

Opzet van de Stichting FreeWheel i.o.:

Doelstelling:

Door middel van het promoten, faciliteren en monitoren van een gezonde leefstijl de doelgroep zolang mogelijk zelfredzaam, gezond, vitaal en gelukkig te houden.

Doelgroep:

De deelnemers z.g. "freewheelers". Dat zijn mensen, die om welke reden dan ook, overdag tijd vrij kunnen maken. Dus gepensioneerden, tijdelijk werklozen, WIA/WAO'ers, WAJONGers, parttime werkers, mensen in de bijstand, huisvrouwen en huismannen.

Organisatie:

De Stichting is een burgerinitiatief ondersteund door de vereniging Senioren Belang Ulft (voorheen KBO Ulft) en wellicht ook door meerdere ouderenbonden in de gemeente Oude IJsselstreek. Het is een laagdrempelige, non-profit, zelfhulp club.

Bestaande activiteiten:

1. De FreeWheel Club biedt sinds najaar 2010 elke werkdag groepstrainingen door deskundige vrijwilligers aan in samenwerking met voetbalvereniging SDOUC in Ulft en atletiekvereniging Atletico'73 in Gendringen. Deze trainingen worden het hele jaar door in de buitenlucht gedaan op het kunstgras of de atletiekbaan en zijn een mix van kracht-, conditie- en souplesseoefeningen. De contributie is zo laag dat iedereen kan meedoen en het aantal deelnemers is nu bijna 50. Sinds kort kan iedereen op donderdagmorgen zonder kosten deelnemen aan een wandeltocht van een uur in groepsverband door de nabije omgeving in een tempo van 5, 6 of 7 km per uur. Na afloop van alle activiteiten kan er, eventueel onder het genot van een kop koffie, worden nagepraat in een van de kantines.
2. De FreeWheel Leonardo Club heeft in het najaar van 2012 een voorzichtige start gemaakt. Doel van deze club is dat de deelnemers in denktank-teams hun talenten, deskundigheden en ervaringen kunnen inzetten voor innovatieve oplossingen van allerlei problemen. Deze kunnen van technische, gezondheidstechnische, sociale, maatschappelijke, recreatieve, communicatieve, promotionele of financiële aard zijn. Deze club telt op dit moment ca 20 leden.

Toekomst plannen:

1. Na 3 jaren van uitproberen en aanpassen is er door de FreeWheel Club een concept ontwikkeld dat heeft bewezen te voldoen aan de doelstelling, nl het gezond en vitaal houden van de deelnemers en dat heel laagdrempelig. Ook het onder vrijwel alle weersomstandigheden buiten trainen blijkt geen probleem. De leden zijn allen heel tevreden, er zijn nauwelijks uitvallers en iedereen vindt dat de conditie en de gezondheid erg zijn vooruitgegaan. Ondanks dat de leden zeer verschillende achtergronden hebben is er een heel goede saamhorigheid. De tijd lijkt nu gekomen om in diverse kerkdorpen ook zo'n FreeWheel Club op te richten, liefst in samenwerking met de lokale ouderenbond(en) en andere verenigingen. Belangrijk daarbij is dat er een geschikte accommodatie voorhanden is, bv die van de lokale voetbalclub met liefst een kunstgrasveld. Deze fraaie accommodaties worden in het algemeen overdag op werkdagen niet benut en worden wellicht gratis voor dit goede doel beschikbaar gesteld. Als er nog een paar deskundige vrijwilligers als trainer gevonden kunnen worden, er enig geld beschikbaar is voor wat noodzakelijk oefenmateriaal, dan kan er snel worden gestart met het langer gezond houden van de inwoners van zo'n dorp.

2. Het ombouwen van het zwembad de Blenk in Ulft naar een integraal preventief gezondheidscentrum, het Vitaal-85 Trefcentrum. Alle "FreeWheelers" mogen lid worden en kunnen hier 7 dagen per week terecht. Dit trefcentrum wordt de kruising van een indoorzwembad met infrarood sauna, een indoor/outdoor sportschool, een buurthuis, een grand café, een restaurant, een kindercrèche en een consultatiebureau. Er zal geen alcohol worden geschonken en het geheel zal worden geëxploiteerd door goed opgeleide vrijwilligers liefst afkomstig uit de doelgroep, misschien onder leiding van een betaald professioneel manager. FreeWheelers, met lichte tot redelijk zware gezondheidsproblemen, kunnen hier samen aangepast bewegen. Verder komen er speciale programma's om in groepsverband tot bestrijding van obesitas, diabetes en allerlei vormen van verslaving te komen. Een belangrijk onderdeel wordt de intensieve aanpak van vereenzaming (sociaal isolement) en het weer zin geven aan het leven. Het bevorderen van de sociale cohesie is hiervoor eveneens van groot belang. Omdat een deel van onze freewheelers ernstige financiële zorgen heeft moet armoedebestrijding een heel belangrijk aandachtspunt zijn evenals die van andere maatschappelijke problemen. Het blijkt dat deze in groepsverband veel beter samen opgelost kunnen worden en eerder bijdraagt aan een blijvende verbetering. Verder zit er in de groep "freewheelers" waarschijnlijk voldoende kennis en ervaring voor de juiste aanpak. Er komt ook een consultatiebureau annex check up laboratorium om de actuele gezondheid en vitaliteit te meten en te controleren, te adviseren inzake verbeteringen en nauwkeurig het effect van oefeningen en andere programma's te monitoren. Het hele centrum is een groot experiment om vol in te zetten op de preventie van gezondheidsproblemen en uit te testen wat maximaal mogelijk is. Samen proberen oplossingen te vinden voor problemen die onze gezondheid en ons levensgeluk kunnen aantasten. Natuurlijk is het daarnaast ook een normaal ontmoetingscentrum met recreatie en educatie, zoals er elders al veel bestaan. Verder kunnen vanuit dit centrum de FreeWheel en de Leonardo Clubs worden aangestuurd. De ouderenverenigingen kunnen hier centraal hun activiteiten laten ontwikkelen en hun ouderen- en belastingadviseurs kunnen hier zitting houden. Door de daar werkende vrijwilligers (op termijn) een kleine vergoeding (per uur) te geven kunnen deze de kosten van het lidmaatschap, maaltijden, consumpties en cursussen ten dele of geheel terug verdienen. De taak van dit centrum is om "freewheelers" zoveel en zolang mogelijk zelfredzaam te maken en te houden. Dat is niet alleen goed voor henzelf maar ook heel goed voor de gemeenschap!
3. Het oprichten van het FreeWheel Vrijwilligers Corps bestaande uit "freewheelers" die kortstondige vrijwilligersklussen willen doen. Organisaties en particulieren kunnen zich melden als ze tijdelijk een of meerdere vrijwilligers denken nodig te hebben met een bepaalde bekwaamheid. Het corps checkt of het ook echt om vrijwilligerswerk gaat en zoekt in haar ledenbestand de juiste persoon/personen. In het algemeen zal hiervoor een lage onkostenvergoeding moeten worden betaald, dat met inhouding van een klein deel voor het corps aan de vrijwilliger zal worden uitbetaald.
4. Het concept FreeWheel Leonardo Club moet nog verder worden ontwikkeld. Een 3-tal leden zijn nu werkzaam in het StartLab in de DRU Cultuurfabriek. Begin volgend jaar wordt dit Lab onderdeel van het innovatiecentrum ICER in de Afbramerij eveneens op het DRU-industriepark. De toekomst van de technische afdeling van de Leonardo Club hangt sterk af welke taken ze krijgen in ICER. Het idee is om vooral de individuele uitvinder te helpen. Dat kan advisering zijn, het helpen bij het maken en testen van een prototype. Tevens bij het verkrijgen van een octrooi en het vinden van een producent. Momenteel zijn een aantal leden druk bezig om de plannen rond zwembad de Blenk verder uit te werken. De ontwikkeling van afdelingen voor de overige disciplines wordt grotendeels bepaald door wat er beslist gaat worden over dit bad.