



Inhoudelijk Jaarverslag 2021

Voorwoord

Het jaar 2021 was voor het Bewegteam een bijzonder jaar. In negatieve zin wat de invloed van corona betreft, maar daarentegen in positieve zin voor de wijze van vormgeving én uitvoering van het inhoudelijke programma. Het programma is in samenspraak met de gemeente opgesteld en bouwt voort op de ontwikkeling en herijking van onze dienstverlening in de afgelopen jaren.

Leeswijzer

Dit document beschrijft het inhoudelijke jaarverslag over 2021 van de stichting Bewegteam Woerden. Met de vormgeving van het inhoudelijk jaarverslag van 2021 hebben we getracht op pragmatische wijze inzichtelijk te maken hoe het programma en de rol van het Bewegteam zich per doelgroep heeft ontwikkeld gedurende het jaar 2021 en wat er ondanks de gevolgen van de coronacrisis nog wel gerealiseerd of ontwikkeld is.

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 programmaboek 2021. In deze grondplaat werd aangegeven welk aanbod gecontinueerd kon worden en waar innovatie van het Bewegteam mogelijk was. De grondplaat heeft het gehele jaar als basis gediend om samen met de gemeente continu te kunnen monitoren waar het Bewegteam stond in zijn ontwikkeling en werd eens per kwartaal gebruikt als bespreekstuk tijdens de kwartaalgesprekken. Ten slotte zijn de grondplaat en de resultaten in dit inhoudelijk jaarverslag uitgewerkt (oranje 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 inhoudelijke resultaten voor de betrokken doelgroepen zijn.

Ten slotte zijn ook de effecten van de coronacrisis verwerkt in de verslaglegging van onze inhoudelijke resultaten. We merken hierbij op dat de werkzaamheden een verschuiving in onze jaaragenda hebben gebracht in de uitvoering. De doelen waar we met elkaar aan werkten zijn niet veranderd en ook onze tijdsinspanning past grotendeels binnen onze jaarplanning zoals eind 2020 met de gemeente is afgestemd, maar er is in deze periode meer gevraagd van onze innovatieve vermogens en andersoortige dienstverlening (zoals ad hoc ondersteuning door coronaproblematiek) dan van te voren verwacht werd.

Kortom het was een mooi en uitdagend jaar voor het Bewegteam en we hopen dat dit ook voor u tot uitdrukking komt in deze verslaglegging.

Februari 2022, Bewegteam Woerden



Inhoudsopgave

| | <i>pagina</i> |
|--|---------------|
| Jeugd 0-4 jaar Sportstimulering | 4 |
| Jeugd 4-12 jaar Gezondheid | 5 |
| Jeugd 4-12 jaar Sportstimulering | 6 |
| Jeugd 4-12 jaar Sport, Brede School & Sjors, ontdek je talent! | 7 |
| Jeugd 12-18 jaar Sport en Gezondheid | 8 |
| Volwassenen 18+ Sport en Gezondheid | 9 |
| Volwassenen 65+ Sport en Gezondheid | 10 |
| Verenigingsondersteuning | 11 |

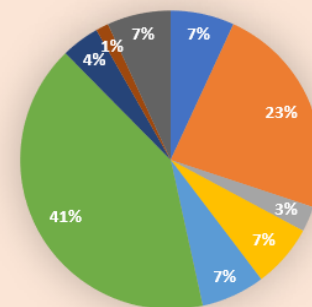


Uitgelicht: Athletic Skills Model (ASM)
Tijdens workshops werden deelnemende sportaanbieders meegenomen in de theoretische en praktische wereld van ASM (pagina 11).

Voor het vervolg op de vereniging heeft het Bewegteam bewegboxen samengesteld waarmee sportverenigingen veelzijdig kunnen bewegen en trainen. In de boxen zitten diverse sportmaterialen en mappen met trainingskaarten, waar na warme overdracht verenigingen vervolgens zelfstandig aan de slag kunnen. De boxen worden samengesteld op het profiel van de sport en wisselen 4x per seizoen.



Beweegteam in cijfers



| | |
|--|---------------------------------------|
| ■ Jeugd 0-4 jaar (0,5 fte) | ■ Jeugd 4-12 jaar (1,7 fte) |
| ■ Jeugd 12-18 jaar (0,2 fte) | ■ Volwassenen 18+ (0,5 fte) |
| ■ Volwassenen 65+ (0,5 fte) | ■ Verenigingsondersteuning (3 fte) |
| ■ Innovatie (alle doelgroepen 0,3 fte) | ■ Vacature (alle doelgroepen 0,1 fte) |
| ■ Overhead (0,5 fte) | |

In totaal was er gemiddeld 7,28 fte werkzaam voor de organisatie. Dit is exclusief de inzet van het toezichthoudende bestuur (3 personen).

- 6.81 Fte was werkzaam in de uitvoering, waarvan 2.26 fte werkzaamheden verrichtten op Hbo-niveau en 4.45 fte op Mbo-niveau. Er resteerde gedurende het jaar een vacature van 0,1 fte op verschillende thema's.
- De overhead (ingehuurd) bevatte 0.47 fte.

De resultaten van de werkzaamheden kunt u terug vinden op de volgende pagina's.

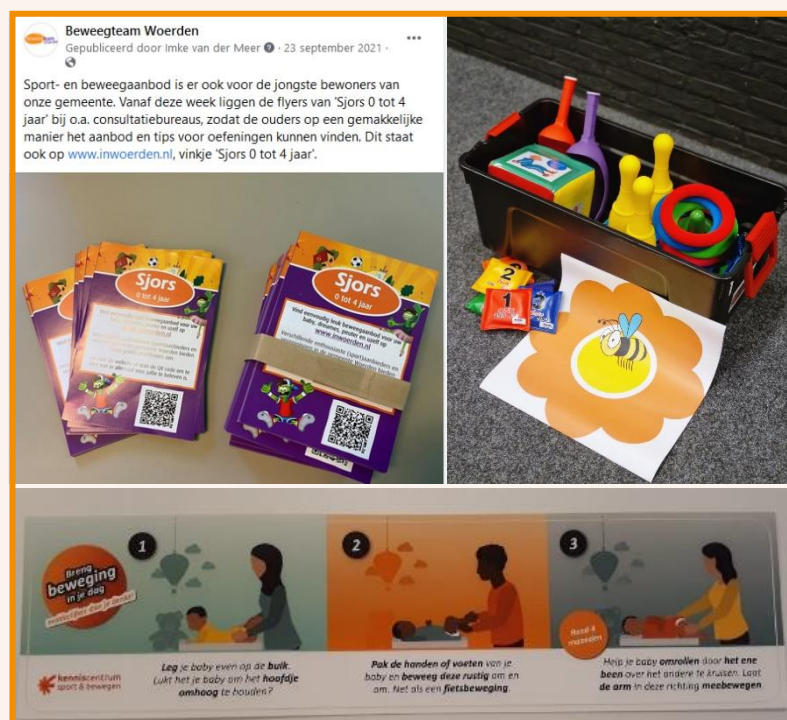
Jeugd 0-4 jaar | Sportstimulering

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde.

Bijdrage Bewegteam

Het Bewegteam draagt hieraan bij door in te zetten op en het uitbreiden van beweeginitiatieven in de wijken met als doel inwoners te stimuleren om in hun eigen omgeving meer te gaan bewegen. Het Bewegteam coördineert en verbindt partijen aan dergelijke initiatieven.



Met de klok mee: flyers Sjors 0-4 jaar, Peuter Beweegmateriaal VE groepen, commode sticker

Sport en bewegstimulering 0- 4 jaar

Beweegteam ondersteunt vanaf de start van het Sportakkoord deelakkoord 3: “vaardig in beweging jeugd” en stimuleert samen met partners binnen deze werkgroep de jeugd van 0-4 jaar om meer te bewegen. Zo zijn in 2021:

- Bewegstickers ontworpen, bedrukt en uitgedeeld die ondersteunend aan het consult door JGZ arts gebruikt worden en als reminder meegegeven worden aan ouders (om op de commode te plakken). Dit vergroot de kans dat beweegtips voor baby's van 0-4 maanden ook daadwerkelijk uitgevoerd worden.
- “Sjors, ontdek je talent!” uitgebreid naar de doelgroep 0-4 jaar, waardoor ook deze doelgroep kennis kan maken met passend sport- en beweegaanbod. Flyers worden verspreid door het consultatiebureau, kinderfysiotherapeuten en in 2022 ook door kinderdagverblijven. Vanaf oktober 2021 zijn 11 peuters via dit aanbod aangemeld bij sportaanbieders.
- Beweegboxen actief bij Ouder en Kind cafés van Buurtwerk. Ook is beweegmateriaal aangeschaft waarmee kinderen op alle consultatiebureaus en 5 Voorschoolse Educatie (V.E.) groepen worden uitgedaagd meer en veelzijdiger te bewegen (start 2022). Deze methode sluit aan bij de methodiek sportsterren en de grondvormen van bewegen uit het Athletic Skills Model.



Uitgelicht: Peuters aan de slag met materiaal Bewegbox, Ouder en Kind café Harmelen

Jeugd 4-12 jaar | Gezondheid

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal kinderen met overgewicht gedaald naar:

- 5-6 jarigen: 6% (Tussenstand: 6% in 2017, tussenstand laatste meetgegevens 7% in 2019)
- 10-11 jarigen: 12% (Tussenstand: 13% in 2017, tussenstand laatste meetgegevens 2019: 12%)

Conclusie: percentage lijkt stabiel, geen nieuwe cijfers GGD in 2021.

Bijdrage Bewegteam 2021

- Lekker in je lijf blijft in 2021 bestaan door op 9 scholen maatwerk aan te bieden: per school is er aantoonbaar een programma op maat, met indien gewenst door de school een themaweek/-weken en er vindt registratie plaats op het bereik (aantal kinderen per leeftijdscategorie en klassen).
- Zet de lijn door waarbij steeds meer scholen zelf het heft in handen nemen om een gezonde school te willen zijn.
- Sluit als Bewegteam aan met verleidelijke beweegprogramma's vanaf het schooljaar 2021/2022 op deelgebieden van 'gezonde school'.
Resultaatsverplichting: Aantal scholen wat wordt ondersteund door het Bewegteam blijft op het gebruikelijke niveau.
- Ontwikkelopgave op langere termijn. Denk mee met ons om verschillende aanpakken (ik pas, niet roken, gezonde kantine, etc.) om te vormen naar een gezonde stad aanpak waarbinnen een integrale aanpak wordt gehanteerd.

Gezondheid op school

- 5 Scholen hebben themaweken met lespakket en thuisopdrachten voor ouders uitgevoerd: BS de Notenbalk, Regenboog, Johan Friso, Molenwiek en Eben Haëzer.
- 4 Scholen zijn op afstand en zelfstandig met het lespakket aan de slag gegaan: R. de Jagerschool, De Wegwijzer, De Kring en Willem van Oranje.
- Dit jaar hebben alleen R. de Jagerschool en de Jan de Bakkerschool gewerkt aan thema's van het certificaat Gezonde School. Het onderwijs verschoof door de lockdown en de coronamaatregelen de prioriteit in 2021 naar onderwijsachterstanden, zorg en onderwijs op afstand voor klassen en kinderen in quarantaine.

Preventieakkoord

Het Bewegteam heeft input geleverd voor de totstandkoming van het Preventieakkoord in voorjaar 2021. De gemeente zal de uitvoering starten in 2022, het Bewegteam participeert als deelnemende partij binnen deze ketenaanpak.



Afbeeldingen: Themaweek Eben-Haëzer Kamerik, juni 2021

Jeugd 4-12 jaar | Sportstimulering

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde. *(geen GGD cijfers 2021 beschikbaar)*

Bijdrage Bewegteam 2021

- Het Bewegteam draagt zorg voor de uitvoering van de interventie Sportsterren op scholen en innoveert door: onderzoek op welke alternatieve wijze de interventie uitgevoerd kan worden en /of zoekt naar een wijze waardoor de systematiek op meer locaties ingezet kan worden.
- Draagt zorg voor een vakantieprogramma en -events waarbij bewegen centraal staat. Deze events/programma's zijn beschikbaar en deelname van het Bewegteam vindt plaats vanuit de facilitaire rol.
- Zet de speelgarage in het Schilderskwartier voort en maakt in samenspel met logische partners een plan voor structurele borging van deze activiteit.
- Blijft inzetten 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. Coördineert en verbindt partijen aan dergelijke initiatieven.
- Zet een middel in dat een basis legt om data te verzamelen en inzicht biedt in het aantal kinderen die m.b.t. motorische ontwikkeling aandacht behoeft. Draagt zorg voor een passend beweegaanbod wat aansluit op de uitkomsten, geleverd door reguliere sportaanbieders (daar waar het mogelijk is) en werkt in dit traject samen met de jeugdgezondheidszorg in met als doel ook de rollen te verkennen van een ieder.



Uitgelicht: Circus de speelgarage!
Kinderen hebben 6 weken geoefend onder deskundige begeleiding van docenten Circus Snor, uitnodigingen uitgedeeld en daarna opgetreden voor ouders en buurtgenoten in een echte circustent!

Bewegen op school: speelpleinmethode "Sportsterren"

Sportsterren is in 2021 uitgevoerd op 19 scholen, 6 BSO's en 1 "ouder en kind"-café in dorps huis Harmelen. Dit betekent dat wekelijks **3082 kinderen** werden uitgedaagd om veelzijdig te (leren) bewegen. Tevens is er een programma uitgewerkt om in 2022, vanuit de NPO gelden, te starten bij de VE-groepen van KMN Kind en Co.

Bewegen in vakanties en bij schoolevenementen door verenigingen*

| Evenementen | Beschrijving | Deelnemers | Partners |
|----------------|---|------------|--|
| Koningsspelen | kennismaken met sport tijdens schooltijd | 1000 | Mhc Woerden, Fast Forward Sports, TV Vep en TC Woerden |
| Meivakantie | Vanuit groen doet goed speelbosactiviteiten | nvt | NME Centrum in Bredius |
| Schoolvoetbal | Aangepaste sportdag in bubbels per klas | 200 | Sportlust '46 en SC Woerden |
| Zomervakantie | Ondersteuning Summerschool statushouders | 15 a 20 | st. Wij zijn Woerden en vrijwilligers |
| Herfstvakantie | Harmelen (max 60 in 2 zaaldelen ivm corona) | 58 | KMN Kind en co, studenten Harmelen |
| | Woerden (max 90 in 3 zaaldelen ivm corona) | 89 | KMN Kind en co, studenten Harmelen |
| | Inloopdag Technohub (vanuit Sjors) | 200 | TechnoHub Woerden |

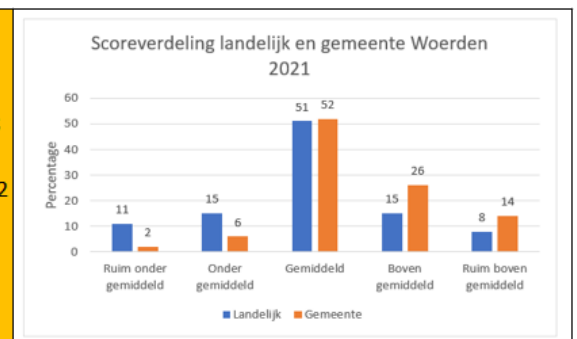
* Kerst- en voorjaarsevenementen moesten helaas afgelast worden i.v.m. coronamaatregelen.

Beweeginitiatieven in wijken

- De Jeugdraad in Harmelen is op verzoek ondersteund bij de aanvraag en uitvoering van de clinic "(s)Cool on Wheels", i.s.m. Buurtwerk en Sportservice.
- Speelgarage: i.s.m. vrijwillige ouders 2x per week open voor gemiddeld 20 kinderen die veelal opgroeien in gezinnen met lage sociaal economische status

Data en aanpak motorische ontwikkeling

MQ-test Vanwege de op dat moment geldende corona maatregelen zijn er in totaal overzicht 2021 aanzienlijk minder leerlingen volledig getest dan in 2020. Op 8 verschillende scholen is de MQ scan afgenomen. Op 6 scholen is er 1 maal, op 2 scholen 2 maal. In totaal zijn er 1362 leerlingen getest. De uitslagen in de afbeelding hiernaast, moeten dus met enige voorzichtigheid bekeken worden



Aanpak: 5 van de 8 scholen hebben nu een vangnetconstructie met kinderfysiotherapie, zodat de kinderen in de lage scores extra aandacht en hulp geboden kunnen worden. 20 kinderen zijn gesignaleerd die nog geen zwemdiploma hadden, deze kinderen worden door school aangesproken op de mogelijkheden die er zijn. Vanuit sportakkoord zijn er nog 6 scholen geworven die deel zullen nemen in 2021-2022.

Jeugd 4-12 jaar | Sport, Brede School & Ontdek je talent!

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde. *(geen GGD cijfers 2021 beschikbaar)*

Bijdrage Bewegteam 2021

Het Bewegteam levert een preventieve bijdrage aan het behalen van dit agendapunt, door:

- "Sjors, ontdek je talent!" blijft als middel bestaan, "Try out" wordt maatwerk aansluitend aan sportstimuleringsprogramma's van het voortgezet onderwijs.
- Het behouden van het talentontwikkelingsprogramma BSA (kennismakingsaanbod sport en creatief) binnen- en buitenschool, op een wijze dat deze laagdrempelig blijft voor iedereen.
- Het behouden van de ondersteuningsrol Brede school en uitvoeren naar behoren.
- Het door ontwikkelen van het brede schooloverleg van ondersteuning bieden naar participant.

"Sjors, ontdek je talent!" seizoen 2020-2021

De activiteiten hebben van januari - mei stilgelegen i.v.m. de geldende coronamaatregelen. Vanaf juni is er weer gestart en zijn cursussen op externe locaties geplaatst (i.v.m. protocol onderwijs: geen externe docenten op verschillende scholen). Hierdoor hebben dit seizoen in totaal toch nog **1456 kinderen** kunnen deelnemen aan het programma (in 2 perioden i.p.v. 3) van 65 aanbieders.

6 Verenigingen hebben een evaluatie ingevuld, met als resultaat: Mobilee (15 nieuwe leden), scoutingvereniging Albert Schweizer (14 nieuwe leden), Sc Woerden (5 nieuwe leden), Watersportvereniging de Greft (1 nieuw lid), Tv Cromwijck (6 nieuwe leden), Duikteam Woerden (0 nieuwe leden).

"Sjors, ontdek je talent!" seizoen 2021-2022 / tussenstand december 2021

In het nieuwe seizoen hebben **1612 kinderen** zich aangemeld om deel te nemen aan cursussen van 66 aanbieders. Hiervan is 37% nog geen lid van een vereniging en maken 28 aanmeldingen gebruik van regelingen binnen het armoedebeleid van de gemeente Woerden.

Brede school (BS.)

BS. Molenvliet (4 bijeenkomsten) is in oktober 2021 overgedragen. Het gaat nu zelfstandig verder en verdeelt taken onderling. Het Bewegteam blijft nog wel deelnemer. BS Schilderskwartier (3 bijeenkomsten) is per december zelfstandig en heeft op 9 december een "heisessie" gehouden over de koers en inhoud die ze zelf voort willen zetten. Bewegteam blijft ook hier aan als deelnemer.

"Een aantal jaren geleden besloot ik dat ik door omstandigheden, van mijn hobby mijn werk wilde maken, namelijk: drummen! Mijn droom was om een drumstudio te openen die voor iedereen toegankelijk was, ook financieel. Een leuk idee, maar hoe pak je zo iets nou aan? Ik was al een aantal keren in gesprek geraakt met een collega van het Bewegteam en zij vertelde me o.a. dat ik best gebruik mocht maken van hun platform: 'Sjors, ontdek je talent!' Het bleek een schot in de roos te zijn, want via dit platform bereikte ik direct mijn doelgroep.

In het begin was het afwachten hoe het zou gaan lopen, maar inmiddels zijn we 3 jaar verder en heb ik me op 16 september 2021 officieel ingeschreven bij de KVK als drumschool! Op de datum dat ik drie jaar geleden de eerste cursus gaf. Ik weet zeker dat ik zonder hen niet zover had gekomen. Het heeft heel erg geholpen en ik ben ze dankbaar dat ze mij de kans hebben gegeven om te laten zien wat ik kan!" Iris Boes, Drumstudio Iris (www.drumstudio-iris.nl)



Jeugd 12-18 jaar | Sport en Gezondheid

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

In 2022 is het aantal jongeren met overgewicht gedaald naar:

- 13-14 jarigen: 9% (was 10% in 2017, 10% in 2019)

In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde:

- 13-17 jaar: 22% (nog geen gegevens op de beweegrichtlijn)

Bijdrage Bewegteam 2021

Het Bewegteam levert een preventieve bijdrage aan het behalen van dit agendapunt, door:

- De lijn door te zetten waarmee steeds meer scholen zelf het heft in handen nemen om een gezonde school te willen zijn en zichtbaar maakt op welke scholen het Bewegteam contact heeft gehad vanuit het principe: motiveren om het zelf te gaan doen als school.
- Het Bewegteam draagt hieraan bij door sportstimulering samen met partners vorm te geven. Zo is Try Out (12-18 jaar) beschikbaar en is er een rapportage die het gebruik en effect aantoont.

Gezondheid

Beide Minkema College locaties hebben gezonde kantines (ook meegenomen in nieuwe afspraken met cateraar de Hall), Minkema locatie Steinhagense weg is daarnaast ook gezonde school met structureel eigen lessen over gezondheid. Andere scholen hebben gezonde school en gezondheidslessen door onderwijs op afstand en andere problematiek geen prioriteit gegeven.

Sportstimulering

Voortgezet onderwijs was van december 2020 t/m mei 2021 gesloten en had daarna nog lang een aangepast rooster. Bewegingsonderwijs en Try Out hadden daarbij niet de prioriteit. Desondanks hebben in de eerste weken 38 jongeren deelgenomen aan de kennismakingsclinics van aanbieders. In oktober en november hebben nog 13 deelnemers deelgenomen, tot de scholen en sportverenigingen in december 2021 weer sloten.

Daarnaast is informatie over subsidiemogelijkheden en het sportprogramma voor jongeren gedeeld met Buurtwerk. Zij zijn hier samen met jongeren in de zomer van 2021 zelfstandig mee aan de slag gegaan.

Volwassenen 18+ | Sport en Gezondheid

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

Inwoners hebben een gezond gewicht. Daarmee bereiken we dat:

- In 2022 is het aantal volwassenen met overgewicht niet toegenomen maar gelijk gebleven: 18-64 jaar: 43,5%
- We werken gebiedsgericht aan de ervaren gezondheid van onze volwassenen. Het streven is de ervaren gezondheid in alle wijken en dorpen te verhogen tot het Woerdens gemiddelde (83,9%).

Bijdrage Bewegteam 2021

- Het Bewegteam blijft zich inzetten op het stimuleren en uitbreiden van beweeginitiatieven in de wijken, met als doel inwoners te stimuleren om in hun eigen omgeving meer te gaan bewegen. Het Bewegteam coördineert en verbindt partijen aan dergelijke initiatieven.
- Stimuleert inwoners met een kwetsbaarheid (senioren, lage SES, laag opgeleid en geen goede gezondheid) door hen te verleiden naar passend sport- en beweegaanbod. Zet in op het stimuleren van (zorg)professionals zodat best passend aanbod voor deze inwoners beschikbaar is.
- Blijft inzetten op het uitvoeren en doorlopend verbeteren van welzijn en bewegen op recept (preventieve lijn: wandelgroepen - Bewegadvies - Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)).
- Bindt verenigingen aan het sociaal domein en daagt hen uit tot samenwerking (als toetsing) op een specifieke vraag (casus) van de gemeente.



De Blijf Bewegen-box bij Abrona



Activiteiten voor diverse doelgroepen, NSW 2021

Kennismaken met passend sportaanbod

Inwoners kunnen zelfstandig beweegaanbod zoeken op de (vernieuwde) Bewegwijzer, deze werd gemiddeld 375 keer per maand bekeken. Daarnaast hebben 27 inwoners van oktober tot december zich aangemeld voor kennismakingslessen van sportaanbieders via het nieuwe aanbod op www.inwoerden.nl.

De Nationale Sportweek (NSW 2021) werd dit jaar ingezet om de nieuwe online platforms te promoten en coördineerde of ondersteunde de volgende activiteiten van en met partners, voor met name kwetsbare doelgroepen:

| Beschrijving activiteiten | Deelnemers | Partners |
|------------------------------------|------------|---|
| Levend ganzenborden door Woerden | 150 | stichting Kiwanis |
| Opening inclusieweek | 30 a 40 | Gemeente Woerden en Sportservice Team Utrecht |
| Rollatorloop Weddesteyn | 30 | Weddesteyn en Samen voor Woerden |
| Rollatorloop Oudelandt | 25 | Oudelandt en Samen voor Woerden |
| Buitenspeeldag Batenstein Buiten | 15 | Woerden Sport |
| Gezonde kantine fruitmanden actie | 10 | Sportverenigingen en Albert Heijn |
| Sportochtend Batenstein Buiten | 20 | Woerden Sport |
| Oogstfeest en Bewegen in het groen | 500 | NME InBredius en partners |

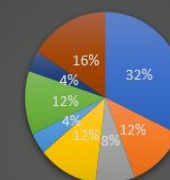
Kwetsbare doelgroepen

Januari was de kick off van de "blijf bewegen-boxen" met medewerkers van Abrona en vanaf april werd een eerste pilot gedraaid met de doelgroep. Dit is positief geëvalueerd en sinds september 2021 is de box geadopteerd door Abrona om structureel in te zetten voor hun doelgroep. Op deze wijze krijgen de inwoners en begeleiders passend beweegaanbod en materiaal wat ze op hun eigen locatie zelfstandig kunnen gebruiken. Daarnaast is in het najaar een pilot in buurthuis Harmelen gestart en zijn er gesprekken voor een opstart bij De Boogh in Harmelen en Oudelandt in Woerden.

Bewegen op recept (Beweegadvies)

Er hebben in 2021: 21 beweegadviestrajecten voor in totaal 25 inwoners plaats gevonden. Doorverwijzing: 4 vanuit GLI, 3 via Woerden Wijzer / Buurtwerk en 18 via huisartsen en gerelateerde promotie.

Uitstroom Bewegadviezen (N= 25)



- Wandelgroepen
- Medische fitness
- Beweggroep migranten vrouwen
- Fast Forward Sports
- Meer bewegen voor Ouderen- aanbod
- zelfstandig wandelen en fietsen
- Atletiek (fitstap)
- Doorverwijzing eind traject niet gelukt

Volwassenen 65+ | Sport en Gezondheid

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

Inwoners hebben een gezond gewicht. Daarmee bereiken we dat:

- In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde: voor 65+: 78% (was: 74% in 2016)
- We werken gebiedsgericht aan de ervaren gezondheid van onze senioren. Het streven is de ervaren gezondheid in alle wijken en dorpen te verhogen tot het Woerdens gemiddelde (66%)

Bijdrage Bewegteam 2021

- Stimuleren van inwoners met een kwetsbaarheid (senioren, lage SES, laag opgeleid en geen goede gezondheid) door hen te verleiden naar passend sport- en beweegaanbod. Zet in op het stimuleren van (zorg)professionals zodat best passend aanbod voor deze inwoners beschikbaar is.
- Blijf inzetten op het doorlopend verbeteren van valpreventie.
- Blijf inzetten 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. Coördineer en verbindt partijen aan dergelijke initiatieven.
- Kom in afstemming met de huiskamers van Woerden met een plan om basiskennis met betrekking tot veiligheid en gedrag in de te bedden (denk aan valpreventie en MBVO).
- Bindt verenigingen aan het sociaal domein en daag hen uit tot samenwerking (als toetsing) op een specifieke vraag van de gemeente.

Wandelgroepen

De wandelgroepen zijn weer gestart. Nu is ook de laatste wijk aangesloten (Schilderskwartier) en nemen alle 9 huisartsenposten binnen de gemeente Woerden deel aan de preventieve doorverwijzing: wandelgroep op wijkniveau (niveau 0) - beweegadvies (niveau 1) - GLI (niveau 2). In totaal zijn er 10 wandelgroepen waar gemiddeld 95 wandelaars wekelijks meelopen.

Valpreventie

Na de zomervakantie is de laatste groep van de ZonMW subsidieaanvraag gestart. Gelijktijdig is in samenwerking met MBVO docenten, Fysiotherapeuten Maatschap Woerden en Fysio Aktief het plan uitgewerkt om het programma vanaf begin februari 2022 zelfstandig voort te zetten. Streven is om vanaf 2022 drie groepen per jaar te draaien.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) - aanbod

Het MBvO-aanbod lag van januari tot eind februari stil i.v.m. de coronamaatregelen. Het Bewegteam heeft de groepen waar dat kon tijdelijk verbonden met wandelinitiatieven en online filmpjes van MBvO-docenten. Van maart tot eind juni heeft het Bewegteam in samenwerking met de MBvO-docenten de Bewegkwartiertjes weer opgepakt. Wekelijks kregen ruim 80 ouderen zo toch op veilige wijze 2x per week beweegaanbod aangeboden. Na de zomervakantie is er weer gestart met reguliere MBvO-groepen.

Wel bleek dat een aantal MBvO-docenten stopten met hun lessen. Bewegteam heeft een bemiddelende rol op zich genomen om het programma alternatief en met sportaanbieders te organiseren. Zo is Sport Overdag inmiddels overgenomen door BV Unicum en VTC Woerden en is de gymgroep in Harmelen doorgestart bij OKV Harmelen.

Kennismaken met sportaanbod voor senioren

De "Sportproeverij" was begin december met 10 deelnemende sportaanbieders gestart, maar helaas afgebroken door coronamaatregelen. Wel waren er: 10 deelnemers bij de derde helft van TV Cromwijck, 6 nieuwe leden bij TTV Woerden en 2 nieuwe deelnemers bij de gymgroep van OKV aangesloten. De Sportproeverij krijgt een nieuwe start in het voorjaar en vervolgens weer in september / oktober 2022 (periode Nationale Sportweek en de Week tegen Eenzaamheid).



Beweegkwartiertjes in de Woerdense Courant

Wandelgroep Staatsliedenkwartier

Verenigingsondersteuning

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

- In 2022 is het aantal inwoners dat voldoet aan de beweegrichtlijnen gestegen tot minimaal het regionale gemiddelde

Bijdrage Bewegteam 2021

- Behouden is basisinfrastructuur: vraaggerichte verenigingsondersteuning blijft bestaan, waarbij de focus van het Bewegteam ligt op faciliteren, coördineren en verbinden aan anderen. Wanneer het Bewegteam ondersteuning biedt worden onderwerpen meegenomen als krijgen/behouden van nieuwe aanwas, inclusie, verbinding sociaal domein, thema's als veilig sportklimaat, rookvrije vereniging. Samenwerking met Team Sportservice wordt daar waar relevant gezocht. Leg een relatie met het Sportakkoord (3/5) en onderzoek of er aanbod m.b.t. deskundigheidsbevordering moet worden ontwikkeld
- Behouden dit schooljaar: inzet 'veilig sportklimaat', onderneem actie (on)gevraagd bij verenigingen daar waar het noodzakelijk is



Uitgelicht: Campagne en acties “welkom bij de Club” bij WKV Reflex (veilig sportklimaat)

In de eerste helft van 2021 waren verenigingen dicht of aangepast open door de coronamaatregelen. Bewegteam heeft verenigingen individueel ondersteund bij coronavragen omtrent veiligheid en mogelijkheden, en tijdelijke thema's als WBTR en huurverhoging. Ook zijn er online workshops gedeeld over sportbesturen en veilig sportklimaat. In het kader van veilig sportklimaat heeft WKV Reflex, Runnersclub Woerden en Frisbee Woerden hun traject rondom de “welkomst”-borden afgerond (zie kader).

Athletic Skills Model (ASM) en Clubkadercoach

In 2021 zijn de ASM- beweegboxen ontwikkeld en is het traject voor trainers gestart. Hiermee beoogt het Bewegteam i.s.m. de verenigingen de jeugd veelzijdiger te laten bewegen (ASM) en ook meer effectieve beweegtijd tijdens trainingen te krijgen (traject Clubkadercoach). In oktober waren 4 verenigingen bij de opstartbijeenkomst (MHC Woerden, VTC Woerden, Sportlust '46 en JAV Athloi) en 1 sportaanbieder (zelfstandig aan de slag met ASM, zonder clubkadercoach). 12 November vond een 2e bijeenkomst plaats voor 9 deelnemers. Helaas is het traject door de lockdown in december 2021 stil komen te liggen, maar zal het worden hervat zodra dit weer mogelijk is in 2022.

Vrijwilligerstekort toegenomen en ledenuitval door corona

Bewegteam Woerden heeft diverse vragen over vrijwilligerstekort bij verenigingen vernomen. Concreet heeft het Bewegteam ondersteund bij de overgang van Sport Overdag en MBvO naar verenigingen en ondersteunt het Blue Drakes en AV Clytoneus. Voor de Kids Plus groep (kinderen met autisme) is een nieuwe verenigingstrainer gevonden, die tijdelijk door het Bewegteam wordt ondersteund. WKV Reflex wordt ondersteund bij instroom van jeugd.

Aanbod senioren bij verenigingen

Na Walking Football zijn meer verenigingen met aanbod voor senioren aan de slag: VTC Woerden, BV Unicum, vv Kamerik, Sportlust '46, TTV Woerden, MBvO groepen, OKV Harmelen en Basic Fit. Kick off in december was met en bij de start van de Derde Helft bij TV Cromwijck. SCH'44 sluit later aan (voornemen voorjaar 2022 met Walking Football). Old starts bij TV Triaq is ook verplaatst naar voorjaar i.v.m. opstart nieuwe tennisschool. Op deze wijze kunnen steeds meer senioren bij een reguliere vereniging blijven sporten.

Sportakkoord – Bewegteam heeft ondersteuning geleverd bij alle deelsessies (4 deelakkoorden) en de kerngroep.