

VITALITY CLUB

Gezond en goed ouder worden met Vitality Clubs

ACHTERGROND

Leyden Academy heeft in de afgelopen jaren onderzoek gedaan naar 'Vitality Clubs'. Dit zijn laagdrempelige en **zelforganiserende beweegclubs** in de wijk waarbij 55-plussers met elkaar in de buitenlucht bewegen en achteraf koffie drinken. Iemand uit de groep heeft de leiding, er zijn **geen betaalde professionals** aanwezig. Deelnemers betalen maximaal €1/week.

Naast de **gezondheidseffecten** zorgt het samen bewegen voor **structuur** en ritme in het leven en draagt het bij aan een **sterk sociaal netwerk** in de wijk.

Voor de opstart van een Vitality Club is een (tijds)investering vereist om voldoende deelnemers en peer coaches te werven. Maar als clubs eenmaal zelfstandig functioneren **blijven de groepen lang bestaan** omdat ze niet afhankelijk zijn van financiering.

'Vitality Club' is onderdeel van het IZA project 'Samen gezond en goed ouder worden in de wijk' van de **regio Zuid-Holland Noord**. In dit project:

- Starten we **20 nieuwe Vitality Clubs** in de regio Zuid-Holland Noord
- Evalueren we dit proces en de effecten van de clubs.

VAN BEGIN TOT EIND

- In het najaar van 2024 worden de eerste 10 clubs opgezet. De tweede groep van 10 clubs start in het voorjaar van 2025
- Het project loopt van april 2024 t/m september 2025

CONTACT

Wil je meer weten?
Neem dan contact op met David van Bodegom via bodegom@leydenacademy.nl



VOORBEREIDING

Samen met **Hecht GGD** zijn **30 wijken** in de regio Holland Rijnland geselecteerd.

In deze wijken nodigen we **relevante spelers** uit (beleidsadviseurs/ welzijn/ buurtsportcoaches/ zorgorganisaties/ wijkvereniging/ sportclubs) om mee te denken over de opzet van een Vitality Club in hun wijk of dorp.

Het doel is om een of meerdere **enthousiaste 'kartrekkers'** te vinden

UITVOERING

De kartrekkers worden in de voorbereiding en tijdens het eerste half jaar **intensief begeleid** bij:

- PR & Communicatie
- Deelnemers werven
- Opleiden peer coaches
- betrekken van samenwerkingpartners in de wijk

De nieuwe clubs krijgen **materialen** (handleiding, beweegkaarten, sportmaterialen), kiezen een **locatie** en **startdatum** en gaan van start!

EVALUATIE

Hecht GGD evalueert de oprichting van de nieuwe Vitality Clubs door de **processen te beschrijven** en te kijken naar ervaren **facilitators, dilemma's en barrières** in het proces van het opzetten van de Vitality Clubs.

Daarnaast wordt er een evaluatie uitgevoerd naar de **gezondheidseffecten** van bewegen bij de Vitality Clubs.

MEEDOEN MET BESTAANDE CLUB



WORKSHOP EN BEGELEIDING



START VAN EIGEN CLUB



BEOOGDE RESULTATEN

- **20 zelforganiserende Vitality Clubs** in de regio Zuid-Holland Noord. Het is de bedoeling dat deze clubs de jaren hierna zelfstandig blijven groeien, net zoals de reeds bestaande clubs in o.a. Leiden.
- De evaluatie leidt tot een **product** waarin de **geleerde lessen**, m.b.t. het proces van het opzetten van de Vitality Clubs en de (gezondheids)effecten van de deelnemers gepresenteerd worden en suggesties worden gedaan voor verbeteringen. Dit geeft inzicht over de mogelijkheden van **implementatie op grotere schaal**.