

Beste raads- en commissieleden,

Afgelopen 2 zomervakanties hebben wij beweegtasjes uitgedeeld aan armoedegezinnen in de gemeente Medemblik. Nicolette Bijlsma, de buurtsportcoach van de gemeente Medemblik heeft een aantal van deze tasjes meegenomen. Deze vindt u achter uw stoel of achter die van uw buurman/vrouw. De bijgeleverde folder vindt u voor u.

Met deze Beweegtasjes (bijlage pagina 1) dragen wij bij aan meer bewegen en gezonde leefstijl bij een doelgroep waar dit gemiddeld genomen op een lager niveau ligt. En misschien wel net zo belangrijk: er wordt aan ze gedacht in een periode dat iedereen op vakantie is. Een ouder vroeg mij of ik wel wist wat dit voor haar zoon betekende: hij kon eindelijk eens een eigen bal meenemen naar het speelveldje: ze hadden samen met ZIJN bal gespeeld. Deze jongen kon nu volwaardig mee kunnen doen, zijn eigenwaarde is hiermee gestegen.

Dit beweegtasje heeft u mogelijk gemaakt. Niet door alle inhoud te sponsoren, maar door een buurtsportcoach in te zetten op kwetsbare doelgroepen. Deze buurtsportcoach heeft in de afgelopen jaren een netwerk opgebouwd. Vanuit dat netwerk zijn deze tasjes met een bijna gesloten portemonnee gevuld en verspreid onder de juiste doelgroep.

Het positieve effect van sport en bewegen op uw kwetsbare inwoners

Het beweegtasje is een van de vele voorbeelden van sport en beweegactiviteiten met een positief effect voor uw kwetsbare inwoners. Ook andere doelgroepen kunnen dat steuntje in de rug goed gebruiken:

- Mensen met beperking door hen (ook weer samen met het netwerk) goed door te verwijzen naar speciaal voor deze doelgroep opgezet sportaanbod (bijlage pagina 3)
- Ouderen met zorgindicatie: voor hen zijn wij actief in zorginstellingen en dorpshuizen, met onder ander fitness voor senioren (bijlage pagina 4+5+6+7)
- Vitalere ouderen stimuleren wij om samen actief te blijven
 - ter preventie van eenzaamheid (bijlage pagina 8)
 - om zelfstandigheid te behouden (bijlage pagina 9)
 - en om zorgbehoefte te voorkomen of uit te stellen (bijlage pagina 10)
- Jeugd en jongeren helpen wij in het verbeteren van hun motoriek, maar ook in hun gedrag om weer mee te kunnen doen aan het bestaande sportaanbod. Zodat ook zij een goede basis hebben voor de rest van hun leven.

Ik zou heel graag in gaan op al deze mooie activiteiten die plaatvinden in deze gemeente, maar daar heb ik helaas de tijd niet voor. In de bijgevoegde presentatie hoop ik u toch een indruk te geven van de activiteiten die ik hiervoor noemde. Het liefst neem ik u persoonlijk om zelf de deelnemers en onze samenwerkingspartners te spreken en het positieve effect van sport en bewegen te ervaren.

Bezuinigingen? Mogen wij meedenken?

U zult begrijpen dat de bezuiniging op deze activiteiten en op dit opgebouwde netwerk mij aan het hart gaat. Wat ik in een eerdere mail aan u ook heb aangegeven, we begrijpen de bezuinigingsopdracht en willen ook graag meedenken. Maar om het aanbod voor de zojuist genoemde doelgroep en het netwerk er omheen in stand te houden wil ik vragen:

- de bezuiniging van de breedtesport minimaal te beperken tot €47.000
- de subsidie voor het regionale samenwerkingsverband aangepast sporten in stand te houden.

Een bezuiniging van €47.000 heeft natuurlijk ook gevolgen:

Deze bezuiniging betekent dat we van het onderwijs meer eigen bijdrage gaan vragen voor onze inzet op scholen. Het bieden van een goede beweegbasis aan onze jeugd wordt dan afhankelijk van de prioriteiten in het onderwijs. We kunnen daar minder invloed op uitoefenen en daarmee de gemeentelijke doelstellingen op dit vlak niet garanderen.

Daarnaast betekent deze bezuiniging dat we minder in gaan zetten op ondersteuning van verenigingen. Zij worden echter ook hard geraakt door het huidige bezuinigingsvoorstel en zullen juist meer ondersteuning nodig hebben. We proberen dit zoveel mogelijk in ons landelijke en regionale netwerk op te vangen. De kosten worden vaker doorberekend aan de verenigingen.

Ook ons aangepaste bezuinigingsvoorstel is een afbreuk op het opgebouwde netwerk en ondersteuningsstructuur in uw gemeente. Daarom vragen we u ook voor deze €47.000 kritisch te zijn op de bezuiniging. Past deze bezuiniging wel in de visie waar u als gemeente voor staat?



Voorbeelden van activiteiten
voor kwetsbare inwoners



Beweegtasje



Deze 'Beweegtas' is speciaal voor jullie, gewoon omdat het jullie gegund wordt!

Dit tasje zit vol met sport- en spelmaterial! Hierdoor hoef jij je niet te vervelen in de vakantie! Ga lekker naar buiten met je vrienden en gebruik alles uit het tasje. Daarnaast kan je na het buitenspelen genieten van een gezonde hap.

Wij wensen je heel veel (buiten)speelplezier.

Deze sport- en cultuurtas wordt je aangeboden door:



DREMPELS BESTAAN NIET!

SPORT- EN BEWEEGADVIES

Ook voor jou!

SAMEN
op zoek
naar een
passende
activiteit

Wil je (meer) bewegen?

Bewegen is goed voor iedereen, maar niet voor iedereen is bewegen vanzelfsprekend. Nicolette Bijlsma, buurtsportcoach gemeente Medemblik, geeft persoonlijk advies aan iedereen die drempels ervaart in het starten met bewegen. Zo vinden we ook voor jou een passende activiteit.

Maak een afspraak

Neem contact op met Nicolette
E nbijlsma@teamsportservice.nl
T 0229 28 77 00

Online aanbod bekijken

Liever (eerst) zelf zoeken naar een activiteit? Kijk op www.unieksporten.nl

*"Tijdens een kosteloos,
persoonlijk beweegadvies
denk ik met je mee en
kijken we samen naar de
mogelijkheden."*



www.teamsportservice.nl/westfriesland



Doe mee op het grootste
balkonfeest van Nederland

Vouw de handklapper op de rillijnen
en klap op 4 juni met ons mee tijdens

HET GROOTSTE BALKONFEEST VAN NEDERLAND!

WOON- ZORGLOCATIE

Overvest Enkhuizen	10.30-11.00 uur
Kloosterhof Volendam	11.00-11.30 uur
Seevanck Oosthuizen	10.15-10.45 uur
Friese Vlaak Volendam	14.00-14.45 uur
Swaensborch Monnickendam	10.30-11.00 uur
Hoogkampaan Marken	14.00-14.30 uur
De Keern Landsmeer	15.30-16.00 uur
De Keern Landsmeer, locatie Marktplaats	16.15-16.45 uur
De Lishof Oostzaan	10.30-12.00 uur
Noorderlandhuis Hoogkarspel	10.30-11.00 uur
Rijtershof Grootebroek	10.15-11.30 uur
't Voert Grootebroek	13.00-15.00 uur
Wijgenhof Wervershoof	11.00-11.30 uur
Weidehof Spanbroek	10.30-11.00 uur

TIJDSTIP

vrijdag
4 juni



Doe mee op het grootste
balkonfeest van Nederland





Menukaart BEWEGINGSGERICHT ZORGEN



Wat kunnen wij voor u betekenen?

Sportservice ondersteunt woonzorgcentra bij het ontwikkelen, opzetten en implementeren van beweegbeleid binnen het woonzorgcentrum. Vraagstukken die woonzorgcentra tegenkomen op het gebied van bewegen en het streven naar een optimale situatie voor de verzorgenden en bewoners staan centraal. Alles op maat aangeboden en gericht op uw specifieke vraag of wens.

Beweegbeleid opstellen

Wij kunnen u begeleiden en adviseren in het opstellen van een passend beweegbeleid binnen het woonzorgcentrum. Dit beweegbeleid wordt opgesteld vanuit de bouwstenen IGZ.

Scholing en bijscholing

Sportservice biedt scholingen aan voor medewerkers van woonzorgcentra, verpleeghuizen en ontmoetingscentra die werken met ouderen. Centraal in de cursussen staat dat er vaardigheden worden aangereikt om bewegingsactiviteiten in te zetten als middel tot plezier, ontmoeting en activering. De cursussen zijn praktijkgericht, het geleerde kan meteen in de eigen werksituatie worden toegepast. De docent helpt met het bedenken van oplossingen voor de werksituaties van de cursisten.

Scholingsaanbod

- Bewegingsgericht zorgen
- Beweegmomenten in de zorg: wat en wanneer?
- Zittend dansen
- Recreatief spel en bewegen
- Spelenderwijs in beweging, actief aan tafel
- Valpreventie
- Seniorenfitness
- Zelfredzaamheid

Beweegmoment van de week

Een bundel van beweegmomenten die wekelijks ingezet kunnen worden. Deze worden aangeboden in de vorm van foto's en filmbeelden. Hiermee kunnen bewoners, activiteitenbegeleiding en vrijwilligers gemakkelijk zelfstandig aan de slag.

Cognitieve Fitness

Dit is een module, van 15 trainingen, die wordt ingezet als preventieve aanpak in de strijd tegen dementie en bij psychische klachten. Cognitieve Fitness combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en bewuste ontspanning. Het richt zich op behoud en verbetering van fysieke en cognitieve vitaliteit. Sportservice beschikt over trainers die deze module kunnen uitvoeren, klein- en grootschalig.

Seniorenfitness

In verschillende woonzorgcentra biedt Sportservice seniorenfitness aan voor zowel intra- als extramurale senioren. Onder professionele begeleiding kunnen de deelnemers op het eigen niveau gebruik maken van de fitnessruimte.



Beweegtuin advisering

Bent u van plan een beweegtuin te realiseren? Sportservice biedt ondersteuning en advisering om de beweegtuin zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de wensen en mogelijkheden van uw bewoners en omwonenden.

Beweegbox

Sportservice biedt een beweegbox voor woonzorgcentra, aangepast aan de mogelijkheden van de doelgroep. Een diversiteit aan materiaal en beweegideeën helpt de verzorging om senioren om met plezier in beweging te laten komen en blijven.

Sport- en speluitleen

Sportservice heeft de beschikking over een uitgebreide sport- en speluitleen. Deze uitleen beschikt o.a. over beweegideeën met betrekking tot bewegen in woonzorgcentra met het bijbehorende materiaal.

SportPas voor ouderen

Met de SportPas kun je kennismaken met diverse vormen van bewegen. Verenigingen en ouderenbonden kunnen kennismakingslessen voor bewoners en omwonenden aanbieden om leden te werven. Deze SportPas wordt nu gerealiseerd voor de jeugd. De realisatie van de SportPas is ook mogelijk voor ouderen.

Samenwerking met omgeving

Sportservice heeft contact met scholen en verenigingen in de verschillende regio's. Wij kunnen ouderen in contact brengen met kinderen en laten genieten van het samen-zijn. Samen ontdekken zij vroeger en nu.

Actief in de wijk

Ouderen die nog thuis wonen kunnen wij betrekken bij de activiteiten in uw woonzorgcentrum. Hiermee krijgt het centrum een wijkfunctie, omwonenden bouwen een sociaal netwerk op en door deelname wordt de fitheid van de omwonenden gestimuleerd. Verder kan Sportservice buurtbewoners betrekken als vrijwilliger voor beweegactiviteiten.

Spreek op familieavonden

Wij spreken op familieavonden om betrekken van woonzorgcentra op de hoogte te brengen van het belang van bewegen. Hierin geven wij voorbeelden hoe familie kan bijdragen aan het bewegen met bewoners.

Sluit bijgaand aanbod niet aan bij uw wens? Laat het ons weten, dan kijken we samen naar de mogelijkheden.



Sporten en bewegen geeft plezier, brengt mensen met elkaar in contact, zorgt voor een betere fysieke conditie en helpt mensen langer zelfredzaam te blijven. Wilt u blijven sporten, voelt u zich niet meer thuis bij het reguliere sportcentrum, maar heeft u geen medische begeleiding nodig? Dan is Fitness voor Senioren iets voor u!

- Wekelijks fitnessen onder professionele begeleiding.
- Vaste groep met 8-12 leeftijdsgenoten.
- U sport wekelijks op dezelfde tijd, met dezelfde lesgever.
- Gemoedelijke sfeer en kleinschalige locatie.
- U doet mee op uw eigen niveau.
- Van september t/m juni 39 lessen, waarin rekening gehouden wordt met vakanties.

Fitness voor Senioren bij u in de buurt

Op verschillende locaties in de gemeenten Drechterland & Medemblik

Meer informatie en aanmelden

Team Sportservice West-Friesland
Dorpsstraat 84a, Nibbixwoud

westfriesland@teamsportservice.nl

0229 28 77 00





DOOR BRIDGE IN BEWEGING

€60
12 bridgelessen
Incl. beweeg-
thema's

Mensen met een actieve leefstijl blijven langer gezond en zelfstandig. Bekend is dat denksporten de hersenen scherp houden. Maar een fit brein alleen is niet genoeg. Ook lichamelijke beweging is van vitaal belang. Daarom organiseren Team Sportservice en lokale verenigingen een combinatie van bridge en beweegactiviteiten onder leiding van een beweegcoach, speciaal voor u!

Waar en wanneer
Andijk
ma 20 september 2021 | 19.30-22.00
Wognum
start september/oktober 2021

Aanmelden en meer informatie
Wilt u ook bridgen en bewegen?
Meld u dan voor 13 september
aan bij Nicolette Bijlsma
E nbijlsma@teamsportservice.nl
T 0229 28 77 00

Scan de QR-code voor informatie

Benieuwd hoe fit u bent? U kunt ook meedoen aan een fitheidstest!








GEZELLIGE ONLINE THUIS BEWEEG BINGO

€3
Meld u aan

Heeft u ook zin in een gezellige middag? Waar u andere mensen ontmoet en ook nog een klein beetje in beweging bent? Wij nodigen u van harte uit voor de Gezellige Online Thuis Beweeg Bingo!

Wanneer
Vrijdag 26 maart
15.00 tot 16.15 uur

Zoom
De bingo vindt plaats via Zoom. U krijgt een uitgebreide handleiding en wij staan klaar om u hierbij te helpen.

DIT KUNT U WINNEN
HOOFDPRIJS Een cheque ter waarde van een rondje door de regio (fietsen/wandelen) inclusief koffie/thee en taart, met een sportieve activiteit naar keuze onder begeleiding van Team Sportservice.
OVERIGE PRIJZEN Jeu de Boules set, Van Haasteren puzzel, cadeaubonnen en nog veel meer.

Aanmelden
Deelnemers € 3. Aanmelden kan tot 16 maart
Wees er snel bij want vol=vol.
Ga naar www.noordhollandactief.nl of scan de QR-code
U krijgt uw bingokaarten met de handleiding thuisgestuurd.







Zichtbaar zijn

Zit je vroeg of laat op de fiets? In een blinde hoek of een donkere straat is het altijd uitkijken.

Waar in de omgeving moet je extra opletten of je zichtbaar bent? **1 punt per antwoord**

Hoeveel procent van de fietsers heeft een goed werkend voor- en achterlicht? **Probeer het goede antwoord te schatten.**

Waarom is goede verlichting zo belangrijk? Omcirkel het goede antwoord, **voor 1 punt.**

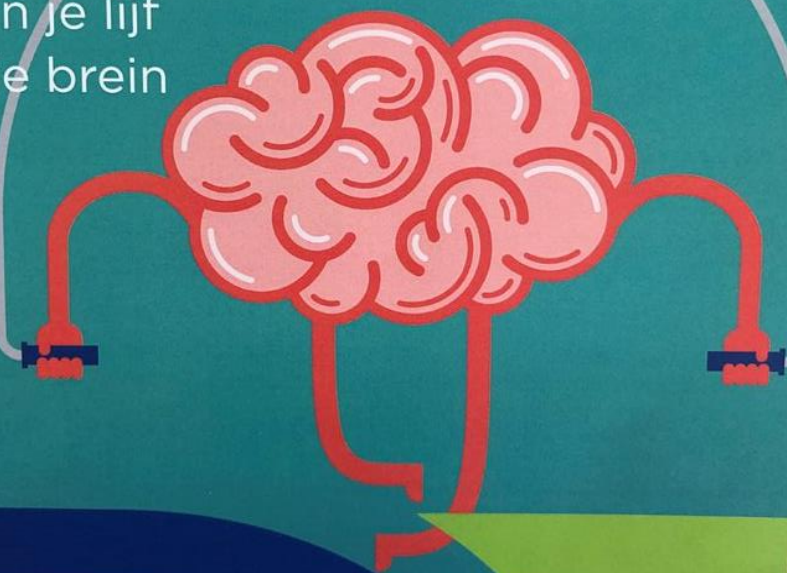
- A** Voor jezelf: om de weg goed te zien
- B** Voor anderen: om goed zichtbaar te zijn
- C** Voor de wet: voorkom een boete van €55

Goede antwoorden
Vraag 1:
Vraag 2: 60 procent
Vraag 3: alle antwoorden

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

COGNITIEVE FITNESS

Train je lijf
én je brein



Shirstok/shutterstock.com

Cognitieve fitness Train je lijf én je brein

U wilt uw lichaam en hersenen toch ook fit houden?

Doe mee met de (bewezen effectieve) cursus Cognitieve Fitness!

Uit onderzoek blijkt dat bewegen een gunstige invloed heeft op de hersenen. Bewegen zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en het stimuleert het aantal verbindingen tussen hersencellen.

Team Sportservice biedt een cursus van 15 lessen cognitieve fitness. Hierin wordt fysieke inspanning gecombineerd met intellectuele uitdaging en bewuste ontspanning. Deze cursus wordt onder andere ingezet als een preventieve aanpak in de strijd tegen dementie en richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve fitheid.

Voor wie?

Voor iedereen die lichaam en denkvermogen wil prikkelen om fit en fris te blijven. Met als doel een gezonder lichaam en gezondere geest door het beperken en vertragen van functieverlies.

DE DRIE ELEMENTEN VAN COGNITIEVE FITNESS

Inspanning

Een combinatie van spierversterkende oefeningen die de hartslag en ademhaling verhogen. Dit heeft een positief effect op hartslag, bloeddruk, gewicht en stemming.

Uitdaging

We moeten de hersenen prikkelen en stimuleren om deze in goede staat te houden: 'Use it or lose it'. Cognitieve fitness bevat uitdagende oefeningen gericht op geheugen, aandacht, concentratie, logica en (ruimtelijk) inzicht.

Ontspanning

Stress is een vijand van de hersenen, het kan leiden tot afbraak van hersencellen. Het element ontspanning maakt gebruik van ademhalingstechnieken en mindfulness oefeningen.

Meer info en aanmelden

Team Sportservice West-Friesland
Dorpsstraat 84a
1688 CH Nibbixwoud

0229-28 77 00
westfriesland@teamsportservice.nl

www.teamsportservice.nl/westfriesland





Aangepast Sporten

Team Sportservice helpt u graag verder!



Sport en bewegen: voor iedereen met een beperking

Wilt u (meer) beweegaanbod realiseren voor mensen met een beperking en kunt u hier ondersteuning bij gebruiken? Of bent u een zorgprofessional en wilt u cliënten graag doorverwijzen naar passend beweegaanbod maar weet u niet precies welk aanbod er is? De regioconsulent aangepast sporten van Team Sportservice is de deskundige bij wie zowel de professional, sportvereniging, beweegaanbieder als de mensen die willen (of al) sporten en bewegen terecht kunnen met vragen op dit gebied.

Om zoveel mogelijk mensen met een beperking de kracht van sport en bewegen te laten ervaren ondersteunt Team Sportservice u graag. Wij doen dit in een regionale aanpak, want door over gemeentegrenzen heen te kijken ontstaat er aanzienlijk meer aanbod voor de inwoners van uw gemeente.

Vijf regio's in Noord-Holland

Het aangepast sporten in Noord-Holland is verdeeld in acht regio's en binnen deze regio's zijn verschillende gemeenten een samenwerkingsverband aangegaan. Het aantal mensen met een beperking met dezelfde beweegwensen in één gemeente is vaak te klein om lokaal een evenwichtig aangepast beweegaanbod te realiseren. Daarom is de regionale aanpak aangepast sporten de meest gelukkige aanpak om hier goed vorm aan te geven: kennis wordt gebundeld en versnippering van geld en menskracht voorkomen. De regioconsulent van Team Sportservice zijn verantwoordelijk voor vijf van de acht regio's in Noord-Holland en hebben regelmatig afstemming met de overige regio's.

Wat doet de regioconsulent voor u?

De regioconsulent aangepast sporten vervult een spilfunctie binnen het aangepast sporten in de regio. Het doel is om mensen met een beperking te stimuleren te gaan bewegen en het beweegaanbod te optimaliseren.

Hieronder vallen deze werkzaamheden:

Adviseur en verbinder

Om de doelgroep over de drempel te helpen om daadwerkelijk structureel aan een activiteit mee te doen matcht de regioconsulent vraag en aanbod en geeft advies.

- Beweegadvies en doorverwijzen van mensen met een beperking of chronische aandoening.
- Adviseren, samenwerken en ondersteunen van professionals binnen het sociaal domein bij sportgerelateerde zaken.
- Advies en ondersteuning bij sportgerelateerde vragen, zoals de aanschaf van een sport hulpmiddel, vervoer of financiën.

Verenigingsadvisering

Ook de sportverenigingen en sportaanbieders die vragen hebben op het gebied van aangepast sporten kunnen bij de regioconsulent terecht.



Het kan bijvoorbeeld gaan om:

- Het adviseren en ondersteunen van (vrijwillig) kader van de sportvereniging of beweegaanbieder die aangepast sportaanbod hebben of willen starten.
- Promotie van activiteiten.
- Deskundigheidsbevordering.
- Adviseren bij subsidie- en sponsoraanvragen.

PR & Voorlichting

Vaak weten mensen met een beperking niet waar ze kunnen sporten en bewegen en wat er te doen is. Maar ook klopt de beeldvorming over aangepast sporten niet. De regioconsulent aangepast sporten gebruikt verschillende communicatiemiddelen om het aanbod onder de doelgroep te verspreiden en de beeldvorming positief te beïnvloeden:

- Bijhouden beweegaanbod op UniekSporten.nl
- Nieuwsbrief aangepast sporten
- Social media
- Verzorgen presentaties
- Verbeteren beeldvorming met bijvoorbeeld het project (S)Cool on Wheels of Visueel Beperkt

Voor wie is het aangepast sporten?

Aangepast sporten is er voor iedereen met een beperking.

Lichamelijke beperking
o.a. motorische beperking, amputatie of spasme

Verstandelijke beperking
o.a. op het niveau van ZMLK, Syndroom van Down

Auditieve beperking
(doof of slechthorend)

Visuele beperking
(blind of slechtziend)

Chronische aandoening
o.a. reuma, MS, whiplash, COPD of (ex-)hartpatiënten

Psychische aandoening
o.a. depressie of dementie

Autisme spectrum stoornis

Daarnaast kunnen gemeenten, sportverenigingen, belangenorganisaties, patiëntenverenigingen, mensen die willen (of reeds) sporten en bewegen, kortom iedereen die een vraag heeft op het gebied van sporten en bewegen met een beperking, terecht bij de regioconsulent.