Jaaroverzicht 2020







Overbetuwe Beweegt

Overbetuwe Beweegt is een samenwerkingsverband bestaande uit acht organisaties met als doel om een actieve en gezonde leefstijl te stimuleren onder álle inwoners van de gemeente Overbetuwe ongeacht leeftijd, achtergrond en eventuele beperkingen.

In 2020 bestond Overbetuwe Beweegt uit de volgende partners:

reflex fysiotherapie

SPO Stichting Peutercentra Overbetuwe
Spelen | Leren | Opvang

OBC Elst

SPO Parkmanagement

MEE Gelderse Poort

FORTE WELZIJN

UNIEK SPORTEN

Skar

Met ondersteuning van:

gemeente Overbetuwe

Voorwoord

Beste lezer,

In dit jaaroverzicht nemen wij u mee in de manier waarop wij als Overbetuwe Beweegt met ondersteuning van de gemeente Overbetuwe in 2020 invulling hebben gegeven aan onze taak om sporten en bewegen mogelijk te maken voor alle inwoners in Overbetuwe. Zo streeft de gemeente naar een inclusief sport- en beweegklimaat, waarin alle inwoners kunnen sporten en bewegen op zijn of haar eigen niveau. Om dit mogelijk te maken hebben we de inzet van sport- en beweegaanbieders nodig, welke voornamelijk draaien op de kracht van vrijwilligers. Om de vraag van inwoners en het aanbod vanuit sportaanbieders op elkaar af te kunnen stemmen, werkt de gemeente al jarenlang samen met haar uitvoeringsplatform Overbetuwe Beweegt.

In het afgelopen jaar hebben de platformleden van Overbetuwe Beweegt gewerkt aan verschillende beleidsdoelstellingen, afkomstig uit de vastgestelde nota met uitgangspunten voor het nieuwe sportbeleid. Het nieuwe sportbeleid wordt in Q2 van 2021 vastgesteld door de gemeenteraad. Die uitgangspunten komen terug in de uitvoering van het Overbetuws Sportakkoord, dat in januari 2020 door ruim 80 sportorganisaties is ondertekend. De ondertekening is een symbool om met- en voor elkaar actief te zijn om de gemeente Overbetuwe tot een vitale-/gezonde gemeente te maken en te behouden.

De JOGG-aanpak (Jongeren op Gezond Gewicht), die afgelopen jaar is verlengd voor een periode van drie jaar, draagt hier ook aan bij. Per 1 januari 2018 is Overbetuwe Beweegt aan het werk om in het basis- en voortgezet onderwijs, bij sport- en beweegaanbieders, op de werkvloer en bij mensen thuis een actieve en gezonde leefstijl te stimuleren (gezonde voeding en voldoende beweging). Een mooi voorbeeld hiervan is dat Sportpark De Pas een traject in is gegaan om tot een vitaal sportpark te komen.
Zo is er een gezonde sportkantine en werken verenigingen actief met elkaar samen.

Met veel plezier nemen wij u mee in een jaaroverzicht waarin we per doelgroep inzichtelijk maken waarom de gemeente hierop inzet, wat het doel hiervan is en welke resultaten behaald zijn. In het afgelopen jaar is het een uitdaging geweest om alle vooraf gestelde doelen te behalen, wegens COVID-19. Toch zijn we maar wat trots op de resultaten die zijn bereikt.

Dit jaaroverzicht wordt u aangeboden door alle platformpartners van Overbetuwe Beweegt en onze ambassadeur, wethouder Wijnte Hol.

Tot slot, mocht u vragen hebben over het jaaroverzicht of wilt u meer weten over Overbetuwe Beweegt, neem dan contact op via info@overbetuwebeweegt.nl.

Sportieve en gezonde jeugd

De basis voor een sportief, gezond en actief leven wordt gelegd bij onze kinderen. Ieder kind moet de mogelijkheid hebben om zich sportief en gezond te ontwikkelen.
Samen investeren we in een gezonde omgeving waar een gezonde keuze vanzelfsprekend is. Dit om de motoriek van kinderen te verbeteren en overgewicht tegen te gaan. Bij onze aanpak steken we nadrukkelijk in op participatie van ouders.

Peuters

Bewegen is belangrijk - essentieel - voor opgroeiende kinderen. Het is heel belangrijk voor de sociaal, emotionele, cognitieve en motorische ontwikkeling van een kind. Toch beweegt bijna de helft van de Nederlandse kinderen te weinig. Overbetuwe Beweegt vindt het belangrijk om kinderen zo vroeg mogelijk aan te leren voldoende te bewegen. Daarom bieden we al activiteiten voor kinderen aan vanaf de eerste levensdag van een kind. Hiertoe werkt Overbetuwe Beweegt samen met een aantal kinderopvanglocaties en eerstelijnszorg. De platformpartners SKAR, SPO en Reflex Fysiotherapie zijn het meest betrokken bij de doelgroep peuters.

De voordelen van bewegen voor kinderen zijn:
- Verbetert coördinatie en motoriek;
- Verbetert fitheid;
- Versterkt spieren en botten;
- Voorkomt diabetes;
- Geeft meer zelfvertrouwen en hoger gevoel van eigenwaarde;
- Voorkomt overgewicht en te hoge vetmassa (BMI);
- Vermindert stress.

Activiteiten (een aantal hoogtepunten)

Basistraining ‘Samen sterk in de gezonde kinderopvang’

Overbetuwe Beweegt heeft een training gegeven over samen sterk met bewegen en gezonde leefstijl in de kinderopvang. In deze training krijgen medewerkers van kinderopvangcentra informatie en handvatten hoe zij een gezonde omgeving kunnen creëren. Daarin zijn zij het voorbeeld voor de kinderen. Er wordt tijdens de training stil gestaan bij wat een gezonde leefstijl is en wat het belang van bewegen is. In 2021 zullen alle medewerkers van de kinderopvang deze training (online) doorlopen.

Twee trainingen ‘Samen sterk in de gezonde kinderopvang’ gegeven aan veertien pedagogische medewerkers.

Buitenschoolse opvang en kinderdagverblijven begeleiden om gezonder te worden.

In het afgelopen jaar zijn twee buitenschoolse opvangplekken (BSO) voor peuters begeleid. Daarnaast zijn twee BSO’s en twee kinderdagverblijven begeleid in het opstellen van een nieuw voedingsbeleid. Bovendien is een inspiratieboekje opgesteld voor de hele organisatie voor ‘Wij zijn Jong’. Met dit boekje worden medewerkers geïnspireerd om toe te werken naar een gezonde leefstijl.

Beweegkaarten

Dankzij de mooie beweegkaarten bewegen de peuters op een verantwoorde manier die past bij hun leeftijd. De kaarten gaan uitgebreid worden met kinderyoga en andere beweegactiviteiten.

Alle kinderen op de groepen van Stichting Peutercentra Overbetuwe (SPO) bewegen dagelijks een half uur.



Peuters in beweging met ouderen

In 2019 vond de eerste activiteit plaats voor peuters met ouderen. Dit werd zo positief ontvangen, dat we in 2020 deze activiteiten hebben doorgezet. Door corona konden de wekelijkse beweegmomenten niet doorgaan. Maar tijdens de nationale sportweek zijn er in Elst en Heteren wél gezamenlijke binnen- en buiten zing-dans-beweeg activiteiten georganiseerd.

Overbetuwe Beweegt heeft bijgedragen aan de voorbereidingen voor Betuwe On Stage voor VMBO 3 leerlingen. Helaas ging het evenement niet door vanwege corona. Maar we hopen dit volgend jaar voort te zetten.



Basisschoolleerlingen

Alle activiteiten van Overbetuwe Beweegt voor de basisschoolleerlingen dragen bij aan het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl van kinderen. Hierbij proberen we een gezonde omgeving te creëren waarin de leerlingen makkelijker een keuze maken voor de gezonde optie. De platformpartners SKAR, OBC Elst en Forte Welzijn zijn het meest betrokken bij de doelgroep basisschoolleerlingen.

Activiteiten

Lessen over gezonde leefstijl

De lessen over gezonde leefstijl leren kinderen het belang van een gezonde leefstijl en wat dit precies inhoudt. Onderwerpen als voldoende bewegen, gezond eten en water drinken komen aan bod tijdens deze lessen.

175 kinderen hebben deze leefstijllessen gevolgd.

> *"Overbetuwe Beweegt is een verbindend platform gericht op de ontwikkeling van een gezonde leefstijl en bewegen in de breedste zin van het woord. Meedenkend, stimulerend en ondersteunend voor het basisonderwijs!*
> *(leerkracht, basisschool Overbetuwe)"*

Coördinatorenoverleg

Het doel van het coördinatoren overleg is om leerkrachten met elkaar in verbinding te brengen, samen te werken en informatie te delen over de gezonde leefstijl op school. Tijdens het overleg sluiten verschillende leerkrachten van de aangesloten basisscholen van Overbetuwe Beweegt aan.

Dit jaar vonden er twee afstemmings- en netwerkoverleggen plaats.

Sportbus

De sportbus is er om kinderen van de basisschool na schooltijd een extra sportmoment aan te bieden. Ieder half jaar wisselt de sportbus van locatie om zo alle verschillende dorpskernen te bedienen. Meestal staat de bus op een plek in het dorp waar al speelgelegenheid is, bijvoorbeeld een pleintje met goals of een sportveld met speeltoestellen. Hiermee proberen we kinderen naar de veldjes te trekken. De sportbus biedt een breed aanbod aan sport- en spelmateriaal waarmee uitdagend kan worden gespeeld. Stagiaires van het CIOS begeleiden de kinderen bij de sportbus, onder begeleiding van een bevoegde gymdocent.

De sportbus heeft op tien locaties gestaan en 660 kinderen hebben meegedaan.

Sportbus tijdens schooltijd: Gymlessen worden verzorgd door studenten van CIOS Sport en Bewegen met begeleiding vanuit platformleden van Overbetuwe Beweegt.

De sportbus heeft twaalf scholen en daarmee 57 klassen aangedaan.

> *"Overbetuwe beweegt geeft veel betere gymlessen dan dat ik kan geven zonder gymopleiding. Door Overbetuwe beweegt hebben we meer handen in de gymzaal waardoor veel meer mogelijk is.*
> *De lessituaties zijn veiliger. Er is meer oog voor het kind en individuele begeleiding.(deelnemer sportbus)"*

Naschools sportaanbod

Studenten van het ROC Sport en Bewegen Nijmegen verzorgen het sportaanbod voor leerlingen van de BSO van basisschool de Esdoorn en leerlingen van het speciaal onderwijs. Voor de ROC studenten dient deze stage als kennismaking met het werkveld; met name de kennismaking met het speciaal onderwijs wordt als waardevol en leerzaam gezien. Bovendien wordt gekeken naar verdere mogelijkheden op deze brede school, die een win-win opleveren voor zowel de kinderen als de studenten.

Tussen de tien en twintig kinderen zijn per keer aanwezig.

Sjors Sportief en Sjors Creatief

Sjors Sportief en Sjors Creatief is bedacht voor basisschoolleerlingen om hun sportieve en creatieve talenten te ontwikkelen. Zij kunnen zich voor verschillende sporten en creatieve activiteiten opgeven en zo op een laagdrempelige manier ontdekken wat ze leuk vinden.

Overbetuwe Beweegt stimuleert en ondersteunt sport- en cultuuraanbieders om workshops en clinics aan te bieden via Sjors Sportief/Creatief. Dit jaar hebben zich meer sport- en cultuuraanbieders aangemeld dan vorig schooljaar.

Schooljaar 2019-2020: 712 inschrijvingen waarvan 381 voor Sjors Sportief en 331 voor Sjors Creatief. In totaal waren er 44 aanbieders en 403 activiteiten.
Eerste helft schooljaar 2020-2021: 965 inschrijvingen waarvan 534 voor Sjors Sportief en 431 voor Sjors Creatief. In totaal waren er 50 aanbieders en 268 activiteiten

Kick-off schooljaar 2020-2021

De kick off vond plaats op de school van de winnaar van de tekenwedstrijd, Lammerts van Buerenschool. Wethouder Wijnte Hol was hier samen met Loesan, teamlid Overbetuwe Beweegt bij aanwezig.



Sport4Fun

Sport4Fun is een sportprogramma op maat (via de interventie KidsXtra), voor kinderen uit groep 3 tot en met groep 6 van de basisschool. Het doel is het vergroten van het beweegplezier, verbeteren van de motorische ontwikkeling en vergroten van de sportparticipatie.

In Zetten wordt Sport4Fun uitgevoerd in samenwerking met de vakdocenten Lichamelijke Opvoeding van het Hendrik Pierson College. Reden voor aanmelding zijn: meer plezier in bewegen krijgen, een geschikte sport vinden, oriëntatie op verschillende sporten en het verbeteren van de motoriek.

In Elst is het programma gestopt vanwege onvoldoende aanmeldingen en de eerste corona golf.

- 29 kinderen hebben deelgenomen aan de kennismakingsles
- 23 kinderen zijn vervolgens aangemeld voor deelname.





- *Kind: Ik heb geleerd om een koprol achterover te maken!*
- *Ouder: Mijn dochter van 9 jaar is al met meerdere sporten gestopt omdat ze niet mee kan komen met leeftijdsgenoten. Sport4Fun vind ze erg leuk en gaat ze met plezier naar toe. Ik hoop dat ze na dit programma meer plezier heeft in bewegen en meer durft en we samen een passende sport vinden.*
- *Vakleerkracht: Vanuit het programma van afgelopen jaar kreeg ik een jongen in mijn gymles, we gingen die les met de diabolo oefenen. De jongen kwam trots laten zien dat hij al kon diaboloën, dat had hij bij Sport4Fun geleerd. Zijn klas was onder de indruk dat hij het al kon. Zijn zelfvertrouwen is toegenomen door Sport4Fun.*

Beweegscan

Landelijk neemt de motorische vaardigheid onder kinderen enorm af de afgelopen jaren. Dit komt door een verandering in de samenleving, minder buitenspelen en meer op een schermpje na schooltijd. Door afname van de motorische vaardigheid krijgen kinderen minder plezier in bewegen, wat ook betekent dat ze op latere leeftijd minder geneigd zijn om te sporten. Door minder te sporten en bewegen wordt het risico op overgewicht en chronische ziekten vergroot. Een goede motoriek bevordert de ontwikkeling van de cognitie. Er is een pilot gestart waarin een beweegscan op drie basisscholen is afgenomen. De beweegscan meet het motorisch ontwikkelniveau van kinderen. Begin dit jaar werden de uitkomsten bekend en gedeeld met de scholen. In 2021 gaan we deze beweegscan verder uit te rollen binnen het basisonderwijs.

Dag voor de mantelzorgers

Tijdens deze middag zijn 16 jonge mantelzorgers in het zonnetje gezet door middel van een leuke Bootcamp-activiteit en na afloop een klein presentje.

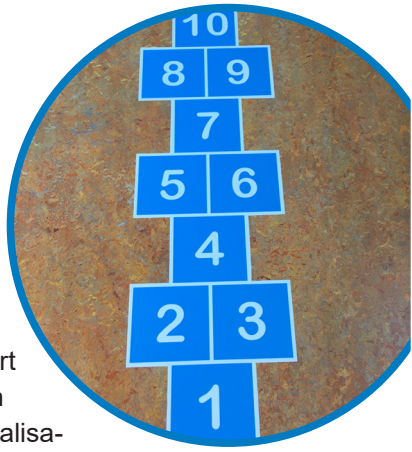
We vinden het belangrijk om oog te houden voor kinderen die in een lastige (thuis)situatie zitten.



Middelbare scholieren

Alle activiteiten van Overbetuwe Beweegt voor middelbare scholieren dragen bij aan het stimuleren van een actieve en gezonde leefstijl voor de jongeren. Het doel is om een gezonde omgeving te creëren waarin middelbare scholieren een keuze maken voor de gezonde optie. De platformpartners SKAR, OBC Elst en Forte Welzijn zijn het meest betrokken bij de doelgroep middelbare scholieren.

Activiteiten



Muur- en vloerstickers OBC Elst

In het OBC Elst zijn, sinds halverwege 2020, muur- en vloerstickers geplakt door de school. Deze stickers zijn onderdeel van een pilot om te kijken of het jongeren uitdaagt tot meer bewegen.

De ontwikkeling en realisatie betrof een afstudeerproject van een student aan het ROC Sport en Bewegen. Na een behoefteonderzoek onder leerlingen, het uitwerken van de plannen en het kiezen van de plekken in de school, is door het netwerk van Overbetuwe Beweegt de realisatie van de stickers mogelijk gemaakt door XXL Press. Inmiddels liggen ze er een aantal maanden en bieden ze een extra stimulans tot bewegen.





Gezonde School

Het OBC Elst mag zich als eerste school in de gemeente Overbetuwe een Gezonde School noemen. Dit nieuws heeft zelfs de lokale media gehaald.
Deze erkenning, opgezet door verschillende ministeries waaronder het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ter verbetering van een gezonde schoolomgeving, is behaald op het thema 'Voeding'. Zo staan er watertappunten voor vers en gekoeld drinkwater in de aula en is het kantineaanbod door het Voedingscentrum beoordeeld met een 'Gouden Kantineschaal'. Inmiddels is het OBC bezig om ook de certificering voor de thema's 'Bewegen en Sport' en 'Welbevinden' via de Gezonde School-aanpak te behalen.



Leefstijllessen

Tijdens de leefstijllessen krijgen de kinderen op interactieve wijze informatie over gezonde voeding, zodat zij beter in staat zijn om hun eigen voedingskeuzes te beoordelen en daarin eventueel (positieve) verandering aan te brengen.

En alle 100 eerstejaars van de school het Westeraam hebben uit het boekje van "de interventie" gewerkt.

Twee klassen van 2 middelbare scholen hebben een leefstijlles gehad. Dit waren in totaal 35 leerlingen.

Sportbus onder schooltijd

Op woensdag tot en met vrijdag is, onder begeleiding van studenten van het CIOS en ROC Sport en Bewegen, in september 2020 gestart met pauzesport voor de leerlingen van de onderbouw van het OBC Elst. Leerlingen kunnen op deze dagen in de gymzaal en op het schoolplein een half uur sporten. Hierbij is ook de sportbus aanwezig. De studenten zijn verbonden aan Overbetuwe Beweegt en krijgen zo de kans om kennis te maken met de doelgroep middelbare scholieren. Het uiteindelijke doel is om, in samenwerking met Overbetuwe Beweegt, volgend jaar op de nieuwbouwlocatie van de school een dagelijks sportaanbod voor alle jaarlagen te realiseren.

Dagelijks sporten 50 tot 70 leerlingen in de pauze

Leerlingen van het OBC Elst konden na hun proefwerk één- tot anderhalf uur komen sporten in de gymzaal. Hierbij werd ook gebruik gemaakt van de inzet van studenten van het CIOS en ROC. De studenten, wederom voortgekomen uit de samenwerking met Overbetuwe Beweegt, waren verantwoordelijk voor de organisatie en begeleiding van de leerlingen.
Het doel hiervan is om jongeren ook tijdens toetsweken te stimuleren om te sporten.
In 2021 is het doel om het sporten structureel te borgen tijdens de toetsweken van zowel de onderbouw als bovenbouw.

Tussen de 10 en 40 leerlingen hebben gebruik gemaakt van deze sportmogelijkheid.

Iedereen doet mee

Sporten en bewegen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zeker voor kwetsbare doelgroepen als senioren, mensen met een beperking of mensen met een gezondheidsachterstand. We maken sporten en bewegen toegankelijk voor iedereen en stimuleren positieve gezondheid. Bewegen zorgt ervoor dat mensen minder afhankelijk worden van zorg, bevordert de zelfredzaamheid en het zelfstandig en veilig ouder worden. Daarom maken we mensen bewust van de preventieve werking van bewegen en een gezonde leefstijl.

Volwassenen

Een gezonde levensstijl is voor iedere leeftijd belangrijk. Overbetuwe Beweegt organiseert ook diverse activiteiten voor volwassenen. Zo worden zij gestimuleerd om meer te bewegen en gezonder te leven. De platformpartners SKAR, Reflex Fysiotherapie en Forte Welzijn zijn het meest betrokken bij de doelgroep volwassenen en ouderen.

Wandelchallenge

In samenwerking met huisartsen en fysiotherapiepraktijken heeft Reflex Fysiotherapie zich namens Overbetuwe Beweegt ingezet om deelnemers van de Nationale Diabetes Challenge te begeleiden. Dit is een challenge waarbij er 20 weken lang wekelijks gewandeld wordt ter verbetering van de gezondheid. Door corona is de start een paar maanden uitgesteld en is de challenge verkort naar 10 weken. De deelnemers hebben diabetes type 2 of hart- en vaatziekten, maar ook zonder aandoening zijn mensen welkom om mee te wandelen. Door te bewegen kunnen de klachten verminderen, waardoor de zorgvraag vermindert. Halverwege oktober zijn, door corona de groepen gestopt, en is geadviseerd om in tweetallen verder te wandelen.

Op 14 november, op de Wereld Diabetes Dag, is de challenge afgesloten met de wandelactie: half uurtje door je buurtje. Mensen werden opgeroepen om een half uur door hun eigen buurt te wandelen.

Twee groepen, in totaal 32 deelnemers uit Elst en Heteren, hebben wekelijks samen gewandeld.

“Door deel te nemen aan de Wandelchallenge heb ik een wandelmaatje gevonden. We wandelen nu gemiddeld 2-3x per week een uur soms zelfs langer. Voorheen wilde ik wel meer wandelen maar alleen deed ik dat toch niet. (deelnemer van de Wandelchallenge)”



Sporten in de buitenlucht voor 50+

Deze zomer zijn we vanwege corona buiten gaan sporten bij S.V. SDOO. We mochten daarvoor gebruik maken van de velden van S.V. SDOO in Heteren.

9 deelnemers per keer

Gecombineerde Leefstijl Interventie en leefstijlbegeleiding

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is zorg voor mensen met overgewicht of obesitas. Een GLI is gericht op een gedragsverandering om een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. Een GLI-traject duurt 2 jaar en bestaat onder andere uit: individuele en groep coaching, beweging en voeding. Dit jaar is de derde groep gestart met 12 deelnemers. Vanwege de coronamaatregelen waren er geen groepsbijeenkomsten, wel waren er individuele consulten met de deelnemers.

Alle deelnemers hebben structurele veranderingen in hun leefstijl gemaakt. Alle deelnemers zijn in gewicht afgenomen.

- *Door de GLI ben ik veel bewuster met mijn gezondheid bezig. (deelnemer 1 GLI)*
- *Een deelnemer gaat nu dagelijks op de fiets naar zijn werk, iets wat hij voorheen nooit deed. (deelnemer 2 GLI)*
- *Ik heb veel meer zelfvertrouwen dan een jaar geleden, het gaat nu zo goed met me dat ik het durf om te gaan daten. Heb meegedaan aan het programma first dates op tv. (deelnemer 3 GLI)*

Ouderen

Overbetuwe Beweegt heeft ook diverse activiteiten gericht op ouderen. Voor deze doelgroep is gezondheid en beweging heel belangrijk, voldoende bewegen draagt bij aan gezondheid, mobiliteit en zelfredzaamheid en daardoor kunnen ouderen ook langer zelfstandig thuis blijven wonen.

Fittesten

De testen zijn afgenomen in Zetten, Hemmen en Randwijk in samenwerking met de studenten van het Sparkcentre in Oosterhout. Samen met de sportverenigingen worden deelnemers enthousiast gemaakt om structureel in beweging te komen. Ouderen kunnen na de fittest deelnemen aan een beweegprogramma en kennismaken met nieuwe sport- en beweegvormen. Het vervolgtrajecten van de fittesten van 2020 is ondergebracht bij de lokale sportaanbieders, Forte Fit, gymvereniging Excelsior en In Balans. Deelnemers aan de fittest hebben proeflessen gevolgd bij deze aanbieders.



- 89 deelnemers op de dag van de fittesten.
- 22 aanmeldingen voor het vervolgtraject.

Forte Welzijn gaf mij de kans om met een ontzettende leuke grote groep 65+ wekelijks aan de gang te gaan om ze fit te houden. ik krijg er zelf ook enorm veel energie van…. (trainer van de fittesten)

Quotes van sporters

"Training betekent voor mij bewegen in een ontspannen en gezellige sfeer en zo werken aan mijn conditie" (deelnemer 1 van de fittes)

"Training geeft mij een fit en gezond gevoel waardoor ik de rest van de week ook actief wil zijn" (deelnemer 2 van de fittest)

Overbetuwe Beweegt is al een aantal jaar bezig met het stimuleren van ouderen om meer te gaan bewegen. Overbetuwe Beweegt heeft in het verleden fitheidstesten in de verschillende kernen van de gemeente Overbetuwe aangeboden. Echter deze fittesten trokken vooral de fitte senioren aan, waardoor we niet de juiste doelgroep aanspraken. Door in 2021 gerichter op zoek te gaan naar de juiste doelgroep willen we deze doelgroep wel bereiken bij de fittesten en in het vervolgtraject.

Valpreventie

Eerste opzet valpreventie netwerk is gestart met als gekozen interventie 'In Balans'. Het doel van In Balans is het voorkomen van valongevallen bij ouderen. Door middel van bewustwording van risicofactoren en verbetering van balans, mobiliteit, conditie en toename van zelfvertrouwen.

Eerste pilotgroep met 10 deelnemers is van start gegaan

In 2021 is het doel om een gemeentebreed valpreventienetwerk op te starten. In dit netwerk participeren professionals die zich in de praktijk bezig houden met valpreventie bij senioren. Het doel van het valpreventienetwerk is een langdurige samenwerking tussen de verschillende aanbieders in de Overbetuwe en een structureel aanbod van de valpreventieve beweeginterventie.

Stoelgym op veilige afstand

Tijdens de lockdown zijn er beweeglessen stoelgym gegeven aan bewoners van Zorgcentrum Liefkenshoek in Heteren. Op een veilige afstand waarbij bewoners binnen zaten achter het raam en de instructeurs buiten. Op deze manier kon er toch veilig gesport worden tijdens de lockdown.



Mensen met een beperking

Overbetuwe Beweegt vindt het belangrijk dat er aandacht is voor alle inwoners. Een belangrijke groep die niet achter mag blijven zijn mensen met een beperking. Mensen met een beperking moeten ook kunnen sporten bij een sportaanbieder bij hen in de buurt. Overbetuwe Beweegt stimuleert sportaanbieders om oog te hebben voor deze doelgroep en waar mogelijk activiteiten te ontwikkelen. Hiervoor wordt nadrukkelijk de verbinding gezocht met de werkgroep 'Iedereen doet mee' vanuit het Lokaal Sportakkoord. Voor deze doelgroep zijn Uniek Sporten!, Reflex Fysiotherapie en platformpartner MEE Gelderse Poort het meest betrokken.

Sportcarrousel

Op 22 januari 2020 vond de Sportcaroussel plaats met als focus fitness en conditie. Helaas staat dit project door COVID-19 tijdelijk op 'on hold'. Tot op heden hebben 8 deelnemers hieraan meegedaan.

Sportbus

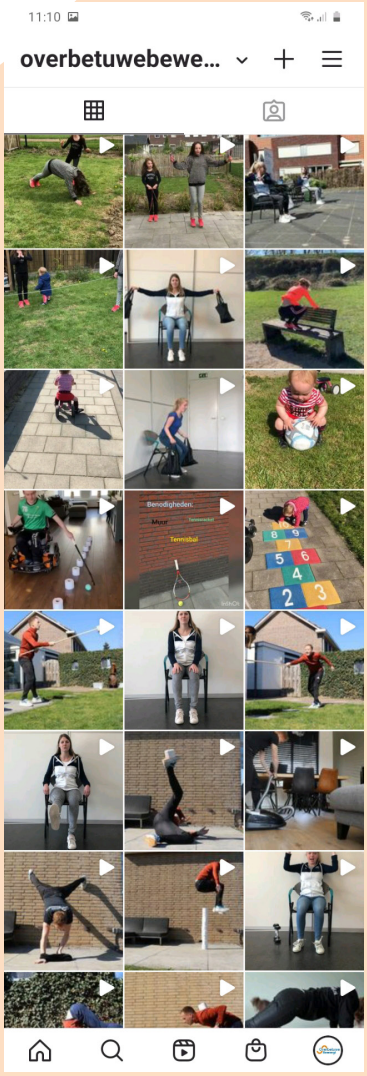
De sportbus van Overbetuwe Beweegt is ook ingezet voor mensen met een beperking. Zo is de sportbus langs geweest bij de opening van de aangepaste speeltuinen in Driel.

Ondersteuning bij het vinden en het bijwonen van een sportactiviteit

Overbetuwe Beweegt ondersteunt inwoners met een beperking bij het vinden van een geschikte sport. De vragen die binnenkomen lopen uiteen van het vinden van een sport tot begeleiding om zelfstandig naar een sportclub te fietsen. Deze vragen worden beantwoord door een Bruggenbouwer, hij of zij biedt passende begeleiding.

Er zijn 4 kinderen, 3 jongeren en 1 volwassene begeleid bij hun sport- en beweegvragen

> *"Het is fijn dat een Bruggenbouwer mij helpt. We hebben een top 3 gemaakt van de sporten die mij leuk lijken. En we gaan ze nu allemaal opzoeken en samen proberen! (inwoner die is ondersteund door Uniek Sporten! in 2020)"*



#ikbeweeguniek

Vanwege COVID-19 konden veel sportevenementen niet doorgaan en was sporten soms ook niet mogelijk. Om mensen met een beperking toch in beweging te laten komen en kennis te laten maken met vormen van bewegen en sport is de actie #ikbeweeguniek opgezet. Door middel van filmpjes en artikelen werden mensen aangespoord om in beweging te komen. Dit werd via onze social media kanalen gedeeld.

Duurzame sportinfrastructuur & vitale en sterke sport- en beweegaanbieders

Onze sport- en beweegaanbieders zijn een belangrijk onderdeel binnen het sportakkoord. De verenigingen komen steeds meer onder druk te staan. Het is een uitdaging voor verenigingen om leden te behouden, voldoende vrijwilligers te vinden en genoeg inkomsten te verwerven. Daarnaast wordt er steeds meer gevraagd van onze sport- en beweegaanbieders. Vernieuwen, samenwerken, ander aanbod organiseren, veilig sportklimaat, gezonde sportkantine, maatschappelijk ondernemen enzovoort. Vandaar het belang dat we verenigingen versterken en ze echte spelbepalers laten worden. Dit doen we door de verenigingen individueel en collectief te ondersteunen.

Ondersteuning sport- en beweegaanbieders

Gemeente Overbetuwe streeft er naar dat sporten en bewegen voor iedereen toegankelijk is en dat er een hoge sport- en beweegdeelname is onder alle inwoners. Hierbij spelen sport- en beweegaanbieders een essentiële rol in het faciliteren van sport. Om van meerwaarde te kunnen zijn vindt Overbetuwe Beweegt het belangrijk dat die aanbieders c.q. Overbetuwse sportorganisaties sterk en vitaal zijn. Overbetuwe Beweegt biedt ondersteuning aan de commerciële sportorganisaties (in de vorm van stimuleren van de gezonde werkvloer) en maatschappelijke sportorganisaties en verenigingen.

In de verenigingsondersteuning is Forte Welzijn leidend. De invloed van COVID-19 is bovenal zichtbaar bij de sportaanbieders. En dit heeft eveneens invloed gehad op de werkwijze van Overbetuwe Beweegt. Het bezoeken van een sportaanbieder op locatie lukt minder en veel zaken moesten online of telefonisch.



Kernresultaten in een notendop

Overbetuwe Beweegt heeft het volgende uitgezet in 2020:

- Individuele gesprekken met 21 sportaanbieders, waarin een kijkje is genomen bij de activiteiten voor de jeugd tijdens COVID-19;
- 6 nieuwsbrieven verstuurd met uiteenlopende informatie over trainingen, workshop, tips en tools;
- Ondertekening van het Overbetuws Sportakkoord;
- Inventarisatie verenigingsondersteuning naar aanleiding van het Overbetuws Sportakkoord.
- Het inrichten van een nieuwe webpagina op de website van Overbetuwe Beweegt;
- Het laten aanbieden van verschillende webinars door NOC*NSF;
- Het opstarten van de werkgroep vitale en sterke sport- en beweegaanbieders en duurzame sportinfrastructuur aan de hand van het Overbetuws Sportakkoord.

Verenigingsondersteuning bij sport- en beweeg relateerde evenementen

Ook ondersteunt Overbetuwe Beweegt maatschappelijke organisaties in het organiseren en promoten van evenementen. Hieronder leest u een aantal voorbeelden.

Virtuale heteRUN

De heteRUN vond digitaal plaats, in verband met de coronamaatregelen. Deelnemers konden zich via de website inschrijven en deelnemen tot 17 januari. Na hun sportieve prestatie konden ze een foto met bewijs van tijdregistratie sturen om zo kans te maken op een van de bekers.

106 deelnemers
Waarvan 60 leerlingen van het Hendrik Pierson College

Begeleiding verenigingen voor sporters met een beperking

Veel verenigingen staan open voor het aanbrengen van mogelijkheden voor aangepast sporten. Het is voor hen ech-

Trainingen

Er zijn in 2020 drie trainingen gegeven door MEEmet betrekking tot deskundigheidsbevordering:

- Training over ASS Brainblocks met een ervaringsdeskundige;

> *'Toevallig kreeg ik in de week nadat ik de training over ASS van MEE had gevolgd, te maken met een man met klassiek autisme. Omdat ik tijdens de training zelf wat oefeningen had gedaan om mijn communicatie aan te passen, kon ik deze meneer goed helpen! Dat was heel erg leuk.*
> *(deelnemer van training over ASS Brainblocks)*

- Training over LVB (Herkennen van en Communiceren met);

> *Deze vorm van training geeft me snel inzicht, zonder me heel diep in de theorie te moeten inlezen. Heel fijn.*
> *(deelnemer van training over LVB)*

- Training Teken je MEE (leren om visuele ondersteuning bij je begeleiding/ coaching te geven). Hier hebben drie deelnemers aan meegedaan. Ze vonden de voorbereiding leuk en ze kregen via de post een boekje en een doosje stiften die werden gebruikt tijdens de training.

Nationale Sportweek

Van 18 t/m 27 september 2020 vond de nationale sportweek plaats. Het thema van dit jaar was 'Sport doet iets met je'. Binnen de gemeente Overbetuwe organiseerde Overbetuwe Beweegt samen met een aantal partners leuke activiteiten voor jong en oud.
Zo ging groep 8 van basisschool de Kameleon in debat met wethouder Wijnte Hol, kregen verschillende klassen op verschillende scholen les van topsporters en de week werd al rennend afgesloten door Erben Wennemars, ambassadeur van The Daily Mile.



Partnerships

Overbetuwe Beweegt/JOGG is met een aantal bedrijven binnen Overbetuwe een partnership aangegaan om samen van Overbetuwe een nog gezondere en sportievere gemeente te kunnen maken.

OCO Ondernemers Contact Overbetuwe

Rabobank

JUMBO Macleane

XXL-press DIGITAL PRINTING

Volg ons

www.overbetuwebeweegt.nl
https://www.facebook.com/overbetuwebeweegt
https://www.instagram.com/overbetuwebeweegt/
https://www.linkedin.com/company/overbetuwe-beweegt

Colofon

Dit is een uitgave van Overbetuwe Beweegt
www.overbetuwebeweegt.nl
www.info@overbetuwebeweegt.nl

Tekst:	Platformpartners Overbetuwe Beweegt
Eindredactie:	Communicatie gemeente Overbetuwe
Vormgeving:	Print & Media gemeente Overbetuwe
Publicatiedatum:	Februari 2021

Overbetuwe Beweegt