



Beweegroute in de buitenlucht

Idee fysiotherapeut legt basis voor eenvoudig toe te passen 'beweegconcept'

Sommige ideeën zijn zo simpel, dat je ze tot nu toe gewoon over het hoofd zag. Dat geldt zeker voor dit beweegroute-idee van Stichting Vrij uit Deventer. Met subsidie van de provincie Overijssel kon de stichting het idee zo uitwerken dat iedereen ermee aan de slag kan. De kosten voor realisatie zijn laag en er zijn geen grote fysieke maatregelen of extra onderhoudsinspanningen nodig. Als je dit idee kent, ga je meteen anders naar de buitenruimte kijken.

Auteur: Johan Oost (OBB Speelruimtespecialisten)

Het idee ontstond op de behandeltafel bij fysiotherapeut Wouter Aalders. 'Kan meer bewegen buiten niet gemakkelijker worden gemaakt? Ik wil mijn patiënten gewoon naar buiten sturen met simpele opdrachten om te doen, hier in de buurt. Opdrachten die ze normaal binnen in de sportzaal krijgen. Het enige wat ze moeten weten, is welke route ze moeten volgen en welke oefeningen ze moeten doen.' En daarvoor zijn eigenlijk helemaal geen dure toestellen nodig.

Basisidee

Stichting Vrij werkte het principe van de beweegroute uit op basis van gesprekken met fysiotherapiepraktijk De Spil en OBB Speelruimtespecialisten. Nu kunnen bewoners, bedrijven, gemeenten en recreatieondernemers ook zelf snel aan de slag met het idee. De insteek is preventie, herstel en zelfstandig blijven bewegen in de buitenruimte op een eenvoudige en leuke manier, en het stimuleren van ontmoeting. De route kan zowel zelfstandig als voor begeleid bewegen en sporten worden gebruikt.

Het beweegroute-idee is in principe eenvoudig en niet nieuw:

1. Kies, zoek, maak een route
2. Stimuleer meer bewegen onderweg
3. Maak een aanvullend beweegprogramma

De route

De route moet een bekende afstand hebben in stappen, meters of kilometers. Op deze manier kan de fysiotherapeut de afstanden voorschrijven en weet de zelfstandige bewoner hoe lang de route is. Vervolgens wordt de route met bordjes en/of kleuren gemarkeerd.

De kunst is om in de route zoveel mogelijk bestaande elementen op te nemen en daaraan een beweegstimulus te koppelen. Denk aan een bankje, lantaarnpaal, speeltoestel, stoeprand, betonelement, fietshekje, slagboom, boom et cetera. Hierin zit de grote winst ten opzichte van andere beweegroutes: geen nieuwe elementen, maar het benutten van de bestaande situatie. Dit past ook goed in het programma *Nederland Circulair in 2050*.

De beweegstimulans

Aan de elementen die je onderweg tegenkomt, hangen kleine bordjes waarop bewegingen staan die je kunt doen bij, met of op het element. Of je dus de route volgt of niet, je komt deze beweegtips gewoon tegen. De bordjes geven de oefening aan en de intensiteit daarvan. Iedereen die ze ziet, kan iets doen. Er zijn bijvoorbeeld speciale bordjes voor rollator en rolstoel. Ook zijn er speciale



Natuurroute
rondwandeling - 3000 stappen
Stichting Vrij Deventer

Beweegroute maken

1 Vaststellen doelgroep en doel



Wie is de gebruiker?

- | | | |
|--------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ jong | ☐ beginner | ☐ met rolstoel |
| ☐ oud | ☐ gevorderde | ☐ met rollator |
| ☐ samen | ☐ met beperking | |



Wat is het doel van de route?

- | | | |
|--|---|--------------------------------------|
| ☐ herstel | ☐ actief blijven | ☐ fit blijven |
| ☐ preventie | ☐ fit worden | ☐ ontmoeten |
| ☐ actief worden | ☐ extra oefenen | |

2 Route kiezen en mogelijkheden inventariseren



Wat is een goede route?

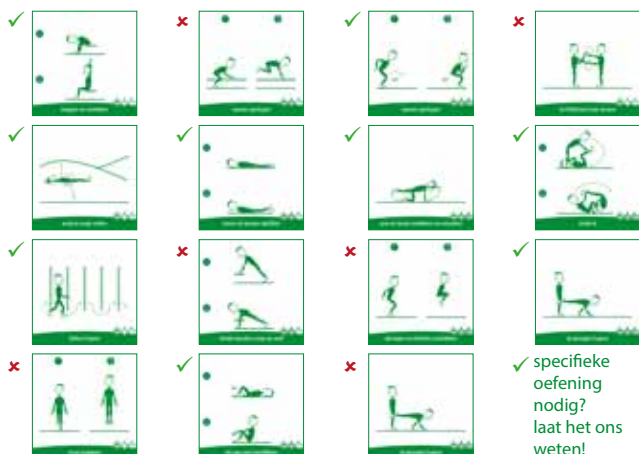
- | | | |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------|
| ✓ geschikt voor doelgroep | ✓ bestaande elementen | ✗ nieuw pad aanleggen |
| ✓ (deels) bestaande route | ✓ variatie | ✗ weinig bezocht gebied |

Welke elementen zijn er in de route?

- | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ bank | ☐ heuvel | ☐ stapstenen |
| ☐ dikke boom | ☐ muur/rand | ☐ slagboom |
| ☐ hek | ☐ rij palen/bomen | ☐ ... |

3 Oefeningen kiezen

Er zijn 100 basisoefeningen beschikbaar.



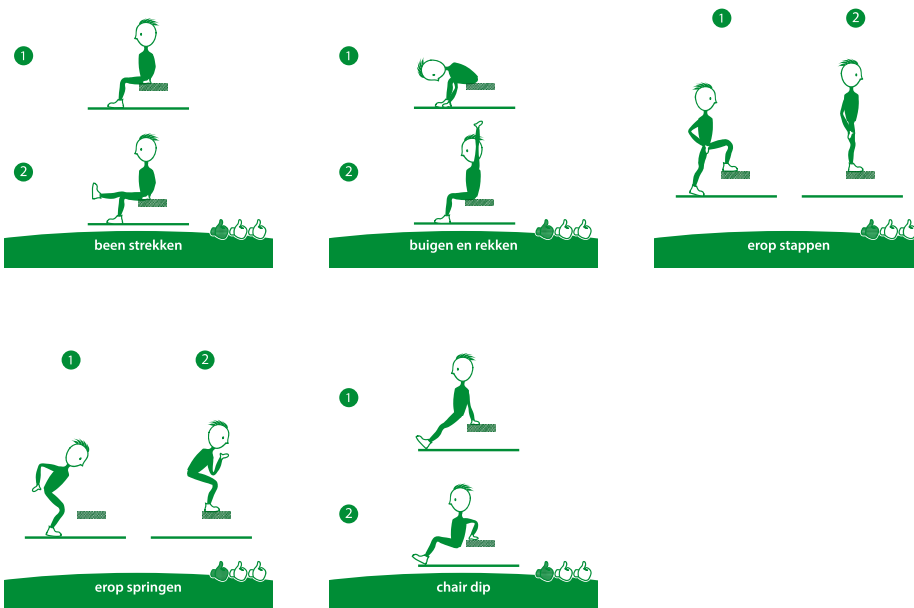
4 Bordjes plaatsen



Plaats de bewegwijzering om de route aan te geven.



Plaats de oefeningen bij de elementen.



‘samen-bordjes’. Naast de bordjes zijn er bewegideeën beschikbaar die gemaakt worden met wegenvverf.

De beweegstimulans kan ook complexer. Naast de bestaande elementen kunnen extra elementen worden toegevoegd, van simpele boomstammen en straatmeubilair tot grotere sporttoestellen. Zo kan een eenvoudige route worden uitgebreid met meer mogelijkheden of doorontwikkeld worden naar een echt bootcamptraject. Dit is ook leuk als trainingsoptie voor sportverenigingen.

Het idee is eenvoudig, maar de uitwerking was best complex. Je moet bijvoorbeeld goed kijken naar variatie in de oefeningen, zodat alle intensiteiten en spiergroepen aan bod komen in een route. Ook het verzinnen van alle oefeningen en deze uitbeelden met eenvoudige pictogrammen, die alle doelgroepen aanspreken, was een uitdagende klus.

Het beweegprogramma

Als de route er ligt en de beweegstimulansen zijn aangegeven, kan de fysiotherapeut een maatwerkprogramma schrijven voor patiënten. Zo kan het oefenen in de zaal onder begeleiding langzaam verlegd worden naar zelfstandig bewegen buiten. Ook kan de intensiteit worden verhoogd, bijvoorbeeld van vijf keer naar tien keer of rennen in plaats van wandelen. Het beweegprogramma staat nu op papier, maar wanneer er voldoende giften zijn, wordt er een app ontwikkeld door Stichting Vrij. Hierin kan de fysiotherapeut of sportvereniging het oefen- of trainingsprogramma per klant klaarzetten.

Subsidie provincie

Met behulp van een ontwikkelsubsidie van de provincie Overijssel zijn bijna 100 basispictogrammen ontworpen om mee te starten, een standaard-routemarkering en een uitleg van de aanpak. De markering is ontworpen conform de standaardafmetingen van routeaanduidingen in bijvoorbeeld natuurgebieden en andere wandelrouteaanduidingen. De gemeente Deventer heeft al subsidie beschikbaar gesteld om een route in Diepenveen te gaan maken.

De bordjes zijn beschikbaar bij Stichting Vrij. De stichting vraagt een gift, zodat ze kunnen blijven investeren in deze bordjes, bewegingen, beweegprogramma's en een beweegapp. Alle nieuwe materialen die ontwikkeld worden door de ontwikkelpartners (Buit, Pressart, OBB, De Spil) komen ook beschikbaar voor alle mensen die een gift hebben gedaan.

Aandachtspunten

Er is een aantal aandachtspunten bij het ontwikkelen van de beweegroutes:

- Een route vinden met voldoende variatie in potentieel aanbod (intensiteit, spiergroepen en doelgroepen)
- Verkeersveiligheid (werk binnen 30 kilometer-zones of in parken en natuur- en recreatiegebieden)
- Sociale veiligheid en zelfstandigheid (sociaal toezicht)
- Eigendomssituatie ondergrond indien deze niet van de gemeente is en bij plaatsing van elementen nagelvest in de ondergrond

- Onderhoud en beheer van routemarkering en beweegstimulansen
- Veiligheid van eventuele extra beweegtoestellen

Kort samengevat

Een route met tien beweegpunten met elk drie bordjes biedt zonder begeleiding al zo'n 30 mogelijkheden. Daarnaast zijn er per route circa 50 routebewijzeringsbordjes nodig. De bordjes kosten circa € 5 per stuk, dus voor € 450 en wat zelfwerkzaamheid kan er al een leuke route liggen. Bovendien brengt dit de creativiteit op gang en zullen betrokkenen zelf met allerlei ideeën komen. Ook zullen er tal van fondsen en subsidies beschikbaar zijn voor dit type project. Heeft u al een plek in gedachten? Aan de slag dan maar!



Elske Oost



Wouter Aalders

MEER INFORMATIE

Stichting Vrij
Elske Oost
StichtingVrijDeventer@gmail.com

Paramedisch centrum De Spil
Wouter Aalders
wouter@despil.com



Be social

Scan of ga naar:

www.stad-en-groen.nl/article/26884/beweegroute-in-de-buitenlucht