



Samen werken aan gezondheid en structuur

Samen werken aan gezondheid en structuur: ervaringen uit het Bewegen Werkt-programma

Het is dinsdagochtend in Zaandam. Het beweegprogramma van Bewegen Werkt is in volle gang, een traject waarin mensen met uiteenlopende achtergronden samen werken aan een betere gezondheid, meer zelfvertrouwen en vooral: een nieuwe positieve flow in hun leven.

Voor veel deelnemers is de stap naar beweging niet vanzelfsprekend. Maar juist daarom is de kracht van dit programma zo groot. Het gaat niet alleen om sporten; het gaat om structuur, om meedoen, om de steun van een groep en een coach die je ziet, hoort en serieus neemt.

De eerste stap: "Er moet iets veranderen"

Natasja (56) herinnert zich goed hoe het voelde voordat ze begon: "Door stress, corona en een knieoperatie ging het niet goed met mij. Ik dacht vaak: ik ben niks en ik kan niks. Op een gegeven moment kon ik zelfs de vaatwasser alleen nog zittend inpakken. Toen wist ik: dit kan niet zo verder."

Nancy (58) kwam ik aanraking met het programma door het sociale wijkteam, ze had al eens eerder een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) gevolgd. "Daar leerde ik wel dingen, maar het bleef vooral bij theorie. Ik miste het bewegen zelf. Toen iemand van het sociaal wijkteam mij wees op Bewegen Werkt, dacht ik: dit is precies wat ik nodig heb."

Pim (47) kwam ook via het wijkteam binnen. "Ik zit veel achter mijn computer om muziek te maken. Ik bewoog weinig. Toen ik werd aangemeld dacht ik: waarom ook niet? En nu ben ik heel blij dat ik ben gegaan."

Zahra (57) kreeg een seintje via de gemeente. "Ik had niet zo'n grote sociale kring. Ik twijfelde in het begin, maar ben zó blij dat ik het gedaan heb."



Deelnemers en coach beweegprogramma Bewegen Werkt

Een veilige en ondersteunende groep

Vanaf het begin merken deelnemers dat het programma meer biedt dan alleen bewegen. Er is aandacht voor ieders verhaal, er wordt geluisterd en iedereen kan in eigen tempo meedoen.

De rol van coach Kim is daarbij belangrijk: zij zorgt voor structuur en een sfeer waarin mensen zich serieus genomen voelen.

Natasja zegt: "Het voelt hier vertrouwd. Je merkt dat je niet de enige bent die ergens doorheen gaat."

Nancy ervaart hetzelfde: "Het geeft me energie. Ik leer hier mijn lichamelijke grenzen weer beter aanvoelen. De coaches helpen daar enorm bij."

Ook Pim merkte hoe de groep hechter werd: "In het begin keek ik de kat uit de boom, maar inmiddels moedigen we elkaar echt aan."

Zahra benadrukt hoe waardevol het sociale deel is: "Ik voel me minder alleen. Door de groep durf ik meer."

De kracht van beweging: stap voor stap vooruit



De kracht van beweging: stap voor stap vooruit

Wat gebeurt er wanneer je wekenlang samen beweegt, lacht, oefent en elkaar motiveert? Kleine momenten worden grote successen.

Natasja vertelt trots: “Ik ben van 5 naar 8 minuten fietsen gegaan op de hometrainer. Voor veel mensen is dat misschien niks, maar voor mij is dat een wereld van verschil. En ik kan alweer langere stukken lopen. Dat geeft zoveel vertrouwen.”

Nancy merkt dezelfde positieve effect: “Het geeft zoveel energie. Ik zit beter in mijn vel en mijn conditie gaat vooruit. Je komt echt in een flow.”

Voor Pim is het vooral de combinatie van beweging én een andere omgeving: “Even weg van huis, andere mensen om me heen die hetzelfde doormaken. Dat helpt enorm.”

Zahra zegt eenvoudig maar krachtig: “Ik word er blij van. Door het bewegen zit ik beter in mijn vel. Ik voel me sterker.”

Waarom het werkt en waarom anderen het ook zouden moeten doen

Alle vier zijn ze het roerend eens: dit traject maakt het verschil.

“Je leert positiever naar jezelf kijken,” vertelt Natasja. “Die kleine successen brengen je in een positieve spiraal.”

Nancy: “Ik ben door het traject veel zelfverzekerder geworden. Ik heb geleerd mijn grenzen aan te geven. En je wordt er gewoon blijer van.”

Pim: “Het sociale element is het belangrijkste. Je merkt dat je niet de enige bent. Dat haalt zoveel druk weg.”

En Zahra besluit het mooi: “Iedereen heeft een eigen verhaal. Maar door samen te zijn en te bewegen krijg je meer zelfvertrouwen. Dat is goed voor iedereen.”



Meer dan bewegen

Het beweegprogramma van Bewegen Werkt draait niet alleen om sporten. Het draait om herstel, om verbinding, om kleine stappen die grote gevolgen hebben. Het biedt een veilige plek waar je samen met anderen leert, groeit en ontdekt dat je meer kan dan je dacht.

Of je nu vanuit het sociaal wijkteam of Werkom komt, bij Bewegen Werkt kom je terecht in een omgeving die je ziet, die je steunt en die je helpt vooruit te komen.