



*Kuier deus!*



# Wat is Kuier deur

- Programma van 16 weken waarin we mensen begeleiden op weg naar een duurzaam gezondere leefstijl
- Focus ligt op het creëren van de voorwaarden die daarvoor nodig zijn: het vervullen van de basisbehoeften
- Wandelen in de groep wordt als middel ingezet
- Vrijwillige wandelbegeleiders
- Eindevenement met wandeltocht
- Gestart als pilot van Loopland Overijssel, in 3 gemeentes.

## Voor wie is Kuier Deur?

- Mensen die weinig tot niet bewegen en als gevolg daarvan **metabole klachten** hebben
- Eenzame mensen
- Reintegratie: burn out, psychische klachten
- Mensen die gebruik maken van de WMO



# Waarom Kuier Deur voor deze doelgroep ?

- Zorgvraag is hoog onder deze doelgroep
- Veel persoonlijke problemen
- Vinden bewegen niet leuk om te doen
- Houden wel van gezelligheid van een groep
- Soms weinig financiële mogelijkheden
- Wandelen is voor iedereen toegankelijk
- Zelfredzaamheid wordt bewaard of verbeterd



# Kuier Deur beweegt van doel naar doel...

- We hebben leefstijldoelen, maar werken eerst aan de voorwaarden:

**Eerst werken aan vitaliteit  
-een autonoom en zinvol leven-  
dan pas werken aan leefstijldoelen.**

**“Waarom zou je werken aan je gezondheid als je niet weet waarvoor je leeft?”**



# Werken aan zelfregie



  
*Kuier deur!*



enbare Daltonsechool  
t Kompas

Kuier deur



## Hoe onderscheid Kuier Deur zich van andere wandelprogramma's?

- Doelgroep: moeilijk bereikbaar, vaak buiten de radar.
- Kuier deur is behoeftegericht i.p.v. aanbod gericht: de deelnemer staat centraal
- Wandelen is geen doel, maar een middel. Daarom geen expliciete aandacht voor het aantal passen, de afstand of snelheid.
- Tijdens het wandelen in de groep is er aandacht voor het vervullen van behoeftes.
- Integrale samenwerking met meerdere partijen, zorg, welzijn, WMO, gemeente en sport.



*Kuier deur!*



# Resultaten Kuier Deur\*

- Mensen voelen zich verbonden
- Mensen voelen zich gewaardeerd
- Mensen gaan duurzaam meer bewegen, hebben meer conditie en beweegvrijheid
- Mensen ervaren dat wandelen bijdraagt aan meer welbevinden
- Bewustwording dat wandelen bijdraagt aan een gezonde leefstijl
- Bewustwording dat wandelen bijdraagt aan het verminderen van medicatie
- Besparing kosten WMO door vertraging of voorkomen

\*Obv 4 projecten in 3 gemeentes in Twente



**Interesse of meer informatie?**

**Neem contact op met:**

**Marian Freriks**

**Founder Kuier Deur**

**Vitaliteitscoach en trainer**

**0655912307**

**[marian@runspiration.nl](mailto:marian@runspiration.nl)**

