



De dag van... 'Bewegmakelaar Doelgroepen' Hilke

Bij Sportief Capelle is er een team van sport- bewegmakelaars werkzaam. Een bewegmakelaar ondersteunt en begeleidt mensen naar passend sport- en beweegaanbod. Hij of zij is er voor iedereen die een extra steuntje in de rug nodig heeft.

Of je nu 18 of 80 jaar bent, revalideert of een chronische ziekte hebt, de bewegmakelaar is er voor iedereen die meer wil gaan bewegen. Dit kan op eigen initiatief of op advies van de arts of therapeut. De bewegmakelaar helpt mensen bij het vinden van een bewegactiviteit die past bij de wensen en mogelijkheden.

Doelgroepen

De werkgebieden van de sport- en bewegmakelaars zijn bij Sportief Capelle verdeeld in twee deelgebieden; jeugd/jongeren en de doelgroepen. Hilke van der Pols is één van de bewegmakelaars die werkzaam is binnen het team. Zij houdt zich met name bezig met de doelgroepen; mensen die door een lichamelijke of geestelijke beperking een drempel ervaren om te gaan sporten of bewegen. Zij onderhoudt hiervoor niet alleen contact met de persoon die wil gaan bewegen, maar ook met zorgaanbieders, maatschappelijke organisaties en capelse sport- en beweegaanbieders. Wij volgen haar een dag om te ervaren wat haar werk in de praktijk inhoudt...

**

Vroege start

De werkdag van Hilke start doorgaans behoorlijk vroeg. Tussen 07.00/07.30 uur arriveert ze als één van de eersten in het kantoor van Sportief Capelle. Elders in het pand is er al wel volop bedrijvigheid. "Er zijn op dat tijdstip collega's bij de receptie van het zwembad, en er zijn ook beheerders aanwezig. Als het zo uitkomt, doen we eerst een kop koffie met elkaar. Tijdens mijn dagelijkse werkzaamheden heb ik niet zoveel contact met hen, dus op die manier blijven we toch bij elkaar betrokken."



Bij Sportief Capelle kunnen medewerkers starten hoe laat het hen zelf het best uitkomt. “In mijn gezinssituatie is het fijn om vroeg te starten” vertelt Hilke. De kinderen worden ’s ochtends naar school gebracht door mijn vriend en ik ben dan juist op tijd thuis om ze ’s middags op te vangen. Een prima verdeling.”

Hilke werkt 24 uur per week. Twee dagen op kantoor, en acht uur thuis. “Die thuiswerkdag plan ik zoals het uitkomt. Soms werk ik de uren op één dag, soms verdeeld over twee dagen. Heel prettig, die flexibiliteit.”

Liever bellen dan mailen

We volgen Hilke op woensdag, de dag dat ze aanwezig is op haar werkplek in sportcomplex Aquapelle, waar Sportief Capelle gevestigd is. “Vandaag staan er veel telefonisch contactmomenten op de planning. Mijn werk bestaat voor een groot deel uit cliëntondersteuning en daarbij geef ik de voorkeur aan bellen in plaats van mailen. Soms ga ik ook op huisbezoek, maar vandaag ben ik de hele dag op kantoor.”

Projectleider van de beweegkuur

De vroege uren, als het nog rustig is op kantoor, benut Hilke vooral aan het voorbereiden van haar telefoontjes. “Ik vind de tijd tussen 07.30 – 09.30 uur echt heel fijn. Ik kan dan zo veel werk verzetten. Vandaag heb ik veel telefoontjes staan omtrent de beweegkuur. Hiervan ben ik projectleider. Deelnemers aan de beweegkuur krijgen de gelegenheid om zich twee jaar te laten begeleiden door professionals. Het is een prachtig project dat mensen met overgewicht ondersteunt in gedragsverandering op de leefstijl. Ik ben de schakel tussen zowel de deelnemers als bijvoorbeeld de fysiotherapeuten, leefstijlcoaches en praktijkondersteuners. Als wij horen dat iemand bijvoorbeeld graag wil gaan wandelen, kijk ik met die persoon wat het best aansluit en wat de mogelijkheden zijn. Dat is echt maatwerk en is daardoor redelijk arbeidsintensief. Heerlijk om dat te kunnen doen voor mensen.”

Beweegposter

Nadat Hilke diverse telefoontjes heeft gepleegd waarin ze ondersteunt, doorverwijst en informeert, is het tijd voor haar interne afspraak met een aantal collega’s. Hilke: “We zijn bezig met de ontwikkeling van een beweegposter. Daar is een fotoshoot voor nodig die ik aan het voorbereiden ben. Op de poster komt informatie over oefeningen die mensen zelf thuis kunnen doen. De modellen die de oefeningen uitbeelden zijn twee collega’s. Uiteraard moeten de oefeningen technisch goed uitgevoerd worden, en daar zijn weer twee andere collega’s bij betrokken; onze sport- en beweegcoaches. Ons overleg gaat erover hoe we het beeld en de tekst nauwgezet op elkaar kunnen laten aansluiten. Een hele leuke opdracht, waarbij ook een fotograaf betrokken is. Die spreek ik later deze week om de opdracht concreet uit te zetten.”

Spierkrachtchallenge

Tussendoor krijgt Hilke ook nog wat telefoontjes die gaan over de spierkrachtchallenge. “Deze challenge is gericht op het behouden of vergroten van de spierkracht die bij veel mensen afneemt bij het ouder worden. Het is een reeks van tien gratis bijeenkomsten waarbij we heel nauwgezet de scores bij diverse oefeningen kunnen meten. Dit doen we vooraf en achteraf. Als spieren stevig

blijven, is er minder risico op vallen. En als mensen dan toch vallen, is er minder kans op ernstig letsel.

“Ik kan mensen meteen informeren.”

Na de lunch ontvangt Hilke twee fysiotherapeuten die betrokken zijn bij de bewegekuur. Vandaag is er een groepsbijeenkomst voor nieuwe deelnemers aan dit project. Deze vindt plaats in één van de overleg ruimten van Sportief Capelle. Hilke haalt de deelnemers op bij de receptie en begeleidt ze naar de fysiotherapeut. “Dit directe contact vind ik heel leuk en belangrijk. Ik kan mensen meteen informeren over wat wij voor ze kunnen betekenen als ze structureel willen gaan sporten of bewegen. Samen met ons team zijn we goed op de hoogte van al het sportaanbod en kunnen daardoor heel persoonsgericht adviseren en ondersteunen.”



De werkdag van Hilke zit er bijna op. Ze schakelt nog even met haar directe collega. “Formeel hebben we met het team van bewegemakelaars één keer per maand overleg. Maar uiteraard spreken en zien we elkaar veel vaker.” Vandaag bespreekt Hilke wie van hen een fruitmand regelt voor een langdurig zieke. “Sportief Capelle is een organisatie waarbij er ook aandacht is voor de persoonlijke omstandigheden van mensen. Misschien juist daarom werk ik hier al twaalf jaar met zoveel plezier.”

Copyright Sportief Capelle, april 2022