

INHOUDELIJK JAARVERSLAG



2023

Bewegteam Woerden

Versie: 1.0

Voorwoord

Het jaar 2023 was voor stichting Beweegteam Woerden een bewogen jaar. Een jaar met mooie hoogtepunten als de activiteitengids voor volwassenen 55+, het opnieuw opstarten van het Sportakkoord, het bereiken van duizenden kinderen met onze jeugdactiviteiten en vooral de fijne samenwerking met alle maatschappelijke partners, sportaanbieders en betrokken inwoners. Mede door hun inzet is het mogelijk gemaakt dat, ondanks de voorgaande moeilijke coronajaren, we toch veel doelstellingen uit de MAG hebben weten te behalen.

Maar 2023 was ook een jaar waar we merkten dat sommige sportaanbieders kwetsbaar zijn geworden en we de aansluiting met de gemeente moesten missen. Een betrokken beleidsambtenaar was vanaf begin 2023 niet beschikbaar en het Beweegteam heeft zich zelf herhaaldelijk moeten agenderen bij de gemeente om inhoudelijke aansluiting te blijven vinden bij o.a. de nieuw te ontwikkelen Maatschappelijke Agenda. Het door ons opgestelde programma is daarom met name geënt op eigen onderzoek bij onze maatschappelijke partners, waarbij we de gemeente zo veel mogelijk geïnformeerd hebben en de financiële mogelijkheden die we in 2023 gegund kregen. Dit hebben we naar eer en geweten zo goed mogelijk ingevuld en graag willen we u door dit verslag meenemen in de keuzes en resultaten van de dienstverlening van het afgelopen jaar.

Leeswijzer

Dit document beschrijft het inhoudelijke jaarverslag over 2023 van de stichting Beweegteam Woerden. Met de vormgeving van het inhoudelijk jaarverslag van 2023 hebben we getracht op pragmatische wijze inzichtelijk te maken hoe het programma tot stand is gekomen, welke bijdrage van het Beweegteam uit de subsidie aanvraag we vervuld hebben en wat de resultaten van de dienstverlening was per doelgroep.

De indeling per doelgroep hebben we vormgegeven aan de hand van de inhoudelijke opgave van de gemeente uit de maatschappelijke agenda 2019 -2022 én de specifieke opdracht uit de grondplaat van het inhoudelijke programmaboek 2023. In deze grondplaat werd aangegeven welk aanbod gecontinueerd kon worden en waar innovatie van het Beweegteam mogelijk was. De grondplaat heeft het gehele jaar als basis gediend om intern te kunnen monitoren waar het Beweegteam stond in zijn ontwikkeling en de keuzes die we moesten maken binnen de dienstverlening. Ten slotte zijn de grondplaat en de resultaten in dit inhoudelijk jaarverslag uitgewerkt (paars gekleurde kader) en vertaald naar inhoudelijke resultaten per doelgroep (witte kader per pagina). Dit zodat in één oogopslag duidelijk wordt wat de maatschappelijke opgave, de verwachte resultaten vanuit de opdracht én de uiteindelijk behaalde resultaten voor de betrokken doelgroepen zijn.

We hopen dat we u op deze wijze goed kunnen meenemen in het overzicht van onze dienstverlening met bijbehorende resultaten en dat ons enthousiasme voor en over ons werk ook voor u tot uitdrukking komt in deze verslaglegging.

Maart 2023, Beweegteam Woerden



Zoeff, aansprekende beweegmethode voor peuters in gebruik bij VVE locatie Kloddertje Kind & Co



Bijeenkomst herijking Sportakkoord, juni 2023

Inhoudsopgave

Algemeen - van programma tot uitvoering.....	Pagina 4
Jeugd 0 – 4 jaar Programma Sportstimulering.....	Pagina 5
Jeugd 4 – 12 jaar Programma Gezondheid.....	Pagina 6
Jeugd 4 – 12 jaar Programma Sportstimulering.....	Pagina 7
Jeugd 4 – 12 jaar Programma Sjors, Ontdek je Talent.....	Pagina 9
Jeugd 12– 18 jaar Programma Gezondheid en Sportstimulering.....	Pagina 10
Volwassenen 18+ Programma Gezondheid en Sportstimulering.....	Pagina 11
Volwassenen 65+ Programma Gezondheid en Sportstimulering.....	Pagina 12
Verenigingsondersteuning.....	Pagina 14

*Valpreventie,
InBalans training 2023*



*Uitreiking sportiviteitsprijs Schoolvoetbaltoernooi bij
voetbalvereniging Sportlust'46.*



*Introductie Speelpleinmethode
Sportsterren bij basisschool Willem
van Oranje*

Algemeen – van programma tot uitvoering

1. Trendcijfers maatschappelijke opgaven.

De inzet van het Beweegteam heeft als doel bij te dragen aan de maatschappelijke opgaven zoals deze geformuleerd staan in de meest recente Maatschappelijke Agenda van de Gemeente Woerden (MAG). Bij aanvang van 2023 was er nog geen nieuwe lokale MAG voor 2023 en verder, vandaar dat de MAG 2019-2022, plus de resultaten voor zo ver bekend en de behoeften van de maatschappelijke partners, leidend waren voor het opstellen en realiseren van de bijdrage van het Beweegteam in 2023. De trend was daarbij als volgt:

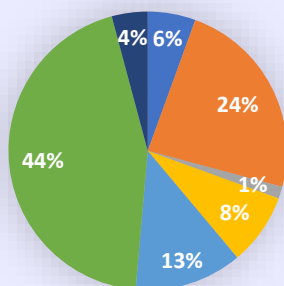
Voor de jeugd nam het percentage jeugd met overgewicht toe tijdens de coronaperiode, maar in 2022 weer af naar gemiddeld genomen het percentage van voor de coronaperiode. Van het beweeggedrag zijn helaas te weinig cijfers beschikbaar om een (gelijke) trend te kunnen zien. Voor alle volwassenen blijkt het percentage inwoners met overgewicht gedaald te zijn, terwijl volwassenen 18-64 jaar aangeven zich wel fors minder gezond te ervaren (dit is bij volwassenen 65+ niet het geval). Het percentage volwassenen wat voldoet aan de beweegrichtlijnen is ook gestegen ten opzichte van de vorige beleidsperiode en de regionale cijfers. De resultaten voor Woerden lijken dus, ondanks de jaren met corona maatregelen en aangepaste dienstverlening goed uit te pakken.

2. Inhoudelijke keuzes

Met de trends, resultaten en financiële mogelijkheden als uitgangspunt, is er voor gekozen om zo veel mogelijk basisdienstverlening op peil te houden en de volgende keuzes te maken t.o.v. het inhoudelijk programmaboek 2023:

- Proces: inzet meedenken met proces voor de nieuwe maatschappelijke agenda. Deze inzet hebben we geleverd in plaats van de normale kwartaalgesprekken gemeente (incl. voorbereidingstijd, etc.)
- Niet uitgevoerd i.v.m. de aangepaste financiële kaders: Het Beweegteam denkt en werkt mee met de gemeente en andere partijen om verschillende aanpakken (ik pas, niet roken, gezonde kantine bij verenigingen, etc.) uit het preventieakkoord te doen slagen.
- Niet uitgevoerd i.v.m. de aangepaste financiële kaders: Beweegteam houdt een vinger aan de pols en maakt een inventarisatie van jongeren bij sportverenigingen en sportaanbieders om te kijken of de extra uitval van jongeren bij sportaanbieders een tijdelijke trend is of dat er extra inzet gewenst is om jongeren weer aan te laten sluiten bij sportaanbieder.
- Bij de overname van de coördinatie Sportakkoord is er geen follow up meer gegeven aan het organiseren van 4 à 5 sportcafés waar thematisch onderwerpen en behoeften terugkomen die wij terug zagen bij verschillende sportaanbieders. Het Beweegteam nam het voortouw voor het organiseren van de sportcafés na het wegvallen van het sportoverleg en organiseerde deze bijeenkomsten in samenspraak met gemeente, experts en partners.

De overige punten uit het programma (in het paarse kader) en de resultaten van de werkzaamheden kunt u terug vinden op de volgende pagina's, uitgewerkt per doelgroep.



■ Jeugd 0-4 jaar (0,4 fte)	■ Jeugd 4-12 jaar (1,7 fte)
■ Jeugd 12-18 jaar (0,1 fte)	■ Volwassenen 18+ (0,6 fte)
■ Volwassenen 65+ (0,9 fte)	■ Verenigingsondersteuning (3,2 fte)
■ Overhead (0,3 fte)	

Beweegteam in cijfers

In 2023 was er gemiddeld 7,2 fte werkzaam voor de organisatie. Dit is exclusief de inzet van het toezichthoudende bestuur (3 personen).

- 6,9 Fte was werkzaam in de uitvoering, waarvan 2.26 fte werkzaamheden verrichtten op Hbo-niveau en 4.64 fte op Mbo-niveau.
- De overhead (ingehuurd) bevatte 0.3 fte.

Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda (MAG 2019-2022)

Doelstelling uit de MAG: het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot Minimaal het regionale gemiddelde. Realisatie: voor de leeftijdscategorie 0-4 jaar zijn (nog) geen cijfers beschikbaar.

Bijdrage programma Beweegteam in 2023

Uit Beschikking NPO gelden:

- Door middel van bewegend leren wordt de brede motorische basis gestimuleerd bij peuters, om zo op de langere termijn de kans op achterstanden te voorkomen en/of te verkleinen. Onderdeel van deze module is een train de trainer module waardoor deze activiteit blijvend aangeboden wordt aan VE-peuters. In 2023 wordt het NPO budget benut om de laatste twee locaties op te starten en de methode op andere VE-locaties te optimaliseren.

Uit Subsidieaanvraag Beweegteam 2023 (brede Impuls Combinatiefuncties en Buurtsportcoaches):

- Aanpak van 'Sjors, ontdek je talent!' en 'Try Out' wordt verbreed naar andere doelgroepen (0-4 jaar, volwassenen en senioren) in samenspraak met partners uit het sportakkoord, deelakkoord 1, 3 en 4.

Resultaat 2023

Zoeff, aansprekende beweegmethode voor peuters!

De methode Zoeff is afgerond en bestaat nu uit een complete methode met 12 thema's die aansluiten bij de (leer)programma's van de kinderopvang. Door deze methode worden peuters uitgedaagd om meer en veelzijdiger te bewegen en tegelijkertijd gestimuleerd om door bewegen te werken aan hun taalvaardigheid.

De methode is in het voorjaar opgestart op de laatste locaties, draait sinds augustus 2023 op alle 10 VE locaties van KMN Kind&Co binnen de gemeente Woerden en is klaar om ook toe te passen bij evt. nieuwe locaties. Het programma wordt vanaf 2024 voortgezet met en door KMN Kind&Co.



Doe mee IN WOERDEN

De website www.DoeMeeInWoerden.nl is dé verzamelplek voor alle kennismakingsactiviteiten in Woerden. Op het platform staan activiteiten die erop gericht zijn om alle Woerdenaren van 0 tot 100 jaar (meer) te laten bewegen, iets te leren, iets te laten doen of anderen te laten ontmoeten. Deze maand zetten we de doelgroep 0-4 jarigen extra in het (voorjaars)zonnetje!

Nieuw in Woerden	Superenthousiast	Andere activiteiten
Tessa en Chris zijn ruim een half jaar geleden vanuit Amsterdam naar Woerden verhuisd met hun kleine Ella van nu 2,5 jaar. Twee maanden geleden hebben zij nog een dochter gekregen.	Ella was tijdens de proeflessen gelijk enthousiast en ze vindt de peuterdans fantastisch! De liedjes uit de les zingt ze nu thuis ook samen met papa en mama. Ze kijkt doordeweeks al uit naar de lessen en vraagt weleens: 'Mag ik alweer naar juf Maureen?'. Ella kan het dus goed vinden met de dansjuf maar ook met de meiden die in de les helpen.	Als Ella wat ouder is, lijkt het haar ouders leuk om haar aan te melden voor Ukkie voetbal of taekwondo. Taekwondo is niet alleen mooi en sierlijk, maar haar ouders denken dat het ook voor haar motoriek en zelfverzekerdheid goed zal zijn. Een aanrader vinden zij sowieso ook babyzwemmen. Vroeger durfde Ella het water niet in. Nu sjeest ze op haar antislipschoentjes door de bochten en springt ze zonder vrees het water in.
Lekker bewegen is belangrijk! Tessa en Chris vinden het belangrijk dat Ella lekker beweegt. In Amsterdam deed ze mee met 'aapjeskool'. Daarom ging Tessa op zoek naar een activiteit die bij Ella past en waar ze haar energie in kwijt kan. Een mooie bijkomstigheid is dat Ella met andere kinderen kan spelen. Via het platform DoeMeeInWoerden zijn ze uitgekomen bij peuterdans van Dance Academy Woerden in de gymzaal aan de Doctor Kuyperlaan in het Staatsliedenkwartier in Woerden.	Lid van de club Inmiddels is Ella lid geworden van Dance Academy. Tessa hoeft ook niet meer te blijven wachten tijdens de les. 'Ik kan zelf gewoon even terug naar huis, een boodschapje doen, een blokje om of een rondje hardlopen. Ze bellen als er iets is. Dat is ideaal', aldus Tessa.	Tip: Volg, net als Chris, de socials van het Beweegteam. Via de facebook- en instagrampagina blijf je op de hoogte van leuke activiteiten en ontwikkelingen.

Sjors, Ontdek je talent voor peuters

Sjors, Ontdek je talent voor peuters is gegroeid van 11 deelnemers en 7 aanbieders in seizoen 2021-2022 naar 27 deelnemers en 9 aanbieders in seizoen 2022-2023 (zonder nieuwe promotie), in het najaar van 2023 is een nieuwe flyer opgemaakt met partners voor seizoen 2023-2024.



Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal kinderen met overgewicht gedaald naar:

- 5-6 jarigen: doel 6%, was in coronajaren opgelopen naar 8% (2021), daarna gedaald naar 5% (2022)
- 10-11 jarigen: doel 12%, was opgelopen naar 13% (2021), daarna weer gedaald naar 12% (2022)

Bijdrage programma Beweegteam in 2023

Behoud basisinfrastructuur om kinderen en ouders bewust te maken van een gezonde leefstijl:

- De gezondheidsinterventie Lekker in je lijf blijft in 2022-2023, wordt op ten minste 9 scholen op basis van maatwerk aangeboden en er vindt registratie plaats op het bereik
- Het Beweegteam zet de lijn voort waarbij steeds meer scholen zelf het heft in handen nemen om een gezonde school te willen zijn, beleidsthema's per school op het gebied van gezondheid worden hierbij besproken en scholen worden gestimuleerd om dit structureel in het beleid op te nemen en te borgen.
- Het Beweegteam sluit met verleidelijke beweegprogramma's aan op deelgebieden van 'gezonde school', acties binnen het primair onderwijs vanuit het preventieakkoord en/of deelt de gegevens omtrent gezondheid en beleid met de GGD of evt. andere partners binnen het preventieakkoord.
- Het Beweegteam denkt mee met de gemeente om verschillende aanpakken (ik pas, niet roken, gezonde kantine, etc.) in het preventieakkoord, waarbij een integrale aanpak wordt gehanteerd, te doen slagen.

Resultaat 2023

Lekker in je lijf

Op de Jan de Bakker, Johan Friso, Margrietschool (alleen kleuters), St Bavo (Harmelen) en Notenbalk (Harmelen) zijn lessen passend bij de thema's op school aangeboden en gegeven. De Jorai, Constantijn en Keerkring hebben passende lessen van ons ontvangen en zijn er zelfstandig mee aan de slag gegaan, de Willem van Oranje heeft het aanvullende lesmateriaal (posters, materialen) aangevraagd om toe te voegen aan eigen lessen. Studenten van KBS de Regenboog en de Franciscus hebben meegedaan aan de gezonde stage en hebben onder begeleiding van het Beweegteam de lessen aangeboden op hun school. In totaal zijn er op deze wijze **1396 kinderen** en hun ouders bereikt!



Gezonde school

We merken dat scholen de certificaten van gezonde school op dit moment minder belangrijk vinden (i.v.m. veel papierwerk). Wel gaven 6 van de 13 scholen die meewerkten aan de jaarlijkse uitvraag ook in 2023-2024 te willen werken aan diverse acties uit de checklist van o.a. voedingsgewoonten en bewegen.

Beweegteam heeft 2x per jaar overleg met de GGD om de stand van zaken op de scholen door te spreken en activiteiten af te stemmen. Deze afspraken waren in januari en september 2023, waarin de reacties van de basisscholen op de vragenlijst m.b.t. gezondheidsactiviteiten en gezonde School activiteiten werden besproken en taken en acties zijn verdeeld. Het Beweegteam nam haar acties waar nodig mee in de contacten en uitvoer van de Lekker in je Lijf-methode op scholen. De volledige rapportage is op te vragen bij het Beweegteam.





Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde. Realisatie: helaas zijn hier na 2020 (nog) geen gemeentelijke cijfers beschikbaar.

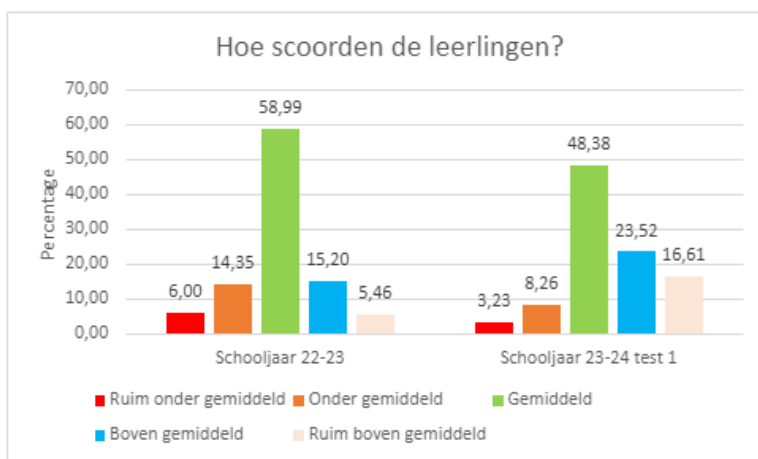
Bijdrage programma Beweegteam in 2023

- De inzet van de MQ scan vindt in de basis plaats op 8 scholen en onderzoekt systeem waarbij 75% vd scholen structureel gebruik kunnen maken vd test. Bij uitvoer draagt het Beweegteam zorg voor passend beweegaanbod wat aansluit op de uitkomsten van de MQ scan, geleverd door reguliere sportaanbieders (daar waar het mogelijk is) en/of werkt waar kan samen mee in de opstart van een vangnet op school.
- De uitvoer van de interventie Sportsterren op scholen vindt plaats op scholen die daar gebruik van willen maken. De systematiek Sportsterren zal waar mogelijk kostendekkend op meer locaties beschikbaar gemaakt worden, bijvoorbeeld bij de Huizen van Woerden en BSO's.
- Het zorgdragen voor een vakantieprogramma en events vanuit faciliterende rol waar bewegen centraal staat.
- De Speelgarage (kinderen met een kwetsbaarheid/beweegaanbod op maat) uitgevoerd in samenspel met logische partners en inwoners uit de buurt,
- Inzet plegen op het profileren van bestaand sport- en beweegaanbod waarbij nadrukkelijke verbinding met het sociaal domein (sociaal en jeugdteam) wordt gelegd, ook in geval van individuele casussen.
- In te blijven zetten op het inzetten en uitbreiden van beweeginitiatieven in de wijken met als doel inwoners te stimuleren om in hun eigen omgeving meer te gaan bewegen. Vanuit coördinerende en verbindende rol.

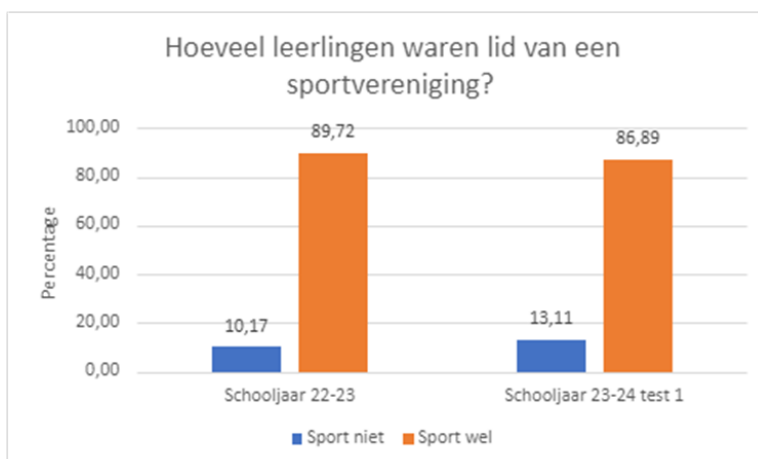
Resultaat 2023

MQ scan

In Seizoen 2022-2023 namen 1588 kinderen uit groep 3 t/m 8 van 8 scholen deel aan de test. Voor seizoen 2023-2024 zijn er vier scholen gewisseld (KBS de Regenboog, de Rembrandt v Rijn, Molenwiek en Johan Friso) en nemen 1114 kinderen van 8 scholen deel. Samenstelling is dit seizoen 4 scholen uit de kernen (3 nieuw) en 4 (1 nieuw) uit Woerden.



De uitkomsten, het bijbehorende advies en evt. plan van aanpak worden per school besproken met de betreffende gymdocent. Van alle kinderen is er dit jaar maar 1 kind gesignaleerd die nog geen zwemdiploma had. Bij de jaarlijkse uitvraag, naast deze test, gaven 9 scholen van de 13 aan passende ondersteuning en zorg voor de motorisch minder begaafde, inactieve of talentvolle leerlingen aan te bieden.



Speelpleinmethode Sportsterren

In totaal maakten 20 scholen binnen de gemeente Woerden in 2023 gebruik van de speelplein methode Sportsterren om kinderen tijdens pauzes veelzijdig te laten bewegen. Op deze wijze worden wekelijks **3260 kinderen** uit de groepen 3 tot en met 8 bereikt (bijna 80% van de in totaal 3887 kinderen uit deze leeftijdscategorie). Daarnaast werd de methode ingezet op 6 BSO's (volledig bekostigd door de locaties) en 1 ouder en kind café.

Evenementen

Evenement	Beschrijving	Deelnemers	Partners
Kerstvakantie	Aquafun, zwemactiviteit Harmelen	150	H2O (Woerden Sport)
Voorjaarsvakantie	Sportmarkt, kennismaken diverse verenigingen (1)	75	MHC Woerden, Kintaiko, Aikido Groene Hart, Watersportvereniging de Graft, Fast Forward Sports en FC Pro
	Activiteit Zegveld	63	KMN Kind en Co, Jump4Kids
Koningsspelen	Kennismaken met diverse sporten tijdens schooltijd	3000	Av Clytoneus, WKV Reflex, Fast Forward Sports, MHC Woerden, TV Vep, Tv Cromwijck, TC Woerden, SportCity, Sportlust '46, Sportsaack, Jeu de Boules ver. Onderhands, KV Thor, Kalsbeek Bredius, Jump4Kids en 18 basisscholen
Meivakantie	Speelbos de luxe, spelen in het groen (vanuit subsidie Groen doet Goed)	75	NME In Bredius
Schoolvoetbal juni	Schoolvoetbaltoernooi groep 8	450	w VEP en Sportlust '46
Zomervakantie	Ondersteuning Zwem4daagse Woerden	85	Woerden Sport (Batenstein)
	Ondersteuning Zwem4daagse Harmelen	65	Woerden Sport (H2O)
	Ondersteuning Summerschool	22	Sportlust '46, Wij zijn Woerden
Herfstvakantie	Indoorspeelfun Woerden	86	KMN Kind en Co, Jump4Kids
	Indoorspeelfun Zegveld	75	KMN Kind en Co, Jump4Kids
Kerstvakantie	Aquafun, zwemactiviteit Woerden	350	Woerden Sport (Batenstein)



Speelgarage

Gemiddeld komen er wekelijks 20 kinderen spelen. Uitvoering werd verzorgd in samenwerking met ouders, vrijwilligers en tot aan zomervakantie ondersteuning van stagiaires i.c.m. Gro-up (Buurtwerk). Op 26 juni is er samen met Cazas wonen (GroenWest) een Cazas Doedag op de plek bij de Speelgarage georganiseerd voor alle bewoners van de Hobbemastraat. Tevens is er een samenwerking met De TerugWinning voor o.a. het onderhoud van groot materiaal.





Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

Doel: percentage kinderen dat lid is van een sportclub (82% in 2020) en het percentage kinderen dat minimaal wekelijks sport bij een vereniging (93% in 2019) is stabiel. Geen cijfers meer beschikbaar na 2020.

7Bijdrage programma Beweegteam in 2023

- Inspanningsverplichting: het participeren van het Beweegteam aan de brede school overleggen.
- Het behouden van het talentontwikkelingsprogramma (kennismakingsaanbod sport en creatief), waarbij binnen- en buitenschools aanbod laagdrempelig blijft voor iedereen.
- Sjors (4-12 jarigen) is beschikbaar en er is een rapportage die het gebruik en effect aantoont.
- Aanpak van 'Sjors, ontdek je talent!' en 'Try Out' verbreden naar andere doelgroepen (0-4 jaar, volwassenen en senioren) in samenspraak met partners uit het Sportakkoord, deelakkoord 1, 3 en 4.

Resultaat 2023

In het seizoen 2022-2023 (eindstand augustus 2023) waren er **2116** aanmeldingen van 1070 unieke kinderen die deel namen aan cursussen van 75 (veelal lokale) aanbieders. Hiervan geeft 36% aan nog geen lid van een vereniging te zijn. Tussenstand van seizoen 2023-2024 staat per 18 december 2023 op **1610** inschrijvingen.

Daadwerkelijke deelname en structureel vervolg bij een aanbieder

Uit enquête van ouders van deelnemende kinderen (respons van 102 ouders uit 681 toegestuurde enquêtes, maart 2023) blijkt dat 33% van hun kinderen lid geworden zijn bij de aanbieder, 14% nog twijfelt en 31% geen lid is geworden. 22% Kon geen lid worden, omdat dit bij deze activiteit/aanbieder niet mogelijk was (andere doelstelling).

Waardering

96 Respondent geven "Sjors, ontdek je talent!" een (zeer) ruime voldoende namelijk een cijfer tussen de 8 en de 10/ De activiteit / cursus voldeed voor het overgrote deel uitstekend (48) tot goed (47). De twee onvoldoendes zijn met de betreffende aanbieders besproken.

Nieuwe ontwikkelingen

Integratie module aangepast aanbod

Nieuwe module voor Aangepast activiteiten geïmplementeerd binnen Sjors, ontdek je talent en andere doelgroepen van DoeMeelInWoerden.

Dit zodat ook kinderen en volwassenen met een beperking gepast mee kunnen doen aan (reguliere) activiteiten en gelijktijdig het voor aanbieders makkelijker wordt om hun huidige activiteit inclusiever te maken of juist een (nieuwe) aangepaste activiteit te organiseren en te promoten. Hiervoor is er subsidie voor uitvoering aangevraagd en gehonoreerd via budget inwonersinitiatieven en de werkgroep Doe Mee van de gemeente. Vanaf de zomer leverde dit in totaal 18 nieuwe inschrijvingen van 11 unieke deelnemers op.

Start Vouchersysteem

In het voorjaar is gestart met de implementatie van de module en bijbehorende vouchers in afstemming met de gemeente, Kwadraat, stichting Leergeld Groene Hart, de voedselbank, scholen en met een bijdrage van het VSB-fonds. Na de zomer is er gestart. Tussenstand per 11-12-2023: 10 vouchers zijn ingewisseld. 1 Voucher uitgegeven door de scholen, 9 via Stg. Leergeld Groene Hart of Voedselbank Woerden. Eerste evaluatie dec 2023: nog veel schaamte vanuit de scholen om te praten/communiceren over deze problematiek. In december is hier divers contact over geweest met betrokken partijen.





Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal jongeren met overgewicht gedaald naar 9%: gestegen naar 14% (2021) en daarna gedaald naar 11% (2022). Het aantal jongeren wekelijks sport is gelijk gebleven in 2021 81%, tov. 78% van het regionale gemiddelde. Maar het aantal jongeren wat een uur beweegt per dag is in 2021 gedaald naar 45% tov. 2019 (49%) en regionaal (46%). Qua bewegen zijn er geen cijfers vanaf 2021 meer beschikbaar.

Bijdrage programma Beweegteam in 2023

- Het continu verleiden van scholen om de ambitie aan te gaan gezonde school te willen zijn. Naast het verleiden ondersteunt het Beweegteam daar waar gewenst bij de implementatie of doorontwikkeling daar waar nodig. Hierbij stemt het aanpak en taakverdeling af met de GGD.
- Het Beweegteam draagt bij door Sportstimulering samen met partners vorm te geven. Try Out (12-18) blijkt aantoonbaar een goed middel en blijft dan ook beschikbaar.
- Waar nodig bemiddelen tussen scholen en verenigingen voor sportstimuleringsprojecten op scholen.

Resultaat 2023

Gezonde school

Juli 2023 was er geen enkele school binnen het voortgezet onderwijs van Woerden meer die Gezonde School was. Kalsbeek Schilderspark werkte toe naar gezonde school en gezonde kantine, maar tot aan oktober 2023 heeft de school aangegeven wegens ziekte van collega's het vignet voor zich uit te schuiven. Het Beweegteam houdt samen met GGD wel contact. Scholen werken in 2023 wel samen op het gebied van bewegen en het Athletic Skills Model. Alle LO-docenten hebben de opleiding hiervoor gevolgd. Dit zou een eerste stap kunnen zijn richting Gezonde school vignet Bewegen en Sport.

In oktober 2023 is de ambitieverklaring voor hele Minkema College getekend voor gezonde schoolkantine. In November 2023 heeft het Beweegteam overleg met de nieuwe werkgroep docenten van de Minkemalaan en locatie Minkema Stein gehad over de stand van zaken van de gezonde kantines bij het Minkema. Bij opstart bleek dat er nog veel uitzoekwerk te liggen. De commissie is met deze acties aan de slag. Vervolg ingepland in Q1 van 2024.



Sportstimulering en Try Out

In seizoen 2022-2023 deden maar 13 deelnemers mee aan het programma, na evaluatie van en met de scholen is er nu meer ingezet op aanbod in vakanties en aanpassing in het programma (wat nu verder gaat als "Check It" ipv "Try Out"). De nieuwe aanpak resulteerde vanaf de start van seizoen 2023-2024 tot december 2023 in 22 deelnemers (tussenstand).

De laatste versie van het overzicht "verenigingen in de school" is in het voor- en najaar weer gedeeld met docenten L.O. waarmee zij zelfstandig invulling kunnen geven aan hun sport oriëntatieprogramma's op school.

Ondersteuning sportieve buurtinitiatieven voor jongeren

Het Beweegteam heeft in 2023 2 jongereninitiatieven ondersteund met advies voor uitvoering en 1 ook met werving van deelnemers voor de wekelijkse activiteit in de wijk.



Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

- Doel: in 2022 is het aantal volwassenen met overgewicht gelijk gebleven: 43,5%.
Realisatie: gedaald naar 41% in 2022. De ervaren gezondheid in alle wijken en dorpen is echter gelijk met het regio gemiddelde gedaald van 84% naar 76%.
- Het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde. In 2022 voldeed 56% van de Woerdenaren aan de beweegrichtlijnen, t.o.v. 51% regionaal. Sport minimaal wekelijks is gestegen van 56% naar 60% (t.o.v. 57% regionaal).

Bijdrage programma Beweegteam in 2023

- Stimuleren van inwoners met een kwetsbaarheid (senioren, lage SES (incl. statushouders), laag opgeleid en geen goede gezondheid) door hen te verleiden naar passend sport- en beweegaanbod. Zet in op het stimuleren van kennis en middelen voor (zorg)professionals zodat best passend aanbod voor deze inwoners beschikbaar is.
- Inzetten op het doorlopend verbeteren van welzijn en bewegen op recept.
- Inzetten op het inzetten en uitbreiden van beweeginitiatieven in de wijken en kernen met als doel inwoners te stimuleren om in hun eigen omgeving meer te gaan bewegen. Coördineer en verbind partijen aan de initiatieven.
- Het Beweegteam bindt verenigingen aan het sociaal domein en daagt hen uit tot samenwerking (als toetsing) op een specifieke vraag (casus) van de gemeente.
- Beweegteam verbindt het netwerk van Poh-ers, diëtisten, vrijwilligers en sportaanbieders waar nodig en gewenst met het netwerk van Sportakkoord.

Resultaat 2023

Kennismaken met passend sportaanbod

Inwoners kunnen zelfstandig beweegaanbod zoeken op de Beweegwijzer. Deze werd gedurende januari -juni maandelijks gemiddeld door 795 unieke bezoekers bezocht. Via het contactformulier op de website hebben ten minste 120 inwoners contact opgenomen met sportaanbieders voor een vervolg. Vanuit doorverwijzing of rechtstreeks (los van de GLI) hebben 24 inwoners deelgenomen aan het Beweegadvies. Daarnaast hebben 73 inwoners zich in seizoen 22-23 en 29 in 2023-24 (tussenstand december) aangemeld voor kennismakingslessen via www.doemeeininwoerden.nl.

Campagne en acties: de Nationale Sportweek

Tijdens de nationale sportweek waren er 3 open dagen van verenigingen, de gezond naar school actie (2 scholen), Groene Spelen tijdens het Oogstfeest ism NME In Bredius (200 deelnemers), opening van het seizoen met de ansichtkaartenactie voor senioren en de Beweegwijzer.

Kwetsbare doelgroepen

De Blijf-Bewegenbox wordt door Abrona en de Zonnehof (dagbesteding voor dementerenden van st. OudeLandt) structureel ingezet voor hun doelgroep. Op deze wijze krijgen de inwoners en begeleiders passend beweegaanbod en materiaal wat ze op hun eigen locatie zelfstandig kunnen gebruiken.

Statushouders en vluchtelingenwerk:

In het najaar startte de tweede groep zwemlessen bij Physical Fitness. Wekelijks zwommen er 7 deelnemers mee. Hiervoor werd de laatste aanvullende subsidie van het Buurtfonds van de Vriendenloterij en een deelnemers bijdrage ingezet om de kosten te betalen. Er is een structurele oplossing gevonden voor de zwemlessen vanaf 2024.

Voorjaar 2023 heeft het Beweegteam het beweegprogramma voor Samen voor Woerden verzorgd, dit programma is over gedragen in de zomer van 2023.

Monitoring en aansluiting Gecombineerde leefstijl interventie (GLI) voor kwetsbare doelgroepen

Beweegteam onderhoudt contact met aanbieders om te zorgen voor voldoende GLI-mogelijkheden (of aangepaste versie van de GLI). In het najaar is het netwerk uitgebreid naar 4 aanbieders. Waar geen nog beweegprogramma gekoppeld is, verzorgt het Beweegteam de beweegadviezen. In 2023 heeft dit 6x plaats gevonden en hebben er 50 personen meegedaan. Als vervolg traject hebben er 10 personen nog een persoonlijk gesprek gehad.



Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

- Doel: in 2022 het aantal volwassenen 65+ met overgewicht gelijk is gebleven: 55%. Realisatie: gedaald naar 51% in 2022, t.o.v. 54% regionaal. De ervaren gezondheid is gestegen van 66% naar 69%, terwijl regionaal de ervaren gezondheid nagenoeg gelijk is gebleven (van 65% naar 64%)
- Het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde. In 2022 voldeed 42% aan de beweegrichtlijnen, t.o.v. 41% regionaal. Sport minimaal wekelijks is gestegen van 38% naar 41% (t.o.v. 43% regionaal).

Bijdrage programma Beweegteam in 2023

- Stimuleren van inwoners met een kwetsbaarheid door hen te verleiden naar passend sport- en beweegaanbod. Zet in op het stimuleren van kennis en middelen voor (zorg)professionals zodat best passend aanbod voor deze inwoners beschikbaar is.
- Inzetten op het doorlopend verbeteren en borgen van de uitgangspunten van valpreventie in het Meer Bewegen voor Ouderenaanbod (MBvO).
- Inzetten en uitbreiden van beweeginitiatieven in de wijken met als doel inwoners te stimuleren om in hun eigen omgeving meer te gaan bewegen. Coördineer en verbind partijen aan dergelijke initiatieven.
- Bind verenigingen aan het sociaal domein, sport- en preventieakkoord en daag hen uit tot samenwerking (als toetsing) op een specifieke vraag van de gemeente.
- Agenderen en bewaken van het MBvO-aanbod voor nu en in de navolgende jaren.

Resultaat 2023

Wandelgroepen

In totaal zijn er nu 13 wandelgroepen waar gemiddeld 105 wandelaars wekelijks meelopen. Het Beweegteam bewaakt de voortgang van de wandelgroepen, ondersteunt de vrijwilligers die de wandelgroepen begeleiden en onderhoudt het contact met de huisartsposities (voor o.a. werving). In het najaar is de beweegroute en een wekelijkse wandelgroep in het Brediuspark gestart (zie foto opening op de voorpagina van het Kontakt). Hierbij wordt wandelen gecombineerd met valpreventie oefeningen. Ook de andere wandelgroepen en inwoners kunnen gebruik maken van de beweegroute en oefeningen.

Valpreventie

In 2022-2023 zijn 30 deelnemers zijn gestart en het najaar van 2023 nog eens 10 in samenwerking met MBVO docenten, Fysiotherapeuten Maatschap Woerden, Gemeente Woerden (locatie) en Fysio Aktief. Vanaf oktober neemt het Beweegteam deel aan de kerngroep voor de nieuwe aanpak valpreventie vanaf 2024 en verder.



Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) - aanbod

Beweegteam houdt contact met de MBvO docenten en bewaakt het aanbod. In Woerden waren voor corona 7 MBvO docenten met ca 12 MBvO groepen die op verschillende locaties les gaven. Van de 7 docenten zijn 3 docenten gestopt, wel hebben we de groepen met het resterende netwerk op kunnen vangen. Het netwerk is echter heel kwetsbaar.

Kennismaken met sportaanbod voor senioren

De sportproeverij (kader hiernaast) is gestart na de voorjaarsvakantie bij 16 aanbieders, met 26 activiteiten. Eind september startte de 2^e ronde van de sportproeverij met 1 activiteit en 1 aanbieder meer.

De ansichtkaarten actie: "Ga je mee?" (voorbeeld hieronder). Aantal deelnemende activiteiten gegroeid van 20 in 2022, naar 26 in 2023. Uit evaluatie met verenigingen begin december werd door de aanbieders aangegeven dat gemiddeld 2 deelnemers per vereniging lid is geworden.



Doet u al mee met de Sportproeverij?			
Via de Sportproeverij kunnen senioren uit onze gemeente gratis sporten bij verschillende sportaanbieders! U kunt 2x gratis meedoen om kennis te maken. Dit kan nog het hele jaar 2023. Al het aanbod is overdag en u kunt zich aanmelden bij een of meerdere verenigingen.			
Aanbieder	Locatie	Contact	Dag en tijd
MWVO Gym	De Scholenburgh Overbeek 2, Kamerik	Hanny Stam 06 - 82 22 03 91 hannystam@gmail.com	Maandag 9.00 - 10.00 uur
Physical Fitness LuffaFit 40+	Physical Fitness Industrieweg 1, Woerden	Liesbeth van Beuskom 06 - 22 52 78 19 vanbeuskom@hotmail.com	Maandag 9.30 - 10.15 uur
Wierdenpart FittyFit	Tweebosd 800 De Uithof 1, Harmelen	Jozef Ties 0348 - 413 657	Maandag 11.00 - 11.45 uur
Brigetteclub Victoria Bruggen	Clubgebouw Victoria 'De Vester' De Veste 29, Woerden	Agatha van Esalen 06 - 18 29 94 94 agathav@victoriabruggen.nl	Maandag 13.30 - 17.00 uur Dinsdag 13.30 - 17.00 uur
WWVO Conditiegym voor vrouwen	Gymzaal Brode School Jan Steenstraat 718, Woerden	Gertrude Koozevood@nederland.nl	Maandag 16.00 - 17.00 uur
Bill Betty Beter bewegen 55+	Brediuschok Kievitstraat 40, Woerden	Ketty Polakman 06 - 47 44 28 46 kethypol@gmail.com	Dinsdag 8.45 - 9.45 uur
Stichting Westijn Zegveld MWVO Gym (ook geschikt als fysiotherapie)	Middenweg 2, Zegveld	Marjolke Weerde 0348 - 413 489 m.westijn@zegveld.nl	Dinsdag 9.00 - 9.45 uur
Stichting Westijn Zegveld MWVO Gym (ook geschikt als fysiotherapie)	Brediuschok Kievitstraat 40, Woerden	Ada Vermeij 06 - 82 49 28 05 adavermeij@gmail.com	Dinsdag 9.55 - 10.55 uur
Sol Sport Fit 40+	Sol Sport Amptelweg 3, Woerden	Liesbeth de Jonge 06 - 82 36 36 94 liesbethdejonge.nl	Dinsdag 10.00 - 11.00 uur Vrijdag 10.00 - 11.00 uur
Bill Betty Dynamics	Brediuschok Kievitstraat 40, Woerden	Ketty Polakman 06 - 47 44 28 46 kethypol@gmail.com	Dinsdag 13.15 - 14.15 uur
MWVO Line Dance	Het Tretpunt Iepenlaan 2, Harmelen	Gerda Vrank 06 - 99 34 25 40 gerdavrank@gmail.com	Dinsdag 14.15 - 15.45 uur
VTC Woerden Volleybal	Gymzaal Essenlaan Essenlaan 3, Woerden	Tineke van Dam 06 - 14 68 79 69	Dinsdag 18.00 - 18.15 uur
Wierdenpart FittyFit	Batenborgh van Helvoortlaan 40, Woerden	Jozef Ties 0348 - 413 657 communicatie@wierdenpart.nl	Woensdag 11.30-13.15 uur Vrijdag 11.30 - 12.15 uur
Sportlust 46 Walking Football	Wardesdijk 31, Woerden	0348 - 411 772	Woensdag (overstap weekend) 14.00 - 15.00 uur
VV Korndijk Walking Football	Sportpark Nijmegen Overbeek 4, Kamerik	Bert Nijzenburg nienzenburg@hetnet.nl	Woensdag (even weken) 14.00 - 15.00 uur
MWVO Beweging op muziek	Veld Hulploot/hal Vossenborg Utrechtsestraatweg 50, Woerden	Liesbeth van Beuskom 06 - 22 52 78 19 vanbeuskom@hotmail.com	Woensdag 16.00 - 16.30 uur
Bewegende Woerden Bowls	De Scholenburgh Overbeek 2, Kamerik	Geert de Jonge 0348 - 419 663 geert@bewegende.nl	Donderdag (sept-half mei) 10.00 - 12.00 uur
TV Cromwijck De derde Heft (o.a. Tennis en Padel)	Sportpark Cromwijck, Wardsdijk 37 (navigatie nr. 44) Woerden	Gerit van Assem 06 - 46 36 76 24 gedereheft@tvcromwijck.nl	Donderdag (incl. lunch) 10.00 - 13.00 uur
MWVO Gym	Langewijk Molenvlietdijk 79 B, Woerden	Hanny Stam 06 - 82 22 03 91 hannystam@gmail.com	Donderdag 10.00 - 11.00 uur
Stichting Westijn Zegveld Line Dance op waltz/countrymuziek	Middenweg 2, Zegveld	Ada Boeber 0348 - 413 894 a.70@westijnzegveld.nl	Donderdag 10.00 - 12.00 uur
MWVO Zumba	Het Tretpunt Iepenlaan 2, Harmelen	Liesbeth van Beuskom 06 - 22 52 78 19 vanbeuskom@hotmail.com	Donderdag 10.30-11.30 uur
TTV Woerden Tafeltennis	De Pinte Jozef Israellaan 20 A, Woerden	Hanny Stam 06 - 82 22 03 91 hannystam@gmail.com	Donderdag 11.15 - 12.00 uur
MWVO Gym	Jozef Israellaan 62, Woerden	Willems van Esalen 06 - 82 95 36 69	Donderdag 13.30 - 14.00 uur
Stichting Westijn Zegveld Jeu de Boules, Koerbal	Nabij Middenweg 2, Zegveld	Herma Lankester 0348 - 413 424 dekenkeren@hotmail.com	Vrijdag 13.30 - 15.30 uur
AVV Bredius Boogschietclub Rivendell	Brediuschok Kievitstraat 40, Woerden	Ans van Leeuwen 06 - 82 49 28 05 anthev@bredius.nl	Vrijdag 13.30 - 14.30 uur
BV Lincum Badminton	Sporthal Schellepoort Steinkampseweg 3a, Woerden	Karlum de Schouw 06 - 14 98 50 56	Vrijdag 17.00 - 18.00 uur

Heeft u vragen of wilt u graag meer weten over de Sportproeverij? Mail naar daan@beweegteamwoerden.nl of bel 06 - 58 77 24 02.

Beweegteam Woerden

De activiteitengids voor volwassenen 55+.

In februari 2023 is de eerste activiteitengids gelanceerd voor senioren 55+. Dit leverde ten minste 81 deelnemers op t.o.v. 7 in 2022-2023.

Via de evaluatie, ingevuld door 29 personen van 22 aanbieders (uit het totaal van 50 aanbieders (42%)), gaven de aanbieders aan dat 51 inwoners zich rechtstreeks aangemeld hadden bij de aanbieder, naast de aanmeldingen via de website. Dit terwijl er op de website maar 19 aanmeldingen voor deze aanbieders waren. (Totaal is dus 51+19= 70 aanmeldingen bij deze 21 aanbieders). Dit maakt dat 73% zich rechtstreeks via de contactgegevens uit de activiteitengids heeft aangemeld bij een aanbieder. 27% Schreef zich in via de website. Het uiteindelijk aantal deelnemers van de activiteitengids ligt dus waarschijnlijk hoger dan 81, omdat niet alle aanbieders gereageerd hebben op de evaluatie.





Realisatie en trend doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

Voor verenigingsondersteuning niet specifiek geformuleerd. Wel draagt het optimaliseren van inclusief beweegaanbod en het stimuleren van zo veel mogelijk effectieve beweegtijd bij verenigingen, bij aan de doelstellingen om (kwetsbare) doelgroepen van Woerden te laten voldoen aan de landelijke beweegerichtlijnen en draagt een gezonde vereniging bij aan het verminderen van ongezonde verleidingen.

Bijdrage programma Beweegteam in 2023

- Stimuleren van inwoners met een kwetsbaarheid (senioren, lage SES (incl. statushouders), laag opgeleid en geen goede gezondheid) door hen te verleiden naar passend sport- en beweegaanbod. Zet in op het stimuleren van kennis en middelen voor (zorg)professionals zodat best passend aanbod voor deze inwoners beschikbaar is.
- Biedt vraaggerichte verenigingsondersteuning op de behoeften zoals geformuleerd in het programmaboek, waarbij de focus van het Beweegteam ligt op faciliteren, coördineren en verbinden aan anderen. Wanneer het Beweegteam ondersteuning biedt worden onderwerpen meegenomen als krijgen/behoud van nieuwe aanwas, inclusie, verbinding sociaal domein, thema's als veilig sportklimaat, rookvrije vereniging. Samenwerking met sportservice wordt daar waar relevant gezocht in het kader van inclusie en lokaal doen wat lokaal kan. Waar nodig of mogelijk een relatie met het Sportakkoord gelegd en onderzoek of er aanbod met betrekking tot deskundigheidsbevordering gewenst is. Als dat het geval is dan zal het Beweegteam daar haar rol in nemen.
- Een campagneplan 'veilig sportklimaat' te ontwikkelen. We vervullen de signaal functie op het gebied van veiligheid en zal waar nodig ongevraagd actie ondernemen.

Resultaat 2023

Sportakkoord

Beweegteam startte het kalender jaar als ondersteuner en deelnemer van werkgroepen (4 bijeenkomsten), maar na de streef opening van het jaar en het (gedeeltelijk) wegvallen van de beleidsambtenaar sport heeft het Beweegteam actiever de trekkersrol op zich genomen en samen met Het Sportpunt en het netwerk het Sportakkoord in juni herijkt naar een versie 2.0. In het najaar de coördinatie en opstart van de nieuwe bijpassende kerngroep (1 bijeenkomst) en werkgroepen (5 bijeenkomsten) opgepakt. De voortgang is nu te volgen op www.beweegteamwoerden.nl/sportakkoord.

Athletic Skills Model (A.S.M.) en Clubkadercoach

MHC Woerden, Sportlust, SC Woerden, vv VEP en Blue Drakes zijn de slag geweest met A.S.M. en/of Clubkadercoach om met name jeugd, veelzijdiger, effectiever en met meer beweegtijd te laten bewegen. Runnersclub Woerden sluit aan in 2024.

Aanbod senioren bij verenigingen

De derde Helft bij TV Cromwijck draait nu zelfstandig in 2023 en is gegroeid van 20 naar 35 a 40 deelnemers. Sportoverdag draait nu zelfstandig verder bij BV Unicum en VTC volleybal, Walking Football bij Sportlust en Kamerik ook. TTV Woerden is ondersteund met hun aanbod voor senioren. De werkgroep om nieuw aanbod op te zetten en/of te promoten is gegroeid naar 20 verenigingen (zie voor resultaten pagina volwassenen 65+).

Veilig sportklimaat

Er is in maart 2023 een mailing gegaan naar alle vertrouwenscontactpersonen van Woerdense verenigingen om te werven voor de werkgroep. Dit heeft 3 nieuwe leden opgeleverd. Naast delen van signalen en evt. sparren over casussen, wordt er ingezet op acties zodat in 2025-2026 alle sportaanbieders kunnen voldoen aan de basiseisen sociale veiligheid. Er is een appgroep en in 2023 waren er 3 bijeenkomsten.

Gezonde kantine en (gedeeltelijk) rookvrije verenigingen

Verenigingen met gezonde kantine: 2 verenigingen, geen nieuwe acties uitgezet. Onderzoek rookvrij: van de 41 aanbieders met eigen locatie zijn er 14 geheel rookvrij, 12 gedeeltelijk en 15 niet. Signalen zijn gedeeld met gemeente.

Themabijeenkomsten

Aansluitend aan de vraag van meerdere verenigingen: duurzaamheid (mei 2023) en Gedrag (g)een probleem (juni 2023).



Maatwerk

Bewegsteam heeft daarnaast verenigingen individueel ondersteund bij algemene vragen (2), omtrent beleid en organisatie (Runnersclub Woerden, ZPC Woerden en Animo Zegveld). In netwerk ondersteund: opleiden (wandeltrainers van AV Clytoneus, Runnersclub en wandeltrainers) en opstart aanpak nieuw sportaanbod in Zegveld na corona. Dit laatste speelt in op het signaal dat in Zegveld nu in korte tijd: 4 verenigingen/aanbieders gestopt of weg zijn uit het dorp, 3 losse beweegactiviteiten gestopt zijn en meerdere verenigingen het lastig hebben.



*Uitgezet veld voor de train-de-trainer sessie
A.S.M. bij SC Woerden.*