



EVALUATIEVERSLAG
DOESBURG BEWEEGT

2020



AUTEUR: Ward Terpstra, coördinerend Buurtsportcoach Doesburg

Inhoudsopgave

	Organisatie	pag. 3 en 4
	Resultaten	pag. 5
1.0	Buurtsportcoach Coördinatie	pag. 5
1.1	Coördinatie Buurtsportcoaches Doesburg	pag. 5
1.2	Coördinatie van de bestaande activiteiten	pag. 6 en 7
1.3	Doesburg Beweegt als leerbedrijf voor stagiaires	pag. 7
1.4	Verenigingen ondersteunen	pag. 7 en 8
1.5	Projecten voor specifieke doelgroepen	pag. 8
1.6	Communicatie en Zichtbaarheid	pag. 9
1.7	Cofinancieringmogelijkheden 2022 en verder	pag. 9
1.8	Fungeren als informatiepunt	pag. 9
1.9	Belangrijke aandachtspunten voor 2021	pag. 9 en 10
2.0	Buurtsportcoach Sport en Zorg	pag. 11
2.1	Samenwerkingsafspraken	pag. 11
2.2	Begeleiding en coaching actievere leefstijl	pag. 11, 12 en 13
2.3	Laagdrempelig Bewegen	pag. 13 en 14
2.4	Planning voor 2020	pag. 14
3.0	Buurtsportcoach Sport en Ouderen	pag. 15
3.1	Samenwerkingsafspraken	pag. 15
3.2	Begeleiding en coaching actievere leefstijl	pag. 15
3.3	Fitheidstest 55-plussers	pag. 15
3.4	Ontwikkelen van Beweegaanbod voor ouderen	pag. 16
3.5	Planning voor 2020	pag. 16
4.0	Buurtsportcoach Sport en Jongeren	pag. 17
4.1	Samenwerkingsafspraken	pag. 17
4.2	Verbinding maken met kwetsbare jongeren	pag. 18
4.3	Activiteiten organiseren op het Rhedens De Tender	pag. 18
4.4	Beweegactiviteiten tijdens de schoolvakanties	pag. 18
4.5	Voorlichting gezonde levensstijl	pag. 19
4.6	Leren fietsen	pag. 19
4.7	Planning voor 2021	pag. 19
5.0	Buursportcoach Sport en Onderwijs	pag. 20
5.1	MQ Scan	pag. 20 en 21
5.2	Stagiaires	pag. 21
5.3	Voorlichting over voeding	pag. 21
5.4	Stimuleren van bewegen	pag. 21
5.5	Verbeteren van de motorische vaardigheden	pag. 22
5.6	Cool 2B Fit/LIJV	pag. 22
5.7	B-Fit	pag. 22 en 23
5.8	0313 Beweegt	pag. 23
5.9	Koningsspelen	pag. 23
5.10	Scholen ondersteunen	pag. 23
5.11	Planning voor schooljaar 2021-2022	pag. 24
6.0	Buurtsportcoach Aangepast Sporten	pag. 25
7.0	Financiën	pag. 25



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 Ward | Sportprojecten. Elke organisatie levert een Buurtsportcoach om gezamenlijk, in opdracht van de gemeente Doesburg, uitvoering te geven aan een deel van de lokale gezondheidsnota en het Doesburgse Sportakkoord.

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 **Jenny Zwigelaar**, werkzaam als fysiotherapeut bij PlusFit fysiotherapie en training. Binnen Doesburg Beweegt ben ik de **Buurtsportcoach Zorg** en 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.

Resultaten 2020

1. Buurtsportcoach coördinatie (Ward | Sportprojecten)

- Coördinator Buurtsportcoaches Doesburg;
- Coördinatie en uitvoering van activiteiten/projecten binnen het projectplan Doesburg Beweegt;
- Doesburg Beweegt als leerbedrijf voor stagiaires;
- Verenigingen ondersteunen;
- 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.

1.1 Coördinatie Buurtsportcoaches Doesburg

- Elke 6 weken heeft er een gezamenlijk Buurtsportcoachoverleg plaatsgevonden. Tijdens dit overleg delen we onze vragen, ervaringen en plannen met elkaar. Vanwege corona hebben we veel van deze overleggen digitaal moeten laten plaatsvinden;
- Met de Buurtsportcoaches zijn er individuele voortgang overleggen geweest om gezamenlijk naar het proces en de kansen te kijken. In het begin van de coronacrisis ben je met z'n allen opzoek naar mogelijkheden. We moeten gezamenlijk creatief zijn, niet in problemen denken, maar in oplossingen. Bij de ene Buurtsportcoach gaat dat makkelijker dan bij de andere. Mijn rol hierin is het gesprek blijven aangaan, haalbaarheid polsen en stimuleren om out of the box te denken;
- 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. Ook deze overleggen hebben op een gegeven moment digitaal plaatsgevonden. Prima ervaring en fijn om gezamenlijk met de beleidsadviseur naar de mogelijkheden te kijken;
- De coördinator heeft samen met beleid en de Buurtsportcoaches bepaald wat de speerpunten zijn;
- Vraag en aanbod is bij elkaar gebracht in een jaarplanning.



1.2 Coördinatie van de bestaande activiteiten binnen het projectplan Doesburg Beweegt

- Van 18 tot en met 27 september was het de NOC*NSF Nationale Sportweek 2020. Tijdens de Nationale Sportweek kan heel Nederland zien, dat iedereen kan genieten van sport en beweging. In samenwerking met Doesburg Beweegt heeft Fysiotherapie Ruesink ook aan de Nationale Sportweek meegewerkt. Onze praktijk heeft het dag thema ouderen op zich genomen. In dat kader heeft onze geriatriefysiotherapeut Joost in het Biesemhuis het beweegspel “Bewegend Ganzenbord” met de bewoners gespeeld. “Bewegend Ganzenbord” is net als het klassieke ganzenbord, alleen zijn de hindernissen vervangen met beweegopdrachten. Zo kan sport dusdanig worden aangepast, dat iedereen aan voldoende beweging zou moeten kunnen komen.
Elke dag had een speciaal thema en dinsdag 22 september was dit thema inclusief sporten. Mensen met een beperking ervaren soms dat zij lastiger kunnen deelnemen aan sportieve activiteiten. Maar deze dinsdag wilde wij met Doesburg Beweegt en Uniek Sporten laten zien dat een beperking geen belemmering hoeft te zijn, ook niet in Doesburg! Een instructeur van I AM Sports heeft de jongeren uit het wooncentrum ZoZijn goed laten zweten. Sociale contacten opdoen, gezellig samen sporten, een frisse neus halen en plezier hebben in het bewegen.
- 55-plussers hebben ook in 2020 weer de mogelijkheid gehad om deel te nemen aan de Fitheidstest van Doesburg Beweegt. Met een team van 28 vrijwilligers en professionals hebben we 125 mensen kunnen laten deelnemen. Dit jaar is ervoor gekozen om de organisatie in eigen handen te nemen. De jaren ervaring hebben dit mogelijk gemaakt. We hebben een aantal kleine dingen veranderd en ook dit jaar is het weer een mooi succes geweest;
- De Nationale Diabetes Challenge is dinsdag 1 september van start gegaan met een welkomstwandeling. Vooraf was bepaald dat minstens 10 deelnemers aanwezig moesten zijn om een nieuwe groep op te starten. Helaas waren er 6 nieuwe wandelaars aanwezig en was het dus niet haalbaar om een nieuwe groep op te starten. De 6 aanwezigen hebben deze dinsdag 1 september kennis gemaakt met elkaar, gewandeld en naderhand te horen gekregen dat zij mee kunnen doen met de wandelgroep die op de donderdag wandelt;
- Doesburg Beweegt wil op zo veel mogelijk manieren de Avondvierdaagse Doesburg ondersteunen. Helaas heeft er in 2020 geen Avondvierdaagse plaats kunnen vinden;
- Op www.actiefindoesburg.nl is het mogelijk voor organisaties om voor activiteiten of evenementen een digitaal inschrijfmodule te gebruiken. Bijvoorbeeld het Huttendorp, Fitheidstest, Halloween Spokentocht, Linie Young Summer en Sjors Sportief gebruiken dit systeem;
- Het Sportakkoord Doesburg is gerealiseerd en we hebben deelgenomen in de regiegroep en proberen zoveel mogelijk doelen uit het sportakkoord, samen met verschillende organisaties, te realiseren. Kijk voor de volledige update van het Sportakkoord Doesburg naar de bijlage;
- Het doel in 2020 was om op elke school een kookworkshop te organiseren vanuit Doesburg Beweegt. Door corona is dit helaas alleen gelukt op de Anne Frank. Hier



hebben we met 10 kinderen en één van hun ouders stampotten gemaakt. De kinderen van de BSO hebben hier ook aan deelgenomen;

1.3 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 2020 zijn er in totaal 11 studenten actief geweest binnen de gemeente Doesburg.

1.4 Verenigingen ondersteunen

- In samenwerking met de sport- en beweeg- en culturele aanbieders in en buiten de gemeente Doesburg zijn er kennismakingslessen gepland en uitgevoerd voor het kennismakingsproject Sjors Sportief en Sjors Creatief. Onderstaande cijfers laten zien dat het project dit jaar ook te maken heeft gehad met de effecten van corona:
 - 29 verschillende aanbieders hebben kennismakingactiviteiten aangeboden;
 - Er hebben 192 kennismakingsactiviteiten plaats gevonden;
 - 274 keer is er ingeschreven bij een kennismakingsactiviteit;

We hebben er daarom voor gekozen om in september van 2020 een extra Sjors scholenboekje uit te brengen. In dit boekje stonden alleen de Doesburgse sportaanbieders. Onderstaande cijfers laten zien dat ook bij deze keer de lockdown een effect had:

- 20 verschillende aanbieders hebben kennismakingsactiviteiten aangeboden;
 - Er hebben 128 activiteiten plaats gevonden;
 - 126 keer is er ingeschreven bij een kennismakingsactiviteit;
- Inwoners van Doesburg kunnen via onze website www.doesburgbeweegt.nl het volledige sport- en beweegaanbod binnen de gemeente Doesburg vinden;
- In 2020 heeft er een sportcafé plaatsgevonden voor de Doesburgse Sport- en Beweegaanbieders. Dit sportcafé stond volledig in het teken van het Doesburgse Sportakkoord. Eind 2020 zijn we begonnen met de organisatie van het 2^e sportcafé wat gerealiseerd is in januari 2021;
- Sport- en beweegaanbieders hebben de mogelijkheid om zichzelf te presenteren binnen het bewegingsonderwijs. Wij zorgen voor het contact met de scholen en regelen het moment. Helaas zijn er door corona geen mogelijkheden geweest om



sportverenigingen binnen het bewegingsonderwijs zichzelf te laten profileren. Wel hebben de tennisvereniging, korfbalvereniging en volleybal scholen uitgenodigd om bij de club kennis te komen maken. Hier hebben een aantal groepen uit de bovenbouw gebruik van gemaakt;

- Wanneer er vragen of problemen binnen een vereniging spelen, is Doesburg Beweegt altijd beschikbaar om te ondersteunen waar mogelijk. In 2020 hebben we er samen met de gemeente voor gezorgd dat alle sport- en beweegaanbieders binnen de gemeente goed op de hoogte waren van de coronamaatregelen. Er veranderde regelmatig veel. Wij probeerde de sportaanbieders te ondersteunen om het overzicht te bewaren en bij vragen zijn we op onderzoek uitgegaan. De schakel met de gemeente is hierin erg positief geweest en voor sportaanbieders was het fijn om goed geïnformeerd te worden als dingen onduidelijk waren. Daarnaast hebben we vanuit Doesburg Beweegt een verbindende rol gespeeld om gezamenlijk met verenigingen te onderzoeken wat er wel mogelijk was. De korfbalvereniging heeft hier een zeer positieve rol gespeeld. Veel verenigingen konden hier gratis gebruik maken van hun accommodatie. Onder andere Unitas en ACE'19 hebben hier gebruik van gemaakt.

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

- Algemene coördinatie van het gezondheidsproject Cool 2B Fit. Cool 2B Fit is een leefstijlinterventie waar beweegzorg een belangrijk onderdeel vanuit maakt, voor kinderen in de basisschoolleeftijd met een niet gezond gewicht met drie pijlers; voeding, bewegen en gedrag. Grote kracht van het programma is de deskundige begeleiding van zowel een diëtist, psycholoog, kinderfysiotherapeut en sportinstructeur. Vanuit de verschillende disciplines worden zowel ouder als kind begeleid in het traject. In 2020 deden er 9 kinderen mee aan deze leefstijlinterventie. Met de werkgroep hebben we besloten om in 2021 niet verder te gaan met Cool 2B Fit. We merken dat het erg lastig is om de motivatie vast te houden bij ouders en deelnemers. Dit komt omdat er veel gevraagd wordt, ook onderwerpen waar je niet altijd interesse in hebt. Ons doel is om in 2021 te starten met het nieuwe leefstijl programma LIJV. Een programma waar bewegen centraal staat en waar het heel goed mogelijk is om naast het bewegen maatwerk te leveren op het gebied van mentale gezondheid, verbeteren van motorische vaardigheden en voeding;
- In 2020 zijn we in Doesburg het samenwerkingsverband SAM& aangegaan met Leergeld, Jeugdfonds Sport & Cultuur, Stichting Jarige Jop en Steunpunt Kinderhulp. We hebben deze keuze gemaakt om het voor gezinnen makkelijker te maken 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;

1.6 Communicatie en Zichtbaarheid

- Communicatieplan maken en bewaken voor het team van Buurtsportcoaches;
- Verzorgen van alle interne communicatie;
- Website www.doesburgbeweegt.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;

In 2020 hebben we als doel gesteld om meer zichtbaar te zijn bij evenementen en bijeenkomsten in de stad. Helaas is dit niet mogelijk gebleken in dit coronajaar.

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

In 2020 is er samen met de beleidsadviseur van de gemeente Doesburg een financieel voorstel gemaakt voor de periode van 2022-2023-2024-2025. Dit voorstel is goedgekeurd. Ook in de toekomst blijft dit altijd een aandachtspunt. Financieringen kunnen wijzigen en moeten we dus goed in de gaten houden. We zijn blij dat we de aankomende 4 jaar weer door mogen.

1.8 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.

1.9 Belangrijke aandachtspunten voor 2021

- De werkzaamheden zoals in 2020 ingevuld blijven ook in 2021 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;
- Zichtbaarheid blijft een aandachtspunt, we willen aan de inwoners laten zien wat we doen en wat de meerwaarde hiervan is. Dit willen we realiseren door veel te laten zien op de sociale media en ons bijvoorbeeld herkenbaar te kleden. De waterfiets en onze fietsen zullen hier ook bij helpen;

- Op de scholen willen we ons net als in 2020 in de toekomst meer gaan richten op het verbeteren van de motorische vaardigheden. Wij denken dat we kinderen enthousiaster kunnen maken voor bewegen als we ze laten ervaren dat het ook lukt. Dit gaan we onder andere doen door het invoeren van de MQ Scan, B-Fit en het nieuwe project 'Het Bewegend Kind'. Met de MQ Scan kunnen we op een zeer snelle manier de motorische vaardigheden meten van de kinderen. De resultaten willen we gebruiken om een passend beweegaanbod aan te bieden onder- en naschools. We willen kinderen op jonge leeftijd al helpen met het verbeteren van de motorische vaardigheden. We gaan daarom op de scholen bewegingsonderwijs aanbieden voor groep 1 en 2 en gaan opzoek naar de samenwerking met de peuterspeelzalen en de BSO;
- In 2020 is het Lokaal Sportakkoord gerealiseerd. In 2021 zullen wij als Doesburg Beweegt bij veel pijlers betrokken zijn. Wij hopen dan ook met alle geïnteresseerde samen de doelen uit het sportakkoord te realiseren.



2. Buurtsportcoach Sport en Zorg

De Buurtsportcoach Sport en Zorg van Doesburg Beweegt wordt ingevuld door onze samenwerkingspartner PlusFit Fitness & Fysiotherapie. Jenny Zwiggelaar vult de 0,15 fte in met onderstaande afspraken. De inhoud van dit verslag komt uit het evaluatieverslag 2020 van de Buurtsportcoach Sport en zorg en uit de evaluatiegesprekken met de coördinator.

2.1. 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 2020;
- Laagdrempelig beweegaanbod creëren en aanbieden voor de doelgroep;
- Zes wekelijks aansluiten bij het teamoverleg Buurtsportcoaches Doesburg.

2.2. 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 (vanaf hier te noemen als PlusFit). 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.

	2017	2018	2019	2020
Aantal deelnemers	30	55	23	15
Man/Vrouw	5/25	23/32	6/17	5/10
Leeftijd	22 tot 82 jaar	21 tot 76 jaar	25 tot 69 jaar	37 tot 69 jaar
Niet aanvullend verzekerd	7	26	13	10
Voldoende aanvullend	9	16	6	3
Onvoldoende aanvullend verzekerd	14	8	4	2

Dat 2020 een ander jaar was hoeft hier niet verder besproken te worden. De consequenties voor PlusFit waren dat de fysiotherapie dicht was van 15 maart tot 1 mei. De fitness is van 15 maart tot 1 juni geweest. De groepslessen (zwembad, ouderengym, wandelgroepen) mochten niet plaatsvinden van 15 maart tot 1 juni en vanaf 20 oktober tot eind van het jaar.

Sinds de openstelling na de lockdown zijn we ook nog gebonden aan extra regels, wat als directe consequentie heeft dat er maximaal zeven klanten tegelijkertijd in de zaal op Het Mauritsveld aanwezig kunnen zijn en op de Wilgenstraat maximaal vier klanten. Alle trainingsmomenten moeten gereserveerd worden in tijdsblokken van 1 uur en er is geen ruimte en gelegenheid voor het gezamenlijke koffiedrinken.

We zagen dat enkele mensen zich in kleine groepjes samen opgaven om te komen, maar het grootste gedeelte van de klanten komen individueel. De saamhorigheid en gezelligheid, het el-

kaar ongedwongen ontmoeten is eraf. Na het dringende advies om mondkapjes te dragen is het houden van gesprekken tijdens de trainingen ook nog eens vrijwel onmogelijk. Het is dan niet verplicht om tijdens het sporten een mondkapje te dragen, maar veel mensen doen dat toch. De focus komt hiermee dus alleen maar op het bewegen en trainen te liggen, maar de drempelverlagende factoren waarvoor velen naar PlusFit komen zijn wel (deels) verdwenen helaas.

Hierdoor zien we drie soorten afwegingen die mensen binnen onze, veelal kwetsbare, doelgroep maken.

Ten eerste de groep die juist thuis blijven en daarmee het abonnement of de afspraken afzeggen. Ten tweede de groep mensen die juist wel komen of zich zelfs nieuw aanmelden als klant, omdat ook bekend is geworden dat een goede leefstijl en beweging zo belangrijk is in de strijd tegen corona. Ten derde de groep mensen die hadden gevoeld hoe het gemis fysiek en mentaal was ten gevolge van het wegvallen van de trainingen tijdens de lockdown. Deze mensen blijven zeer trouw komen en passen zich volledig aan alle regelgevingen om veilig en verantwoord voor zichzelf en anderen te kunnen blijven trainen.

Over de eerste groep kunnen we niet voorspellen wat hun gedrag wordt in de toekomst: komen zij weer terug als alles weer 'veilig en normaal' is? Wanneer en in welke status de eerste groep zich naar verloop gaat melden is dus onbekend. De tweede groep hopen we te behouden wanneer de urgentie van corona weg is, maar ze wel overtuigd zijn geraakt van een gezonde leefstijl en dit ook volhouden. De mensen in de derde groep hebben heel mooi hun eigen interne motivatie gevonden en houden vol.

Aangezien we als praktijk alle zeilen bij hebben moeten zetten om alle dagelijkse dingen en alle veranderingen bij te houden kan ik over bovenstaande geen harde cijfers geven in aantallen of percentages.

In 2020 zijn er minder aanmeldingen voor Doesburg Beweegt geweest.

Net als in 2019 komt het vaker voor dat mensen verzekerd zijn via de Gemeentepolis van Menzis. Hierdoor zijn de mogelijkheden om iemand gericht te behandelen groter en kunnen we meer patiëntgericht werken en hoeven ze niet perse in een beweegprogramma mee te doen. Ook tijdens deze behandelingen ligt de focus op in beweging komen en blijven. Een andere verandering is gekomen in de vergoeding van de oefentherapie voor mensen met COPD (longziekte) waardoor beweegtherapie uit de basisverzekering vergoed kan worden. Daarnaast zijn er minder aanmeldingen geweest omdat er ook een periode niet gestart dan wel verwezen kon worden.

De kenmerken van de aanmeldingen zijn niet anders dan de voorgaande jaren geweest. Leefstijl, hulpvragen en beperkingen zijn vergelijkbaar. Wat typerend is voor de deelnemers die aangemeld worden is dat er op meerdere fronten problemen zijn, waardoor het verantwoord beweeggedrag moeizaam is om op te pakken of vol te houden. Fysieke problemen zijn de eerste factor, maar financiële en psychische problemen spelen ook een grote rol en vormen een drempel. De meeste deelnemers zijn of waren ook bij andere zorgverleners of instanties in beeld of onder behandeling.



Opvallend is dat het voor de meeste deelnemers heel moeilijk was om in eerste instantie een doel te bepalen. Het meer in beweging komen; een betere conditie en met minder pijn of moeite de dagelijkse dingen kunnen doen, waren de meest genoemde doelen.

Resultaten: twee deelnemers hebben hun doel niet behaald; hier ontbrak het aan motivatie en andere problemen op persoonlijk gebied. Van twee deelnemers is het onbekend, daar is geen contact meer mee gekregen na herhaalde belpogingen. Er waren 9 deelnemers die de doelstelling hebben behaald. Vrijwel allen zijn meer gaan bewegen in huis (huishouden, tuinieren) en door te gaan wandelen. Andere (groeps)activiteiten waren er namelijk niet (meer). Tot slot zijn er nog twee deelnemers die verder gaan onder de chronische code voor fysiotherapie.

2.3. Laagdrempelig Bewegen

Het bewegen en sporten in groepsverband heeft grotendeels geen doorgang gehad. Over de reden daartoe hoeft verder niet over uitgeweid te worden.

Wandelen

De bestaande wandelgroepen hebben gedurende het hele jaar onderling wel contact gehad via whatsapp en binnen de steeds geldende regels en mogelijkheden hebben ze het wandelen voortgezet. Dat deden ze in kleine groepjes of in tweetallen, maar ze gingen door! Omdat deze groep zichzelf reguleert is ondersteuning beperkt nodig geweest. Via de aanjager Teun Westerink hebben we wel contact gehouden, maar er waren geen vragen vanuit de wandelaars die door Doesburg Beweegt verder behandeld moesten worden.

Diabetes Challenge / Wandel Challenge

Ook in 2020 heeft PlusFit actief deelgenomen aan de zeer beperkte mogelijkheden voor Nationale Diabetes Challenge (NDC). Er is aandacht voor geweest waar mogelijk.

PlusFit in het water

De momenten dat het mogelijk was om deze activiteit te geven waren er aanmeldingen en enthousiaste en blijde mensen. Maar veel meer valt er ook niet over te zeggen.

Ouderengym Maartenshof en Grotenhuys

De momenten dat het mogelijk was om deze activiteit te geven waren er aanmeldingen en enthousiaste en blijde mensen. Maar veel meer valt er ook niet over te zeggen.

Voor de ouderengym wordt een bijdrage gevraagd van € 25,- per kwartaal. Dit geldt is verreken met de mensen bij annulering van de activiteit.

Doesburg Blijft Bewegen 2020

In het voorjaar is er een evaluatie gesprek geweest over de voortzetting van Doesburg Blijft Bewegen. Dat zou aangevraagd kunnen worden bij Minima Beleid. Door de drukte en hectiek in het voorjaar is dat echter niet gebeurd.

Het budget van €6000,- dat in 2019 is verkregen is gebruikt, in 2019 waren het 7 deelnemers, in 2020 zijn er 12 gestart. In totaal zijn er dus 19 abonnementen gestart. Er was gerekend op 16.



Voor 2021 is het zeer wenselijk als er een voortgang gegeven kan worden aan financiële ondersteuning voor PlusFit om het mogelijk te houden voor 19 mensen met een abonnement tegen sterk gereduceerd tarief van €10,- per maand aan eigen bijdrage om te kunnen trainen. Het resultaat dat deze mensen hebben bereikt is dat ze het bewegen (trainen) volhouden. Drie van de deelnemers zijn gestart met vrijwilligerswerk. Wellicht dat drie anderen dat ook zouden doen als er geen beperkende maatregelen waren. Op 1 na komen alle mensen zeer trouw trainen, minimaal 1 keer in de week zijn ze er en ze zijn heel blij. Maar ze zijn ook dankbaar dat deze mogelijkheid er voor ze is. Ze voelen zich geholpen en begrepen en zien dit ook als een steuntje in de rug vanuit de gemeente. De aanvraag voor bijdrage voor 2021 is gedaan en wordt hoogstwaarschijnlijk goedgekeurd, dus dat geeft de ruimte voor weer 19 mensen die hier gebruik van kunnen maken.

2.4. Planning voor 2021

De grootste verandering zit in de wisseling van persoon. Vanaf 1 januari 2021 neemt Kristel Beijer het stokje over van Jenny Zwiggelaar. Kristel zal de nieuwe buurtsportcoach zorg zijn namens PlusFit. Zij is ook fysiotherapeut en heeft zich gespecialiseerd in chronische pijn en in de oncologie. Een andere nuance binnen de fysiotherapie, maar voor de Buurtsportcoach Zorg rol een logische overname. De uitvoering van de taken zal dan ook niet veranderen binnen PlusFit voor Doesburg Beweegt.

Het Lokaal Sportakkoord Doesburg

In 2020 heeft PlusFit het lokaal sportakkoord ondertekend en is er tijdens de verschillende sessies enthousiast en uitgebreid meegedacht. Uiteraard gaat PlusFit hier in 2021 mee verder om het Lokaal Sportakkoord Doesburg met de andere partners tot een succes te maken. Ook medewerking voor het Preventie Akkoord kan van PlusFit verwacht worden.



3. Buurtsportcoach Sport en Ouderen

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 2020 van de Buurtsportcoach Sport en Ouderen.

De coronaperiode is voor de Buurtsportcoach Ouderen een lastige periode geweest om de doelen te behalen. Gelukkig hebben we in het eerste kwartaal nog een mooie fitheidstest kunnen organiseren, maar daarna bleek de doelgroep erg kwetsbaar en angstig om deel te nemen aan activiteiten.

3.1. Samenwerkingsafspraken

- Het vergroten van de lichamelijke activiteit van verzekerde en 12 onverzekerde thuiswonende kwetsbare ouderen in Doesburg. Het verminderen van de kwetsbaarheid en het vergroten van de kwaliteit van leven staan hierbij centraal. Deze doelen kunnen individueel in de praktijk of met een groep binnen de beweeggroep gerealiseerd worden;
- Bijdragen aan gedragsverandering en de doelen in het persoonlijk behandelplan dichterbij brengen;
- 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.

3.2. Begeleiding- en coaching-traject naar een actievere leefstijl

2020 is een vreemd jaar geweest. Een jaar waar mijn doelgroep kwetsbaar is gebleken. In het eerste kwartaal van 2020 heb ik mijn focus gelegd op de organisatie van de fitheidstest en de beweeggroep. Daarom nog geen individuele patiënten kunnen zien. Na het eerste kwartaal waren deze mogelijkheden er niet meer vanwege corona. De praktijk heeft zich in de corona periode wel gericht op het delen van beweegprogramma's die thuis afgehandeld konden worden, hier is door meerdere patiënte gebruik van gemaakt.

3.3. Fitheidstest 55-plussers

Naast het begeleiden van patiënten was er meer inspraak in de organisatie en uitvoering van de 55+ fitheidstest. We hebben er dit jaar bewust voor gekozen om de organisatie in eigen handen te nemen. Door de jaren ervaring die we hebben opgedaan zijn we overtuigd dat dit zonder de begeleiding van de Gelderse Sport Federatie mogelijk is. Dit is ook gebleken, er is een mooie dag georganiseerd met 125 deelnemers die getest zijn. De nieuwe onderdelen werden positief ontvangen.



3.4. Ontwikkelen van Beweegaanbod voor ouderen

De Doesburg beweegt groep is in 2019 opgezet en heeft in het eerste kwartaal 2020 12 deelnemers gehad. Helaas is er vanaf maart geen mogelijkheid meer geweest om de beweeggroep weer op te starten. Een aantal deelnemers hebben samen met de Buurtsportcoach ouderen nog na de zomervakantie een aantal weken gesport, maar dit moest helaas ook snel weer stoppen.

Op 28 september is er op het Biesemhuis een beweegevenement georganiseerd, namelijk bewegend ganzenbord. Het Biesemhuis is een zorginstelling voor mensen met beginnende dementie. Er waren 12 mensen aanwezig. Dit evenement is via Facebook en de nieuwsbrief gepromoot. Het evenement was in het kader van het thema ouderen voor de nationale sportweek 2020.

Het Biesemhuis heeft daarna contact gelegd om advies te krijgen over het bewegen van ouderen. Ik zal hierbij het bewegen observeren van ouderen en advies en tips geven hoe het beweegmoment te optimaliseren. Het Biesemhuis heeft zelf activiteitenbegeleiders die het beweegmoment uitvoeren.

3.5. Planning voor 2021

In 2021 willen we ook in de coronaperiode de ouderen kunnen bereiken, behandelen en motiveren om aan de beweeggroep mee te doen. Het is lastig om de doelgroep te vinden en te houden, helemaal nu. Er leeft toch nog een bepaalde angst. Eén van de methoden kan zijn om in een kleine vorm toch een fitheidstest te organiseren. Niet in de sporthal, maar op de praktijk bijvoorbeeld.



4. 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 2020 van de Buurtsportcoach Sport en Jongeren.

4.1. Samenwerkingsafspraken

- Voor kwetsbare jeugd kan sport een positieve invloed hebben. Er is gedragsverbetering zichtbaar op de volgende vlakken: zelfbeeld en zelfvertrouwen, zelfdiscipline, 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;
- Organiseren en uitvoering geven aan totaal zes beweegactiviteiten voor jongeren in de voorjaars-, mei, zomer, herfst en kerstvakantie. Deze activiteiten moeten altijd een verbinding hebben met het verenigingsleven in Doesburg;
- 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.



4.2. 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. Doesburg Beweegt heeft een brief opgesteld voor ouders. Ouders hebben deze brief ontvangen van het Jeugdteam. De Buurtsportcoach heeft in 2020 met 12 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.

4.3. Activiteiten organiseren op het Rhedens De Tender

Vorig jaar contact gezocht met De Tender. Hier zitten veel leerlingen uit Doesburg op school. Contactpersoon is sportleraar Niels. Samen gekeken wat we voor elkaar kunnen betekenen. Doel is verbinden tussen Doesburg Beweegt / 0313 en leerlingen/bewoners/jeugd uit Doesburg.

In januari en februari hebben we lessen verzorgd over “verslaving in verschillende vormen”. 3 x voorlichting gegeven samen met Niels en collega. Onderwerpen zijn gok en gameverslaving. Positief verlopen. Veel contact met jongeren. Plannen om met jeugd uit Doesburg naar 0313 te komen voor skate clinic. Door Corona geen activiteiten direct op school. Wel contact gehad en aangeboden om te helpen en ondersteunen waar kan.

4.4. Beweegactiviteiten tijdens de schoolvakanties

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 6 sportieve activiteiten gerealiseerd zijn. Deze activiteit zijn:

- Dans
- Sterkste kind van Doesburg
- Tafeltennistoernooi
- Zaalvoetbaltoernooi
- Vissen
- Basketbaltoernooi

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.



4.5. 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. Voorbereiding goed verlopen. Concrete afspraken gemaakt wie wat doet. Samen met de politie organiseer ik de voorlichting voor de kinderen. d.m.v. een PowerPoint lopen we verschillende onderwerpen door waarmee de jeugd te maken krijgt bij een vervolgopleiding. 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?

Vanwege corona heeft deze voorlichting geen plaats kunnen vinden. We houden de contacten en het plan van aanpak vast om dit in 2021 alsnog te kunnen organiseren.

4.6. Leren fietsen

Vanuit de buurtacademie, het taalcafé, hebben wij het verzoek gekregen om een fietscursus te verzorgen voor inwoners die nog niet kunnen fietsen. Dit gaat voornamelijk om vrouwen uit verschillende culturen. De start is gemaakt, één bijeenkomst georganiseerd in samenwerking met vrijwilligers van de Buurtacademie. Er hebben 8 dames deelgenomen. Helaas hebben we na de eerste bijeenkomst de cursus moeten stoppen in verband met de coronamaatregelen. Zodra de mogelijkheid er weer is, zullen we verder gaan.

4.7. Planning voor 2021

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 2021 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.



5. 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.

- MQ Scan
- Stagiaires
- Voorlichting over voeding
- Stimuleren van het bewegen
- Verbeteren motorische vaardigheden
- Cool 2B Fit/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 2020 van de Buurtsportcoach Sport en Onderwijs.

5.1. MQ Scan

Om te zorgen dat alle kinderen in hun ontwikkeling worden begeleid naar een gezond en sportief leven, is inzicht in de motorische ontwikkeling van kinderen belangrijk. Om dit inzicht te krijgen is de Motorische Quotiënt (MQ Score) ontwikkeld voor het onderwijs. MQ Scan is een wetenschappelijke meet- en volgmethode, welke een objectief beeld geeft van het motorische niveau van het kind ten opzichte van leeftijdsgenoten. MQ Scan is ontwikkeld en in praktijk getoetst door de Haagse Hogeschool, Athletic Skills Model en de afdeling bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam.

Het onderzoek resulteert in een onafhankelijk gegeven: de standaardscore (= de norm). Deze score krijgt betekenis doordat ze gerelateerd kan worden aan de resultaten van een grootschalig onderzoek naar de lichamelijke vaardigheden van de kinderen in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar.



Testresultaten gemeente Doesburg

In totaal zijn er 430 leerlingen van de 3 basisscholen getest

Gemiddelde/Geslacht	Jongen 2020	Meisje 2020
Ruim onder gemiddeld	10,66%	8,1%
Onder gemiddeld	10%	19%
Gemiddeld	57%	54,24%
Bovengemiddeld	18,34%	15,33%
Ruim bovengemiddeld	4%	3,33%

Ruim 28% van de kinderen in Nederland heeft een motorische achterstand. Dat blijkt uit het onderzoek 'motoriek peiling 2019', uitgevoerd door de Haagse Hogeschool. Dit versterkt het beeld dat steeds meer kinderen slechter bewegen. Verschillende onderzoeken laten zien dat kinderen met een goede motoriek zich over het algemeen fitter voelen, mentaal en sociaal beter functioneren én een positiever zelfbeeld hebben. Dat gun je toch ieder kind!

Doesburg scoort in 2020 iets lager dan het landelijk gemiddelde, zo rond de 24%. Dit is nog steeds een erg hoog percentage. Wij geloven erin dat bewegen leuk moet zijn, het moet lukken, je moet succes ervaren en dus veel plezier hebben. Als je dit ervaart bij bewegen, is de kans veel groter dat je op latere leeftijd blijft bewegen. Vanuit het Sportakkoord Doesburg is het verbeteren van de motorische vaardigheden een speerpunt. Wij blijven hier onze focus op houden en zullen jaarlijks de effecten meten doormiddel van de MQ Scan.

5.2. Stagiaires

Jaarlijks begeleidt de Buurtsportcoach Onderwijs verschillende stagiaires van het Graafschap College en de Hoge School Arnhem Nijmegen. Studenten verzorgen onder begeleiding van de Buurtsportcoach en een leerkracht van de basisschool de bewegingsonderwijslessen aan de groepen 3 t/m 8. Daarnaast verzorgen ze wekelijks een naschoolse sportactiviteit op het schoolplein van de school. In 2020 zijn er 11 studenten geweest die hun stage hebben gevolgd in de gemeente Doesburg.

5.3. Voorlichting over voeding

Kinderen van de Anne Frank hebben in februari een kookworkshop gehad. Ze zijn bezig geweest met het maken van verschillende stampotten. Kinderen van de BSO zijn ook aangesloten. Verdere acties op dit thema hebben geen doorgang kunnen vinden in verband met Corona.

5.4. Stimuleren van bewegen

De Sjors buitenbende heeft ook dit jaar, waar mogelijk, plaatsgevonden op de schoolpleinen in Doesburg. Elke week 3 momenten om gratis te bewegen met veel plezier. Ondertussen ben je gezond bezig en ontwikkel je motorische vaardigheden. Het aantal kinderen dat deelneemt verschilt, maar gemiddeld zijn er 15 kinderen per activiteit.



5.5. Verbeteren van de motorische vaardigheden

Speciaal voor de groepen 1 en 2 van de basisscholen verzorgd de Buurtsportcoach Onderwijs kleutergym op het schoolplein of in het speellokaal van de school. Verschillende spelletjes die te maken hebben met het verbeteren van de motorische vaardigheden worden dan uitgevoerd. Scholen en kinderen zijn hier erg enthousiast over.

Tijdens de coronaperiode hebben we deze spelletjes digitaal aangeboden aan de kinderen, zodat ze thuis hiermee aan de slag konden.

5.6. Cool 2B Fit/LIJV

Cool 2 b fit is in de eerste periode van 2020 nog 1 keer per week actief in de sport. Eerst in de zaal en vanaf maart zijn de 8 deelnemers gestart bij I AM SPORT. Vanuit de motorische testen komt naar voren dat alle kinderen motorisch vooruit zijn gegaan. I.v.m. de corona crisis zijn er vanaf 13 maart geen activiteiten meer vanuit Cool 2 b fit.

Vanaf november 2020 is Cool 2B Fit overgegaan in 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.

LIJV is daarmee een goede aanvulling op het preventieve gezondheidsprogramma B-fit van Doesburg Beweegt. Dat is meer gericht op het stimuleren van een gezonde leefstijl bij schoolgaande kinderen.

Er zijn 11 kinderen die actief deelnemen aan het programma LIJV. Een deel van deze kinderen komt uit het programma Cool 2B Fit.

Tijdens de coronaperiode heeft Cool 2B Fit/LIJV niet plaats kunnen vinden. Zodra de mogelijkheden er waren zijn we met de kinderen naar buiten gegaan. Sportmomenten hebben toen plaatsgevonden op het sportplein van 0313 en daarna weer in de zaal.

5.7. B-Fit

Effectief, leuk en leerzaam

B-Fit is een effectief leefstijlprogramma voor kinderen tussen 4 en 12 jaar, geheel ontwikkeld door de Gelderse Sport Federatie. Het programma heeft zich de afgelopen jaren ruimschoots bewezen. Steeds meer scholen kiezen voor onze aanpak. Waarom? Omdat het programma werkt! Onderzoeksbureau TNO heeft dit bewezen, maar vooral omdat het ontzettend leuk en leerzaam is voor kinderen, ouders én leerkrachten. De B-Fit coaches krijgen een interne en gecertificeerde opleiding bij de GSF. De professionele begeleiding tijdens de werkzaamheden van de coaches gebeurt onder de vlag van de GSF.

In de corona periode hebben alle scholen het aanbod gehad om deel te nemen aan onze online uitdagingen en lessen. Hier is door veel kinderen gebruik van gemaakt.



Op verschillende scholen zijn de pleinspelen weer een terugkerend item. Bij de Wetelaar hebben we ervoor gekozen om te gaan werken met pauze spellen. De buurtsportcoach komt dan in de pauzes leuke activiteiten op het plein aanbieden. Ook dit jaar hebben we de groepen 1 en 2 meegenomen en ze genieten hier met volle teugen van. De groepsleerkrachten zien de meerwaarde van de pleinspelen.

5.8. 0313 Beweegt

Een middag 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. Helaas heeft dat dit jaar niet plaats kunnen vinden in verband met Corona.

5.9. Koningsspelen

GOK (Gelderse Online Koningsspelen)

Omdat de fysieke koningsspelen niet door gingen hebben we de scholen ondersteund door ons aan te melden voor de online koningsspelen van de Gelderse Sportfederatie. Met leuke filmpjes van onszelf en van provinciale aanbieders konden de kinderen elk half uur wat anders kiezen om te doen. Onze razende reporter (Ward) ging rond om kinderen te spotten die mee deden.

5.10. Scholen ondersteunen

De Wetelaar heeft meteen met het openen van de scholen de gymlessen op het veld hervat. Eerst met halve klassen en nu juni weer met hele klassen. Ook zijn de kleuterlessen bewegingsonderwijs hervat.

De Anne Frank heeft in de corona periode gebruik gemaakt van verschillende kanalen. De studenten konden worden ingezet voor pauze sport maar gezien de reistijd en OV bezetting heeft de school in overleg met de studenten besloten dat er spelkaarten gemaakt werden die de kinderen konden spelen. Marit een nieuwe student heeft fysiek de pauze sport geleid. Gezien het feit dat ze uit Doesburg komt is dit acceptabel. De gymlessen van de Anne Frank worden gegeven op het veld van Korfbalvereniging de Rivalen.

De Horizon is gestart met pauze sport. Het SB project van de graafschap studenten. Daarnaast worden vanaf juni de gymlessen buiten op het schoolplein hervat. Via Doesburg Beweegt maakt de school gebruik van de waterfiets om het wassen van de handen sneller te laten verlopen.

De kleuterklassen van de horizon hebben nog 3 gymlessen gekregen van de buurtsportcoach onderwijs.

Het project Anders dan Anders ontwikkelt door Jorien en Ivet word als pilot uitgevoerd op de horizon bij de groepen 568. We hopen dit in juli af te ronden.



5.11. Planning voor schooljaar 2021-2022

Aankomend schooljaar gaan we verder met B-Fit 2.0 op de scholen. Scholen kunnen aan de hand van een menukaart kiezen waar ze zich op willen focussen en we willen graag dat dit bewuste keuzes gaan zijn. We gaan de scholen hierin ondersteunen.

Daarnaast gaan we in samenspraak met de scholen onderzoeken hoe we ervoor kunnen zorgen dat we onze doelen uit het sportakkoord kunnen gaan realiseren. Hier komt, naast de reguleren activiteiten, de focus op te liggen. Doelen vanuit het Sportakkoord Doesburg zijn:

- Alle scholen nemen “wist je datjes”, tips en voorbeelden over bewegen op in hun nieuwsbrieven. Zo attenderen we ouders en verzorgers op het belang van bewegen en geven hen een handreiking om hier thuis mee aan de slag te gaan;
- We voeren tweejaarlijks de MQ Scan op scholen uit om de motorische vaardigheden van kinderen in kaart te brengen en veranderingen in niveau bij te houden;
- In de 2021 uitgave van het Sjors Sportief boekje hebben we aandacht voor het belang van bewegen bij kinderen. Hierbij leggen we niet alleen nadruk op de gezondheids-winst maar ook op de winst die te behalen valt op mentaal, emotioneel, sociaal en motorisch vlak;
- In samenspraak met de scholen ontwikkelen we een format voor het oefenen, verbeteren en onderhouden van motorische vaardigheden voor groep 1 t/m 3 (basis motorische vaardigheden) en groep 4 t/m 8 (sport specifiek aanbod);
- Het ontwikkelde format wordt op alle scholen geïmplementeerd en in 2021 geëvalueerd.



6. 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

<i>Kosten/Baten 2020</i>	<i>Wat/Wie</i>
€ 130.037,00	Loon
€ 18.283,83	Activiteitengeld
€ 148.320,83	
€ 49.142,00	VWS
€ 34.223,00	GIDS Gelden
€ 36.943,83	Gemeente Doesburg
€ 12.800,00	Cofinanciering Jongerenwerk
€ 4.164,00	Menzis
€ 6.048,00	Cofinanciering Fysiotherapeuten
€ 5.000,00	Scholen
€ 148.320,83	

