



Inhoudelijk jaarverslag 2022

Voorwoord

Het jaar 2022 begon voor de stichting Bewegteam Woerden met beperkingen vanuit de corona maatregelen, maar mondde uit in een jaar waar we weer langzaam terug naar “normaal” gingen. De initiatieven en activiteiten die ontwikkeld werden in coronatijd konden eindelijk uitgevoerd worden en de inzet kon weer veelal uitgevoerd worden in hun normale setting. Zo kon het programma dat in samenspraak met de gemeente is opgesteld en voort bouwt op de ontwikkeling en herijking van onze dienstverlening in de afgelopen jaren, weer grotendeels uitgevoerd worden.

Leeswijzer

Dit document beschrijft het inhoudelijke jaarverslag over 2022 van de stichting Bewegteam Woerden. Met de vormgeving van het inhoudelijk jaarverslag van 2022 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 en wat er ondanks de opstart vanuit de coronacrisis 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 2022. 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 laatste effecten van de coronacrisis verwerkt in de verslaglegging van onze inhoudelijke resultaten en welke impact dit eventueel nog had op doelen en dienstverlening.

Al met al was het een mooi en uitdagend jaar voor het Bewegteam, waarbij wij vooral genoten hebben dat we weer veel voor onze doelgroepen konden betekenen en weer veel konden uitvoeren met onze maatschappelijke partners. We hopen dat dit enthousiasme en goede gevoel ook voor u tot uitdrukking komt in deze verslaglegging.

Maart 2023, Bewegteam Woerden



Inhoudsopgave

Jeugd 0-4 jaar | Sportstimulering

Jeugd 4-12 jaar | Gezondheid

Jeugd 4-12 jaar | Sportstimulering

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

Jeugd 12-18 jaar | Sport en Gezondheid

Volwassenen 18+ | Sport en Gezondheid

Volwassenen 65+ | Sport en Gezondheid

Verenigingsondersteuning

pagina

5

6

7

8

9

11

12

14

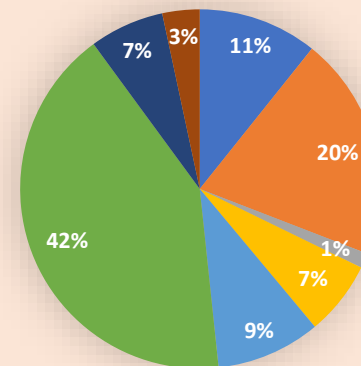


Leskaarten Blijf-Bewegen-Box, Zoeff en ASM (verenigingen)



Uitreiking 1^e Sjorsboekje 22-23 bij Willem v Oranje, september 2022

Bewegeam in cijfers



- Jeugd 0-4 jaar (0,8 fte)
- Jeugd 4-12 jaar (1,5 fte)
- Jeugd 12 - 18 jaar (0,1 fte)
- Volwassenen 18+ (0,5 fte)
- Volwassenen 65+ (0,7 fte)
- Innovatie (0,5 fte)
- Verenigingsondersteuning (3,1 fte)
- Overhead (0,25 fte)

In totaal was er gemiddeld 7,45 fte werkzaam voor de organisatie. Dit is exclusief de inzet van het toezichthoudende bestuur (3 personen).

- 7.2 Fte was werkzaam in de uitvoering, waarvan 2.26 fte werkzaamheden verrichtten op Hbo-niveau, 0,7 op MBO plus en 4.24 fte op Mbo-niveau.
- De overhead (ingevoerd) bevatte 0.25 fte.

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



Percussieworkshop met het klooster bij de speelgarage



Ouder en kind café



Sportsterren



Gezonde school: Lekker in je lijf lessen op de Regenboog, maart 2022



Vrijwilliger Wij zijn Woerden aan de slag met het-beweegprogramma van de Summerschool, juli 2022



Bewegteam Woerden

Gepubliceerd door Linas van Amaringen · Woerden · 22 april · 13

De Konings spelen 2022 was weer geweldig! 🇳🇱 🇳🇱 🇳🇱
Dit sportieve oranje feest hebben we vandaag samen met 3000 leerlingen van 18 verschillende basisscholen gevierd, in Harmelen en Woerden!
Dank aan de sportverenigingen Korfbalvereniging Reflex, AV Clytoneus, Cromwijk Tennis en Padel, Tennisclub Woerden, Vop Tennis, Jeu de boules vereniging Onderhands, Kv THOR Harmelen, East Forward Sports, MHC Woerden, Jump4kids, alle vrijwilligers, de scholen, de VMBO-lerlingen van het Kaiser College Bredius, Minkema Steinhagensweg en Yuvarta Montfoort VMBO en natuurlijk alle deelnemers voor al jullie inzet, enthousiasme en de gezelligheid! Het was toel! 🙌🙌🙌



Nog 12

Uitgelicht: Ervaring TRY OUT



Gianni Hoeba, 13 jaar uit Zegveld, vertelt ons over zijn ervaringen met **Try Out**. Zeven maanden geleden is hij vanuit Utrecht in Zegveld komen wonen en zit nu op het Futura College. Hij heeft al veel verschillende dingen gedaan, zoals scouting, zwemmen, schaatsen, voetbal en pencak silat (vechtkunststijlen uit Zuidoost-Azië) en wilde in Woerden iets nieuws proberen.

Gelukkig zag zijn moeder in het 'Sjors'-boekje van zijn jongere broertje dat er aanbod is voor jongeren tussen 12-18 jaar via Try Out.

Omdat Gianni vechtsport-technieken inspirerend vindt, koos hij voor een proefles bij Budo school Kintaiko. Hij had in de krant gelezen dat twee sporters van Kintaiko pas wereldkampioen Ju Jitsu zijn geworden. De beste plek om beter te worden in vechtsport, zo dacht Gianni. Zijn eerste proefles vond hij al erg leuk, omdat hij kon oefenen met beentechnieken en er zowel judo als Ju Jitsu aan bod kwam. Binnenkort is zijn 2^e proefles en hij hoopt dat hij dan wat met de bokszak kan gaan doen!

Naast vechtsport heeft Gianni ook interesse in ICT. Computers zijn leuk, omdat je er zoveel mee kan. Over veiligheid en computers heeft hij tijdens zijn stage al iets geleerd. De ins en outs van programmeren gaat hij nog ontdekken via een Try Out-proefles bij CYM Crea Computer. Het jongere zusje van Gianni meldt zich aan voor een proefles ballet.

Uit Het Kontakt, november 2022

Doelstelling maatschappelijke agenda 2019-2022

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

Bijdrage Bewegteam 2022

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.



 **Dorpshuis Harmelen**
7 september 2022 · 🌐

Was gezellig bij het eerste [Ouder/Kind Café](#) na de zomerstop. Met 8 ouders en 7 kindjes mooie gesprekken over slaap(uitdagingen) bij jonge kinderen. Ondertussen konden de kindjes lekker spelen met spullen uit de beweegkist van het [Bewegteam Woerden](#). Met dank aan Tanja van [Little Sleepers](#) voor het verzorgen van het thema.

Lijkt het je leuk om te helpen bij het maandelijkse ouder/kind cafe of om een keer een inhoudelijk thema te verzorgen? Neem dan contact met ons op!

Sport en bewegstimulering 0- 4 jaar

Bewegteam 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. In 2022 heeft het Bewegteam:

- Aanvraag en aanpak bewegend leren (leren door middel van bewegen) en stimuleren van meer bewegen en bevorderen van motoriek voor peuters van de Voorschoolse Educatie- groepen van KMN Kind en co, geschreven, ingediend en gestart vanaf mei 2022. Waarbij de inzet is betaald vanuit de NPO-gelden. Doel is dat de pedagogisch medewerkers eind schooljaar 2022-2023 op alle tien VE-locaties zelfstandig met de beweegmethode **Zoeff** aan de slag kunnen. De beweegmaterialen en -inrichting (vanuit het sportakkoord 2021) zijn hier ondersteunend aan.
- Bewegkist voor de ouder- en kindcafe's geleverd en introductie aan ouders verzorgd (zie afbeelding kader).
- Er is het eerste half jaar van 2022 geen promotie en daarom ook geen nieuwe aanmeldingen voor "Sjors, ontdek je talent!" geweest i.v.m. lockdown en geldende maatregelen. Half september is de database weer open gegaan op de website [doemeeinwoorden.nl](#), in november heeft pas de eerste promotie weer plaats gevonden. Desondanks hebben al 16 deelnemers zich gemeld bij de eerste 8 aanbieders voor deze categorie.



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 2022

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

- De gezondheidsinterventie Lekker in je lijf blijft in 2021-2022 bestaan door op ten minste 9 scholen maatwerk programma aan te bieden: per school is er aantoonbaar een programma op maat en er vindt registratie plaats op het bereik (aantal kinderen per leeftijdscategorie en klassen)
- Het Bewegteam zet de lijn voort waarbij steeds meer scholen zelf het stuur in handen nemen om een gezonde school te willen zijn, beleidsthema's per school op het gebied worden hierbij besproken en gestimuleerd om dit structureel in het beleid op te nemen.

Innovatie en/of verbetering:

- Het Bewegteam sluit met verleidelijke beweegprogramma's vanaf het schooljaar 2021/2022 aan op deelgebieden van 'gezonde school' én acties binnen het primair onderwijs vanuit het preventieakkoord.
Resultaatsverplichting: het aantal scholen wat wordt ondersteund door het Bewegteam blijft op het gebruikelijke niveau. Bewegteam deelt de gegevens omtrent gezondheid en beleid met de GGD en indien nodig of gewenst anoniem met de partners van het preventieakkoord.
- Ontwikkelopgave op langere termijn. Het Bewegteam 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. Inspanningsverplichting: storytelling aan de hand van methode gemeente Woerden, waar deze er niet is daagt het Bewegteam de gemeente uit om te komen tot een passende methode.

Gezondheid op school

- In 2022 heeft het Bewegteam in totaal 8 scholen voorzien van de lekker in je lijf lessen (dubbeling van 2 scholen door planning schooljaren), hiermee zijn in totaal **1282 leerlingen** en hun ouders via de thuisopdrachten bereikt. 6 andere scholen hebben op verzoek aanvullend materiaal ontvangen (zoals oa. posters suikergehalte in drankjes, tussendoortjes, eetwissels en schijf van vijf) ter ondersteuning van eigen gezondheidslessen en -acties.
- In april en mei 2022 hebben basisscholen weer de mogelijkheid gehad een online vragenlijst van ons in te vullen, waarin o.a. ook werd gevraagd wat ze volgend jaar zouden willen op het gebied van lekker in je lijf en gezondheid. 15 Scholen reageerden. De uitkomsten zijn opgenomen in de subsidieaanvraag van het Bewegteam aan de gemeente voor volgend (school)jaar en in Q3 besproken met GGD.
- Innovatie: in samenwerking met de interne stage coördinatoren (ICO'ers) van de Regenboog en Kalisto gaan we in schooljaar 2022-2023 een pilot gestart waarbij de gezondheidslessen in het standaardpakket van de stagiaires wordt meegenomen. Bij succes breiden we uit naar andere scholen. Het Bewegteam begeleidt dan groepsgewijs de stagiaires, waarna zij de lessen en of themaweken uitvoeren op de scholen. Op deze wijze kunnen wij met de zelfde uren meer klassen de lessen aanbieden, borgen we de lessen (minder tijd kwijt aan werven), leren de aanstaand docenten hoe ze de lessen en materialen eenvoudig kunnen toepassen en zijn de scholen ook minder tijd kwijt aan de voorbereiding en begeleiding van de lessen en stagiaires.
- Gezonde School: Bewegteam Woerden contact gehad met GGD over afstemming acties gezondheid en uitkomsten vragenlijst. Bewegteam en GGD stemmen 2x per jaar het programma voor volgend seizoen op elkaar af.

Storytelling: Gemeente heeft aangegeven geen belang te hechten aan gerichte storytelling (Q1 overleg). Deze budgetten kwamen in 2022 vrij voor innovatie of initiatieven die gericht zijn voor het verbeteren van de dienstverlening.

Preventieakkoord: is in 2022 niet van start gegaan. Acties als gezonde kantine (v.o. en sportverenigingen) en rookvrij (verenigingen) zijn als vast onderdeel meegenomen in de dienstverlening jeugd 12-18 en verenigingsondersteuning.

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 2022

- 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.
- De Speelgarage wordt voortgezet (kinderen met een kwetsbaarheid/beweegaanbod op maat) voort in samenspel met logische partners en inwoners uit de buurt, het bereik en aantal openstellingen wordt hierbij geregistreerd. In het navolgende jaar zal er ook nadrukkelijk inzet moeten worden gepleegd om de verbinding met de wijk steeds meer in te bedden.
- 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.
- De inzet van de MQ scan vindt in de basis plaats op 9 scholen. Daarnaast ondersteunt het Bewegteam waar nodig en gewenst bij de opstart en uitbreiding van dit negental naar alle scholen binnen de gemeente Woerden (beslissing juni 2021). Ten slotte draagt het Bewegteam zorg voor passend beweegaanbod komt wat aansluit op de uitkomsten geleverd door reguliere sportaanbieders (daar waar het mogelijk is) en werkt waar mogelijk samen in dit traject met de jeugdgezondheidszorg in deze verkenning met als doel ook de rollen te verkennen van eenieder.

Bewegen op school: speelpleinmethode "Sportsterren"

- 19 scholen maakten gebruik van de speelplein methode sportsterren en 6 BSO's in Woerden. Dit betekent dat wekelijks **3082 kinderen** werden uitgedaagd om veelzijdig te (leren) bewegen.

Bewegen in vakanties en bij schoolevenementen met diverse partners

Evenement	Beschrijving	Deelnemers	Partners
Voorjaarsvakantie	Aquafun, zwemactiviteit	350	Woerden Sport (Batenstein)
	Aquafun, zwemactiviteit	120	Woerden Sport (H2O Harmelen)
Koningsspelen	Kennismaken met diverse sporten tijdens schooltijd	3000	AV clytoneus, WKV Reflex, TV Cromwijck, TV Woerden, Tv VEP, Fast Forward Sports, OKV Harmelen, Jeu de boulesvereniging Onderhands, Kalsbeek en Minkema
Meivakantie	Vanuit Groen doet Goed (speelbos activiteiten)	120	nvt
Schoolvoetbal juni	Schoolvoetbal toernooi gr. 8	350	vv. Vep, Sportlust '46
Buitenspeeldag juni	viel grotendeels in het water door regen, alleen NK knikkers ging met 40 finalisten door.	40	Jan de Bakkerschool, NK Knikkers
Zomervakantie: Summerschool	Ondersteuning Summerschool voor kinderen van statushouders of met achterstand op gebied van taal	15 a 20 per dag	Wij Zijn Woerden
Herfstvakantie	Indoorspeelfun Woerden	100	KMN Kind en co, Jump4kids
	Indoorspeelfun Harmelen	55	KMN Kind en co, Jump4kids
Kerstvakantie, Aquafun	Aquafun, zwemactiviteit	300+	Woerden Sport (Batenstein)

Speelgarage

Materiaal is vanuit innovatiebudget aangepast aan leuk en uitdagend materiaal waarmee kinderen uitgedaagd worden via ASM methode (10 grondvormen van bewegen). Gemiddeld komen er wekelijks tussen de 15 en 25 kinderen. Uitvoering met ouders en ondersteuning van stagiaires Gro-up (Buurtwerk).

Data en aanpak motorische ontwikkeling

De MQ test is uitgevoerd bij **1588 leerlingen** van 8 scholen, waarbij 92% de test haalde en 8% niet. Landelijk bleek dat 21% en regionaal 20% de test niet haalden. Rapportage 2021-2022 geeft aan dat 87,5% op een sport zat (22-23 volgt in zomer 2023). De testresultaten zijn gedeeld en besproken met de gymdocenten, die hiermee inzicht krijgen welke leerlingen minder scoorden, op welke onderdelen ze minder scoorden, of deze leerlingen op een sportvereniging zitten, welke leerlingen nog geen zwemdiploma hebben en welke mogelijkheden er zijn voor MRT/ kinderfysio / oefentherapie. Na analyse van de resultaten merkten we dat er lichte vooruitgang is bij scholen die de test meerdere keren hebben uitgevoerd op de school. In 2022-2023 monitoren we of dit niet door het herhalen van de test komt.

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 2022

Het Bewegteam levert een preventieve bijdrage door:

- Inspanningsverplichting: het participeren van het Bewegteam aan de brede school overleggen
- Het behouden van het talentontwikkelingsprogramma BSA (kennismakingsaanbod sport en creatief) binnen- en buitenschool laagdrempelig houden voor iedereen.
- Sjors (4-12 jarigen) is beschikbaar en er is een rapportage die het gebruik en effect aantoont.

Innovatie / verbetering van dienstverlening door:

- Doorontwikkelen van Sjors en Try out naar andere doelgroepen (0-4 jaar, volwassenen en senioren) in samenspraak met partners uit het sportakkoord, deelakkoord 1,3 en 4.
- Het overdragen het brede schooloverleg aan partners binnen het overleg en rolverschuiving van voorzitter en trekker, naar participant van het overleg.

“Sjors, ontdek je talent!”

In het seizoen 2021-2022 waren er **2097** aanmeldingen om deel te nemen aan cursussen van 68 (veelal lokale) aanbieders. Nieuw is dat we door aanpassing van het systeem nu weten dat het 2097 aanmeldingen zijn van 1323 unieke personen. Hiervan geeft 34% nog geen lid van een vereniging zijn en maken 33 kinderen gebruik van regelingen binnen het armoedebeleid van de gemeente Woerden. Tussenstand van seizoen 2022-2023 staat op 1812 inschrijvingen.

Daadwerkelijke deelname en structureel vervolg bij een aanbieder

Uit enquête van ouders van deelnemende kinderen (respons van 101 ouders uit 734 toegestuurde enquêtes, maart 2022) bleek dat 30 % van de kinderen die aan sportaanbod hebben meegedaan lid zijn geworden, tegenover 12% van de kinderen die aan cultuur of creatief aanbod hebben meegedaan (veel creatieve cursussen hebben als doel het opdoen van vaardigheden en ervaringen, niet als doel om lid te worden). Van de kinderen die aan beide soorten aanbod hebben deelgenomen geeft ruim 43% aan lid te zijn geworden bij de aanbieder.

Hierbij moet worden aangemerkt dat als opgegeven hoofdmotivatie voor deelname vooraf, er nauwelijks verschil (1) tussen de redenen “Kennismaking met sport/cultuur activiteit(en), met als doel misschien lid te worden na de activiteit” en “Mijn kind wilde gewoon een keer iets anders doen / uitproberen zonder intentie om lid te worden” was. Het gratis sportaanbod wordt twee keer genoemd en acht mensen hadden voor deelname een andere reden.

Waardering

Achttien respondenten geven “Sjors, ontdek je talent!” een (zeer) ruime voldoende namelijk een cijfer tussen de 8 en de 10, die ongeveer gelijk zijn verdeeld over de cijfers 8, 9 en 10. De activiteit / cursus voldeed voor het overgrote deel uitstekend (50) tot goed (43). Zes mensen beoordeelde de activiteit als voldoende en twee als onvoldoende. Van deze laatsten is als opmerking bijgevoegd dat deze onvoldoende voortkwam uit het feit dat de betreffende cursus door corona niet kon plaatsvinden.

Brede school (BS.)

BS. Molenvliet (4 bijeenkomsten) en BS Schilderskwartier (2 bijeenkomst) zijn nu zelfstandig. Bewegteam denkt alleen vanuit haar rol als deelnemer mee.

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 2022

Het Bewegteam legt haar focus op:

- Het continu verleiden van scholen om de ambitie aan te gaan gezonde school te willen zijn. Naast het verleiden ondersteund het Bewegteam daar waar gewenst bij de implementatie of doorontwikkeling daar waar nodig. Inspanningsverplichting: het Bewegteam weet aantoonbaar te maken met welke scholen het Bewegteam contact heeft gehad vanuit het principe: motiveren om het zelf te gaan doen als school en kan verantwoorden wat de bijdrage van het Bewegteam is geweest bij de implementatie.
- Meedenken om verschillende aanpakken (ik pas, niet roken, gezonde kantine, etc) uit te voeren in het kader van het preventieakkoord.

Het Bewegteam zet in op het behoud van de basisinfrastructuur:

- Het Bewegteam draagt bij door sportstimulering samen met partners vorm te geven. "Try Out"(12-18) blijkt aantoonbaar een goed middel en blijft dan ook beschikbaar.

Innovatie / verbetering:

De innovatie ligt op het vlak van de uitwerking van het preventieakkoord. Het Bewegteam brengt samen met de GGD de gezondheidsinterventies en het principe van de gezonde school onder de aandacht.

Gezondheid

Kalsbeek Schilderspark werkt nu volgens de Richtlijn Eetomgevingen voor Scholen, opgesteld door het Voedingscentrum. Locatie Schilderspark is in 2022 in de race voor een 'gouden schaal', waarmee ze officieel kunnen laten zien dat ze een gezonde schoolkantine zijn. Locatie Bredius heeft de ambitie geuit om de andere locatie te volgen. Zodra ook zij aan de slag zijn, werken alle vijf de middelbare school met ten minste een gezonde kantine.

Sportstimulering

Try Out: 19 jongeren hebben deelgenomen en kennis gemaakt met aanbod van 16 lokale sportaanbieders. Hierbij moet vermeld worden dat er door lockdown en herstart van seizoen (dicht tegen het einde van veel sportseizoenen) geen echte promotie opgestart kon worden in de eerste helft van 2022.

Bewegteam ondersteunde daarnaast het Kalsbeek College, locatie Schilderspark met toepassing van A.S.M. programma met sportaanbieders voor leerlingen die de voetbalacademie volgen. Dit ter pilot en voorbereiding van de ASM- aanpak die de school verder voor zijn leerlingen wil introduceren (incl. nieuwe inrichting sportzaal en opleiding voor docenten).

Ondersteuning buurtinitiatieven voor jongeren

Bewegteam denkt sinds Q2 mee met de ontwikkelingen rondom het Cruyffcourt in Woerden en stemt dit periodiek af met gemeente.

In de zomervakantie is er met Gro-up afstemming geweest over activiteiten en initiatieven uit verenigingen voor de zomervakantie voor jeugd en jongeren.

Uitgelicht: Tjeerd is 67 jaar en loopt sinds 3 jaar mee met de wandelgroepen.

Een half jaar voordat Tjeerd met pensioen ging, zag hij een flyer van de wandelgroepen bij de huisarts. Dat leek hem wel wat. Door zijn werk als operator bij Friesland Campina had hij vaak rugpijn en last van zijn heupen. De dokter had hem verteld dat hij wat meer zou moeten gaan bewegen. Daarom is Tjeerd gestart met het wandelen.



Tjeerd: 'Ik ben begonnen met wandelen om van mijn lichamelijke klachten af te komen. En het heeft echt enorm geholpen. Ik heb veel minder pijn. Ik voel me veel fitter en ik slaap tegenwoordig als een roos. Daarom wil ik ook blijven wandelen, ik wil graag fit blijven. Ik wandel nu 4 of 5 keer per week een flink eind, soms wel 5 kwartier tot 1,5 uur. Daarnaast fiets ik in de zomer ook vaak en voorheen liep ik ook hard. Dat doe ik nu niet meer, ik heb nu eerder last van kramp.'

Tjeerd heeft als doel om dagelijks 9000 stappen te halen. 'Minder dan 7000 stappen wil ik eigenlijk niet', vertelt hij. 'Met de wandelgroepen zijn we vaak al goed op weg: gemiddeld wandelen we met de groep ongeveer 7000 stappen per wandeling, dat is iets minder dan 5 kilometer. Gelukkig kunnen dagelijkse activiteiten ook flink meetellen voor extra stappen: even naar de stad, even naar de supermarkt...

Zo kan het soms best hard gaan!'



MBVO – Beweging met FC Utrecht tijdens Nationale Balkon Bewegingdag, juni 2022



Opleiding valtraining voor professionals en vrijwilligers die werken met senioren (in de sport), november 2022



Start Valpreventie, september 2022



Sportdag Abrona, september 2022



Bunnigroep plaatst de houtsnippers bij trimtoestellen Wijkpark voor nieuwe seizoen, februari 2022

Extra - Ondersteuning opvang vluchtelingen Oekraïne



Uitstapjes om stad te leren kennen

WOERDEN - Onder de naam 'Samen in Woerden' wordt er elke week een uitstapje georganiseerd voor Oekraïner- en vluchtelingenvrijwilligers. Samen met lokale sponsors en vrijwilligers worden veel mensen uit de doelgroep bereikt. Het Gilde Woerden is één van de samenwerkende organisaties. Het idee is dat deelnemers via allerlei activiteiten Woerden beter leren kennen en op een prettige manier kunnen integreren in hun nieuwe, voor sommigen tijdelijke, woon-omgeving. Deelnemers hebben al een bezoek gebracht aan molen De Windhoed, Het Klooster en het Buitensteinbad. Ook de jûbaan is bezocht en op de dag voor Kerstmis konden ze de Petrussten beklimmen. Aan deze rondleiding - met drie gidsen van Het Gilde Woerden en evenveel begeleiders van 'Samen in Woerden' - namen ruim 55 mensen deel. De gidsen vertelden hun medewerking en verzorgde de rondleidingen, ook door de stad, waarbij met behulp van een vertaalschip korte Nederlandse zinnen worden omgezet in het Oekraïens of een andere taal.

Platform doemeinwoorden ingericht zodat Hart voor Woerden deze kon gebruiken voor matches vrijwilligers met activiteiten en klussen om Oekraïners te kunnen opvangen in Woerden. Via het platform hebben 131 inwoners hun hulp kunnen bieden.

Uitstapje naar benefiet wedstrijd Ajax - Shakhtar Donetsk samen met Gro-up Buurtwerk mogelijk gemaakt voor vluchtelingen in Woerden.

Verzorgen van bewegingsprogramma voor de 'Samen in Woerden'- groep, een programma van Kwadraat voor vluchtelingen.

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 2022

Behouden basisinfrastructuur:

- 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.
- Blijf inzetten op het doorlopend verbeteren van welzijn en bewegen op recept.
- Blijf 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 verbindt partijen aan dergelijke initiatieven.
- Resultaatsverplichting: het Bewegteam maak bij bovenstaande initiatieven inzichtelijk welke verbeteringen hebben plaatsgevonden en het aantal verwijzingen of aanmeldingen dat heeft plaatsgevonden.

Innovatie / verbetering:

- Het Bewegteam bindt verenigingen aan het sociaal domein en daag hen uit tot samenwerking (als toetsing) op een specifieke vraag (casus) van de gemeente. Inspanningsverplichting: Het Bewegteam daagt het sociaal team uit om casuïstiek te delen.
- Bewegteam verbindt het netwerk van Poh-ers, diëtisten, vrijwilligers en sportaanbieders waar nodig en gewenst met het netwerk van sport- en preventieakkoord.

Kennismaken met passend sportaanbod

Inwoners kunnen zelfstandig beweegaanbod zoeken op de (vernieuwde) Beweegwijzer. Deze werd gedurende januari -juni maandelijks gemiddeld door 630 unieke bezoekers bezocht en via het contactformulier op de website hebben ten minste 115 inwoners contact opgenomen met sportaanbieders voor een vervolg. Vanuit doorverwijzing of rechtstreeks (los van de GLI) hebben 40 inwoners deelgenomen aan het Bewegadvies en ten slotte hebben 55 inwoners zich aangemeld voor kennismakingslessen van sportaanbieders via het nieuwe aanbod op www.doemeeininwoerden.nl.

Acties: Politiek in Beweging: de stappenstrijd & de Nationale Sportweek

In de periode 14 t/m 20 februari is 'Politiek in Beweging: de stappenstrijd' uitgevoerd. 26 Woerdense politici hebben een week hen stappen geteld, net als de deelnemers uit de wandelgroepen. Tijdens de nationale sportweek waren er 4 open dagen van verenigingen, de fruitactie voor een gezonde kantine (7 verenigingen) en de 10 minuten challenge voor scholen (4 scholen).

Kwetsbare doelgroepen

In seizoen 2021-2022 is de Blijf-Bewegenbox 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. Na de meivakantie is ook het Zonnehof, dagbesteding voor dementerenden van Oudelandt gestart en neemt de Alzheimer stichting de box ook mee in verkenning inrichting zorglocaties buiten Woerden.

Statushouders:

23 Maart startten de zwemlessen bij Physical Fitness. Wekelijks zwommen er 5-8 deelnemers mee. Hiervoor werd aanvullende subsidie van het Buurtfonds van de Vriendenloterij ingezet om de kosten te betalen. Een tweede groep start in 2023.

Monitoring Gecombineerde leefstijl interventie (GLI) voor kwetsbare doelgroepen

Bewegteam is sinds Q1 in gesprek met aanbieders om de GLI (of aangepaste versie van de GLI) ook op andere locaties te starten. Fysiotherapie Broekhuizen in Harmelen is in Q2 gestart met 3 Gli / COOL groepen, 45 deelnemers, met 1x in de week extra sport. En vanaf oktober is ook Goldcoast (Woerden) gestart. Waar geen nog beweegprogramma gekoppeld is, verzorgt het Bewegteam de beweegadviezen. Zo hebben 35 deelnemers bij Hester Viveen deelgenomen.

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 2022

Basisinfrastructuur:

- 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 en borg de uitgangspunten van valpreventie in het Meer Bewegen voor Ouderenaanbod.
- 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.
 - o Resultaatsverplichting: het Bewegteam maak bij bovenstaande initiatieven inzichtelijk welke verbeteringen hebben plaatsgevonden en het aantal verwijzingen of aanmeldingen dat heeft plaatsgevonden.

Innovatie / verbetering:

- Het Bewegteam wil graag met gemeente en Buurtwerk in gesprek over het breed agenderen van MBvO in de navolgende jaren. Wellicht is er een mogelijkheid om budgetten te verschuiven van dagbesteding (maatwerk) naar het voorliggende veld en er ligt een verbinding met het deelakkoord 4 van het sportakkoord.

Wandelgroepen

In totaal zijn er 10 wandelgroepen waar gemiddeld 105 wandelaars die wekelijks meelopen. Vanaf half maart 2022 is er een wandelgroep gestart vanaf het st Antonius ziekenhuis en vanaf juni ook een wandelgroep vanuit Abrona.

Valpreventie

Herstart na corona gerealiseerd: 2 groepen van totaal 18 deelnemers zijn na de zomer gestart met de nieuwe opzet valpreventie cursussen in samenwerking met MBVO docenten, Fysiotherapeuten Maatschap Woerden, Gemeente Woerden (locatie) en Fysio Aktief. Op deze wijze kan het succes, vanuit het met ZonMW subsidie gestarte project, duurzaam en kostendekkend in Woerden vervolgd worden. In november verzorgde het Bewegteam samen met VeiligheidNL een bijscholing valpreventie voor professionals, docenten of vrijwilligers die met senioren werken.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) - aanbod

Bewegteam houdt contact met de MBvO docenten en bewaakt het aanbod. Zo heeft sportvereniging OKV Harmelen heeft de groep van Annet Gerkes overgenomen. En is Liesbeth van Beusekom is gestart met een nieuwe MBvO groep in het Brediusshonk, deze groep is nu stabiel met gemiddeld 12 deelnemers.

Kennismaken met sportaanbod voor senioren

De eerste sportproeverij is gestart na de voorjaarsvakantie bij 16 aanbieders. Eind september startte de 2^e ronde van de sportproeverij en de ansichtkaarten actie: "Ga je mee?" (zie uitgelicht kader hieronder). Uit evaluatie met verenigingen begin december werd door de aanbieders aangegeven dat ongeveer 40 inwoners in

Uitgelicht:

Palet ansichtkaarten met de tekst en uitnodiging: "Ga je mee?". Waarmee deelnemers vrienden, familie, kennissen, burens of andere inwoners kunnen uitnodigen om kosteloos met hen mee te gaan naar de beweegactiviteit voor senioren. (najaar 2022)



Cromwijck Tennis en Padel
8 juni · 🌐

Jong en oud weet de padelbaan inmiddels goed te vinden. Het AD schreef een leuk artikel over De Derde Helft, onze gezellige sportactiviteiten voor 55-plussers in samenwerking met het Bewegteam Woerden.

Ook een keer meedoen met De Derde Helft? Het is elke donderdag van 10:00 tot 13:00 uur bij Tennis en Padel Cromwijck. Aanmelden kan via dederdehelft@tvcromwijck.nl



AD.NL
Gezellig samen koffiedrinken, lunchen en een balletje slaan: ouderen vinden padel te gek



Start Athletic skills methode (ASM) en clubkadercoach bij MHC Woerden, februari 2022.



Fruit op de vereniging -actie i.s.m. Albert Heijn en diverse Verenigingen, Nationale Sportweek september 2022



Opleiding Athletic skills methode (ASM) bij SC Woerden, november 2022



Bijbscholing Meer Vrijwilligers in Korte tijd en Taakie bij Korfbalvereniging Reflex, november 2022



Clubkadercoach bij basketbalvereniging Blue Drakes

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 2022

Het Bewegteam kan deze vragen faciliteren vanuit de basisinfrastructuur door:

- Het bieden van vraaggerichte verenigingsondersteuning op de behoeften zoals geformuleerd bij 5.1.2., waarbij de focus van het Bewegteam ligt op faciliteren, coördineren en verbinden aan anderen. Wanneer het Bewegteam 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 Bewegteam 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.

Innovatie / verbetering:

- Het integreren van acties die voortvloeien uit het preventieakkoord in het sportakkoord, waardoor verenigingen als vanzelfsprekend bijdragen aan het realiseren van preventieakkoord. Door dit te doen wordt effectief gebruik gemaakt van capaciteit, (financiële) middelen en kansen die zich voordoen.
- Het Bewegteam heeft hierbij een inspanningsverplichting waarbij zij aantoonbaar maken wat er per vereniging is gevraagd en wat voor ondersteuning is geboden en maakt waar mogelijk of gewenst gebruik van storytelling.

In het eerste kwartaal waren verenigingen dicht en vond het proces van de geleidelijke heropening van sportverenigingen plaats. Bewegteam heeft verenigingen 4 verenigingen individueel ondersteund bij algemene vragen (2), omtrent corona en mogelijkheden (1) en gezamenlijk opleiden (Mobilee / gymverenigingen) (1). Daarnaast is er inzet geweest bij het volgende:

Athletic Skills Model (ASM) en Clubkadercoach

In 2022 zijn MHC Woerden, Sportlust, SC Woerden, ASV Bredius en Blue Drakes en één aanbieder zelfstandig gestart met ASM en/of Clubkadercoach om met name jeugd, veelzijdiger, effectiever en met meer beweegtijd te laten bewegen.

Vrijwilligerstekort toegenomen door corona

Bewegteam heeft Blue Drakes met de werving, start en begeleiding van beginnende trainers en ondersteunt. AV Clytoneus; voor de Kids+ groep (kinderen met autisme) zijn na een krantenartikel twee nieuwe verenigingstrainer gevonden die in het voorjaar begeleidt werden voor opstart en na de zomer zelfstandig verder zijn gaan. In november was er een inspiratie en informatieavond over o.a. Taakie en vrijwilligerswerving incl. nazorg voor verenigingen die graag wilden sparren over vrijwilligersbeleid en -werving.

Aanbod senioren bij verenigingen

De derde Helft bij TV Cromwijck is gestart in april en heeft nu vast ongeveer 20 deelnemers. Het Walking Football toernooi vond in september plaats met ongeveer 60 deelnemers. De werkgroep om nieuw aanbod op te zetten en/of te promoten bestaat nu uit 17 verenigingen (zie voor resultaten pagina 11).

Veilig sportklimaat

We hebben diverse lichte en één zware melding(en) gehoord via de appgroep en werkgroep voor vertrouwenspersonen. Deze meldingen zijn besproken, aanpak en ervaringen gedeeld tussen de contactpersonen, met landelijke contactpersonen en/of in de bijeenkomsten (2x in 2022).

Gezonde kantine en (gedeeltelijk) rookvrije verenigingen

Verenigingen met gezonde kantine: AV Clytoneus, JAV Athloi, SV Siveo, TV Vep. In ontwikkeling: KV Thor en Sportlust '46. Rookvrij: 25 verenigingen. We merken dat dit door de energiecrisis en vrijwilligerstekort minder belangrijk wordt gevonden.

Sportakkoord –ondersteund bij deelsessies (2 werkgroepen) en de kerngroep (2x).