

Gezond en Gezellig

Scharsterbrug krijgt een outdoor fitnesspark

Aanleiding en motivering

In de afgelopen periode is door Plaatselijk Belang onderzoek gedaan naar de behoeften van de jongeren in het dorp. Eén van de behoeftes die is geuit was de behoefte aan meer activiteit op of nabij het speelveld.

Met dat gegeven heeft PB geprobeerd een passende invulling te vinden. Het heeft geresulteerd in het idee om in het dorp een **fitnesspark** te realiseren. Wij zijn van mening dat we daarmee niet alleen de jongeren maar ook volwassenen en ouderen een aantrekkelijke vorm van beweging kunnen bieden, die uitstekend past binnen een aantal maatschappelijke ontwikkelingen, te weten:

1. Er is een groeiend aantal mensen, zowel *jongeren als volwassenen*, die kampen met overgewicht en daardoor vaak een slechte algemene conditie.
2. De zorg voor *ouderen* verandert, ouderen wonen langer thuis of in een aantal gevallen moeten zij langer thuis wonen omdat ze niet dusdanig veel zorg nodig hebben dat dat in een instelling zou moeten geschieden. Er komt meer nadruk op de eigen verantwoordelijkheid voor de gezondheid.
3. Sporten kost geld en niet iedereen heeft de (financiële) middelen om aan zijn gezondheid te werken. Met het outdoor fitnesspark bieden wij een gratis mogelijkheid, toegankelijk voor iedereen.
4. We leven in een wereld waarin mensen steeds meer via virtuele kanalen met elkaar in contact zijn. Het fitnesspark heeft in die zin ook een sociale functie als fysieke ontmoetingsplaats, het elkaar ontmoeten blijft een belangrijke rol spelen in onze samenleving; sociaal gezien kunnen we er niet zonder, zeker op het platteland.

Met een fitnesspark wordt voor iedereen, laagdrempelig de mogelijkheid gecreëerd om sportief bezig te zijn.

Het fitnesspark

Wij zijn daarom voornemens een **fitnesspark** te realiseren met toestellen die geschikt en veilig zijn voor jongeren, volwassenen en ouderen. Daarmee heeft een ieder de mogelijkheid te trainen op een voor hem/haar geschikt tijdstip, in de buurt en tevens dorpsgenoten te ontmoeten. Ook kunnen mensen van buiten het dorp en toeristen van het park gebruik maken.

Met leverancier van outdoor fitness Norwell is gekeken naar de mogelijkheden van een dergelijk park. Daarbij zijn we uitgekomen op een park met 9 toestellen in vier verschillende categorieën (cardio, kracht, lenigheid en balans). De toestellen zijn erg mooi en strak vormgegeven, hetgeen het park een erg attractief uiterlijk geeft.

Wij realiseren ons dat louter het plaatsen van toestellen het risico met zich mee brengt dat er niet optimaal gebruik wordt gemaakt van het fitnesspark. Daarom vinden wij

ondersteuning bij het gebruik erg belangrijk. Deze leverancier onderscheidt zich in de markt door goede ondersteunende hulpmiddelen. Zo is er een speciaal ontwikkelde App. Deze installeer je gratis op je smartphone. Je kunt er je scores op bijhouden, vrienden uitnodigen (uitdagen) om mee te doen en je kunt er instructiefilmpjes mee benaderen zodat je snel kunt zien welke oefeningen je op welke toestellen kunt doen (hiervoor is ook een QR-code op het toestel afgebeeld, deze kun je ook scannen met je smartphone). Natuurlijk is niet iedereen even handig met mobieltjes en de nieuwe media. Daarom hoort bij het park ook een fitness-guide waarin op schrift precies wordt uitgelegd wat de bedoeling is. En we gaan speciale sessies organiseren waarbij een instructeur uitleg geeft in groepsverband zodat op gezette tijden, onder begeleiding van een coach, gezamenlijk wordt getraind. Motiverend en vooral gezellig!

Wij zijn van mening dat met name de zogenoemde 'beweegbare' toestellen in combinatie met de app erg attractief zijn voor de jongeren, terwijl andere toestellen zich bij uitstek lenen voor het trainen van bepaalde spiergroepen en lenigheid en daarbij een uitstekende warming up kunnen zijn van bijvoorbeeld een tennistraining.

De meeste toestellen maken tevens onderdeel uit van het Norwell senior programma en zijn daarmee ook veilig en geschikt voor ouderen.

Locatie

Vervolgens is gekeken naar een geschikte locatie voor het fitnesspark en daarbij zijn wij uitgekomen op het terrein waar eerst de jeu-de-boulesbaan lag, achter de tennisbanen. Zoals u weet hebben we al vaak een oproep gedaan voor een nieuwe bestemming voor dit terrein maar er zijn geen voorstellen ingediend. Op dit terrein zit reeds een sport- en recreatiebestemming waardoor het project vergunningvrij kan worden uitgevoerd.

Naast het feit dat het terrein reeds een passende bestemming heeft en tevens erg gunstig is gelegen achter het tenniscomplex, biedt het nog een aantal voordelen. Het is een rustige plek waardoor men met een zekere graad van privacy kan sporten, het is mooi gelegen nabij het water, er is beschutting rondom van groen en er is een toilet nabij (havengebouw). Bovendien heeft het een centrale ligging, midden in het dorp.

Tijdspad

Met dit idee zijn we pas recent aan de slag gegaan, het traject is in een versnelling gekomen omdat we van een zeer aantrekkelijk aanbod gebruik konden maken (wat veel geld scheelt). Als alles volgens planning verloopt, worden de toestellen nog deze zomer geplaatst zodat we na de zomervakantie weer allemaal fanatiek aan het sporten kunnen!

We zijn er trots op dat we straks over het eerste Norwell fitnesspark beschikken in de drie noordelijke provincies. Niet alleen voor de leverancier, die zich nog niet zo lang op de Nederlandse markt begeeft, erg aantrekkelijk, maar ook voor de gemeente de Friese Meren en het dorp Scharsterbrug omdat we daarmee een primeur hebben.

Wij denken met de realisatie van een dergelijk fitnesspark niet alleen een prachtige invulling te kunnen geven aan één van de wensen die door de jongeren zijn geuit, maar

tevens iets te realiseren dat ten goede komt aan het gehele dorp, toeristen of mensen uit de omgeving en een bijdrage levert aan fit worden en fit blijven.

Financiering

Wij zijn voornemens om het fitnesspark te financieren met zowel eigen middelen als middelen uit de diverse daarvoor bestemde subsidiepotten. De verzoeken worden in de maanden juni en juli uitgezet.

Opening

We zullen de komende weken nadenken over een mooie opening van het park. Zodra de invulling daarvan duidelijk is wordt u uiteraard allemaal van harte uitgenodigd om deze bij te wonen. U ontvangt daarvoor een uitnodiging in de brievenbus.