SLIMMER** interventie. De GGD, Caranscoop, eerstelijns zorgverleners en lokale sport- en

beweegaanbieders werken nauw samen. Als buurtsportcoach en projectleider van de **SLIMMER** interventie informeer en ondersteun ik praktijkondersteuners, fysiotherapeuten en diëtisten. Samen organiseren we de groeps- en terugkombijeenkomsten. Zo probeer ik de verbinding tussen zorg en sport te versterken. Tijdens het beweegprogramma bezoek ik regelmatig de beweeggroepen. En ga met deelnemers in gesprek. In dit gesprek geef ik tips over een gezonde(re) leefstijl en meer bewegen in het dagelijks leven.



Ook adviseer ik over mogelijke activiteiten. Mijn uitgebreide kennis van het sportlandschap in de gemeente Doetinchem zet ik in om voor elke deelnemer een geschikte beweegactiviteit vinden.

Martine Steijvers
Buurtsportcoach Sportservice Doetinchem

Bericht van... een diëtist

Tijdens de groepsbijeenkomst van **SLIMMER** bleek dat het makkelijk is gezegd minder te moeten eten. Of meer te bewegen. En dat je dan vanzelf afvalt. Dan is het fijn met mensen te praten die met hetzelfde bezig zijn.

Tijdens de SLIMMER groepsbijeenkomst bleek dit erg prettig voor de deelnemers. Een citaat die ik vaak geef, is die van een cliënt van jaren geleden. Meneer vroeg aan de groep medecursisten van een cursus Gezonder Eten: "Hoe gaan jullie nou om met je partner, die continu zegt wat je allemaal niet meer mag? Dit eet ik te veel en dat is niet goed! Gek word ik ervan", riep hij.

"Weet je? Zelfs de klieko in de tuin krijgt meer van mijn vrouw dan ik!" De groep kwam niet meer bij van het lachen. Na de lachbui kwamen de tips van andere cursisten: neem je vrouw mee naar de diëtist. Of ga het gesprek aan op een moment zonder eten.

Aanpassingen in een eetpatroon zijn zeer individueel en dus maatwerk. Ze zijn niet altijd geschikt voor in een groep. Soms komen er persoonlijke zaken naar voren die in een groep minder snel gedeeld worden. Als aanvulling op de individuele consulten is het zeker een meerwaarde! Lang leve dus de groepsbijeenkomst in een project als **SLIMMER**.

Marieke Sleeking, diëtiste Eten met verstand



SLIMMER... in het nieuws

Op www.ggdnog.nl/SLIMMER vind je:

- *De presentaties van de invitational conference die eind juni werd gehouden.*
- *Een filmpje van SLIMMER deelnemers uit Didam.*
- *Binnenkort een filmpje van SLIMMER deelnemers uit de beweeggroep Ernste en Van Opstal (begin oktober online).*
- *De resultaten van de nulmeting.*

Bericht van... een deelnemer

Het **SLIMMER** programma heeft mij veel goeds gebracht. Dankzij de adviezen van de diëtiste ben ik een paar kilo kwijt. Door de spieroefeningen van fysiotherapeut Toon kan ik weer hardlopen. Samen hebben we ontdekt dat in mijn lichaam een flink aantal 'verborgen en te weinig gebruikte' spieren zitten.

In de groep van zes fanatieke **SLIMMERIKEN** zorgen de oefeningen van Toon voor hilariteit én spierpijn. Een fijn initiatief dat zeker opvolging verdient. Ik heb besloten te blijven fitnessen. En beter op mijn voeding te letten!

**Joost Pöpping, deelnemer SLIMMER
Gemeente Doetinchem**

Reacties of vragen?

Josien ter Beek, GGD Noord- en Oost-Gelderland, j.terbeek@ggdnog.nl

SLIMMER is een project van:



in samenwerking met de gemeenten Aalten, Montferland, Doetinchem, Oude IJsselstreek, GGD Noord- en Oost-Gelderland, Caransscoop, Wageningen Universiteit, BV Zorg Oude IJssel, huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en lokale sport/ beweegaanbieders.

© Academische Werkplaats AGORA - september 2017
www.aw-agma.nl