



EVALUATIEVERSLAG
DOESBURG BEWEEGT

2022



AUTEUR: Ward Terpstra, coördinerend Buurtsportcoach Doesburg

Inhoud

Organisatie	4
Resultaten 2022	6
Buurtsportcoach coördinatie (Kia Ora).....	6
Coördinatie Buurtsportcoaches Doesburg	6
Coördinatie en uitvoering van jaarlijks terugkerende activiteiten/projecten	7
Verenigingen ondersteunen.....	8
Doesburg Beweegt als leerbedrijf voor stagiaires	8
Coördinatie van projecten voor kinderen met een gezondheids-, motorische-, en/of financiële achterstand	9
Communicatie en Zichtbaarheid	9
Cofinancieringsmogelijkheden Buurtsportcoaches Doesburg 2022 en verder onderzoeken in samenwerking met beleidsadviseur Sport van de gemeente Doesburg	10
Fungeren als informatiepunt wat betreft sport en bewegen in de gemeente voor inwoners van Doesburg en aanbieders uit Doesburg	10
Doesburg Vitaal	10
Belangrijke aandachtspunten voor 2023.....	11
Buurtsportcoach Sport en Zorg (PlusFit)	12
Samenwerkingsafspraken.....	12
Begeleiding- en coaching-traject naar een actievere leefstijl.....	12
Laagdrempelig Bewegen	14
Doesburg Blijft Bewegen 2022	14
Planning voor 2023.....	15
Buurtsportcoach Sport en Ouderen (Fysiotherapie Ruesink).....	16
Samenwerkingsafspraken.....	16
Het Biesemhuis ondersteunen bij het organiseren van voldoende en op de juiste manier van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen met beginnende dementie	16
Bijdragen aan gedragsverandering, bevorderen van de gezondheid en verminderen van eenzaamheid bij ouderen.....	16
Verminderen van medicijn gebruik	17
Fitheidstest 55-plussers door ontwikkelen en er uitvoering aangeven in Doesburg	17
Beweeegroep.....	18
In 2023.....	18
Buurtsportcoach Sport en Jongeren.....	19



Samenwerkingsafspraken.....	19
Verbinding maken met kwetsbare jongeren doormiddel van sport en spel	20
Activiteiten organiseren op het Rhedens De Tender	20
Beweegactiviteiten tijdens de schoolvakanties.....	20
Voorlichting gezonde levensstijl.....	21
Leren fietsen.....	21
Planning voor 2023.....	21
Buurtsportcoach Sport en Onderwijs	22
Stagiaires	22
MQ scan.....	23
Voorlichting voeding	23
Stimuleren van bewegen.....	23
Verbeteren motorische vaardigheden	24
B-Fit	24
LijV	24
Koningsspelen.....	24
Scholen Ondersteunen	25
Peuter Pilot.....	25
0313 Beweegt.....	25
Planning voor schooljaar 2022-2023	25
Buurtsportcoach Aangepast Sporten	26
Financiën	26



Organisatie



Doesburg beweegt is een samenwerkingsverband dat bestaat uit 6 buurtsportcoaches. Onze samenwerkingspartners zijn 0313 Doesburg, de Gelderse Sport Federatie, Uniek Sporten, Fysiotherapie Ruesink, PlusFit en Kia Ora. Elke organisatie levert een Buurtsportcoach om gezamenlijk, in opdracht van de gemeente Doesburg, uitvoering te geven aan een deel van de lokale gezondheidsnota, het Doesburgse Sportakkoord en het Doesburgse Leefstijlakkoord.

De buurtsportcoach is een professional die zich richt op het stimuleren van een gezonde en actieve leefstijl voor alle bewoners in Doesburg. De buurtsportcoach zet in op het aanbieden van laagdrempelige activiteiten die passen bij de doelgroep.

Belangrijke speerpunten voor ons zijn, bewegen, het gezonde alternatief, participatie en preventie. Deze speerpunten komen in onze activiteiten en projecten naar boven.

Hieronder kun je ons team van buurtsportcoaches vinden:



Mijn naam is **Ivet Harperink** en ik ben de **Buurtsportcoach Onderwijs** binnen de gemeente Doesburg. Ik ben verantwoordelijk voor het implementeren van het B-fit en 'Het Bewegend Kind' programma binnen het primair onderwijs. Verder verzorg ik de algemene begeleiding van de verschillende stagiaires in het bewegingsonderwijs, en help ik verenigingen om hun sport uit te dragen binnen de gymlessen.



Mijn naam is **Joost van der Kooij** en ik ben werkzaam als (geriatrie)fysiotherapeut en **Buurtsportcoach Ouderen** bij Fysiotherapie Ruesink. Als buurtsportcoach begeleid ik de deelnemers die vanwege een chronische aandoening, pijn bij bewegen en/of overgewicht liever niet zelfstandig willen starten met sporten. Die begeleiding is erop gericht dat je voldoende conditie opbouwt en weet waar je grenzen liggen, met als doel actiever en gezonder te kunnen leven.



Mijn naam is **Peter Jansen**, binnen de gemeente Doesburg ben ik **Buurtsportcoach Jongeren** bij Jongerencentrum 0313. Als buurtsportcoach hou ik me bezig met het organiseren van verschillende sportieve activiteiten op het jongerencentrum 0313. Daarnaast ben ik wekelijks actief met verschillende kwetsbare jongeren en gebruik ik sport als middel om een leefstijlverandering plaats te laten vinden. Naast actief bezig zijn geef ik ook voorlichting op het gebied van een gezonde levensstijl.





Ik ben **Kristel Beijer**, werkzaam als fysiotherapeut bij PlusFit fysiotherapie en **Buurtsportcoach Zorg**. Binnen Doesburg Beweegt help ik voornamelijk mensen met chronische klachten om een gewenst en/of gezond beweegpatroon te ontwikkelen. Als je geen lichamelijke klachten hebt dan is bewegen vanzelfsprekend. Dit is anders als je lichamelijke klachten hebt, zoals pijn of een chronische aandoening. Hoe kun je dan toch in beweging blijven en zoveel mogelijk zelfstandig je leven leiden? Bewegen kan altijd, binnen je eigen mogelijkheden.



Mijn naam is **Jorien Harteman** en ik ben de **Buurtsportcoach aangepast sporten** binnen de gemeente Doesburg. Uniek Sporten, het sportloket voor aangepast sporten, wordt door de gemeente ingehuurd om aangepast sporten vorm te geven in Doesburg en de regio. Ik help mensen met een beperking een geschikte vorm van sport of bewegen te vinden en bij vragen over financiële ondersteuning of over hulpmiddelen. Aan de andere kant begeleid en ondersteun ik sportaanbieders die een aangepast sportaanbod hebben of hiermee willen starten.



Mijn naam is **Ward Terpstra** en ik ben de **coördinator van de Buurtsportcoaches** binnen de gemeente Doesburg. Ik word door de gemeente Doesburg ingehuurd om het team te coördineren en de kwaliteit te bewaken van de projecten die wij gezamenlijk realiseren. Daarnaast ben ik de schakel tussen de uitvoering en beleid. Welke vraagstukken liggen er binnen het werkveld en hoe kan de gemeente hier op inspelen. Tevens richt ik me ook op de realisatie van verschillende projecten zoals de Fitheidstest voor 55+ en het kennismakingsproject Sjors Sportief en Creatief.

Resultaten 2022

Buurtsportcoach coördinatie (Kia Ora)

- Coördinator Buurtsportcoaches Doesburg;
- Coördinatie en uitvoering van jaarlijks terugkerende activiteiten/projecten;
- Verenigingen ondersteunen;
- Doesburg Beweegt als leerbedrijf voor stagiaires;
- Coördinatie van projecten voor kinderen met een gezondheids-, motorische-, en/of financiële achterstand;
- Communicatie en Zichtbaarheid;
- Cofinancieringsmogelijkheden Buurtsportcoaches Doesburg 2022 en verder onderzoeken in samenwerking met de gemeente Doesburg;
- Fungeren als informatiepunt wat betreft sport en bewegen in de gemeente voor inwoners van Doesburg en aanbieders uit Doesburg.

Coördinatie Buurtsportcoaches Doesburg

Als coördinator buurtsportcoaches heb ik een belangrijke leidinggevende, coördinerende en verbindende rol en moet ik vooral de samenhang tussen de verschillende programma's, activiteiten en mensen bewaken. Ik bewaak en stel het projectplan bij en ben hierbij gericht op zowel de interne alsook externe processen. Ik werk nauw samen met de beleidsadviseur Sport van de gemeente Doesburg en heb een stimulerende en coachende rol richting alle buurtsportcoaches.

- Elke 6 weken heeft er een gezamenlijk Buurtsportcoachoverleg plaatsgevonden. Tijdens dit overleg delen we onze vragen, ervaringen en plannen met elkaar. Daarnaast zijn deze overleggen van belang om ervoor te zorgen dat we onszelf toch als team zien. We hebben namelijk allemaal een andere werkgever, maar wel een gezamenlijk doel;
- Met de Buurtsportcoaches zijn er individuele voortgangsoverleggen geweest om gezamenlijk naar het proces en de kansen te kijken;
- Elke 6 weken heeft er een overleg plaatsgevonden tussen de coördinator en de beleidsadviseur. Het is de taak van de coördinator om de praktijk met het beleid te verbinden en beleid binnen de praktijk te realiseren;
- De coördinator heeft samen met beleid en de Buurtsportcoaches bepaald wat de speerpunten zijn;
- Vraag en aanbod is bij elkaar gebracht in een jaarplanning;
- Elke 3 maanden een regio overleg gevoerd met coördinatoren uit de regio. Leren van elkaar, dingen delen en netwerken. Zeer waardevol.



Coördinatie en uitvoering van jaarlijks terugkerende activiteiten/projecten

- Als team hebben we ervoor gekozen om niet speciaal tijdens de Nationale Sportweek extra verschillende activiteiten te organiseren. Dit omdat hier te weinig animo voor aanwezig is en we liever het hele jaar door sport, bewegen en gezondheid op de kaart zetten;
- In mei 2022 hebben we na 2 jaar afwezigheid weer een Fitheidstest voor 55-plussers kunnen organiseren in de gemeente Doesburg. We hebben ervoor gekozen om met kleinere groepen te starten zodat we iedereen wat meer ruimte konden geven. De behoefte bleek ook dit jaar weer aanwezig en we hebben 98 mensen getest op verschillende punten.
Dit jaar hebben we er ook voor gekozen om de organisatie volledig zelf op te pakken. We hebben hier het expertise en netwerk voor. Een mooie samenwerking tussen PlusFit, Fysiotherapie Ruesink, vrijwilligers, sportverenigingen en buurtsportcoaches;
- Nationale Diabetes Challenge, in Doesburg ook wel de Wandel Challenge genoemd. In mei zijn er 20 deelnemers gestart met wandelen. Onder begeleiding van een wandelcoach van PlusFit gaan de deelnemers op weg naar een betere gezondheid. Deelnemers ervaren gezondheidswinst en komen uit hun sociale isolement. Met plezier, samen werken aan de gezondheid. Op 24 september zijn de deelnemers naar de landelijke afsluiting geweest in Arnhem. Ze hebben 3, 5, 10 of zelfs 15 kilometer gewandeld;
- Doesburg Beweegt wil op zo veel mogelijk manieren de Avondvierdaagse Doesburg ondersteunen. Dit jaar hebben we ondersteund met de inschrijvingen, deelnemers konden zich ook digitaal inschrijven. Daarnaast hebben we deelnemers van Doesburg Vitaal gemotiveerd om mee te lopen en hebben we de Avond4daagse op verschillende manieren gepromoot.
De Anne Frank loopt jaarlijks mee en wij proberen de Horizon en Wetelaar al jaren te ondersteunen om ook met de school mee te lopen. Dit jaar heeft de Wetelaar ook weer met een groep gelopen. We hebben tijdens de eerste dag tasjes uitgedeeld voor de deelnemers;
- Ook in 2022 hebben we weer het kennismakingsproject Sjors Sportief en Sjors Creatief gerealiseerd. 30 aanbieders hebben 236 kennismakingsactiviteiten aangeboden. In totaal zijn er 502 inschrijvingen geweest.
Dit jaar hebben we ervoor gekozen om een promotiefilm te maken met Sjors. Een film waar Sjors verschillende aanbieders langsgaat om te sporten. Een mooi middel om sportend Doesburg in beeld te krijgen. Bekijk het filmpje op https://youtu.be/L_DAFU94j40;
- We hebben in samenwerking met 0313 Doesburg, alle jongerenwerkers en buurtsportcoaches, 0313 Beweegt georganiseerd. De scholen komen met de groepen 6 t/m 8 naar 0313 voor een sportieve, educatieve en creatieve activiteit. Deze keer stond het in het teken van het WK Volleybal. Met een subsidie van de provincie (materialen), zijn we bezig geweest met WijkFun. Kennismaken met volleybal, leren over armoede en samen verjaardagspakketten maken voor kinderen die het wat minder hebben. Drie zeer geslaagde vrijdagen, met veel positieve geluiden.



Verenigingen ondersteunen

- Er is een duidelijk overzicht van het beweegaanbod in de gemeente gemaakt op de website www.actiefindoesburg.nl;
- In samenwerking met de regiegroep van het sport- en beweegakkoord is er een sportcafé georganiseerd. 13 personen van verschillende verenigingen zijn aangesloten bij het sportcafé. Verenigingen en sportaanbieders hebben de mogelijkheid gehad om aan te geven hoe het met hun ging en welke behoeftes er waren. Daarnaast hebben we het over 2 thema's gehad. Team Fit, samen voor een gezondere sport en hebben we gesproken over hoe we in de toekomst ervoor willen zorgen dat we kunnen blijven sporten op verenigingsniveau in Doesburg;
- In samenwerking met de Buurtsportcoach Onderwijs, Tennis & Padel Doesburg en de scholen hebben we de Tennismaart georganiseerd. In de maand maart hebben alle scholen tennislessen gehad in de gymles en op de club. Daarna is er nog een mooi toernooi georganiseerd;
- Er heeft een gesprek plaatsgevonden met SC Doesburg om de eerste voorbereidingen te treffen om in 2023 een schoolvoetbaltoernooi te organiseren;

Doesburg Beweegt als leerbedrijf voor stagiaires

- Er is een intensieve samenwerking met de Hogeschool Arnhem Nijmegen. Jaarlijks doen studenten van de opleiding ALO lesgeef ervaring op binnen het bewegingsonderwijs in Doesburg;
- Er is een intensieve samenwerking met het Graafschap College Sport en Bewegen. Jaarlijks doen studenten ervaring op binnen de gemeente Doesburg;
- Studenten die actief zijn binnen Doesburg verzorgen minimaal 1 dag in de week voor één van de basisscholen de lessen bewegingsonderwijs. Zo heeft elke school minimaal 1 dag studenten;
- Studenten verzorgen het naschoolse sportaanbod, de Sjors Buitenbende, op de schoolpleinen van de 3 basisscholen;
- In 2022 zijn er in totaal 4 studenten actief geweest binnen de gemeente Doesburg.



Coördinatie van projecten voor kinderen met een gezondheids-, motorische-, en/of financiële achterstand

- In 2022 hebben we in Doesburg het samenwerkingsverband SAM& voortgezet met Leergeld, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Jarige Jop en Steunpunt Kinderhulp. Een makkelijke manier om een aanvraag in te dienen op één vaste plek. Gezinnen gaan naar www.samenvoorallekinderen.nl en kunnen een aanvraag indienen. Wij handelen dit verder op de achtergrond af. Daarnaast brengen wij samen SAM& goed onder de aandacht bij scholen, sportverenigingen en inwoners;
- In 2022 ben ik het lokaal aanspreekpunt voor het Jeugdfonds Sport en Cultuur geweest. In samenwerking met het Jeugdfonds Sport en Cultuur Gelderland en de gemeente Doesburg zoveel mogelijk ondersteuning geboden aan intermediairs en ouders;
- Eerste gesprekken hebben plaatsgevonden met het Volwassenfonds Sport en Cultuur. De intentie is uitgesproken om in 2023 een Volwassenfonds te realiseren in de gemeente Doesburg;
- In samenwerking met Coöperatie IJsselstromen het projectplan LijV geschreven, promotiematerialen gemaakt en de algemene coördinatie op me genomen. LijV is een leefstijlprogramma dat zich richt op kinderen van 6 t/m 12 jaar die niet lekker in hun vel zitten. Bijvoorbeeld omdat ze weinig vertrouwen hebben in hun eigen lijf, onvoldoende aansluiting vinden bij klasgenoten, er thuis problemen zijn, of niet weten wat het is om gezond te eten. In een multidisciplinair samengesteld team werken we aan hun motorische en sociale vaardigheden, mentaal welbevinden en een gezond voedingspatroon. Daarnaast bieden we hulp en ondersteuning aan hun ouders/verzorgers. Bijvoorbeeld als zij vragen hebben over gezond eten, het slaappatroon van hun kind, of als er problemen zijn bij het opvoeden.

Communicatie en Zichtbaarheid

- Communicatieplan maken en bewaken voor het team van Buurtsportcoaches;
- Verzorgen van alle interne communicatie;
- Website www.actiefindoesburg.nl up-to-date houden;
- Kanalen sociale media beheren;
- Persberichten schrijven voor activiteiten/projecten;
- Bijhouden en vergroten van netwerken;
- Onderzoeken welke evenementen/bijeenkomsten interessant zijn om onze zichtbaarheid te vergroten.



Cofinancieringsmogelijkheden Buurtsportcoaches Doesburg 2022 en verder onderzoeken in samenwerking met beleidsadviseur Sport van de gemeente Doesburg

- In gesprek blijven met verschillende beleidsterreinen binnen de gemeente Doesburg om te kijken of er middelen zijn om de buurtsportcoaches financieel te ondersteunen;
- Fondsen/stichtingen aanschrijven voor financiële ondersteuning voor de buurtsportcoaches;
- Sponsormogelijkheden onderzoeken voor de buurtsportcoaches Doesburg.

Fungeren als informatiepunt wat betreft sport en bewegen in de gemeente voor inwoners van Doesburg en aanbieders uit Doesburg

Er zijn steeds meer organisaties die met ons contact zoeken om inwoners te helpen met het vinden van een passend beweegaanbod. Vaak gaat het om inwoners die moeten bewegen maar niet zo goed weten hoe. Wij kunnen met onze Buurtsportcoaches ervoor zorgen dat de inwoner op de juiste plek terecht komt.

Doesburg Vitaal

In 2021 zijn we gestart met het project Doesburg Vitaal. Samen de vitaliteit van de mensen verhogen en daarmee tegelijkertijd impact te maken in de maatschappij. Dat is het doel van VierVitaal en Doesburg Beweegt. Samen zijn we het initiatief 'Doesburg Vitaal' gestart waarmee we inwoners in beweging brengen, werkgevers ondersteunen om hun bedrijf vitaler te maken, mensen met financiële zorgen zich vitaler te laten voelen en samen met lokale bedrijven en experts de regio vitaler te maken.

Dit project hebben we in 2022 voortgezet en hebben we bijna 100 mensen met een "kleine" of "gezonde" portemonnee in beweging gebracht. Er zijn meer dan 28.000 fitcoins verdiend, die gedoneerd zijn of ingezet zijn voor mooie cadeaus. Een erg mooie manier om mensen in beweging te krijgen.



Belangrijke aandachtspunten voor 2023

- De werkzaamheden zoals in 2022 ingevuld blijven ook in 2023 onze speerpunten;
- We blijven met de andere Buurtsportcoaches kritisch kijken naar de werkzaamheden en samenwerking. Door te luisteren naar de behoefte van het werkveld en het beleid binnen de gemeente Doesburg passen we waar nodig onze werkzaamheden aan;
- Zichtbaar zijn en blijven blijft een aandachtspunt. In 2022 hebben we ervoor gekozen om met één website te gaan werken. We hadden een informatieve website en een website waar bijvoorbeeld de inschrijvingen van Sjors Sportief plaats konden vinden. Alles is nu samengevoegd op www.actiefindoesburg.nl. Deze website zullen we in 2023 blijven ontwikkelen;
- Op de scholen willen we ons in 2023 blijven richten op het verbeteren van de motorische vaardigheden, meer beweegmomenten en bewustwording realiseren op het gebied van een gezonde levensstijl. Het project 'Het Bewegend Kind' is in september 2021 gestart. Meer beweegmomenten in combinatie met leervakken, leerlijnen binnen het bewegingsonderwijs en gebruik maken van de natuurlijke omgeving om meer te bewegen zullen hierbij de speerpunten zijn. Dit gaan we in 2023 samen met de scholen evalueren;
- In 2023 gaan we aan de slag met het Sport- en Beweegakkoord 2.0 in de gemeente Doesburg. Daarnaast gaan we kijken naar het Preventieakkoord om ervoor te zorgen dat we in 2023 1 akkoord op het gebied van sport, bewegen en gezondheid naar buiten kunnen brengen. Vol met gezamenlijke doelen, die gezamenlijk opgepakt gaan worden;
- In 2023 gaan we in samenwerking met SC Doesburg een officieel Schoolvoetbaltoernooi organiseren;
- We willen in 2023 de sportkantines in Doesburg laten ervaren hoe het is om fruit te verkopen. Op dit moment zien de meeste aanbieders nog veel drempels, wij willen ze de ervaring geven en hopelijk is deze positief om er zo voor te zorgen dat er meer gezonde alternatieven zijn in de sportkantines in Doesburg.



Buurtsportcoach Sport en Zorg (PlusFit)

De Buurtsportcoach Sport en Zorg van Doesburg Beweegt wordt ingevuld door onze samenwerkingspartner PlusFit Fitness & Fysiotherapie. Kristel Beijer vult de 0,15 fte in met onderstaande afspraken. De inhoud van dit verslag komt uit het evaluatieverslag 2022 van de Buurtsportcoach Sport en Zorg en uit de evaluatiegesprekken met de coördinator.

Samenwerkingsafspraken

- Afnemen van een 0-meting, tussenmeting na 3 maanden en eindmeting bij verzekerde én 12 onverzekerde patiënten die zijn doorverwezen via huisarts of praktijkondersteuner en/of binnen zijn gekomen via eigen promotie;
- 3 maanden begeleiden van verzekerde én 12 onverzekerde patiënten, waarbij de doelstelling is om de patiënten te coachen naar een actieve levensstijl;
- Bijdragen aan gedragsverandering en de doelen in het persoonlijk behandelplan dichterbij brengen;
- Ondersteuning bieden bij de uitvoering van de Fitheidstest voor 55-plussers 2022;
- Laagdrempelig beweegaanbod creëren en aanbieden voor de doelgroep;
- In samenwerking met de Buurtsportcoach Ouderen onderzoeken of er doelen te realiseren zijn in samenwerking met de 1e lijn zorg wat betreft het verminderen van medicijn gebruik. Minder medicijnen, meer gezonde levensstijl;
- Zes wekelijks aansluiten bij het teamoverleg Buurtsportcoaches Doesburg.

Begeleiding- en coaching-traject naar een actievere leefstijl

Het in beweging krijgen van mensen met chronische ziekten of aandoeningen is een speerpunt en tevens kracht van PlusFit Fitness & Fysiotherapie. Doesburg Beweegt maakt het mede mogelijk voor mensen die niet (voldoende) verzekerd zijn om de eerste stap in gezond en verantwoord bewegen te zetten. Bij PlusFit lukt het om mensen over de drempel te krijgen om te starten met bewegen en bij een groot aantal ook om dit zelfstandig of onder begeleiding voort te zetten. Hieronder zijn in een tabel de cijfers vergeleken met de cijfers vanaf 2019 om de trend te gaan zien:

	2019	2020	2021	2022
Aantal deelnemers	23	15	23	32
Man/Vrouw	6/17	5/10	8/15	8/24
Leeftijd	25 tot 69 jaar	37 tot 69 jaar	34 tot 75 jaar	20 tot 93 jaar
Niet aanvullend verzekerd	13	10	11	15
Voldoende aanvullend	6	3	2	1
Onvoldoende aanvullend verzekerd	4	2	10	16



In 2022 hebben we gelukkig niet te maken gehad met sluiting van de fitness of fysiotherapie. Daarnaast hebben alle lessen ouderengym en PlusFit in het water doorgang kunnen vinden. De wandelgroepen zijn, net als in 2021, zelfstandig twee keer per week blijven wandelen.

In 2022 waren er 32 aanmeldingen voor Doesburg Beweegt. Dit aantal is ten opzichte van 2019 toegenomen.

In het begin van 2022 was het aantal deelnemers voor Doesburg Beweegt nog laag. In het tweede kwartaal is er een groei zichtbaar, zowel in het aantal deelnemers dat zelf contact heeft gezocht met PlusFit, als doorverwijzingen van derden: zorgverleners, buurtsportcoach, maatschappelijk werk en Doesburg Vitaal. Dit is ook zichtbaar in het derde kwartaal van 2022. Het is duidelijk te zien dat Doesburg Beweegt meer bekendheid heeft bij zorgverleners en hulpverleners/ambulant begeleiders. Ook stuurden deelnemers familieleden en kennissen naar PlusFit voor deelname aan Doesburg Beweegt.

De doelstellingen die werden gesteld door deelnemers liepen in 2022 uiteen: weer 30 minuten kunnen wandelen, meer zelfstandig in huishouden kunnen doen, kort kunnen voetballen met kleinkinderen, stabiliseren bloedsuikerspiegel om gebruik medicatie te voorkomen en het onder de mensen komen in een veilige omgeving om zo uit sociaal isolement te komen.

Een grote groep deelnemers ervaart problemen op meerdere vlakken: lichamelijk, psychisch, sociaal en financieel. De zorgvraag van deze groep is groot en complex. Bij enkele deelnemers is een maatschappelijk werker of een ambulant begeleider betrokken.

Het sociaal isolement wat door enkelen ervaren wordt is een belangrijk aandachtspunt. Weer veilig onder de mensen komen, op een positieve manier aan de eigen gezondheid werken en merken dat je je weer beter gaat voelen op meerdere vlakken door in beweging te komen. Aandacht, een praatje maken, je verhaal kwijt kunnen; de afgelopen jaren is dit niet meer vanzelfsprekend voor een deel van de mensen.

Vijf deelnemers hebben hun doel niet behaald. Redenen hiervoor waren een nieuwe baan waardoor er veel op een persoon af kwam en de planning lastig werd. Verdere redenen waren het overlijden van een ouder, verslechterde lichamelijke gezondheid en problemen in de thuissituatie. Met twee deelnemers is afgesproken op een later moment het traject weer te starten.

Er zijn negen deelnemers verder gegaan onder het abonnement Doesburg Blijft Bewegen. Een deelnemer heeft een medisch fitness abonnement afgesloten en een deelnemer een regulier fitnessabonnement.

Overige deelnemers hebben zich aangesloten bij de wandelgroepen, PlusFit in het water en/of bewegen thuis/buiten zelfstandig of met een familielid of kennis samen.



Laagdrempelig Bewegen

Het bewegen en sporten in groepsverband heeft volledig doorgang gehad in 2022.

Wandelen

De bestaande wandelgroepen hebben gedurende het hele jaar twee keer per week gewandeld. Er zijn ook enkele nieuwe deelnemers aangesloten bij de groepen.

Diabetes Challenge / Wandel Challenge

Ook in 2022 heeft PlusFit actief deelgenomen aan de Wandel Challenge. Dit was een groot succes. De afsluitende wandeling eind september 2022 in Arnhem, waar veel Doesburgers aan mee hebben gedaan, was zeer geslaagd.

PlusFit in het water

De lessen PlusFit in het water in Zwembad Den Helder hebben grotendeels doorgang gevonden. Kort hebben we gekampt met personeelstekort, waardoor enkele weken geen lessen hebben plaatsgevonden. Inmiddels zijn er wekelijks gemiddeld 10 enthousiaste deelnemers aanwezig.

Ouderengym Maartenshof en Grotenhuys

De lessen ouderengym op Maartenshof en Grotenhuys hebben gedurende het gehele jaar (m.u.v. enkele weken vakantie van betreffende collega), plaatsgevonden. De groepen bestaan uit minder deelnemers dan voor 2021. Redenen hiervoor zijn overlijden, ziekte/lichamelijke te beperkt om te gaan en weinig aanwas nieuwe deelnemers.

Doesburg Blijft Bewegen 2022

Er is in november 2022 na het evaluatiegesprek Doesburg Beweegt en Doesburg Blijft Bewegen opnieuw een subsidie aanvraag gedaan voor Doesburg Blijft Bewegen in 2023. In dit gesprek zijn de positieve resultaten van 2022 gedeeld.

De subsidie aanvraag van € 6000.- betreft een bijdrage voor 19 mensen die, na volgen van een traject van drie maanden Doesburg Beweegt, gedurende tien maanden twee keer per week kunnen blijven trainen tegen een sterk gereduceerd tarief van €10,- per maand aan eigen bijdrage.



Planning voor 2023

PlusFit heeft het lokaal sportakkoord ondertekend en in 2021 het Preventieakkoord. Uiteraard gaat PlusFit hier in 2023 mee verder om het Lokaal Sport- en Preventieakkoord Doesburg met de andere partners tot een succes te maken. Daarnaast zijn onderstaande afspraken met de Buurtsportcoach Coördinatie en de gemeente Doesburg gemaakt voor 2023.

- Afnemen van een 0-meting, tussenmeting na 3 maanden en eindmeting bij verzekerde én 12 onverzekerde patiënten die zijn doorverwezen via huisarts of praktijkondersteuner en/of binnen zijn gekomen via eigen promotie;
- 3 maanden begeleiden van verzekerde én 12 onverzekerde patiënten, waarbij de doelstelling is om de patiënten te coachen naar een actieve levensstijl;
- Bijdragen aan gedragsverandering en de doelen in het persoonlijk behandelplan dichterbij brengen;
- Ondersteuning bieden bij de uitvoering van de Fitheidstest voor 55-plussers 2023;
- Laagdrempelig beweegaanbod creëren en aanbieden voor de doelgroep;
- In samenwerking met de Buurtsportcoach Ouderen onderzoeken of er doelen te realiseren zijn in samenwerking met de 1e lijn zorg wat betreft het verminderen van medicijn gebruik. Minder medicijnen, meer gezonde levensstijl;
- Zes wekelijks aansluiten bij het teamoverleg Buurtsportcoaches Doesburg.



Buurtsportcoach Sport en Ouderen (Fysiotherapie Ruesink)

De Buurtsportcoach Sport en Ouderen van Doesburg Beweegt wordt ingevuld door onze samenwerkingspartner Fysiotherapie Ruesink. Joost van de Kooij vult de 0,15 fte in met onderstaande afspraken. De inhoud van dit verslag komt uit het evaluatieverslag 2022 van de Buurtsportcoach Sport en Ouderen en de evaluatiegesprekken met de Buurtsportcoach Coördinatie.

Samenwerkingsafspraken

- Het Biezenhuis ondersteunen bij het organiseren van voldoende en op de juiste manier van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen met beginnende dementie;
- Bijdragen aan gedragsverandering, bevorderen van de gezondheid en verminderen van eenzaamheid bij ouderen;
- In samenwerking met de Buurtsportcoach Zorg onderzoeken of er doelen te realiseren zijn in samenwerking met de 1e lijn zorg wat betreft het verminderen van medicijn gebruik. Minder medicijnen, meer gezonde levensstijl;
- Fitheidstest 55-plussers door ontwikkelen en er uitvoering aangeven in Doesburg;
- Organiseren, werven en uitvoering geven aan een beweeggroep voor kwetsbare 55-plussers. Deze beweeggroep zal 1x per week onder begeleiding van de fysiotherapeut/buurtsportcoach op een laagdrempelige manier gaan bewegen. Hierbij staan plezier, succesbeleving en bewegen centraal;
- Zes wekelijks aansluiten bij het teamoverleg Buurtsportcoaches Doesburg.

Het Biezenhuis ondersteunen bij het organiseren van voldoende en op de juiste manier van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen met beginnende dementie

De begeleiding van het beweegmoment bij het Biezenhuis is vanwege het vertrek van de activiteitenbegeleider nog niet opgestart. Het Biezenhuis is zelf nog druk bezig met het weer opstarten van dit moment en er is op dit moment nog geen directe vraag vanuit hen.

Bijdragen aan gedragsverandering, bevorderen van de gezondheid en verminderen van eenzaamheid bij ouderen

Dit gedeelte is met name terug te zien in de beweeggroep en bij de fitheidstest. In de beweeggroep is er sprake van zowel een sociaal aspect, als een moment om het sportaanbod van ouderen te vergroten. Bij de fitheidstest is de nadruk op het bevorderen van gedragsverandering en het bevorderen van de gezondheid. Tijdens de fitheidstest is er ook veel ruimte voor het promoten van ander beweegaanbod in de gemeente Doesburg.



Verminderen van medicijn gebruik

Hiervoor is samen met de buurtsportcoach zorg contact gelegd met de coöperatie IJsselstromen. Zij hebben een groep zorgverleners samengesteld waarbij er in eerste instantie is gebrainstormd of er voldoende visie is voor dit onderwerp. In het kader van het preventie en sportakkoord is er juist veel aandacht voor het verbeteren van levensstijl. Ook de zorg ziet hier heil in om de toenemende druk op de zorg handelbaar te houden. Hierdoor heeft de coöperatie het onderwerp meegenomen als zorgplan in hun plannen voor 2022/2023. Eind 2022 is er een zorgcoördinator op het plan gezet die met de groep zorgverleners verder aan het onderzoeken is wat de juiste aanpak is om dit onderwerp verder te kunnen implementeren. In 2023 zal hier verder aan doorgewerkt worden.

Fitheidstest 55-plussers door ontwikkelen en er uitvoering aangeven in Doesburg

De Fitheidstest heeft in de normale vorm plaats kunnen vinden. Dit jaar wel in mei in plaats van in februari. Hiervoor is gekozen omdat in februari de kans op een COVID lockdown nog te groot was. 100 deelnemers hebben zich laten testen. 2 mensen zijn later persoonlijk nog op de praktijk van de buurtsportcoach getest.

De opkomst is lager dan bij andere jaren. De Coronapandemie zal hier een aandeel in hebben gehad. Ook waren waarschijnlijk meer mensen dan anders op vakantie op dat moment. De manier van aanmelden was dit jaar volledig digitaal. Bijna alle door ons opengestelde plekken waren gevuld, waardoor de doorloop van de dag effectief was.

Het was de tweede keer dat de test op onze eigen manier uitgevoerd is. De testen waren bij de vorige editie al aangepast door de buurtsportcoach ouderen. Hierdoor werden alleen bruikbare en logische tests voor de doelgroep uitgevoerd en kon er echt iets over de fitheid van de deelnemers gezegd worden. De protocollen en draaiboeken waren al klaar van de keer ervoor. De testen en manier van uitvoeren is erg bevallen. Er waren meer fysiotherapeuten aanwezig dan bij de vorige test, waardoor er voldoende fysiotherapeuten aanwezig waren voor de interpretatie van de uitslagen en de adviesgesprekken. De buurtsportcoach ouderen kon de leiding over de uitvoering van de testen uitvoeren, zodat iedereen de testen op de juiste manier uitvoerde.

Voor het eerst in alle jaren was er een incident, waarbij een deelnemer onwel werd. Hierbij is gekozen om 112 te bellen. Meneer is voor de zekerheid meegenomen naar het ziekenhuis, maar al snel was duidelijk dat er vooral sprake was van overbelasting en verkeerd medicatiegebruik. Het incident is geëvalueerd voor de volgende editie, waarbij er nog strakker aan het begin wordt bepaald of een deelnemer mee mag doen en onder welke voorwaarden. Nagedacht is over een systeem hoe dit nog duidelijker kan worden gecommuniceerd naar de vrijwilligers.



Beweeggroep

Deze beweeggroep beweegt 1x per week onder begeleiding van de fysiotherapeut/buurtsportcoach op een laagdrempelige manier. Hierbij staan plezier, succesbeleving en bewegen centraal. In 2022 heeft de groep weer volop kunnen draaien. Eind 2022 komen er gemiddeld 10 mensen per week voor hun wekelijkse beweegmoment. Er is een leuke mix van fittere en minder fitte mensen die onderling ook sociaal een klik hebben.

In 2023

Naast bovenstaande afspraken zal er ook gewerkt worden aan het organiseren, werven en uitvoering geven aan een valpreventiegroep binnen de gemeente Doesburg. Dit in samenwerking met organisaties binnen het netwerk van de buurtsportcoach ouderen, zoals PlusFit. Deze groep start in 2e kwartaal 2023. Valpreventie is noodzakelijk om het aantal valongevallen te verminderen. Er is veel wetenschappelijk bewijs over hoe het valrisico bij ouderen verminderd kan worden, en er zijn verschillende (kosten)effectieve interventies beschikbaar. In 2023 wordt er begonnen met het zoeken naar een passende valpreventieve interventie. Waar vervolgens uitvoering aan gegeven zal worden.

Daarnaast zijn onderstaande afspraken met de Buurtsportcoach Coördinatie en de gemeente Doesburg gemaakt voor 2023.

- Het Biesemhuis ondersteunen bij het organiseren van voldoende en op de juiste manier van sport- en beweegactiviteiten voor ouderen met beginnende dementie;
- Bijdragen aan gedragsverandering, bevorderen van de gezondheid en verminderen van eenzaamheid bij ouderen;
- In samenwerking met de Buurtsportcoach Zorg onderzoeken of er doelen te realiseren zijn in samenwerking met de 1e lijn zorg wat betreft het verminderen van medicijn gebruik. Minder medicijnen, meer gezonde levensstijl;
- Fitheidstest 55-plussers door ontwikkelen en er uitvoering aangeven in Doesburg;
- Organiseren, werven en uitvoering geven aan een beweeggroep voor kwetsbare 55-plussers. Deze beweeggroep zal 1x per week onder begeleiding van de fysiotherapeut/buurtsportcoach op een laagdrempelige manier gaan bewegen. Hierbij staan plezier, succesbeleving en bewegen centraal;
- Organiseren, werven en uitvoering geven aan een valpreventiegroep binnen de gemeente Doesburg. Dit doe je in samenwerking met organisaties binnen je netwerk, zoals PlusFit. Deze groep start in 2e kwartaal 2023;
- Zes wekelijks aansluiten bij het teamoverleg Buurtsportcoaches Doesburg.



Buurtsportcoach Sport en Jongeren

De Buurtsportcoach Sport en Jongeren van Doesburg Beweegt wordt ingevuld door onze samenwerkingspartner 0313 Doesburg. Peter Jansen vult deze functie in. De Buurtsportcoach Sport en Jongeren vult 0,4 fte in met onderstaande afspraken.

De inhoud van dit verslag komt uit de informatie van de evaluatiegesprekken en het evaluatieverslag 2022 van de Buurtsportcoach Sport en Jongeren.

Samenwerkingsafspraken

- Voor kwetsbare jeugd kan sport een positieve invloed hebben. Er is gedragsverbetering zichtbaar op de volgende vlakken: zelfbeeld en zelfvertrouwen, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen, sociale vaardigheden (samenwerking en omgaan met regels en afspraken) en agressieregulatie en weerbaarheid. De taak van de Buurtsportcoach Sport en Jongeren is om maximaal zes kwetsbare jongeren te verbinden met sport om zo de bovenstaande positieve invloeden te kunnen bereiken. Dit doet de Buurtsportcoach in samenwerking met het Jeugdteam, Jongerenwerk en de politie. Het betreft onder meer jongeren met een lichte verstandelijke beperking, risicojongeren, dak- en thuisloze jongeren, thuiszitters en voortijdige schoolverlaters;
- In samenwerking met het Rhedens De Tender een structurele activiteit organiseren op het gebied van gezondheid en bewegen. Zodra dit staat de ervaringen gebruiken om verder bij het Rhedens te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn.
- Het team van 0313 ondersteunen bij het organiseren en uitvoeren van sport- en beweegactiviteiten voor de doelgroep;
- Verzorgen van informatie aan jongeren en/of hun opvoeders over een gezonde leefstijl, zoals roken, gebruik van drugs, voeding, bewegen en alcohol. Dit kan tijdens 0313 Beweegt! en in samenwerking met het jongerenwerk voor ouders (van kinderen uit groep 8 van het basisonderwijs). Bij de activiteit ligt de focus op jongeren, maar ook op de ouders. Het is belangrijk dat hierin een lijn is met hulpverlening en onderwijs;
- Ondersteuning bieden bij de uitvoering van de Fitheidstest voor 55 plussers in Doesburg.

Vanuit iedere Buurtsportcoach wordt verwacht dat hij of zij bewegen stimuleert bij de doelgroep waar hij/zij op gericht is. Voor de Buurtsportcoach Jongeren betekent dit dat hij jongeren bij 0313 stimuleert om te gaan bewegen en daarbij enthousiasmeert om ook op andere momenten bij 0313 te komen. Dit doet hij door met jongeren in gesprek te gaan en te stimuleren om mee te doen met sportieve activiteiten. De Buurtsportcoach Jongeren maakt jongeren enthousiast om initiatief te nemen om een sportieve activiteit te organiseren waarbij de Buurtsportcoach ondersteunt en faciliteert.



Verbinding maken met kwetsbare jongeren doormiddel van sport en spel

Wekelijks wordt er met verschillende jongeren een vorm van sport- / beweegactiviteit gerealiseerd. Via het jeugdteam komt de Buurtsportcoach Jongeren in contact met de doelgroep. Het is belangrijk dat jongeren even uit de thuissituatie zijn, structuur hebben en in beweging komen.

Tijdens de coronaperiode hebben we hier extra op ingezet, omdat wij, samen met het Jeugdteam Doesburg, de urgentie hiervan inzien. Deze urgentie blijft na de coronaperiode ook zichtbaar en daarom is ervoor gekozen om deze vorm van ondersteuning door te zetten. De Buurtsportcoach heeft in 2022 met 6 jongeren, een uur bewogen. Sport en spel als middel gebruiken om kinderen in beweging te krijgen. Peter Jansen heeft de kwaliteiten om jongeren met enthousiasme deel te laten nemen. Hij is een luisterend oor en even een ontsnapping van de meestal lastige situatie.

Activiteiten organiseren op het Rhedens De Tender

Het contact met de Tender is er nog steeds, alleen is het dit schooljaar niet tot activiteiten gekomen. Dit komt mede doordat de opzet die we voorheen hanteerde weer nieuw leven moet krijgen. Corona heeft ervoor gezorgd dat deze behoefte er vanuit de Tender niet is geweest. Daarnaast zitten er minder kinderen uit Doesburg op deze school op dit moment. De lijntjes zijn er en in de toekomst komt er weer een mooie samenwerking.

Beweegactiviteiten tijdens de schoolvakanties

Bij de vakantieactiviteiten is het maximale eruit gehaald, niet per se in de aantallen, maar wel in de samenwerking met de jongerenwerkers van 0313 Doesburg.

In samenwerking met onze samenwerkingspartner 0313 Doesburg zijn er tijdens elke schoolvakantie verschillende activiteiten georganiseerd. De Buurtsportcoach Sport en Jongeren heeft ervoor gezorgd dat er 8 sportieve activiteiten gerealiseerd zijn. Deze activiteiten zijn:

- Pannakooi
- Basketbaltoernooi
- Skate Event
- Zaalvoetbaltoernooi
- Lasergame
- Jachtseizoen
- Vissen
- 2 tegen 2 basketbal toernooi

Deze samenwerking en het creëren van een sportief aanbod tijdens de schoolvakanties is een succes. Kinderen/jongeren weten dat er elke vakantie verschillende activiteiten te doen zijn en we hebben dan ook altijd een grote groep deelnemers.



Voorlichting gezonde levensstijl

In samenwerking met Politie, Iris zorg, gemeente, ouders en kinderen uit groep 8 voorlichting geven met als doel ouders en kinderen voor te bereiden op de volgende stap na groep 8.

Vorbereiding goed verlopen. Concrete afspraken gemaakt wie wat doet. Samen met de politie organiseren ik de voorlichting voor de kinderen. d.m.v. een PowerPoint lopen we verschillende onderwerpen door waarmee de jeugd te maken krijgt bij een vervolgoopleiding. Denk hierbij aan het fietsen naar school, nieuwe leerlingen, veel andere docenten, groot gebouw. Daarnaast wat het betekent om goed om te gaan met gedrag in de groep. Wat doe je in een tussen uur? Ga je huiswerk maken of ga je de stad in? Anderen gaan roken.. doe je mee?

Voorlichting gegeven op alle 3 de basis scholen in samenwerking met onze wijkagent.

Na evaluatie zullen wij de komende serie voorlichtingen gaan geven aan de leerlingen als aan de ouders in de avond.

Leren fietsen

Vanuit de Buurtacademie, het taalcafé, zijn we in 2021 gestart met een fietscursus voor inwoners die nog niet kunnen fietsen. Dit gaat voornamelijk om vrouwen uit verschillende culturen. De cursus draait op dit moment volop. 1 x per week op de donderdag komen een groep vrijwilligers en deelnemers bij elkaar om te leren fietsen, dit gaat per week beter en beter. Je kunt het resultaat zien en vooral de trotse gezichten van de deelnemers. De groep blijft groeien in deelnemers als in vrijwilligers.

Planning voor 2023

Voor kwetsbare jeugd kan sport een positieve invloed hebben. Er is gedragsverbetering zichtbaar op de volgende vlakken: zelfbeeld en zelfvertrouwen, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen, sociale vaardigheden (samenwerking en omgaan met regels en afspraken) en agressieregulatie en weerbaarheid. De Buurtsportcoach Sport en Jongeren gaat in 2023 proberen om nog meer jongeren te verbinden met sport om zo de bovenstaande positieve invloeden te kunnen bereiken. Dit doet hij in samenwerking met het Jeugdteam, Jongerenwerk en de politie. Een aandachtspunt is dat er meer een samenwerking moet ontstaan met het Jeugdteam. Wij willen graag dat het een gezamenlijke verantwoordelijkheid wordt en Peter meer ondersteuning kan krijgen in de casussen vanuit het Jeugdteam.

Daarnaast hebben we als doel om meer samenwerking te krijgen met het Rhedens. De samenwerking met het Rhedens De Tender is goed en deze willen we graag gebruiken om ook bij het Rhedens goed binnen te komen. We willen een nieuwe vorm van de samenwerking gaan realiseren met beide scholen van het Rhedens. Het is de bedoeling dat we de kinderen die in Doesburg wonen uitnodigen voor gastlessen of bijvoorbeeld een rondleiding. We willen dit graag in de vorm van 0313 Beweegt gaan organiseren.

Stimuleren van gezonde levensstijl bij de doelgroep blijft een aandachtspunt. Bewegen en eten van groenten en fruit stimuleren is het doel van de Buurtsportcoach Jongeren binnen het jongerenwerk.



Buurtsportcoach Sport en Onderwijs

De Buurtsportcoach Sport en Onderwijs wordt ingevuld door Ivet Harperink van onze samenwerkingspartner de Gelderse Sport Federatie. Deze Buurtsportcoach vult haar 0,4 fte in met onderstaande thema's en projecten. Haar functie wordt deels vergoed door de scholen.

- Stagiaires
- MQ Scan
- Voorlichting over voeding
- Stimuleren van het bewegen
- Verbeteren motorische vaardigheden
- LijV
- B-Fit
- 0313 Beweegt
- Koningsspelen
- Scholen ondersteunen bij vragen op het gebied van sporten, bewegen en gezondheid

De inhoud van dit verslag komt uit de informatie van de evaluatiegesprekken en het evaluatieverslag 2022 van de Buurtsportcoach Sport en Onderwijs.

Stagiaires

In 2022 waren er 4 stagiaires actief in Doesburg. Voor de zomervakantie is Rianne vanuit de HAN afgestudeerd naar een werkplek binnen het middelbaar onderwijs. Yoeri is vanuit het Graafschap College actief op de Horizon en heeft tot op heden zijn stage nog niet afgerond. Na de zomervakantie is Imme gestart op de Horizon, hij geeft voor een deel les tijdens het bewegingsonderwijs en voor een deel loopt hij mee met Ivet. In november is Bram gestart vanuit de opleiding sportkunde op de Anne Frank op de vrijdag.



MQ scan

De MQ Scan meet de motorische ontwikkeling van een kind. MQ staat voor motorische quotiënt, zoals de IQ voor intelligentie quotiënt staat en de EQ voor de emotionele quotiënt / ontwikkeling.

De MQ Scan bestaat uit een compacte beweegbaan, volgens specifieke instructies opgebouwd met standaard materialen uit een gymzaal. De tijd die een kind erover doet om de baan af te leggen geeft aan of een kind gemiddeld, boven- of ondergemiddeld motorische vaardigheid heeft voor zijn leeftijd.

De groepsleerkracht, LO-docent of buurtsportcoach kan ca. 30 kinderen in een uur scannen met de mobiele app. Kinderen vinden de beweegbaan leuk om te doen en worden idealiter 2 keer per jaar gescand om de ontwikkeling van de motorische vaardigheden te monitoren.

In juni 2022 en in november 2022 is er bij de scholen in Doesburg de MQ scan afgenomen binnen de lessen bewegingsonderwijs. We voeren de MQ scan uit om kijk te houden op de motorische vaardigheden van de kinderen van groep 3-8 jaar.

Niveau	Landelijk	Lokaal 2021	Lokaal 2022
Ruim onder gemiddeld	11 %	11 %	10 %
Onder gemiddeld	15 %	16 %	12,5 %
Gemiddeld	51 %	55 %	54 %
Boven gemiddeld	15 %	13 %	13,5 %
Ruim boven gemiddeld	8 %	4 %	10 %

Voorlichting voeding

Op de Anne Frank school zijn er dit jaar weer Smaaklessen gegeven de lessen worden enthousiast ontvangen door de leerkrachten. De benodigdheden worden door de Buurtsportcoach ingekocht en bezorgt bij school.

Stimuleren van bewegen

Door het verzorgen van naschools sportaanbod proberen we bewegen te stimuleren. De kinderen die van groep 2 naar groep 3 zijn gegaan hebben van Doesburg Beweegt een tas ontvangen waar de gymspullen in te doen zijn. Verder word Sjors Sportief uitgedragen op de scholen.

Omdat er na de zomer op 2 van de 3 scholen in Doesburg geen buitenbende (Naschoolse sport) word aangeboden is er een gratis sport uur opgezet op de woensdag middag. Zolang er nog geen studenten zijn zal het worden voortgezet onder de leiding van Ivet.



Verbeteren motorische vaardigheden

In het begin van 2022 zijn we verder gegaan met het implementeren van het natuurlijk bewegen binnen het bewegend kind. Richting de zomervakantie zijn er gesprekken geweest met alle scholen om een goede start naar het nieuwe schooljaar in te zetten. Na de zomervakantie is Ivet begonnen met het verzorgen van natuurlijk bewegen op een wekelijkse basis. Hierna is de afspraak dat de leerkrachten op de weken dat Ivet er niet is de activiteiten zelf oppakken. Ivet heeft hiervoor een document ontwikkeld om de leerkrachten het zo makkelijk mogelijk te maken.

B-Fit

De activiteiten die vanuit de menukaart van B-Fit worden gekozen vinden regelmatig plaats op de scholen in Doesburg. Ze worden als geweldig ervaren door de leerlingen.

- Pleinspelen
- Actieve pauzes
- Kleutergym
- Ondersteuning gymlessen

LijV

LijV is een leefstijlprogramma dat zich richt op kinderen van 6 t/m 12 jaar die niet lekker in hun vel zitten. Bijvoorbeeld omdat ze weinig vertrouwen hebben in hun eigen lijf, onvoldoende aansluiting vinden bij klasgenoten, er thuis problemen zijn, of niet weten wat het is om gezond te eten. In een multidisciplinair samengesteld team werken we aan hun motorische en sociale vaardigheden, mentaal welbevinden en een gezond voedingspatroon. Daarnaast bieden we hulp en ondersteuning aan hun ouders/verzorgers. Bijvoorbeeld als zij vragen hebben over gezond eten, het slaappatroon van hun kind, of als er problemen zijn bij het opvoeden.

De groep van LijV (Lekker in je Vel) is een leuk stel bij elkaar. Veel kinderen komen van dezelfde school en zijn dus bekend met elkaar. Er komen veel nieuwe kinderen bij en de sfeer is prettig. De kinderen gaan motorisch en sociaal sterk vooruit in de gymzaal en komen elke week sporten.

Koningsspelen

Alle scholen hebben actief een programma ontwikkeld voor de koningsspelen. Bij de Wetelaar was dit in en rondom de school met de nodige sfeermakers. De Horizon ging naar de sportvelden van SC Doesburg en de Anne Frank ging naar de velden van de Rivalen.

Vanuit Doesburg Beweegt is er een initiatief genomen om een filmpje op te nemen. Dit om een sfeerimpressie te geven. Dit filmpje is zelfs opgepakt door koningsspelen landelijk en kun je bekijken via deze link <https://youtu.be/L-qULPC5S9A>.



Scholen Ondersteunen

De scholen worden ondersteund in de aanschaf van materialen. De bezetting van de gymzalen en de inhoud van het schoolplein. Zo bevorderen we een aantrekkelijke omgeving om te gaan bewegen en te blijven bewegen.

In maart is er een zeer succesvolle tennismaand georganiseerd door Tennis & Padel Doesburg en Doesburg Beweegt. Alle leerlingen, leerkrachten en vrijwilligers hebben genoten van het project. De Tennis & Padel Doesburg heeft hier ook meerdere leden aan overgehouden.

Peuter Pilot

We zijn in de voorbereidingen om het programma van B-Fit te vertalen naar een menukaart die geschikt is voor de peuterspeelzalen. De pilot van deze nieuwe interventie zal in Doesburg worden gehouden. De kosten voor de pilot worden door de Gemeente vergoed. Begin 2022 hopen we van start te gaan met de eerste activiteiten. De pilot is bij alle peuterspeelzalen in beeld maar wordt verschillend ingezet.

0313 Beweegt

Een dag voor de kinderen van de bovenbouw die wordt georganiseerd door een samenwerking tussen Doesburg beweegt en Jongerencentrum 0313. Hierin worden de drie activiteiten gerealiseerd met de thema's sportief, creativiteit en educatief.

Met een subsidie vanuit de provincie voor het project WijkFun hebben we een mooie dag neer kunnen zetten. Volleybal, voorlichting over armoede en het maken van verjaardagspakketten voor kinderen die leven in armoede zijn de activiteiten die we deze keer hebben opgepakt. Alle 3 de scholen hebben hier aan deel genomen.

Planning voor schooljaar 2022-2023

Aankomend schooljaar willen we ouders beter informeren over de gezonde keuze. We willen wekelijks in de nieuwsbrief een bericht plaatsen.

Daarnaast blijft onze aandacht liggen op het verbeteren van de motorische vaardigheden. Uit de MQ-scan blijkt dat onze aanpak effect heeft, maar we zijn er nog niet. We weten dat goede motorische vaardigheden op jongen leeftijd ervoor zorgt dat bewegen leuke is, dat je successen beleeft. Deze ervaring kan ervoor zorgen dat je op latere leeftijd blijft bewegen.

Ook willen we samen met de scholen ervoor zorgen dat we een gezamenlijk plan van aanpak hebben op het gebied van traktaties. Dit is één van de doelen vanuit het Leefstijlakoord Doesburg. Wij zetten ons hier graag voor in.



Naast dat de gezonde traktatie ervoor kan zorgen dat kinderen gezonder gaan leven, willen we ook op alle scholen ervoor gaan zorgen dat er meer groente en fruit gegeten gaat worden. Scholen hebben hier zelf al een hele mooie stap in gezet in samenwerking met de Gestichte. Het doel is om alle kinderen elke dag fruit te kunnen geven.

Buurtsportcoach Aangepast Sporten

Uniek Sporten is als onderdeel van Doesburg Beweegt en actief in de gemeente als Buurtsportcoach Aangepast Sporten. Hierin treedt de Buurtsportcoach aangepast sporten op als verbinder/netwerker, matchmaker tussen vraag en aanbod en als verenigingsondersteuner voor sport- en beweegaanbieders die een aanbod hebben voor mensen met een beperking. Het doel van Uniek Sporten is om zoveel mogelijk mensen met een beperking structureel aan het sporten en bewegen te krijgen.

Uniek Sporten heeft een evaluatie geschreven. Deze is te vinden in de bijlagen.

Financiën

Rond de € 140.000,- is besteed aan loon voor de Buurtsportcoaches en ongeveer € 13.500,- aan activiteitengeld. Dit bedrag is in 2022 tot stand gekomen door middelen vanuit het ministerie van VWS, GIDS gelden en cofinanciering. Ongeveer € 55.000,- bekostigd de gemeente zelf uit de eigen begroting aan het project Doesburg Beweegt.

