



FACTSHEET 2021

BUURTSPOORTCOACHES 60+

Hilversum Noordoost en Oost

Doelstelling

Sporten en bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt een goede conditie te behouden, lichamelijk en mentaal fitter te voelen en verlaagt de kans op (chronische) ziektes. Bovendien kan een vitale oudere langer de activiteiten blijven doen die hij of zij graag doet. De buurtsportcoaches 60+ hebben als doel de sport- en beweegdeelname van 60-plussers te verhogen door:

- Het organiseren van beweegactiviteiten
- Ondersteuning te bieden aan sport- en beweegaanbieders

Evenementen

- **'30Dagengezonder'** in maart (Oost): opbouwen online community en informeren d.m.v. podcast, work-out filmpjes en dagelijkse tips over bewegen en een gezonde leefstijl.
- **Gezond in je wijk**
20 weken lang bijna dagelijkse wandelingen in de wijken Oost, Zuid- en Noordoost. Georganiseerd door verschillende aanbieders.
- **BalkonFit** bij St. Joseph:
20 unieke deelnemers.
- **Jeu de Boules**
op het Stationsplein tijdens de Nationale Sportweek
11 unieke deelnemers.

PR en voorlichting

- **Buurtsportcoach beweegkaart**
via verschillende kanalen verspreid.
- **1.500** Beweeg- en Doeboeken verspreid onder de deelnemers en in verschillende wijken in Hilversum.
- **Beweegvideo** van buurtsportcoach Miranda in 2 afleveringen van Noord-Holland Beweegt van NH Media.
- **150** volgers op Facebook en bereik van **1.223**.
- **Nieuwe digitale beweegbrochure** voor 60+ verspreid.

Activiteiten

9 (2)wekelijkse beweegactiviteiten
108 unieke deelnemers

Samenwerking



- Versa Welzijn
- De Geus
- Lopes Diaz
- St. Joseph
- Gooiers Erf
- De Riebeeck
- Inovum
- Pétanqueclub de Gooiers
- Senver; Seniorenvereniging Hilversum
- Bar des Boules
- JOGG-Hilversum
- Buurtsportcoaches Bink
- Buurtsportcoach 60+ Hilversumse Meent
- Fysiotherapie Lopes Diaz
- GGD Gooi en Vechtstreek
- HilverZorg
- POH Lopes Diaz
- Bas van de Goor Foundation
- Actiefysio
- Woningcorporatie het Gooi en Omstreken
- De Buurtcamping
- Wandelen en crea
- NH Media
- Hilversumsche Mixed Hockey Club
- Team Sportservice 't Gooi