

ABC-cliënten sporten gratis bij ASR-Fortis

Wekelijks fietst een groepje cliënten van ABC met een casemanager en de teammanager naar het ASR-Fortis-gebouw in Rijsweerd om daar een uur te sporten. Zij doen dit onder begeleiding van professionele instructeurs van Intenz High 5, een organisatie die bedrijfsfitness verzorgt voor de medewerkers van ASR Fortis. De kosten worden betaald uit de Fortis Foundation, een fonds dat initiatieven op het gebied van sociaal-maatschappelijk ondernemen financiert.

Professionele begeleiding

Michael is één van de sportinstructeurs van Intenz High 5. Michael: "Samen met collega's begeleid ik de ABC-jongeren zes weken lang op woensdag bij het fitnesssen. Wij doen dit in onze pauze, omdat we het leuk én belangrijk vinden dat de ABC-jongeren hier komen sporten. De eerste zes weken kunnen ze rustig kennis maken met de instructeurs, het sporten en de locatie. Ze krijgen fitness, cardiotraining, apparaattraining en bewegen op muziek. Na deze zes weken kunnen ze doorstromen. Dat gebeurt in overleg met de casemanager en teammanager. Ze mogen dan op maandag, woensdag en vrijdag zelfstandig komen sporten tussen de middag van een tot twee uur, als de sportzaal is opengesteld voor de medewerkers van ASR Fortis die er tijdens hun lunchpauze gebruik van maken. Afspraak is wel dat ze me laten weten op welke dag ze komen en dat ze me even bellen of mailen als ze verhinderd zijn. Sommige jongeren vinden het prettig om nog een cyclus van zes weken op woensdagmiddag te blijven komen. Dat kan dan ook. Ook het abonnement van de jongeren die zelfstandig komen sporten wordt betaald door Fortis Foundation, dus het kost hen niets."

De deelnemende ABC-jongeren zijn enthousiast. Liselotte: "Ik vind het sporten tot nu toe erg leuk. De begeleiding is enthousiast en professioneel en het aanbod is gevarieerd. De afwisseling zorgt ervoor dat het voor mij elke keer plezierig was om erbij te zijn! Het was niet alleen maar trainen op apparaten, maar er werden ook lessen gegeven, zoals Bodypump, yoga en spinning. De begeleiders stimuleerden iedereen om goed zijn best te doen en ze namen ook de tijd voor persoonlijke aandacht. Kortom: ik vond dit een erg goed initiatief!"