







EVALUATIE SPORT- EN BEWEEGAKKOORD & PREVENTIEAKKOORD

Rheden en Rozendaal

SPORT- EN BEWEEGAKKOORD Rheden/Rozendaal

SAMEN STERKER GEZOND

PREVENTIEAKKOORD RHEDEN ROZENDAAL

HET SPORT- EN BEWEEGAKKOORD EN HET PREVENTIEAKKOORD RHEDEN-ROZENDAAL

36
goedgekeurde initiatieven

GEWELDIGE ENERGIE!

Drie jaar Sport- en Beweegakkoord en Preventieakkoord: wat een energie! De afgelopen jaren zijn geweldige initiatieven gestart door inwoners, vrijwilligers, organisaties en professionals. Alles met als doel om te werken aan gezondheid en een leven lang bewegen. In totaal zijn maar liefst 36 initiatieven goedgekeurd in Rheden en Rozendaal, daar zijn we enorm trots op!

In deze evaluatie blikken we terug op 3 jaar Sport- en Beweegakkoord en Preventieakkoord. We delen inspirerende resultaten en verhalen, we brengen initiatieven in beeld en laten zien hoe het geld is besteed (hoeveel, waar, wie etc.). Ter inspiratie en als beloning. Omdat bij de uitvoering van deze projecten vele uren (vrijwilligers)werk kwamen kijken. Omdat het niet altijd direct lukte, maar na doorzetten uiteindelijk tóch. Of omdat het gewoon helemaal klopte vanaf het begin.

Voor ieder akkoord is een aparte pagina “feiten & cijfers”, waar te zien is welke bedragen zijn uitgekeerd, op welke thema’s werd aangevraagd en welke dorpskernen werden bereikt. Daarna vind je mooie praktijkverhalen van initiatieven. Tot slot zie je een lijst van alle goedgekeurde projecten.

Meer mensen een leven lang laten genieten van sport en bewegen in Rheden en Rozendaal

Dat was het hoofddoel van het Sport- en Beweegakkoord in Rheden en Rozendaal. Met twee vastgestelde hoofdthema’s;

1. Een leven lang sporten en bewegen (met drie specifieke doelgroepen: Jeugd, jonge kinderen en ouderen)
2. Toekomstbestendige sport- en beweeg-aanbieders

De Rijksoverheid stelde van 2020 tot en met 2022 een jaarlijks budget van €40.000 ter beschikking om uitvoering te geven aan ideeën en acties. Iedereen in de gemeenten Rheden en Rozendaal kon een aanvraag indienen waarmee een idee of actie uit het akkoord in de praktijk werd uitgevoerd. De kerngroep Sport- en Beweegakkoord, bestaande uit vertegenwoordigers van verschillende organisaties, toetste vervolgens de aanvraag op de vooraf opgestelde criteria.

Corona speelde een grote rol in de periode dat, met name, het Sport- en Beweegakkoord tot uitvoering werd gebracht. De Rijksoverheid stelde daarom in 2021 extra budget van €40.000 beschikbaar voor het sport- en beweegakkoord, om zo nog meer projecten te kunnen uitvoeren.

Samen sterker en gezond in Rheden en Rozendaal

Het Preventieakkoord werd in 2021 gelanceerd met als titel: Samen Sterker Gezond! De drie vastgestelde hoofdthema’s waren:

1. Lekker in je vel
   (bevorderen gezonde leefstijl)
2. Wijs met geld
   (verbeteren financiële gezondheid)
3. Samen sterker
   (meer ontmoeten, minder eenzaamheid)

Ook voor het Preventieakkoord was in de periode 2021-2023 een jaarlijks budget van €40.000 beschikbaar. En ook hier konden organisaties hun aanvragen indienen waarna er door de kerngroep Preventieakkoord werd getoetst.

Een gezamenlijk Sport- en Preventieakkoord in 2023-2026

Omdat in de afgelopen periode regelmatig bleek dat sport, bewegen, preventie én gezondheid elkaar vaak raken en overlappen, krijgen het Sport- en Beweegakkoord en het Preventieakkoord een gezamenlijk vervolg, in het nieuwe Sport- en Preventieakkoord Rheden-Rozendaal. Want als er iets duidelijk is geworden, dan is het wel dat bewegen, zeker in combinatie met een gezonde leefstijl, steeds belangrijker wordt, ook om eenzaamheid te bestrijden en mentale gezondheid te bevorderen. We bundelen dus de krachten, om samen nog meer te kunnen bereiken!

Meer weten

Is er na het lezen van dit document behoefte aan meer informatie, zijn er vragen of een heel goed idee waar geld voor nodig is? Neem dan contact op met Petra Schipper, coördinator Sport & Preventie via sportenpreventieakkoord@rheden.nl.

Gezonde groet!

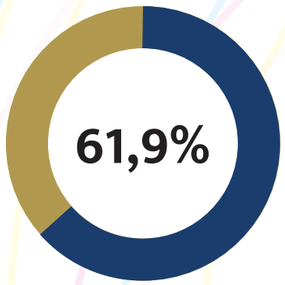
De kerngroepen van het Sport- en Beweeg-akkoord en het Preventieakkoord



CIJFERS SPORT- EN BEWEEGAKKOORD

SPORT- EN BEWEEGAKKOORD Rheden/Rozendaal

Totaal aanvragen



34 aanvragen
21 goedgekeurd

Totaal aangevraagd
€ 297.926,00

Totaal goedgekeurd
€ 164.791,00

Organisatiekosten
€ 3.162,00

Totale kosten Sportakkoord
€ 167.953,00

Aangevraagde bedragen



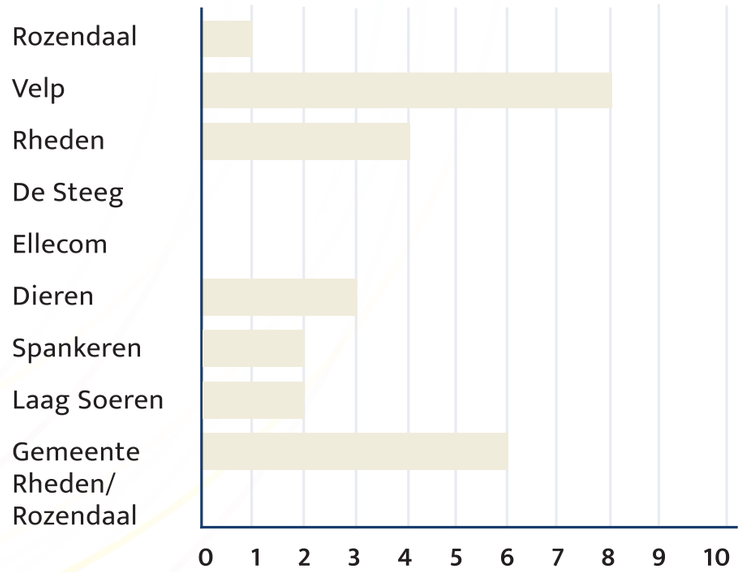
Soort aanvrager

- **6** Zorg
- **2** Sport in Rheden
- **3** Onderwijs
- **2** Ondernemers
- **8** Verenigingen

Thema's



Bereikt inwoners uit de kern



**beperkt beeld, woonplaatsen zijn niet geregistreerd*

BEWEGEND LEREN FREDERICUSSCHOOL

Project:
Bewegend Leren

Aanvrager:
St. Fredericusschool, Velp

Periode:
2022 - heden

Status:
Uitgevoerd en geborgd

Bewegen een vast onderdeel maken van de lesdag. Maar dan wel het soort bewegen dat helpt om leerdoelen te bereiken. Dat is wat directeur Anneke Koelman en groepsleerkracht Niels Holleboom voor ogen hadden met hun project en latere aanvraag bij het Sport- en Beweegakkoord.

Niels Holleboom, naast groepsleerkracht ook de specialist bewegend Leren op de Fredericusschool, vertelt: “We constateerden dat kinderen op een normale schooldag eigenlijk veel te lang achter elkaar moesten zitten én dat sommige leerdoelen moeilijk behaald werden. Daar wilden we wat aan veranderen. Uit landelijk onderzoek bleek al veel eerder dat bewegen helpt; voor gezondheid, concentratie en leren.”



> “
> **Bewegen helpt; voor gezondheid, concentratie en leren**

Maar waar te beginnen? De school koos ervoor om niet direct beweegmeubelen aan te schaffen, maar om kleinschalig op te starten. Een hele bewuste keuze.

Anneke Koelman: “In 2021 zijn we gestart met een training voor de leerkrachten, zodat ze wisten wat bewegend leren betekende en ze dit direct al konden toepassen in hun lessen. Korte beweegmomenten, gekoppeld aan een leerdoel.” Leerkrachten hielpen elkaar, er werd klein materiaal aangeschaft en er kwam een map vol met oefeningen vóór en door alle leerkrachten. **Anneke**: “Wanneer je al jaren lesgeeft volgens een bepaalde methode, dan betekent het echt wel iets om dit op een andere manier te gaan doen. Maar die tijd namen we met elkaar. Na anderhalf jaar waren we zover dat we bewegen steeds meer in de invulling van een lesdag hadden zitten.”



De volgende stap was toen de inrichting van de lokalen. Door een bijdrage vanuit het Sport- en Beweegakkoord kon een aantal beweegmeubelen worden aangeschaft. In de bovenbouw heeft iedere groep nu de beschikking over een bureaufiets, hoge tafels en wiebelkrukken. In de onderbouw staan lage wiebelkrukjes. Ook dit was een bewuste keuze, niet alle meubelen in één beweeglokaal, maar in íeder lokaal een aantal meubelen.

Niels: ”Ook de normale tafeltjes in onze lokalen staan op een andere manier opgesteld en niet meer de traditionele twee aan twee opstelling. In de kleuterlokalen staat bijvoorbeeld nu een grote hoge tafel waar kinderen aan kunnen zitten, óf aan kunnen staan. We zeggen ook niet meer ‘we gaan vandaag bewegend leren’, bewegen zit inmiddels het school DNA, het is geen project en geen apart lesonderdeel, het zit gewoon verweven in onze lesdag. ”

Anneke: “De bijdrage vanuit het Sport- en Beweegakkoord maakte het voor ons mogelijk om de meubelen aan te schaffen, iets waar we anders jaren voor hadden moeten sparen. Daar zijn we echt heel erg blij mee, het was echt een beloning voor de inzet van ons hele team.”



En het werkt. De leerprestaties zijn significant verbeterd, zo blijkt uit eigen onderzoek, en dat is bijna nog wel de mooiste beloning. Er is dan ook veel belangstelling vanuit de andere 25 scholen van de Delta scholengroep naar de methode van de Fredericusschool.
Niets meer te wensen dus? **Niels**: “Zeker wel! We willen ook het schoolplein heel graag meer gaan gebruiken als een buiten leslokaal, dus daar gaan we nu mee verder.”

PUPILLENSCHEIDS-RECHTERS SC RHEDEN EN VV DIEREN

Project:
Jeugdspelers opleiden tot pupillenscheidsrechters

Aanvrager:
SC Rheden, samen met VV Dieren

Periode:
April-mei 2022

Status:
Uitgevoerd en geborgd

Dat een bijdrage uit het Sport- en Beweegakkoord niet persé hoog hoeft te zijn om groot resultaat te bereiken, bewijzen SC Rheden en VV Dieren.

Jeugdspelers verantwoordelijkheid geven, ze daarbij ook nuttig voor de club laten zijn én ze laten wennen aan vrijwilligerswerk, zodat ze dat ook op latere leeftijd blijven doen voor hun vereniging. Dat is in een notendop het doel van de deelname van een tiental jeugdspelers van SC Rheden en VV Dieren aan de cursus spelbegeleider/pupillenscheidsrechter.

Natasja van Horssen, penningmeester van SC Rheden vertelt: ”Onze vereniging draait op vrijwilligers, helaas zijn er daar steeds minder van en zijn we eigenlijk continu op zoek naar meer mensen. En waar begin je dan? Wat ons betreft dus bij de jeugd.”

> “
> **Je zíet ze groeien!**


Christa Heine Fotografie


Christa Heine Fotografie

En om wat specifieker te zijn, de groep tussen 12 en 16 jaar. Jongeren die veel tijd bij de club doorbrachten werden door Natasja persoonlijk gevraagd om deel te nemen. Omdat een aanvraag volgens de Sport- en Beweegakkoord regels altijd met meerdere organisaties gedaan moest worden, benaderde SC Rheden ook EDS én VV Dieren om mee te doen. Die laatste club droeg ook daadwerkelijk een aantal gegadigden aan. De cursus bestond uit twee theorieavonden van 2,5 uur (“één in Rheden en één in Dieren”) én het fluiten van een aantal pupillenwedstrijden. De officiële opleiding werd afgesloten met een examen. Alle deelnemers slaagden, en ontvingen een oorkonde én een KNVB scheidsrechters badge.



Natasja: ”Je moet je voorstellen, die jongens kenden de KNVB tot dan alleen maar van het Nederlands Elftal, en dan komt er ineens een officiële mijnheer van de Bond om ze dat diploma uit te reiken en je toe te spreken. Dat doet wat met die kinderen. Je zíet ze groeien!”

Sowieso leidde het halen van het diploma bij de Rhedense deelnemers tot een groter zelfvertrouwen. ”Ze zijn ergens goed in en worden gezien. Ze zijn een voorbeeld voor andere jeugdleden binnen de vereniging en onze jongere generatie kijkt naar ze op. Ze fluiten nu hun wedstrijden wanneer dat kan in combinatie met hun eigen wedstrijden, waarbij we ervoor waken ze niet te veel te laten doen, of bijvoorbeeld wedstrijden te laten fluiten van elftallen waar ze maar een jaartje mee schelen. Want die jongens en meiden komen elkaar ook allemaal op school en op straat tegen.”

De aanvraag bij het Sport- en Beweegakkoord blijkt ook tot meer samenwerking te hebben geleid. “Doordat ik nu contact heb met de verenigingen in Dieren en Ellecom, pakken we zaken sneller samen op. Ik ben nu samen met EDS bezig met het aanvragen van een opleiding.”

Tot slot. “We proberen als vereniging steeds meer en beter te kijken naar wat onze leden nodig hebben. Want vergis je niet, ook bij ons lopen er kinderen rond die eenzaam zijn of die het liefst zo lang mogelijk op de club blijven omdat ze het thuis niet zo fijn hebben. Wanneer je deze kinderen een taak kunt geven en ze op die manier belangrijk maakt, dan horen ze écht ergens bij.”


Christa Heine Fotografie

PLIX GYM

Project:
Gratis bokslessen

Aanvrager:
PliX GyM, Dieren (Toon van Reken, Jeff Salawan Bessie en Kristy Ooms)

Periode:
2022 - heden

Status:
In uitvoering

Gratis bokslessen voor iedereen die dat wil. Omdat je dan de deur weer uitkomt, een sociaal netwerk opbouwt, je fitter wordt én omdat boksen ook helpt bij het reguleren van emoties zoals agressie. Een zeer succesvol project in Dieren dat mede door een bijdrage van het Sport- en Beweegakkoord van de grond kwam.

Hoe het allemaal begon? **Toon van Reken**, één van de initiatiefnemers: “In Coronatijd, toen alle sportscholen dicht zaten, boksten **Jeff** en ik iedere dag met zijn tweetjes buiten in het Calesthenicspark in Spankeren. In zon, regen, storm en sneeuw, we sloegen geen dag over. Ook omdat we anders alleen maar thuis zaten. Dat viel op en voorzag blijkbaar in een behoefte, er sloten zich steeds meer mensen bij ons aan.”



“

Wij doen zelf alles vrijwillig

Ook na Corona bleef de groep buiten trainen. **Kristy Ooms** sloot zich als derde trainster aan en er werd door Toon een naam bedacht, PliX GyM (Personal Life Improvement indeX).

Kristy: “Via de IkBuurtMee actie zamelden we geld in voor lampen op onze vaste trainingslocatie zodat we ook ’s avonds in het donker konden doortrainen, maar langzaam ontstond toch wel de behoefte om een binnenruimte te hebben.”

Er volgenden verschillende gesprekken, vooral met de gemeente. **Kristy**: “Het was best een uitdaging om een ruimte te vinden, maar we hebben niet opgegeven en waren echt dolgelukkig toen we in Theothorne de leegstaande dojo boven in de sporthal konden gaan gebruiken. Met de bijdrage uit het Sport- en Beweegakkoord konden we de huur betalen, materialen aanschaffen en hadden we een klein activiteitenbudget. Wij doen zelf alles vrijwillig.”







En toen ging het hard. Werd er eerst alleen op dinsdagavond en zondagochtend getraind, nu is dit al doorgegroeid naar vijf dagen per week, waarvan één avond buiten.

Waarom is dit project eigenlijk zo succesvol?
Jeff: ”We nemen gewoon iedereen mee hier naartoe. Neem mijn buurman, die zat alleen maar thuis en bewoog niet. Nu is hij hier bijna elke training. We zijn een soort familie geworden.”
Toon vult aan: “Alleenstaande moeders nemen hun kinderen gewoon mee, we hebben Oekraïense vluchtelingen, mensen met een Wajong uitkering, advocaten en alles wat ertussen zit. Ook een clubje ouderen, er boksen hier mensen van dik in de 80. Je wordt hier geen lid, er is geen verplichting, en het is en blijft gratis. Heb je zelf geen materiaal, dan leen je dat. En er is een goede samenwerking met Incluzio, met name met de jongerenwerker, waardoor hulpvragen op de goede manier worden doorgeleid.”

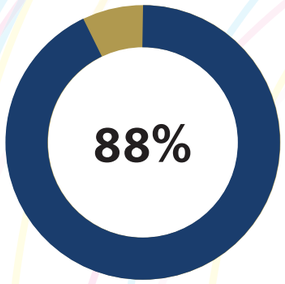
Kristy: “Onze kracht is dat iedereen gelijk is. Men respecteert elkaar, zowel wedstrijdboksers als beginnelingen trainen samen. Voor, tijdens en na de training is er verdraagzaamheid en tolerantie en we letten een beetje op elkaar. Wanneer iemand een poosje niet komt, dan appen of bellen we, om te vragen of er iets aan de hand is.”

Inmiddels zijn er grootse plannen. **Kristy**: “We zijn sinds kort een stichting en hard op zoek naar financiering én een grotere ruimte. **Toon**: “Mijn droom is om alles te combineren. Een eetclub, een kantoor voor het jongerenwerk en een dojo voor het boksen, waar de deelnemers vrijwilligerswerk kunnen doen. Er zijn zóveel mensen die alleen thuis zitten, weinig te besteden hebben en eenzaam zijn, daar kunnen we echt wat aan doen!”

CIJFERS PREVENTIEAKKOORD

SAMEN STERKER GEZOND
PREVENTIEAKKOORD RHEDEN ROZENDAAL

Totaal aanvragen



17 aanvragen
15 goedgekeurd

Totaal aangevraagd
€ 107.642,00

Totaal goedgekeurd
€ 84.762,00

Organisatiekosten
€ 2.130,00

Totale kosten Preventieakkoord
€ 86.892,00

Aangevraagde bedragen



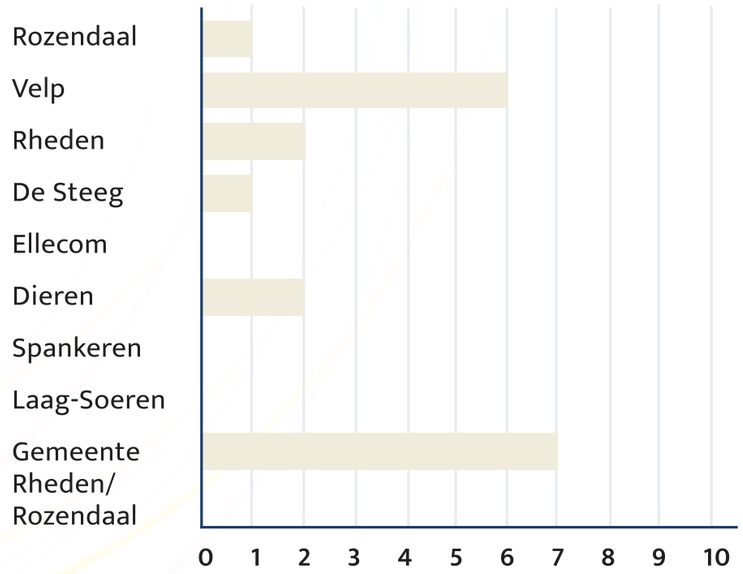
Soort aanvrager

- **4** Welzijn
- **2** Zorg
- **3** Sport in Rheden
- **2** Onderwijs
- **2** Ondernemers
- **2** Verenigingen

Thema's

- **1. Lekker in je vel** — 10
- **2. Wijs met geld** — 1
- **3. Samen sterker** — 4

Bereikt inwoners uit de kern



**beperkt beeld, woonplaatsen zijn niet geregistreerd*

JONGE MANTELZORGERS

Project:
Campagne Jonge Mantelzorgers

Aanvrager:
MVT Rheden en Rozendaal (Mantelzorg en Vrijwillige Thuishulp)

Periode:
2023 - heden

Status:
Klaar voor de start

In iedere schoolklas zit wel een Jonge mantelzorger. Kinderen die thuis te maken hebben met een zieke of verslaafde ouder, of een broertje/zusje hebben met een aandoening of ziekte. Bij deze kinderen is de aandoening of ziekte van hun gezinslid van grote invloed op hun dagelijks leven en opgroeien.

Maar deze kinderen klagen niet en praten ook niet zo snel over hun thuissituatie. Laat staan dat de hulp en aandacht er komt die ook zij nodig hebben. Onderzoek wijst uit dat een groot aantal van deze jonge mantelzorgers zo rond hun 25ste levensjaar alsnog in de knel komt en psychische problemen krijgt. De hoogste tijd dus om het onderwerp bespreekbaar te maken en er wat aan te doen vóórdat deze problemen ontstaan. Een preventief project dus, gefinancierd uit het Preventieakkoord.



Lidy Kelderman van MVT: ”We slaan met een aantal organisaties de handen ineen en starten een campagne om deze jonge mantelzorgers te vinden, te helpen en om het gesprek erover op gang te brengen. Met het geld uit het Preventieakkoord hebben we een lesprogramma ingekocht dat hiervoor speciaal ontwikkeld is door theatergroep Bint. Kinderen kijken in en met hun klas een film over het onderwerp en gaan daarna, samen met hun groepsleerkracht, het gesprek erover aan. Op deze manier wordt het onderwerp bespreekbaar en zijn er wellicht ook kinderen die zichzelf herkennen.”



Renate Rosenbrand, preventiemedewerker mentale gezondheid bij Pro Persona Connect vult aan: ”Kinderen weten zelf niet altijd dat ze hulp kunnen krijgen en accepteren de situatie zoals hij is. Door het erover te hebben gaat het taboe eraf.”

Lidy: “Het is helemaal niet erg dat een kind af en toe voor een gezinslid zorgt, dat is zelfs heel normaal. Maar een kind moet daarbij wel gewoon kind kunnen zijn, zonder zichzelf continu weg te moeten cijferen.”

> **“Kinderen weten zelf niet altijd dat ze hulp kunnen krijgen**

De campagne start op 18 oktober 2023 met een ‘Funmiddag’ voor de kinderen. Een leuke middag met allerlei activiteiten. Daarna volgt, zoals gemeld, het lesprogramma op de basisscholen. Waarbij in het vervolg ook voor de leerkrachten een rol ligt. Renate: ”Zij hebben een signalerende functie en kunnen kinderen doorverwijzen. Daarbij kunnen we ze ondersteunen om het gesprek over dit onderwerp met ouders en kinderen aan te gaan. We werken daartoe ook samen met schoolmaatschappelijk werk en de jongerenwerkers van Incluzio.”

Overigens ligt die signalerende functie natuurlijk zeker niet alleen bij de leerkrachten.

Lidy: “Het gaat er nou juist om dat de omgeving om zo’n gezin heen ook in de gaten heeft wat er met de andere gezinsleden gebeurt en welke invloed dit op ze heeft. Denk bijvoorbeeld ook aan huisartsen en wijkverpleegkundigen. Het mooiste zou het zijn wanneer er uiteindelijk groepjes met deze jonge mantelzorgers ontstaan. Zodat ze met elkaar leuke dingen kunnen gaan doen, of kunnen kletsen onder professionele begeleiding. Sowieso worden met de bijdrage uit het Preventieakkoord ook waardebonnen aangeschaft en uitgedeeld, waarmee de kinderen wat leuks voor zichzelf kunnen kopen, als waardering en steuntje in de rug.”

LEKKER BEZIG BIJ MHC-DIEREN-SCHIJF

Project:
Lekker bezig bij MHC-Dieren

Aanvrager:
MHC-Dieren

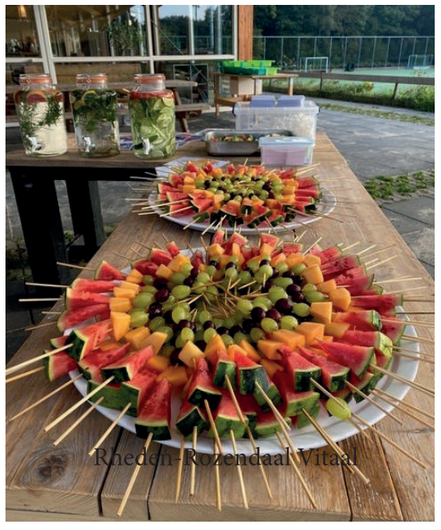
Periode:
2023 - heden

Status:
In uitvoering

Meegaan met maatschappelijke ontwikkelingen en als club daar je verantwoordelijkheid in nemen. Een gezonder clubhuis dus, maar dan wel eentje dat past bij MHC-Dieren. De hockeyclub ging er begin 2023 voor. Toenmalig voorzitter en initiatiefnemer Jos Wortelboer deed de aanvraag.

Maar, eerlijk toegegeven door **Paul Brok**, lid van het exploitatie-team van het clubhuis, er was wel de nodige scepsis vooraf. ”Ik dacht, komen ze me nou vertellen dat we vanaf nu alleen nog maar broodjes broccoli mogen serveren?” Dat bleek gelukkig niet de juiste aanname.

Mieke Schoenmakers, professioneel betrokken bij het project vanuit haar bedrijf Smaakidee-Voedingsadvies, koos met het bestuur én het clubhuisteam voor de weg van kleine veranderingen, zonder met het vingertje te wijzen. “We wilden vooral niet dwangmatig de boel veranderen en de sporters ook zeker niet hun bitterbal en biertje helemaal afnemen. Daarom zijn we begonnen met bewustwording.”



Dat gebeurde onder andere door een Supermarkt-safari met de inkopers, waarbij meer verantwoorde alternatieven uitgekozen zijn. Daarbij werd tijdens de lancering duidelijk gemaakt hoeveel suiker er in bepaalde (fris)dranken zat door het daadwerkelijke aantal suikerklontjes voor de flesjes neer te leggen. **Brok**: ”Daar ben ik echt van geschrokken. Aan mij hebben de fabrikanten een goede klant, zet een koe op de verpakking en ik denk dat het gezond is. Maar goed, dat bleek dus niet zo te zijn.”

De campagne richt zich in Dieren op drie helften, uitgebeeld in een schijf. De 1e en 2e helft, daarin staan de gezonde keuzes centraal. De 3e helft is het stukje ‘bitterballen’. De club heeft door een ontwerper een mooi logo laten ontwikkelen dat deze drie helften uitbeeldt, inclusief de keuzes die je daarin kunt maken.

Huidig voorzitter **Christian van den Berg**: ”We spreken als club vol overtuiging uit dat we voor gezond gaan, en we maken daarbij ook bepaalde keuzes. Dat betekent concreet dat de traditie van ranja na de jeugdwedstrijd veranderd is in tapkannen met fruitwater. En bestel je een tosti, dan is hij gemaakt van bruinbrood, tosti’s van wit brood zijn niet meer te verkrijgen.”

Op 16 september jl. was de officiële aftrap. Met heel veel positieve reacties.
Mieke: ”De kinderen vonden dat fruitwater helemaal geweldig. Je mag onbeperkt zelf tappen, dus wat wil je nog meer. Ook ouders waren er blij mee.”

Paul Brok ondertussen, is helemaal om, en is in gesprek met Vrumona (de drankenleverancier) over een aanpassing van het drankassortiment. Daarnaast heeft hij ook plannen met het snoep. ”Dat moet ook anders, de gezondere keuze moet een veel groter deel van het assortiment worden.”

De lancering van de gezonde schijf was dus zeker niet het eindpunt, maar voor de betrokken eigenlijk het stártpunt van een langlopende campagne waarin nog veel meer te veranderen valt.



> “
> **De kinderen vinden het fruitwater geweldig!**



Christian van den Berg: “De bijdrage uit het Preventieakkoord maakte dat je een stok achter de deur hebt om het ook daadwerkelijk te gaan doen. Het is geld met een specifieke bestemming, dat je ook moet verantwoorden, het is geen vrij te besteden subsidie. Tegelijkertijd zouden we binnen onze vereniging dit geld nooit vrij hebben kunnen maken uit de reguliere verenigingsbegroting. Dan gaan een nieuw scorebord of hockey-ballen echt wel vóór dit soort initiatieven, daar ben ik heel eerlijk in. De bijdrage uit het preventieakkoord werkte als een katalysator, zónder was deze campagne echt niet van de grond gekomen.”

RHEDEN-ROZENDAAL VITAAL

Project:
Rheden- Rozendaal Vitaal

Aanvrager:
Vier Vitaal

Periode:
2022 - heden

Status:
Uitgevoerd en afgerond

Gerjo Schepers en Willeke Scheele zijn de initiatiefnemers van Rheden-Rozendaal Vitaal, een bijzonder project waarin mensen met een gezond inkomen, zich inzetten voor mensen met een kleine portemonnee. En een project waarbij tegelijkertijd beide groepen in beweging komen.



Dat zit zo: Via een app (Its My Life) op je smartphone spaar je punten door te wandelen, fietsen of hard te lopen en door aan activiteiten mee te doen. Positief gezond bedrag wordt dus beloond. De verdiende punten (fitcoins) kun je in diezelfde app uitgeven aan een door jou gewenst product (denk aan gezonde voeding, een uitje met het gezin of een keer naar de kapper). De financieel gezonde mensen doneren hun fitcoins aan de andere groep.

Gerjo bedacht het in coronatijd: “In eerste instantie hebben we dit bedacht voor onze zorghelden. Medewerkers die zich in het zweet werkten voor ons, niet alleen belonen met een applaus maar met cadeaus, door voor ze te wandelen en te fietsen. We konden het destijds opzetten met een subsidie van de Provincie Gelderland. Na Corona bedachten Willeke en ik dat het mooi zijn om dit principe een vervolg te geven, maar dan speciaal voor mensen met een kleine portemonnee.
We komen allebei uit de bankenwereld en spraken daar zelf de gezinnen waar echt geen geld was voor extra’s en waar het thema ‘Gezondheid’ ook echt een uitdaging was. We wilden zo graag deze groep ook de kracht van bewegen laten ervaren. Ze laten voelen hoe fijn het is om bijvoorbeeld te wandelen of te fietsen, waardoor er ruimte in je hoofd komt.”

Het project startte in De Liemers (Zevenaar, Duiven, Westervoort), daarna volgde Doesburg en in 2022 waren de gemeenten Rheden en Rozendaal aan de beurt. Met een bijdrage uit het Preventieakkoord konden onder andere de cadeaus en waardebonnen lokaal worden aangeschaft en werden de kosten voor de app betaald.

Gerjo: ”Via onder andere Incluzio, de Gekke bende van ellende, inloophuizen en Sport in Rheden werden deelnemers geworven, en in de app konden zij zelf dan weer fitcoins verdienen door een nieuwe deelnemer aan te brengen. Langzaam maar zeker groeide het aantal deelnemers, dat ging eigenlijk heel organisch.”

Onder andere een grote groep medewerkers van de gemeente Rheden (43 maar liefst), behoorde tot de ‘andere’ groep, die zoveel mogelijk fitcoins verzamelden voor de groep mensen met een kleine portemonnee. En doordat in de app een klassement werd bijgehouden leverde dat dan weer onderlinge competitie bij deze groep op.

Het gros van de deelnemers heeft het volle jaar dat het project in eerste instantie duurde, deelgenomen. De ene deelnemer koos voor kleine beloningen, de ander spaarde voor een dag weg met het gezin. Gerjo en Willeke legden met iedere deelnemer persoonlijk contact door ze bij de start een welkomstcadeau te brengen. En dat hielp dan weer om hun vertrouwen te winnen, want dat is soms nog best lastig. Deden mensen eenmaal mee, dan waren de ervaringen zonder uitzondering positief. De deelnemers zijn via een enquête gevraagd naar hun mening. Enkele opmerkingen: ”Het stimuleert en ik krijg nog van alles ook.” , of “Het is heel fijn dat dit kan als je geen geld hebt”. **Gerjo**: “Dat zegt genoeg toch?”

Het project is inmiddels afgerond, maar loopt gewoon door. Met ondertussen bijna 130 deelnemers en dat aantal groeit nog steeds. “We zijn wel nog steeds op zoek naar nieuwe samenwerkingen en aanvullende financiën, ook om de lange termijn te borgen, maar vooralsnog gaan we op volle kracht vooruit.”

> “
> **Het is heel fijn dat dit kan als je geen geld hebt**



ALLE GOEDGEKEURDE AANVRAGEN

Goedgekeurde aanvragen sportakkoord

	Organisatie	Omschrijving project	Hoofdthema
1	Aeres VMBO Velp	"Schoollegends"; Bewegen en een gezonde leefstijl vast onderdeel maken op VO (beweegmeubelen, projectweek)	1
2	AV Gelre	Flexibel sportaanbod bij verenigingen zonder lidmaatschapsverplichting	1
3	AV Gelre	Aanleg hardlooproute en Beweegpark op en rond accommodatie AV Gelre	2
4	Fitplan Coaching	Kinderen met overgewicht in een beweegprogamma plezier van bewegen laten ervaren	1
5	Fredericusschool	Aanschaf beweegmeubelen in het kader van 'Bewegend Leren'	1
6	Fysiotherapie Busser/Tjoonk	Mensen met artoseklachten door bewegen in water mobieler maken in dagelijks leven	1
7	Fysiotherapie Rheden	Kinderen met overgewicht in een beweegprogamma het plezier van bewegen laten ervaren	1
8	O.G. High Performance	Senioren bewegen onder deskundige leiding en verbeteren daarmee zelfredzaamheid	1
9	Plix Gym	Gratis bokslessen voor inwoners van Dieren en Spankeren	1
10	RTC Veluwerijders	Opzetten aangepaste wieleractiviteiten speciaal voor ouderen (OldStars)	2
11	Running therapie Velp/Rozendaal	Hardlopen op laag tempo inzetten tegen burnout- en spanningsklachten	1
12	SC Rheden	Opleiden jeugdspelers tot pupillenscheidsrechters	2
13	Sport in Rheden	Mensen met MS op eigen niveau laten bewegen in water	1
14	Sport in Rheden	Gemeentelijke sportdag voor mensen met een beperking	1
15	Stichting Beweegtuin Daalhuizen	Aanleg beweegtuin Daalhuizen	1
16	Stichting Innoforte	Mensen met dementie zwemmen in warm water olv beweegagoog en stagiaires van Astrum MBO	1
17	TV Dieren, TV Beekhuizen en TV Rheden	Aanleg padelbanen op de tennisparken in Velp, Rheden en Dieren	2
18	Uniek Sporten	Mensen met een verstandelijke beperking laten sporten in hun woongroep, de sport komt naar ze toe	1
19	Voetjebal Arnhem-Nijmegen	Kinderen tussen de 2 en 5 jaar de eerste stappen op het voetbalveld laten zetten met hun ouders	1
20	PCBO Rheden	Aanschaf beweegmeubelen voor klaslokalen en training van docenten (gedeeld met Preventieakkoord)	1
21	Sportverenigingen Zuidflank Rheden	Aanschaf container voor Zuidflank Rheden om sportmaterialen in op te slaan	2

Goedgekeurde aanvragen preventieakkoord

	Organisatie	Omschrijving project	Hoofdthema
1	Attent Zorg en Stichting Innoforte	Bewoners van alle huizen van Innoforte en Attent fietsen binnen, op beweegtrainers, virtueel door hun eigen gemeente met behulp van beeldschermen	1
2	Belangengemeenschap De Steeg-Havikerwaard	Aanleg van twee jeu de boulesbanen in het dorp De Steeg	3
3	Gemeente Rheden	Rookvrij maken van speelplaatsen in de gemeente Rheden met Rookvrij aanduidingen (tegels/borden)	1
4	Humanitas	Vrijwilligers gaan regelmatig langs bij mensen die in rouw en/of in sociaal isolement leven of dreigen te raken	3
5	Incluzio	Boodschappen doen én koken met de deelnemers van de Gezonde Leefstijl Interventie SLIMMER onder leiding van een diëtiste	1
6	Incluzio	Aanschaf spelmateriaal voor de jeugd zodat ze deze kunnen gebruiken op het buitenspeelterrein bij De Paperclip	1
7	MHC-Dieren	Bewustwording en stimuleren van gezonde keuzes in de sportkantine, door invoering van de 'Lekker bezig bij MHC-Dieren-schijf’	1
8	MVT Rheden en Rozendaal	Jonge mantelzorgers (11-15 jr) opzoeken, samen laten komen en voor deze specifieke groep activiteiten aanbieden. Daarnaast een digitaal lespakket aanbieden voor scholen	3
9	RIQQ Cultuurbedrijf	"Bij ons thuis", theatervoorstelling over omgaan met geld, uitgevoerd op alle middelbare scholen in Rheden en Rozendaal	2
10	Sport in Rheden	De verschillende mogelijkheden van bewegen in het zwembad voor mensen met een chronische aandoening bekend maken	1
11	Sport in Rheden	Alle deelnemers van de scholentriatlon na afloop laten kennismaken met gezonde voeding door een mini Foodtruck festival in te richten	1
12	Stichting Innoforte	Bewoners van alle huizen van Innoforte, al zittend, met drumstokken verschillende ritmes en oefeningen laten uitvoeren op een grote fitnessbal	1
13	Vier Vitaal	Inwoners met weining financiële middelen kunnen door te bewegen 'fitcoins' verdienen, die vervolgens lokaal kunnen worden besteed. Deelnemers die financieel gezond zijn, doneren hun fitcoins	3
14	Vitesse	Onder leiding van een Vitesse GOALS-coach maken basisschoolleerlingen kennis met gezonde voeding en bewegen	1
15	PCBO Rheden	Aanschaf beweegmeubelen voor klaslokalen en training van docenten (gedeeld met Sportakkoord)	1





SPORT- EN BEWEEGAKKOORD Rheden/Rozendaal

SAMEN STERKER GEZOND
PREVENTIEAKKOORD RHEDEN ROZENDAAL

Vanaf 1 november 2023 kunnen er aanvragen worden ingediend bij het vernieuwde Sport- en Preventieakkoord Rheden-Rozendaal.

Mail voor meer informatie en voorwaarden naar: sportenpreventieakkoord@rheden.nl

Of kijk op de de websites van sportinrheden.nl en incluziorheden.nl