

Succesverhalen op de pedalen

Fietsen is gezond. Het is een eenvoudige manier van bewegen waarmee je verschillende spieren traint en waarmee je tegelijkertijd vet verbrandt. Maar als je zoals onze cliënten een verstandelijke beperking en in veel gevallen ook een lichamelijke beperking hebt, dan kan even op de fiets stappen om te werken aan je conditie minder vanzelfsprekend zijn. Tegenwoordig zijn er echter uiteenlopende oplossingen die het ook voor onze cliënten mogelijk maken om lekker te bewegen.



→ Devon, Marlies en Manvela

Devon Deane werkt sinds januari bij Koraal. Hij ziet het als een uitdaging om meer mogelijk te maken voor de cliënten van dagbesteding D'r Eck in Kerkrade. In de

tussentijd heeft hij een fietslabyrint opgezet: "Dat is een hometrainer met speciale software", licht hij toe. "De hometrainer wordt aangesloten op een groot beeldscherm.

Vervolgens kunnen cliënten zelf bepalen waar ze willen fietsen. In Landgraaf of in Kerkrade? Of misschien wel langs de grachten van Amsterdam of door de bossen in de Ardennen?



→ Marlies fietst het liefste door Kerkrade, omdat ze het leuk vindt dat er verschillende herkenningspunten langskomen op de route.

De cliënten kiezen zelf hun favoriete plek uit en zien deze na enkele ogenblikken op het grote scherm. Je merkt dat dat hen stimuleert om meters te maken. Toen we aan de slag

gingen, hebben we uiteenlopende cliënten laten fietsen. We hebben goed gekeken naar wie het leuk vindt om fietstochten te maken. Maar ook of het voor de cliënten lichamelijk verantwoord is om de trappers gedurende langere tijd rond te laten gaan. Daarna hebben we fietsprogramma's op maat samengesteld. Iedere cliënt reageert anders op het fietsen."

"Marlies fietst bijvoorbeeld het liefst in Kerkrade", zegt Devon. "Omdat ze het leuk vindt dat er verschillende herkenningspunten langskomen op de route. Als ze er eentje ziet, dan roept ze enthousiast: "Kijk, daar heb ik gisteren gelopen!"

Devon vervolgt: "Manuela fietst het liefst in 'Raad het land'. Dat is een programma dat je door tien verschillende landen leidt. Via een meerkeuze-menu moet Manuela dan aangeven in welk land ze denkt te fietsen."

De motivatie om aan het fietslabyrint deel te nemen is volgens Devon ongekend hoog. "Elke keer als de cliënten me zien, vragen ze wanneer we weer gaan fietsen. En als ik bij huiskamer 4 een cliënt op ga halen, dan springt een andere cliënt op. Omdat hij graag mee wil gaan om te kijken. Zoiets is gewoon heel erg leuk om als begeleider mee te maken. Op dit moment fietsen we elke maandagmorgen met

de cliënten. Elke keer weer een stukje verder. Zo werken ze aan hun conditie. Want fietsen is gezond. En op deze manier voor de cliënten ook nog eens heel leuk!" ■



→ Manuela fietst het liefst in 'Raad het land'. Dat is een programma dat je door tien verschillende landen leidt. Via een meerkeuze-menu moet Manuela dan aangeven in welk land ze denkt te fietsen