

Evaluatie Buurtsportcoach Hilversumse Meent 2018



**Buurtsportcoach senioren Anouck Dingemans
Januari 2019**

Hoofdstuk 1 Beschrijving per maand

Dit hoofdstuk vat kort samen aan welke activiteiten per maand in 2018 aandacht is besteed en hoe de algemene indruk en deelname is geweest. Voor de volledigheid zijn hierin ook de activiteiten van januari t/m juni opgenomen die reeds in de tussentijdse evaluatie 2018 waren vermeld.

In **januari** heb ik ervoor gezorgd dat de Tai Chi groep verder kon. De deelnemers zijn zo enthousiast en willen dolgraag dat deze beweeggroep blijft bestaan en uit kan groeien naar een zelfstandige groep. Ook aandacht voor een nieuwe valpreventie-bijeenkomst met als doel een valpreventie-cursus op te starten. Al jaren is de maand januari er één waar bewegen en een gezondere leefstijl leeft onder mensen. Daar probeer je op in te spelen door het hele aanbod onder de aandacht te brengen. Ook het persoonlijk adviseren is dan een van de speerpunten (zeker 10 in deze maand).

Februari stond in het teken van aandacht voor dansen. Stijldansen en Lindance op vrijdagmiddag in het wijkcentrum o.l.v. een ervaren docent met partner. De opfriscursus van het stijldansen was meteen een succes en werd zorgvuldig uitgebouwd. De sfeer zat er meteen in: 6 koppels en 3 losse deelnemers. Voor het linedancen blijft het problematisch om voldoende deelnemers bij elkaar te krijgen, terwijl de vraag om deze beweegvorm een repeterende is. Misschien toch een lastig dag uitgekozen.

In **maart** werd de opfriscursus Stijldansen afgesloten met een echte dansavond met orkest. De wens van de deelnemers en andere bewoners is dit concept te herhalen in het najaar.



In **april** heb ik de duofiets naar de Hilversumse Meent gehaald om nieuwe bewoners ermee kennis te laten maken en ook de bewoners die het al eens uitgeprobeerd hadden nogmaals uit te nodigen. Deze keer heb ik gekozen voor zondag en maandag omdat de vraag ernaar enorm is. 12 p hebben gebruik gemaakt van de fiets. Persoonlijk zou ik deze fiets vaker in de Hilversumse Meent willen inzetten. Het probleem zit hem in de begeleiding van voldoende vrijwilligers omdat dit anders veel van mijn uren snoept. In deze maand ben ik gestart met het organiseren van extra buurtwandelingen. Iets langere tochten met een mooie koffiestopplek of met een speciaal doel. De wens is om dit vaker te doen omdat samen stimulerend werkt.

Mei extra buurtwandeling nummer 2 en de valpreventie-cursus gestart. Aandacht voor badminton en tafeltennisvereniging Keizer Otto 55+. Samen met hen naar mogelijkheden gekeken hoe hun ledenaantal iets opgekrikt kan worden. Verder een activiteit bedacht speciaal voor de 60+mannen in de Hilversumse Meent. Dit blijkt een moeilijk te bereiken groep. Helaas is dit niet gelukt met dit concept en wellicht zat het te warme weer ook niet mee.

In **Juni** extra buurtwandeling 3 , naast de normale wekelijkse buurtwandelingen. Daarnaast weer volop aandacht voor de zwemactiviteit in de Zandzee, het Jeu de Boules buiten op de baan en de afsluiting van het seizoen voor Fitgym en Pilates. Het is duidelijk merkbaar dat de bezetting van alle 3 de groepen veel constanter is geworden. En natuurlijk aanwezig bij de feestelijke opening van de nieuwe Fysio Holland-ruimte in het Sporthal-complex.

Juli De laatste weken voordat de vakantie periode van start gaat, gezorgd voor een mooie gezamenlijke afronding van de Buurtwandelingen. Planning en communicatie over hoe we verder gaan eind augustus is van belang om de deelnemers actief te houden Ook een overleg met de nieuwe buurtsportcoach Jeugd heeft plaatsgevonden en afspraken gemaakt om gezamenlijk te sparren. En natuurlijk zorgdragen voor de evaluatie van januari-juni 2018 t.b.v. bestuur en gemeentelijke subsidiegever.



Augustus Eind van de maand opstarten reguliere beweegactiviteiten en de eerste aanzet voor de Fitheidstest en de Fit en Gezondheidsmarkt in oktober. Geen activiteiten i.v.m. vakantie.

September Dit jaar is er geen 'Rondje Meent' door te weinig actieve vrijwilligers ter ondersteuning van het kernteam. Buurtsportcoach Jeugd heeft in overleg met mij wel een sportieve activiteit voor de kinderen georganiseerd en ik heb daarbij de nodige ondersteuning geboden. Voorbereidingen week van de Valpreventie in volle gang. Als buurtsportcoach van zowel de Hilversumse Meent en als van een aantal wijken in Hilversum functioneer ik als een soort spin in het web voor dit gemeentebrede project om ook de andere buurtsportcoaches te motiveren en aangehaakt te krijgen. Een ander gemeentelijk project waaraan ik een bijdrage heb geleverd is Hilversum Actief, een informatiemarkt voor beweegactiviteiten. Deze valt door het slechte weer letterlijk in het water en krijgt in april 2019 een herkansing. Verder heb ik de yogadocent ondersteunt bij uitbreiding van haar lessen door enkele nieuwe leden aan te dragen. Voor 2019 wil ze verder bekijken of het haalbaar is er een groep bij te voegen.

Oktober Deze maand ging veel aandacht uit naar 'Valpreventie' in de Hilversumse Meent. Dit sloot aan bij de regionale activiteiten die ism de GGD en alle buurtsportcoaches in de 1ste week van oktober zijn aangeboden. Alles sluit daarmee ook aan bij de Nationale week van de Valpreventie. Hierbij hopen we meer publiciteit te genereren en zo dit belangrijke onderwerp in een vergrijsde wijk als deze beter en duidelijker onder de aandacht te brengen. De zorgaanbieders in de wijk zijn gewezen op de mogelijkheden van een follow-up met een Valpreventie-cursus van 7 weken die zeer laagdrempelig is aangeboden. In wijk werk ik voor dit thema zeer nauw samen met de fysiotherapeut van Fysio Holland (speciaal voor senioren) en met een ergotherapeute van Gooi en Omstreken die ook valanalyse-gespecialiseerd is. Helaas viel de animo erg tegen en ik ga uitzoeken waar dat aan kan liggen om dit onderwerp in de toekomst beter aan te kunnen bieden in de wijk.

Ander belangrijk thema was 'De week van de Eenzaamheid'. Deze week kreeg landelijk meer aandacht en ook ik heb mij hierin verder verdiept gelet op het belang daarvan voor onze wijk.

Zaterdag 27 oktober stond in het teken van de Fitheidstest en de Fit en Gezondmarkt. De Fitheidstest was een samenwerking tussen FysioHolland die de 60+-ers op 6 onderdelen testte, de podotherapeute die een voetcheck deed, de Mensendieck therapeut waar een houdingcheck werd aangeboden, en een balanstest bij mij als In Balans-trainer. Daarnaast kon men een gehoortest ondergaan bij een audicien en ook een suiker- en cholesterol-check doen. Ook was er een diëtiste aanwezig voor voedingsadvies en diverse kraampjes voor informatie over gezondheid en bewegen. Een interessante middag die bezocht is door 68 wijkbewoners. Daarvan deden 48 bewoners de Fitheidstest. Er zit ruimte en rek in deze opzet. Vooral ook de kraampjes-houders waren te spreken over de opzet en kwamen spontaan met nieuwe ideeën aanzetten.

November is een maand waarin geïnvesteerd is in contacten in de wijk, persoonlijke beweegadviezen, aansluiten bij zorgnetwerk, overleg met Versa en bestuur en andere netwerkbijeenkomsten. Mijn bemoeienis met het vinden van een nieuwe Jazzballet-docent heeft ertoe geleid dat de groep door kan gaan; voor de Gymnastiek van dinsdagochtend heb ik i.s.m. de SHM een oplossing gevonden. Een kleine groep wilde graag met een gespecialiseerde diëtiste aan de slag en die groep heeft enkel weken lang een intensieve cursus gevolgd. Ik houd alle mogelijkheden voor een diëtiste in de wijk nauwlettend in de gaten. Ook heb ik bij Fysio Holland aangedrongen op de wens om te kunnen 'fitnessen' om de hoek. Dit heeft ertoe geleid dat er nu Fit en Gezondgroepjes zijn gestart waar men laagdrempelig en onder het toezicht van een professional kan fitnessen op apparaten. Dat is een waardevolle aanvulling voor de wijk.

In **December 2018** stond de Lichtjeswandeling voor de deur. Deze is iets anders aangevlogen en kostte wat meer overleg – en organisatietijd. 6 plekken verspreid over de hele wijk werden plekken van samenkomst voor een drankje, muziekje en ontmoeting met andere bewoners, daarnaast waren ook 3 tuinen beschikbaar en was de Kruisdam daarna open voor een kop soep.

Het weer werkte niet mee maar ondanks dat zijn toch 25p soep komen eten en op de verschillende locaties zijn er resp. tussen de 6, 14, 30 en 35 p geweest.



Lichtjeswandeling



Wandelgroep



Koffiestop speciale wandeling

Dit jaar kwam verder op mijn pad:

- Informeren van Hilverzorg over beweegmogelijkheden t.b.v. de dagopvang.
- Groene hart -input (beweging stimuleren in centrumgebied door inrichting openbare ruimte)
- vernieuwde communicatiekanalen via SHM (update website en wijkblad)
- verbetering en intensivering contact met alle buurtsportcoaches in heel Hilversum
- zorgnetwerk
- KennisFestival GGD Gooi en Vechtstreek , Sportontmoeting en Kennisdag 'Sport en Bewegen in de Buurt'
- vraagstukken rondom statushouders
- knelpunten met bestaande beweegpunten.

"Anouck is betrokken en actief. Zaken die zij signaleert pakt ze of zelf op of zorgt ervoor dat iemand anders ze oppakt. Ze is enthousiast en benaderbaar, waardoor ze makkelijk mensen motiveert en (letterlijk) mee neemt."

Cis van Deurzen, buurtwerker Versa

Hoofdstuk 2 Bewegactiviteiten

a. Senioren

TABEL 1: beweegactiviteiten waarbij de buurtsportcoach 60 + betrokken is (geweest) in de Hilversumse Meent periode januari t/m december 2018

beweegactiviteit	verwachte deelnemers (werkplan)	Werkelijk aantal deelnemers	frequentie
Buurtwandelingen	45	40	2x p.w. ma. & do. 9.30-10.15u
FitGym	33	30	2x p.w. ma. & do. 10.30-11.15u
Pilates 60+	22	20	2x p.w. ma. 11.15-12.15u; do 9.30-10.30u
Volleybal Overdag	19	16	1x p.w. wo 9.30-11u
Linedance	18	19	6 x vri 16.30-17.30u
Stijldans opfris	10	15	6 x vri 15.30-16.30u
Golf-clinic	6	0	niet doorgegaan
Tai Chi	10	8	6x woe 11.30-12.45u
Duofiets	36	12	3x beschikbaar
Zwemgroep BSC	10	8	2 x p.w. do. 15.30-16.15-17.00u
Val-preventie-cursus mei	12	6	2 x p.w. ma en do 14.00-15.00u
totaal 2018	221	178	+ 16 t.o.v. 2017
totaal 2017		161	
Leefstijlactiviteit			
Valpreventie info-middag 14 mei	30	33	30 jan 2018
Valpreventie info-middag 1 oktober		1	nieuw: 1 oktober 2018 week van Valpreventie
Diabetes info middag	22	0	niet doorgegaan
Fit en gezondmarkt		58	nieuw: 27 oktober 2018
Koolhydraat-arm dieet	6	5	3 personen interesse maar kwam dag en tijdstip niet uit
Lichtjes wandeling		60	Indicatieve schatting
Beweegadvies	10	80	
totaal 2018	68	237	+ 143 t.o.v. 2017
totaal 2017		91	

Het aantal deelnemers is in 2018 toegenomen t.o.v. 2017. Met name de leefstijlactiviteiten laten een duidelijke stijging zien.

De vaste beweeggroepen zijn:

- De Buurtwandelingen
- De FitGym
- De Pilates 60+
- Volleybal overdag
- Tai Chi
- Zwemgroepen

Het aantal mensen dat beweegadvies heeft gekregen is zeker 80 personen. Naast de doorverwijzingen van zorgaanbieders uit de wijk en de spontane vragen van bewoners heeft de Fit en Gezondmarkt daaraan zeker bijgedragen. Ik probeer mijn bekendheid en zichtbaarheid voortdurend te vergroten door de publiciteit op te zoeken o.a. via het wijkblad/website/facebook en flyers en folders te verspreiden. Geconstateerd kan worden dat dit zijn vruchten afwerpt. Via de huisartsen en de fysio weten bewoners mij te vinden en ook informatiemiddagen zijn daarvoor geschikt maar soms ook zomaar op straat worden er vragen aan mij gesteld.

b. Jeugd

Buurtsportcoach Jeugd August Heerschop is halverwege dit jaar gestart met zijn activiteiten. De uren die ik in 2017 beschikbaar had voor jeugdactiviteiten zijn in goed overleg met de gemeente overgedragen aan 'Bink kinderopvang'. Tot de start van August Heerschop heb ik nog een aantal uren aan de jeugd besteed om geen groot gat te laten vallen. Met hem stem ik regelmatig af over activiteiten en organisatie daarvan. Ook help ik hem met mijn netwerk en wijs hem de weg binnen SHM en de wijk. Mijn ervaring in de wijk deel ik graag met hem. Na de Buitenspeeldag in juni hebben we het alternatief van 'Rondje Meent' samen opgepakt maar heb ik bewust onder zijn paraplu gepresenteerd; een mooi moment voor hem zich wat breder aan de wijk te presenteren en zo vlak voor het moment dat hij weer wekelijks de sporthal induikt, handig getimed. We zijn zeker van plan onze samenwerking in 2019 voort te zetten en waar dit zinvol is uit te breiden.



TABEL 2: beweegactiviteiten voor de jeugd waarbij de buurtsportcoach senioren betrokken is geweest in de Hilversumse Meent periode januari t/m december 2018

beweegactiviteit	Rol bsc 60+	Totaal deelnemers	frequentie
Buitenspeeldag	Organisatie en coördinatie	> 150	eenmalig
Alternatief 'Rondje Meent'	Mede-organisatie en communicatie	> 30	eenmalig

“Mijn samenwerking met Anouck heb ik vanaf begin als zeer prettig ervaren. Ik kan altijd bij Anouck terecht met vragen/ opmerkingen/ideeën over de buurtsportcoach. Ook al hebben wij beiden een andere doelgroep, toch werken wij regelmatig samen en zijn er ideeën om samen een evenement(en) op te zetten (o.a. om doelgroepen nader tot elkaar te laten komen). Het Rondje Meent was voor mij een goed voorbeeld van een hele prettige samenwerking.”

August Heerschop, buurtsportcoach jeugd

Hoofdstuk 3 Urenverantwoording en activiteitenbudget.

Aan de hand van onderstaande tabellen is te zien hoeveel uren en activiteitenkosten er besteed zijn aan buurtsportcoach-werkzaamheden.

TABEL 3: Uren

	Uren gepland 2018	Uren gemaakt jan. t/m dec. 2018
regulier	267*)	
niet-gebruikt 2017	37	
BINK-bijdrage	25 **)	
totaal	329	334***)

*) correctie berekening uren t.o.v. werkplan 2018

***) door de latere aanstelling van de buurtsportcoach voor de jeugd is met BINK een bijdrage in de uren overeengekomen.

***) de bestede meer-uren (-5 uur) komen voor rekening van de Stichting Hilversumse Meent.

TABEL 4: Activiteitenbudget

budget 2018	1.200
besteed	1.502,10
saldo	- 302,10*)

*) dit tekort komt voor rekening van de Stichting. Daartegenover staat een bijna vergelijkbaar positief saldo op de buitenspeeldag, dat afzonderlijk is geadministreerd.

Hoofdstuk 4 Samenvatting en terugblik

In het werkplan 2018 benoem ik in hoofdstuk 8 (beweegactiviteiten opzetten, organiseren en verzelfstandigen) 15 punten (zie bijlage 1)

Hiervan zijn (zoveel mogelijk)punten opgepakt en gerealiseerd.

De volgende punten zijn niet gelukt:

2. Tai Chi is nog niet rendabel genoeg om een zelfstandige groep te worden.

7. Men's-only workout was met 2 deelnemers niet succesvol;

8. Jeu de Boules heeft slechts aandacht gekregen door het in de wijk communicatief te promoten (wijkblad, Facebook en website). Bewoners uitnodigen en motiveren zelf de ballen te pakken werkt onvoldoende. Om 1 middag extra van de grond te krijgen zal ik een actievere rol moeten vervullen;

9. na het succes van het voorjaar bestond de wens in de wijk het stijldans en linedance in het najaar te herhalen, maar het aantrekken van een docent is niet gelukt. De linedance groep is ook niet constant;



Afsluitende dansavond na 6 weken opfriscursus

10. het onder de aandacht brengen van de golfsport is niet uitgevoerd;
13. de duofiets is slechts 3 x opgehaald en daardoor minder mensen kunnen bedienen. De duofiets is een tijdje kapot geweest (trapondersteuning) Wel is het gelukt subsidie aan te vragen voor een eigen duofiets in onze wijk en dat is gelukt voor 2019.
14. mijn wens om aandacht te besteden aan ' veilig blijven fietsen' is bij een wens gebleven. Dat heeft er vooral mee te maken dat dit een grootschalige en dus tijdrovend project is. Daarom verschuif ik dit onderwerp graag door naar 2019.
- 15.2. diabetes –informatiemiddag is niet opgepakt doordat apotheek in verbouwing zat en ik ook zorgvuldig mijn budget moet bewaken. Een professional zoals de 1^{ste} keer inhuren is heel nuttig en een echte aanvulling maar ook kostbaar.

*“Bij einde van het jaar 2018 blik je vanzelfsprekend terug naar veel gebeurtenissen in het afgelopen jaar. Ook wijkcentrum de Kruisdam, onder ander de werkzaamheden aldaar, Meentbewoners voor Meentbewoners en natuurlijk ook de samenwerking met jou als inspirerende buurtsportcoach. De gemaakte afspraken (afpraak is altijd afspraak), inspanningen, spontaniteit en een luisterend oor naar een ieder in je omgeving zijn jou niet vreemd. Ik op pad als een van de piloten met de duofiets met de soms hulpbehoevende in De Meent, de hand en spandiensten bij de buurtsportdag in de sportzaal zijn zomaar leuke gebeurtenissen die in mij opkomen. Wellicht ben ik nog zaken vergeten. Dank voor de samenwerking. Smaakt naar meer.
Ik wens jou al het goeds voor 2019. We gaan er weer voor! “*

Jos Out, vrijwilliger Duo Fiets en actief in commissie beheer wijkcentrum

De volgende punten zijn extra gerealiseerd in 2018 :

4. extra activiteiten rondom wandelen: 3 x extra bijzondere wandeling, langer en naar aparte locatie en de Lichtjeswandeling in december;
16. Fit en Gezondmarkt op 27 oktober samen met Fysioholland; de fitheidstest voor de 60+ is succesvol te noemen en de Fit- en Gezondmarkt is door bezoekers en deelnemers zeer goed gewaardeerd;
17. coördinatie rondom Week van de Valpreventie.
Valpreventie gekoppeld aan de Nationale Week van Valpreventie van 1 t/m 7 oktober. Samen met de GGD en alle buurtsportcoaches het Gooi is er aandacht voor dit onderwerp met activiteiten en informatiebijeenkomsten maar helaas weinig animo. De evaluatie op dit onderwerp is in volle gang voor een succesvollere follow up in 2019.
- 18 Koolhydraat -arm dieet spontaan na Fit en Gezondmarkt ontstaan.
19. Fysio Holland weten te overtuigen van een fitnessaanbod in de nieuwe oefenruimte. Hierdoor zijn de groepen Fit &Gezond versneld opgestart op de locatie in de Hilversumse Meent. Gewoon fitness dichtbij huis!
20. Het is mij gelukt Jazzballet en de Gymnastiek te behouden voor de wijk.

Terugblik

Afgelopen jaar en zeker het afgelopen ½ jaar is duidelijk meer tijd gaan zitten in overleg en communicatie op allerlei gebieden: meer mails, apps en overleg. In bijlage 2 heb ik een overzicht opgenomen van externe samenwerkingspartners. Ook word ik steeds meer betrokken bij aangrenzende onderwerpen. Op een nuttige manier voor alle partijen dat wel, alleen soms wat lastig te plannen binnen het aantal uitvoerende

uren. Een voorbeeld hiervan zijn de Zorgnetwerken via het Sociaal Domein. Hierdoor heb ik mezelf als Buurtsportcoach goed kunnen presenteren, waar nodig inhoudelijk kunnen bijsturen en mijn netwerk kunnen vergroten. Daardoor heb ik ook veel meer inzicht gekregen in lijnen, regels en afspraken.

Niettemin heeft de toegenomen overleg en afstemming binnen de beperkt beschikbare uren mijn efficiëntie en mijn resultaten wel in de weg gestaan. Ook andere oorzaken spelen hierbij een rol zoals te weinig beschikbare vrijwilligers, te divers en ver uit elkaar liggende vraagstukken en te versnipperde focus. Ook heb ik de nodige uren moeten investeren in gemeentebrede projecten als de Valpreventie. Hierdoor konden verschillende wensen van bewoners en mijzelf niet gerealiseerd worden of niet op een wijze zoals ik me had voorgenomen. Mooi is wel te merken dat de basis voor allerlei verbindingen in de wijk bij diverse externe partijen duidelijk zijn vruchten afwerpt. Fijn is ook te merken dat ik intern in de SHM mijn draai beter gevonden heb, al blijft het ingewikkeld functioneren in een omgeving met afhankelijkheden en weerbarstigheden die een grote vrijwilligersorganisatie kenmerken. Ik kijk terug op een enerverend, druk en zeer afwisselend jaar in de Hilversumse Meent.



Bijlage 1: actiepunten werkplan 2018

Voor 2018 zal de buurtsportcoach zich richten op de volgende specifieke activiteiten:

1. Het verder promoten en ondersteunen van de opgerichte Volleybal Overdag-groep speciaal voor de doelgroep in en rondom de Hilversumse Meent.
2. Herhaling van de pilot Tai Chi van najaar 2017 om de groep in 6 weken te laten uitgroeien tot een zelfstandige groep.
3. Ondersteunen van wandelactiviteiten 2 x per week. Buurtwandelingen is laagdrempelig en men kan in 3 aparte groepen meelopen (snel ,langzaam en middel)
4. Het opzetten van extra activiteiten rondom en aansluitend bij het wandelen zoals een Nordic Walking groep, Hilverzorg (Rolstoel)4daagse in mei , een wandelronde naar het bestaande event Rondje Meent (hardloop event voor jong en oud in de wijk) en een Lichtjes-wandeling voor Kerst 2018 waarbij er samenwerking gezocht wordt met andere partijen in de wijk.
5. Senioren-gym , de FitGym , Koersbal en Pilates en zwemactiviteit continueren en ervoor zorgen dat zorgaanbieders hiernaar kunnen verwijzen
6. Contact intensiveren met Keizer Otto 55+ (tafeltennis en badminton) en hun aanbod promoten.
7. Andere vormen van gymnastiek voor M/V onderzoeken waarbij de lenigheid, coördinatie en het spieruithoudingsvermogen getraind worden.
8. Nieuwe mogelijkheid het Jeu de Boules verder uit breiden naar meer of andere actieve ontmoetingsmomenten in de week.
9. Herstarten van een pilot-groep Line Dance en opstarten van een pilot opfriscursus Stijldans
10. Ondersteunen van de Golfsport op locatie Spaanderswoud. Voorjaar en zomer
11. Blijven ondersteunen van en het adviseren naar zwembad De Zandzee met specifiek het BSC aanbod op de donderdagmiddag.
12. Aanbieden en vormgeven van val-preventie-cursussen In Balans in onze wijk.
13. De Duofiets in een structurele vorm naar de Meent halen en de groep vrijwilligers eromheen mobiliseren.
14. Dag in het teken van veilig en gezond fietsen organiseren ; Veilig blijven fietsen hoe doe je dat? Duofiets beschikbaar, mobiele fietsenmaker voor een fiets-APK, informatie over e-bike, beginnende wielrenner.
15. Daarnaast heeft de buurtsportcoach contacten opgedaan en al enkele informatiemiddagen georganiseerd waaruit blijkt dat het handig, nuttig en zinvol kan zijn om meetings / workshops te organiseren rondom gezondheidsthema's
Hierbij valt te denken aan :
 1. een Valpreventie informatiemiddag met apotheek en fysiotherapie
 2. een diabetes-informatie-middag met apotheek diëtist en medisch pedicure
 3. informatief rondom 'Veilig Fietsen' door bv. ergotherapie

Bijlage 2: externe samenwerkingspartners

Buurtsportcoach Jeugd
Versa jeugd en jongeren werk
Optisport Sporthal Hilversumse Meent
Zwembad de Zandzee
Versa Welzijn Hilversum
Versa Welzijn Gooise Meren
Versa Vrijwilligerscentrale
Kinderboerderij de Meent
MEE
Meentwerf
Huisartsenpraktijk de Meent
Huisartsenpraktijk van Dok
Apotheek
Mensendieck therapie Movement therapie
Diëtiste Lia vd Geest
Fysio Holland
Voetsula
Pedicure Chyntia Tak
Pedicure Mijdrecht
Sociaal Plein
AH Gijs van Rijn
Amaris
Vivium
Hilverzorg
Ergotherapie Gooi en Omstreken
Yoga Vera Sluijp
Feldenkrais Irene Wanner
Tai Chi Ferdy Melcher
Bink Kinderopvangen en naschoolse
Jump-inn naschoolse
The Workouts
Keizer Otto 55+
Vormgever Ellen
MBvO docenten 't Gooi
GGD Gooi&Vechtstreek
Marjolein Kuijt Valpreventie 't Gooi
Buurtsportcoaches Gooise Meren (Gooise Meren beweegt)
Sportschool Body Conditioning en Squash & Wellness Bussum
Balletschool Cabriole
Rode Kruis Gooi en Omstreken
Tergooi Hilversum
Golfclub Spandersbosch
Audiciën Harrold Binnekamp Gehoorstudio Gooise Meren
Spiegelkerk Bussum
Goois Natuur Wandelen