



**VITALITY**  
**CLUB**

# Voorwoord

Beste geïnteresseerde,

Welkom bij de Vitality Club. In deze handleiding vindt u alle informatie over deze zelforganiserende bewegegroepen en de benodigdheden om zelf een Vitality Club in uw wijk te beginnen.

De Vitality Club is een unieke bewegingsinterventie omdat hij volledig gedragen wordt door deelnemers. Dit noemen wij *peer coaching*. Uit het Engelse woord *peer*, wat gelijke of vriend betekent. Het onderzoek van kennisinstituut Leyden Academy on Vitality and Ageing laat zien dat Vitality Clubs effectief zijn in het duurzaam stimuleren van dagelijkse beweging en dat het concept kopieerbaar is. Dit heeft ertoe geleid dat de Vitality Club door het Kenniscentrum Sport en Bewegen is aangewezen als een [erkende beweginginterventie](#).

In dit document kunt u lezen hoe u zelf een Vitality Club kunt oprichten. We hopen dat het u motiveert en helpt om de gezondheid van u en uw wijkgenoten te verbeteren door zelf in beweging te komen!

Veel leesplezier en succes,

Stichting Vitality Club

[www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

Mail: [info@vitality-club.nl](mailto:info@vitality-club.nl)

Telefoon: [071 5240960](tel:0715240960)

# 1. Wat is een Vitality Club?

Vitality Clubs zijn laagdrempelige beweegclubs vóór en dóór 55-plussers, met als doel om gezond en gelukkig oud te worden. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat beweging het beste vol te houden is als u het samen met anderen doet. Samen bewegen is goed voor de gezondheid, helpt om ritme en structuur in het leven te geven en zorgt voor een sociaal netwerk in de wijk.

Vitality Clubs bestaan uit buurtbewoners die op een laagdrempelige manier met elkaar bewegen in de buitenlucht of openbare ruimte. Het bewegen gebeurt onder leiding van een zogenaamde *peer coach*. Een peer coach is iemand uit de groep die de leiding neemt tijdens de beweegsessie. De clubs worden dus niet begeleid door betaalde professionals. In [deze video van Vitality Club Denekamp](#) worden de werkwijze en effecten van een Vitality Club mooi in beeld gebracht.

De oefeningen van Vitality Club zijn gericht op kracht, behendigheid, uithoudingsvermogen en cognitie. De oefeningen zijn op ieder niveau uit te voeren en meedoen is op eigen risico. Iedereen is welkom om mee te doen, het uitgangspunt is wel dat deelnemers zelfstandig naar de locatie van de Vitality Club kunnen komen.

Door de opzet van de Vitality Club zijn de kosten laag. Wel zult u in deze handleiding lezen dat de opstart van een Vitality Club een (tijds)investering vereist. Maar als de club eenmaal succesvol gestart is, is er geen subsidie nodig om de club draaiende te houden. Hierdoor kan de club lang blijven bestaan.

## BOX 1. Samenvatting: de principes van de Vitality Club

- De club is **zelforganiserend**.
- Er wordt **samen** bewogen, onder leiding van een vrijwillige **peer coach**.
- De sessies vinden plaats in de **buitenlucht** of **openbare ruimte**.
- De bijeenkomsten zijn **meerdere keren per week**.
- **Iedereen** is welkom.
- Deelnemers betalen 1 euro per week.
- De oefeningen zijn op **meerdere niveaus** uit te voeren.
- Meedoen is naar eigen inzicht en op **eigen risico**.

# Een Vitality Club oprichten: de voorbereiding

Of u nu een enthousiaste wijkbewoner, beweegprofessional, welzijnsmedewerker of zorgprofessional bent, iedereen kan een Vitality Club opzetten. In deze handleiding leggen we uit welke stappen hiervoor nodig zijn.

## Stap 1: Meld uw Vitality Club aan

- Meld uw Vitality Club aan bij Stichting Vitality Club via [info@vitality-club.nl](mailto:info@vitality-club.nl). Dan kunnen wij kijken waar wij kunnen helpen. Uw Vitality Club wordt vermeld op de [website](#) en [facebook](#) pagina. Ook kunnen wij ondersteuning bieden in de opstartfase, met de organisatie of de werving.
- Het is aan te raden om tijdens uw voorbereidingen een keer mee te sporten bij een bestaande Vitality Club. Zo krijgt u een goed beeld van hoe het werkt en kunt u tips krijgen van ervaren peer coaches. Hiervoor kunnen wij contactgegevens aanleveren.

## Stap 2: De eerste (peer) coach

Zoals al eerder werd genoemd worden Vitality Clubs geleid door peer coaches, dat zijn mensen uit de groep zelf die de leiding neemt tijdens de bewegessessie. Hoe u deze peer coaches binnen de deelnemers van de groep kunt vinden [leest u verderop in dit document](#).

Bij de opstart van de Vitality Club heeft u nog geen beschikking over een (of meerdere) peer coaches vanuit de deelnemers. Misschien kent u een wijkbewoner die een geschikte peer coach zou zijn en het ziet zitten om de eerste bewegessessies te leiden. Geef aan dat hij/zij gebruik kan maken van de [voorbeeldoefeningen en voorbeeldlessen](#).

Een andere mogelijkheid is om te beginnen met de hulp van een fysiotherapeut, buurtsportcoach of sportvereniging in de wijk. U kunt vragen of ze bereid zijn om in de eerste maanden enkele sessies te begeleiden. Het is belangrijk om te benadrukken dat ze geen klassieke beweging les moeten geven. Ze moeten samen met de deelnemers aan de slag gaan, ze in staat stellen om zelf oefeningen te leiden en verleiden om peer coach te worden. U kunt bijvoorbeeld afspreken dat de beweegprofessionals 3 maanden actief zijn en daarna de coaching overdragen aan de deelnemers. Hier kunt u een document vinden dat u kunt gebruiken om fysiotherapeuten of andere beweegprofessionals (bijvoorbeeld buurtsportcoaches) te benaderen ([bijlage 1](#)).

Tenslotte is het ook een zeer effectieve methode gebleken om als organisator zelf de eerste sessies begeleiden.

### Stap 3: Zoek medestanders

Het starten van een Vitality Club is makkelijker als u een of meerdere medestanders heeft.

- Buurtbewoners. Het is fijn als u er in het begin niet alleen voor staat, en er minstens één buurtbewoner is die zich medeverantwoordelijk voelt voor het opstarten van de Vitality Club.
- Enthousiaste fysiotherapeuten kunnen een belangrijke rol spelen bij de opstart (zie stap 2 hierboven) en bij de aanwas van nieuwe deelnemers. Na afloop van een behandeltraject van de fysiotherapeut is de Vitality Club een ideale plek om beweging op langere termijn vol te houden.
- Een wijkvereniging kan helpen bij het werven van deelnemers, bijvoorbeeld door het verspreiden van flyers en posters (te vinden in [bijlage 2](#)). Ook kan het buurthuis een plek zijn waar sportspullen kunnen worden opgeslagen en waar koffie kan worden gedronken na afloop van de bewegingsessie.
- Gemeentes hebben vaak wijkcoördinatoren of buurtsportcoaches die de taak hebben om dit soort initiatieven te ondersteunen. Vraag wat er mogelijk is aan (financiële) ondersteuning. Let op, laat de organisatie van uw Vitality Club niet volledig overnemen door bijvoorbeeld buurtsportcoaches. En laat u niet ontmoedigen door de veelgehoorde opmerkingen dat er al genoeg bewegingsgroepen bestaan.
- Sportverenigingen kunnen ondersteunen door sportmaterialen beschikbaar te stellen, of een opslagruimte daarvoor te bieden. Veel sportvelden zijn niet bezet in de ochtend en mogen misschien gebruikt worden voor de Vitality Club. Tenslotte zou de kantine gebruikt kunnen worden om achteraf koffie te drinken of te schuilen bij hevige regen.
- Huisartsen en praktijkondersteuners van een Huisartsenpraktijk of Gezondheidscentrum in de buurt kunnen helpen bij het werven van nieuwe deelnemers. U kunt de informatiebrief ([bijlage 3](#)) gebruiken om zorgprofessionals te informeren over het concept van de Vitality Club. Informeer vervolgens of u flyers of posters ([bijlage 2](#)) kunt achterlaten/ophangen.

### Stap 4: Kies een locatie

Zorg voor een geschikte locatie om een Vitality Club te starten. Houd daarbij rekening met het volgende:

- In de buitenlucht: Om de kosten laag te houden is het aan te raden om een openbaar toegankelijk ruimte in de buitenlucht te kiezen. De ervaring leert dat het hele jaar door buiten gesport kan worden, en dat alleen bij extreme weersomstandigheden de bewegingsessie geen doorgang vindt.
- Openbare plek: Een openbaar sportveld, speelveld of park is zeer geschikt. Deze zijn vaak tijdens school- en werktijd ongebruikt. Bovendien kan de zichtbaarheid van een plek midden in de wijk helpen bij de aanwas van nieuwe deelnemers. Sportvelden van sportverenigingen zijn niet openbaar, maar vaak als het gevraagd wordt wel toegankelijk.

- Zachte ondergrond: Zoek naar een locatie met een zachte ondergrond. Een veldje met kunstgras is erg geschikt. Dit type veld blijft ook bij regen goed begaanbaar. Het wordt afgeraden om een locatie te kiezen met een stenen ondergrond aangezien dit het aantal oefeningen beperkt en een groter gevaar met zich meebrengt bij een val.
- Overdekte locatie: Het is ook handig om een plek in de buurt te hebben die overdekt is, zoals een buurthuis, verenigingsclubhuis, of openbaar gebouw. Hier kan in het geval van regen worden geschuild, achteraf worden koffiegedronken en kunnen sportspullen worden opgeslagen. U kunt contact zoeken met de betreffende locatie en uw plan om een Vitality Club te starten uitleggen. Loopt het contact niet zoals u wenst, of heeft u problemen een geschikte locatie te zoeken, neem dan contact op met ons. Wij helpen u graag verder.

### Stap 5: Bepaal tijdstip en dag

Om te beginnen moet u bepalen welke dagen en hoe laat de Vitality Club samenkomt. Een van de succesfactoren van bestaande Vitality Clubs is de regelmaat van de sessies: ze vinden elke werkdag plaats van 9:00 tot 10:00. Door de regelmaat worden de beweessessies onderdeel van de dagelijkse routine.

Het is meestal wat te ambitieus om gelijk te beginnen met 5 dagen. Het is daarom aan te raden om met drie dagen in de week te beginnen: maandag, woensdag en vrijdag. Op het moment dat er een peer coach beschikbaar komt voor een van deze dagen, kunt u de dinsdag en donderdag toevoegen. U kunt er uiteraard voor kiezen om met minder of met andere dagen te beginnen. Ook het tijdstip kunt u naar eigen inzicht aanpassen. Als de groep groter wordt en er meer peer coaches zijn, dan kunt u de frequentie van samenkomen alsnog verhogen.

Houd er bij het kiezen van de startdatum rekening mee dat een Vitality Club gebaat is bij een start met mooi weer, in de lente of de zomer. Bij een start in de herfst of winter is het in het begin lastiger om deelnemers te vinden.

### Stap 6: Schaf materiaal aan

Hoewel een heleboel oefeningen zonder sportspullen gedaan kunnen worden, zorgen sportspullen voor meer variatie. Meer variatie maakt het bewegen aantrekkelijker en beter vol te houden. Daarnaast kunnen peer coaches makkelijker een les vullen met verschillende oefeningen. Om te beginnen zijn een paar kleine voetballetjes ideaal om spelelementen aan te brengen. Daarnaast zijn hoepels, atletiek stokken en gewichtjes (ook wel dumbbells genoemd) een goede aanvulling. In plaats van gewichtjes kunt u de deelnemers ook vragen om 2 gevulde flesjes water mee te nemen.

Koop de materialen pas als u een indruk van de grootte van de groep heeft, en als er al wat geld beschikbaar is. Een goede plek om de spullen te kopen is op <https://www.decathlon.nl> U kunt beginnen met deze eenvoudige materialen.

- [Mini voetbal](#)
- [Halter/ dumbbell van 1 of 2 kg](#)
- [Elastische band/ Thera band](#)

Op een later moment zou dit kunnen uitbreiden met andere sportmaterialen zoals hoepels, atletiek stokken, frisbees, etc. Het is handig om een plek te hebben om de sportmaterialen op te slaan (zie stap 2 en 3). Als u hier nog geen geschikte plek voor heeft, neem dan zelf de spullen mee of laat de deelnemers zelf de materialen meenemen.

### Stap 7: Deelnemers werven

Het belangrijkste onderdeel van de Vitality Club zijn de deelnemers. Begin 2 weken voor de startdatum met het werven van deelnemers. Uit ons onderzoek blijkt dat de meeste deelnemers komen via iemand anders, dus dat mond-tot-mond reclame het beste werkt.

- De eigen kenniskring is een goede plek om te beginnen.
- Zet een oproep in de buurtapp, en/of in een online buurtplatform zoals Nextdoor.
- Benader de lokale wijkkrant met de vraag of er een stukje geschreven kan worden over de Vitality Club. Benader de redacties ruim op tijd, in verband met deadlines voor het aanleveren van informatie. Hier vindt u een standaard persbericht dat u kunt aanpassen met de details van uw Vitality Club ([bijlage 4](#)). Probeer aan te sturen op een interview met u als organisator, dat werkt vaak beter dan het plaatsen van een standaard persbericht.
- Verzorg een korte presentatie bij het buurthuis/wijkcentrum/enz. over de Vitality Club, bijvoorbeeld tijdens een koffie uurtje.

U kunt op verschillende plekken posters en flyers verspreiden. Het werkt het best als u niet alleen de flyers en posters afgeeft, maar de organisaties ook weet te betrekken als actieve medestanders (zie ook stap 2).

- Wijkverenigingen
- Ouderenverenigingen
- Buurthuizen
- Religieuze ontmoetingsplekken (kerk, moskee etc.)
- Supermarkt
- Fysiotherapeuten, gezondheidscentra, huisartsenpraktijken
- Zorginstellingen

## 2. Van start met de Vitality Club

### Nieuwe deelnemers

Op de eerste dag van uw Vitality Club zijn er hopelijk een aantal deelnemers die mee komen bewegen.

- Het is belangrijk om elke nieuwe deelnemer kort uit te leggen wat een Vitality Club is (zie hoofdstuk 1: Wat is een Vitality Club). Deze informatie staat ook op het inschrijfformulier, die u aan de nieuwe deelnemers meegeeft ([bijlage 5](#)).
- Benadruk dat er geen professionals zijn betrokken en dat mensen meedoen naar eigen inzicht en op eigen risico. Bij een ongeval zal er gehandeld worden zoals dat zou gebeuren wanneer het ergens anders had plaatsgevonden.

### Contact binnen de groep

Het is handig om digitaal te kunnen communiceren met de deelnemers. Het is aan de Vitality Club zelf om te bepalen hoe dit ingericht wordt. De twee meest gebruikte manieren zijn:

- WhatsApp groep. Als de groep groter wordt is het verstandig om twee WhatsApp groepen aan te maken:
  - Een officiële WhatsApp groep waaraan alle deelnemers worden toegevoegd en waarin alleen Vitality Club gerelateerde berichten staan. Zorg ervoor dat alleen peer coaches/ organisatoren berichten kunnen plaatsen in deze groep. Dat doet u als volgt: Als beheerder van een WhatsApp groep kunt u naar 'Groepsinstellingen' gaan en onder het kopje 'Deelnemers kunnen het volgende' de optie 'Verstuur berichten' uitzetten.
  - Een WhatsApp groep voor sociaal contact waar deelnemers vrijwillig in kunnen en waarin iedereen berichten, foto's, filmpjes etc. mag plaatsen.
- E-mail. U kunt ook kiezen om een maillijst bij te houden en de deelnemers via e-mail op de hoogte te houden van belangrijke ontwikkelingen. Een nadeel is dat mensen hun e-mail wat minder snel zien en het minder gemakkelijk is om een beweegsessie te annuleren bij bijvoorbeeld extreme weersomstandigheden.

### Groep laten groeien

De belangrijkste succesfactor van een Vitality Club is de groei van het aantal deelnemers:

- Blijf alle deelnemers vragen om familie, vrienden en bekenden mee te nemen. Uit ons onderzoek bleek dit de meest succesvolle methode te zijn.
- Organiseer ongeveer 1 à 2 maanden na de start een open dag. Benader weer de lokale krant met de aankondiging en uitnodiging om mee te sporten. Vraag daarnaast alle huidige deelnemers om:
  - Minstens 2 anderen mee te nemen
  - Een uitnodiging in hun buurtapp te zetten



- Als de beweegsessies in een openbaar park plaatsvinden, lopen er vaak mensen toevallig langs die binnen doelgroep zouden kunnen vallen. Nodig ze uit om mee te doen. Vertel ze hoeveel het kost om mee te doen en dat ze zich niet hoeven aan te melden.
- Herhaal enige tijd na de start de wervingsmethoden uit stap 7 van het vorige hoofdstuk in dit document.

### BOX 2. Weinig deelnemers?

Vitality Clubs hebben vaak tijd nodig om deelnemers aan te trekken. Mensen kijken graag even de kat uit de boom bij deze nieuwe manier van bewegen, in de buitenlucht en zonder professionele begeleiding. Laat u vooral niet ontmoedigen als er in het begin weinig mensen zijn. De Vitality Clubs in Leiden en Ulft waar nu bij elke club, elke dag tussen de 20 en 80 mensen samen sporten hadden in het begin ook vele sessies met twee, één of zelfs geen deelnemers!

### Vraag peer coaches

Het vinden van nieuwe peer coaches kan lastig zijn. Deelnemers zijn het niet gewend om een beweegsessie te begeleiden en voelen zich niet altijd comfortabel in die rol. Dat is niet erg, uit ons onderzoek blijkt dat uiteindelijk zo'n 10% van de deelnemers als peer coach actief wordt. Dat is genoeg om de Vitality Club te laten draaien. Dit zijn een aantal tips om nieuwe peer coaches te vinden:

- Blijf tijdens de beweegsessies benadrukken dat iedereen een peer coach kan zijn.
- Geef aan dat er voorbeeldlessen, voorbeeldoefeningen en andere ondersteuning beschikbaar is via [www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)
- Vraag deelnemers geregeld om voor een volgende keer een kort onderdeel van de les voor te bereiden, zodat ze kunnen ervaren hoe het is om peer coach te zijn. Zorg ervoor dat ze toegang hebben tot het voorbeeldmateriaal.
- Aan groepsinteractie is soms in te schatten welke deelnemers wel de rol van peer coach willen overnemen en wie niet. Uiteindelijk kan het geen kwaad om iedereen te vragen. Vraag het vooral persoonlijk, zodat u ook een echt antwoord krijgt.

### BOX 3. Meet zelf de vooruitgang

Bent u nieuwsgierig of de leden van uw Vitality Club echt fitter worden? Of bent u lid en wilt u uw eigen vooruitgang bijhouden? Dat kan eenvoudig met de **zes minuten looptest**. U heeft hiervoor een stopwatch of telefoon en een meetlint van 50 meter nodig:

- Een deelnemer krijgt zes minuten om heen en weer langs het 50 meter lint te lopen. Rennen mag niet.
- Houd bij hoe vaak de proefpersoon heen en weer loopt.
- Na zes minuten moet de deelnemer stoppen.
- Bereken hoe veel meter de deelnemer in zes minuten heeft afgelegd. Dit doet u door het aantal keren dat de persoon heen en weer is gegaan te vermenigvuldigen met 50 en dan nog de laatste meters die een persoon over het lint heeft afgelegd erbij op te tellen.

### 3. Hoe ziet een Vitality Club sessie eruit?

#### Opbouw van een sessie

Een Vitality Club kan volgens een vast stramien worden opgebouwd, maar hier mag uiteraard van worden afgeweken. In [bijlage 6](#) staan voorbeelden en video's van alle onderstaande elementen.

- **Warming up:** Begin de les met 10 minuten opwarmen door rustig te wandelen of te joggen en ondertussen de armen los te gooien. Draai met de armen in het rond, afwisselend de linker- en rechterarm. Daarna de benen opwarmen door al lopend of joggend de knieën te heffen. Tenslotte al lopend of joggend met de hakken de billen aan te tikken.
- **Oefening #1:** Het middenstuk is er ruimte voor twee grote onderdelen van beide twintig minuten. Denk bijvoorbeeld aan een statische oefening waarbij de spieren versterkt worden. Kijk in [bijlage 6](#) naar welke oefeningen u allemaal kunt doen.
- **Oefening #2:** Hier wederom hetzelfde als bij oefening #1 een oefening van twintig minuten ongeveer. Aangeraden wordt om als de eerste oefening statisch is hier een oefening te doen waarbij meer bewogen wordt. Vaak zijn spellen leuke manieren om deelnemers aan het bewegen te krijgen. Kijk in [bijlage 6](#) naar welke oefeningen u allemaal kunt doen.
- **Cooling down:** Het einde van de les wordt afgesloten met 10 minuten cooling down, waar de grote spiergroepen gerekt worden.

#### Alternatief programma

Een circuit is een manier om met minder intensieve coaching toch een geslaagde sessie te verzorgen. Op verschillende plekken op het veld worden materialen neergelegd waar mensen zelf eenvoudige oefeningen kunnen uitvoeren. Leg kort uit wat er op elke plek gedaan wordt en verdeel de deelnemers over de verschillende plekken. Blaas om de 10 minuten op een fluitje om door te gaan naar de volgende plek.

Benodigheden: stopwatch/horloge en fluitje.

#### Belangrijke tips voor peer coaches

- Zorg ervoor dat je de les goed voorbereidt en dat je weet welke oefeningen je wilt doen met de deelnemers.
- Kan er een dag onverhoopt geen peer coach aanwezig zijn? Dat geeft niet, dit geeft juist de mogelijkheid voor de deelnemers om zelf meer verantwoordelijkheid te nemen
  - Laat het tijdig aan de deelnemers weten zodat ze weten waar ze aan toe zijn.
  - Moedig mensen aan om ondanks de afwezigheid van een peer coach toch te komen bewegen.
  - Zorg voor een programma dat zonder peer coach uitgevoerd kan worden:
    - een circuit (zie hierboven);
    - een uitgezette wandelroute door de wijk.