

Verslag van het eerste jaar (2020) van ons project "Bewegen op muziek" .

Zoals overeengekomen met Fonds2019 van de gemeente Ooststellingwerf, die ons € 5.500,= subsidie verleende.

Doel van het project was: Zo veel mogelijk mensen met reuma "verleiden", stimuleren en de gelegenheid bieden om in beweging te komen en te blijven, omdat reuma veelal leidt tot minder beweeglijk leven als er geen vaste afspraken zijn die die het onderhouden van de eigen beweeglijkheid stimuleren. Daarnaast in een gemoedelijke sfeer in een laagdrempelig toegankelijke ruimte op een vast tijdstip in de week een combinatie bieden van discussie, lotgenotencontact, en het tegengaan van vereenzaming.

Het project was en is bedoeld voor huidige en nieuwe leden van de RPVO. De meeste nieuwe leden komen de laatste jaren bij de vereniging omwille van het zwemmen in extra verwarmd water. Een groot deel van de Ooststellingwerfse reuma-patiënten wordt niet aangetrokken door die zwem-activiteit. Omdat verantwoord in beweging komen en blijven voor reuma-patiënten van groot belang is heeft het bestuur eind 2019 het voornemen geuit om (ook) een andere vorm van therapeutisch bewegen te organiseren. Die mogelijkheid werd gevonden in het (elders in Nederland al gebruikelijke) "Bewegen Op Muziek": bewegingsoefeningen voor reuma-patiënten en anderen met muzikale ondersteuning. Bij dit nieuwe project zijn naast bewegings-therapeutische tal van sociale effecten, vergelijkbaar met die van het zwemmen in extra verwarmd water.

Na afloop is er, net als bij het zwemmen, de gelegenheid om bij een kop koffie of thee in gesprek te gaan met lotgenoten en/of met de vrijwillige coördinatoren van de RPVO die aanwezig zijn om mensen te woord te staan en te steunen en waar mogelijk problemen en oplossingen te inventariseren. Met name wordt, naast reuma-gerelateerde zaken, gelet op signalen van eenzaamheid, die bij ouderen een aanzienlijk probleem kan vormen.

Voor het jaar 2020 werd uitgegaan een prognose van 20 deelnemers per week. Dat kostte in totaal circa 5.500 euro per jaar, inclusief de benodigde publiciteit, dachten we. Uiteindelijk hielden we er (mede door de afgelastingen tgv de corona-crisis) zo'n vierduizend euro van over, mede omdat Reuma Nederland ons ondersteunde met ruim tweeduizend euro. Het aantal deelnemers kwam gemiddeld op 16.

De deelname kostte voor leden (naast hun lidmaatschapskosten) 9 euro per maand, dat is evenveel als voor het zwemmen in extra verwarmd water. Dat bedrag is niet tereikend voor alle bijbehorende kosten, ook omdat de eerste maanden golden als gratis proeftijd.

Naast de aanvraag bij de gemeente Ooststellingwerf (Fonds 2019) is een aanvraag gedaan bij:

- het Iepen Mienskip Fûns van de provincie Friesland. Deze aanvraag werd afgewezen omdat er geen vaste periode en vaste begroting was gegeven (we vroegen ivm corona om een garantiesubsidie voor het geval dat we tekort zouden komen, met flexibele begrotingen).
- Reuma-Nederland, die onze aanvraag honoreerde (achteraf moet een beperkt deel worden terugbetaald).

Zonder subsidie zou (bij gemiddeld 20 deelnemers) 25 euro per maand gevraagd moeten worden, naast het lidmaatschapsgeld. Onze inschatting is dat zo'n bedrag voor teveel potentiële deelnemers een bezwaar zou zijn.

Onze hoop was dat na het eerste jaar deze bijeenkomsten een vaste groep bezoekers zouden trekken, juist door de combinatie met gemoedelijkheid, laagdrempeligheid en lotgenotencontact. De langdurige onderbrekingen door de corona-lockdowns werkten daar tegenin. Door coulance van de zaalverhuurder annex bewegingstherapeut hoefden we de (door corona) afgelaste bijeenkomsten niet te betalen. Nu kunnen we het overgebleven geld van 2020 deels inzetten voor continuering van

het project in 2021, voorafgegaan door een (derde) publiciteitscampagne in de hoop daarmee alsnog meer mensen te trekken. Daarnaast verwachten we dat Reuma Nederland ons ook in 2021 zal steunen.

Veel reuma-patiënten hebben moeite met bewegen en zijn daardoor vatbaar voor sociaal isolement, met name ouderen wier sociale omgeving langzaam "uitsterft". Maar ook mensen van andere leeftijden kunnen door hun aandoening in sociaal opzicht ernstig gehandicapt worden, sommigen door schaamte, anderen door lichamelijke klachten, velen door onwetendheid over de medische en paramedische therapeutische mogelijkheden.

Omdat er na het bewegen op muziek tijd en gelegenheid is voor gezamenlijk koffiedrinken zijn er naast therapeutische effecten ook sociale resultaten: lotgenoten-contact, tegengaan van eenzaamheid onder (voornamelijk) ouderen, contacten tussen alle diverse economische en sociale lagen van de bevolking en versterking van het geloof in eigen kunnen.

Op dit moment heeft de RPVO alweer afspraken voor het jaar 2021 (onder corona-voorbehoud). Als we dan wel voldoende mensen trekken (gemiddeld meer dan twintig per keer), zal de activiteit de komende jaren op dezelfde manier worden voortgezet. Uiteraard kunnen er ook komend jaar weer signalen opgepikt worden dat er aanpassingen nodig zijn in de uitvoering of de agendering. Daar staan we voor open, zolang de doelstellingen niet uit het zicht verdwijnen.

Bij de uitvoering van dit project wordt samengewerkt met:

- Dansschool Clarette & Leon in Oosterwolde voor de zaalruimte en ambiance.
- Reuma-Nederland voor de financiering in volgende jaren (hopen we)

De bijeenkomsten die de RPVO voor ogen heeft moeten juist voor de in economisch en/of sociaal opzicht minder kansrijken extra kansen bieden. Vandaar:

- wekelijkse stimulans en begeleiding bij aangepast in beweging zijn
- voor een betaalbare bijdrage
- in een gemoedelijke sfeer, ontspannen en zo nu en dan vrolijk
- in een laagdrempelig toegankelijke ruimte
- met steun van vrijwilligers en lotgenoten
- die mensen bij de groep betrekken

Voor mensen met een besteedbaar inkomen beneden de norm van de Voedselbank is er een mogelijkheid om (maximaal) 75% reductie te krijgen

De opzet is als volgt:

- eerst een half uur bewegen op rustige muziek onder deskundige leiding
- dan een half uur pauze voor gezelligheid en lotgenotencontact
- en dan nog een kwartier bewegen op muziek

Na afloop is er, net als bij het zwemmen, de gelegenheid om bij een kop koffie of thee in gesprek te gaan met lotgenoten en/of met de vrijwillige coördinatoren van de RPVO die aanwezig zijn om mensen te woord te staan en waar mogelijk problemen en oplossingen te inventariseren met het oog op ondersteuning waar nodig, en/of doorwerking in andere activiteiten of aanpassing van deze activiteit.

Uiteindelijk werden in 2020 door de corona-crisis slechts 36 van de 45 bijeenkomsten gerealiseerd op vrijdagen 1600 – 17:15uur in Dansstudio Clarette & Leon, Oosterwolde. Gemiddeld waren er 16 deelnemers. De deelnemers hebben alles bijeen 1450 euro betaald, maar

krijgen achteraf een deel van dat geld terug(*). Begroot was 1350 euro.

De begrote 6075 euro hoefde dank zij coulance van de Dansstudio niet geheel betaald te worden. Uiteindelijk werd 4887,50 euro betaald; afgelastingen werden niet in rekening gebracht.

De afspraken op dit moment zijn dat we met het resterende geld (*) in elk geval doorgaan in 2021 zodra de corona-maatregelen dat toestaan. Wel zullen we weer reclame moeten maken om deelnemers te werven.

Tot zover dit verslag,

Henk Vlaming
penningmeester RPVO