

# RAPPORTAGE 2023

## BUURTSPOORTCOACH SENIOREN (60+)



Wandel

je fit

groep

Stichting Hilversumse Meent  
Periode 1 januari 2023 t/m 31 december 2023

## Inhoud

1	Aanleiding .....	3
2	Doelgroep .....	3
3	Doelstellingen, activiteiten en resultaten .....	3
	Doelstelling 1 .....	3
	Doelstelling 2 .....	5
	Doelstelling 3 .....	5
	Doelstelling 4 .....	6
	Doelstelling 5 .....	7
4	Toelichting en bijzonderheden.....	8
5	Begroting & uren-inzet.....	9
5.1	Begroting .....	9
5.2	Uren-inzet.....	9
5.3	Bereik .....	9
	Bijlage 1 .....	10
	Bijlage 2 .....	11

## 1 Aanleiding

Sporten en bewegen helpt om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt een goede conditie te behouden en lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Een vitale oudere kan bovendien langer zelfstandig blijven wonen en de activiteiten blijven doen die hij of zij graag doet.

In Hilversum zijn sinds 2014 buurtsportcoaches actief. De diverse buurtsportcoaches in Hilversum en in de Hilversumse Meent organiseren wekelijks laagdrempelige en betaalbare sport- en spelactiviteiten in de buurt voor kinderen en jongeren en voor de doelgroep 60+. Ook informeren en ondersteunen zij inwoners bij het vinden van passend sport- en beweegaanbod in de buurt. De buurtsportcoaches verbinden de Hilversumse sport- en beweegaanbieders met het onderwijs, kinderopvang, welzijnsorganisaties, wijkgerichte samenwerkingsverbanden en zorginstellingen, verenigingen en andere sportaanbieders.

De buurtsportcoach 60+ in de Hilversumse Meent is gestart in oktober 2015, werkt in opdracht van de Stichting Hilversumse Meent. De coördinator buurtsportcoaches ondersteunt en begeleidt de buurtsportcoach inhoudelijk zoals staat omschreven in het werkplan 2023 van Team Sportservice 't Gooi.

De huidige buurtsportcoach senioren (60+) in de Hilversumse Meent is gestopt per 1 februari 2023 vanwege verhuizing. De nieuwe buurtsportcoach is Peter de Graaf en zijn startdatum was 1 februari 2023.

## 2 Doelgroep

Senioren (60-plussers)

## 3 Doelstellingen, activiteiten en resultaten

### Doelstelling 1

De buurtsportcoach helpt senioren aansluiting te vinden bij sport- en beweegaanbod. Hierbij ligt de focus op specifieke subdoelgroepen waar sport en bewegen een positieve invloed kan hebben op de persoonlijke situatie (zoals een chronisch ziektebeeld, disbalans, eenzaamheid, zelfredzaamheid, mobiliteit, preventieve gezondheid).

Activiteiten	Resultaten 2023
De buurtsportcoach legt contact met senioren (60+) met als doel ze te enthousiasmeren om te gaan sporten/bewegen.	De buurtsportcoach heeft een inventarisatie gemaakt van het huidige sport-en beweegaanbod in de Meent. De promotie van alle activiteiten is terug te vinden in het beweegboekje 60+ , op de website van de Stichting, het wijkblad, aparte flyers en in de vitrinekast van het winkelcentrum. Zodoende is er een visueel overzicht voor de Meent en is het sportaanbod op een aantrekkelijke manier zichtbaar gemaakt. Daarnaast is de buurtsportcoach zichtbaar in de wijk en tevens een herkenbaar aanspreekpunt voor de wijk. De doelgroep senioren legt gemakkelijk contact met de buurtsportcoach en andersom.
De buurtsportcoach heeft een sportloket waar tijdens inloopsprekuren de senioren (60+) de buurtsportcoach kunnen ontmoeten met vragen over sport- en bewegen.	Het inloopsprekuren van het loket is in 2023 maandag en woensdag tussen 11:00 en 12:00 in Wijkcentrum De Kruisdam. Inwoners worden op het sportloket geattendeerd d.m.v. een bord voor de deur, aanmelding via de website van de Hilversumse meent, via de huisarts en via communicatie in het wijkblad. Voor de doelgroep senioren is er op het spreekuur aandacht voor valpreventie. In december zijn er twee informatiebijeenkomsten "in Balans" geweest met 32 aanwezigen. De in balans training gaat in cursusvorm van 13 weken starten in februari 2024.

<p>De buurtsportcoach geeft individuele beweegadviezen aan senioren (60+) De beweegadviezen worden geregistreerd en de cliënten wordt na het beweegadvies nogmaals gecontacteerd na 6-8 weken.</p> <p>Duo fietsen</p>	<p>De buurtsportcoach heeft vanaf 1 februari 2023 een fit gym les in de Kruisdam met 15 deelnemers. Hier wordt wekelijks les gegeven en de inhoud is een functionele training met tevens aandacht voor conditie, spierversterking en evenwicht/ balans oefeningen voor senioren. De buurtsportcoach geeft daarnaast drie keer per week 't Praathuis gym met als doelgroep mensen met beginnende dementie. Tot slot geeft de buurtsportcoach advies in het vergelijkbare "alzheimer café" over de voordelen van bewegen. Tevens zijn drie vrijwilligers actief die samen met de buurtsportcoach gebruik maken van de duo fiets en ritjes maken van 20-30 minuten door de wijk. Dit duo fietsen vind de gehele week plaats en voor 't Praathuis op maandag, woensdag en donderdagochtend. (zie ook bij doelstelling 5)</p>
<p>Ter ondersteuning van de beweegadviezen is er een senioren (60+) beweegboekje. Dit boekje is ontwikkeld door Team Sportservice. De buurtsportcoach levert input en verspreid het senioren beweegboekje onder de doelgroep en lokale partners.</p>	<p>De 60+ beweegboekjes zijn gedurende het eerste halfjaar verspreid via huisarts, supermarkt, fysiotherapeut en wijkcentrum. Daarbij zijn ze in de lessen uitgedeeld en persoonlijk overhandigd. Daarnaast heeft de buurtsportcoach een kort overzicht gemaakt van het aanbod in de Meent en verspreid in het wijkcentrum en de vitrines (zie bijlage 2). In de "Oldstars" beweegweek en met de opening van het sportseizoen-nationale sportweek- is er aandacht besteed aan nieuw en bestaand sport-en beweegaanbod.</p>
<p>Voor de senioren (60+) ontwikkelt Team Sportservice jaarlijks een Beweeg &amp; Doe boek voor senioren. De buurtsportcoach levert input en verspreid het senioren (60+) beweegboekje onder de doelgroep en lokale partners.</p>	<p>Het beweeg &amp; doe boek werd afgelopen 2 jaar opgemaakt om in tijden van corona in contact te blijven met de doelgroep. Er is tegenwoordig gelukkig weer rechtstreeks contact met de doelgroep waardoor het boek minder nodig/relevant is.</p>
<p>De buurtsportcoach heeft contact met de collega's buurtsportcoaches in Hilversum voor vragen over beweegaanbod of indien het sport- en beweegaanbod in de wijk niet toereikend is voor een cliënt.</p>	<p>In februari, april, mei en juni vond contact plaats met de buurtsportcoaches voor kennismaking en kennisdeling, georganiseerd door de coördinator buurtsportcoaches van Team Sportservice. Daarnaast is er rechtstreeks onderling contact en de buurtsportcoach neemt deel aan de inspiratie dag en andere kennis/leer momenten voor buurtsportcoaches in Hilversum.</p>
<p>De buurtsportcoach legt regelmatig contact met de eerstelijns zorg (praktijkondersteuners, huisartsen, fysiotherapeuten, etc.), maatschappelijke partners en seniorenorganisaties. Hij bouwt een netwerk op.</p>	<p>De huisarts, fysiotherapeuten en welzijnswerkers van Versa Welzijn weten de buurtsportcoach te vinden.</p> <p>De buurtsportcoach is onderdeel van het GEZ netwerk waarin alle zorgverleners uit de wijk samen komen. De buurtsportcoach beantwoordt daarnaast vragen vanuit de huisartsen, fysiotherapeut en Kwintes, Inovum en Amaris, bijvoorbeeld over valpreventie. De valpreventie voorlichtingsbijeenkomsten zijn gestart in december 2023 waarna een cursus in februari 2024 volgt "In Balans" van 13 lessen. In het najaar 2024 wordt dit herhaald waarna deelnemers worden doorverwezen naar het reguliere sportaanbod.</p>

De buurtsportcoach creëert een doorverwijssysteem. Partners kunnen de doelgroep met interesse in deelname aan sport- en beweegactiviteiten, direct doorverwijzen.

Er is een extra flyer gemaakt in de "Oldstars" beweegweek met daarop alle aanbieders van sport en beweegactiviteiten in de wijk inclusief contactgegevens. Deze flyer wordt door de buurtsportcoach verspreid in de Meent bijv. bij de Meentwerf en de Wandelmeent e.e.a. met samenwerkingspartners, op deze wijze kunnen inwoners worden doorverwezen.

## Doelstelling 2

De buurtsportcoach ondersteunt sport- en beweegaanbieders bij het continueren, aanpassen, toegankelijk maken of opzetten van sport- en beweegaanbod voor senioren.

Activiteiten	Resultaten 2023
Activiteiten worden deels onder de paraplu van Stichting Hilversumse Meent (SHM) en buiten de SHM georganiseerd door sport- en beweegaanbieders in de wijk. Ter ondersteuning van de aanbieders, pakt de buurtsportcoach aan aantal werkzaamheden hiervoor op.	Voor alle beweegaanbieders senioren is er promotie gemaakt en een inventarisatie. (hoe loopt het, wat is nodig en wat kan beter)
De buurtsportcoach bezoekt regelmatig de verschillende sport- en beweegaanbieders.	Alle beweegaanbieders/docenten zijn dit jaar meerdere malen bezocht en er is om de twee maanden overleg over de voortgang en andere belangrijke zaken.
De buurtsportcoach brengt regelmatig (b.v. maandelijks) het sport- en beweegaanbod onder de aandacht bij de doelgroep (b.v. door publicaties in de lokale krant/wijkblad).	Om de 2 weken plaatst de buurtsportcoach promotie van beweegactiviteiten op het de facebookpagina van de Stichting Hilversumse Meent. Iedere maand plaatst de buurtsportcoach stukjes over de voordelen van bewegen en overige activiteiten in het wijkblad.
De buurtsportcoach heeft oog voor (de wens voor) nieuw senioren(60+) aanbod van een beweegaanbieder. Deze wordt in beeld gebracht, de aanbieder ondersteund waar kan (passend bij de behoefte van de doelgroep) en opgenomen in het senioren (60+) beweegboekje.	Van uit de zorgverleners werd behoefte waargenomen meer kennis te hebben over valpreventie. Het aanbieden van valpreventie cursus open voor zorgverleners gecombineerd met deelnemers die behoefte hebben aan valpreventie is iets wat opgepakt is. (zie hiervoor ook het GEZ overleg) De buurtsportcoach heeft in juni deelgenomen aan het congres van Zorg naar Bewegen.

## Doelstelling 3

De buurtsportcoach organiseert sport- en beweegactiviteiten voor senioren.

Activiteiten	Resultaten 2023
De buurtsportcoach onderhoudt en ondersteunt de beweegroepen die in voorgaande jaren zijn opgezet (2015 t/m 2021).	Zie de tabel in bijlage 1 met activiteiten en werkzaamheden.
De buurtsportcoach houdt contact met deelnemers en docenten.	De buurtsportcoach is als wijkbewoner bekend en wordt regelmatig benaderd met vragen. Maar boven alles willen mensen voornamelijk gewoon even een praatje maken en gezien worden. Hierdoor is de buurtsportcoach een benaderbaar punt voor als er daadwerkelijk hulp nodig is, en kan de buurtsportcoach eventuele zorgen om een bewoner doorgeven aan professionele samenwerkingspartners. Zo zijn er verschillende deelnemers geplaatst in het 't Praathuis of doorverwezen naar bijv. bewegen aan tafel.
De buurtsportcoach zet nieuwe sport- en/of beweegactiviteiten op waar vraag is bij de doelgroep en passend aanbod in en om de wijk ontbreekt.	Er is de afgelopen periode een nieuw "beweeg bewust" les opgezet. Dit wordt verder geëvalueerd en promotie c.q. actie opgezet voor meer deelname. Voor komend jaar is er de behoefte om een nieuwe beweeg/ wandel maatjes project en extra pilates les om de deelnemers die aan de huidige lessen meedoen maar niet meer mee kunnen met het niveau van de groep een plek te bieden om in beweging te blijven. Ook wordt in een creatieve setting met docenten besproken hoe we tot meer horizontale programmering kunnen komen bv. met Fit gym elke dag.



<p>De buurtsportcoach organiseert in samenwerking met partners, 60+ beweegactiviteiten passend bij lokale en landelijke events. Dit betreft sowieso Diabetes Challenge (mei t/m juli), de "Oldstars" beweegweek in mei, de Nationale Sportweek (september) en Hilversum Actief (september). Daarnaast zijn andere mogelijke events bijvoorbeeld de Mei Fietsmaand (mei), Nationale Valpreventieweek (oktober) en de Week van de Eenzaamheid (oktober).</p>	<p>Er is actief informatie ingewonnen voor de Diabetes Challenge. Hier sluit de buurtsportcoach aan bij de initiatieven van de gemeente Hilversum en de collegae. Uiteindelijk is de focus gelegd op promotie van bestaande wandelgroepen in en om de wijk, de zogenaamde groengordel route en de natuur route net buiten de Meent.</p> <p>De buurtsportcoaches van Team Sportservice en de Stichting Hilversumse Meent waren aanwezig bij Hilversum Actief markt van 2 april. De najaar editie heeft plaatsgevonden met team sportservice.</p>
<p>De buurtsportcoach organiseert het gehele jaar door activiteiten voor senioren het betreft hier activiteiten in het kader van de start nieuwe jaar (nieuwe voornemens) in januari , de "Oldstars" beweegweek (mei 2023) zomerprogramma in juli en augustus , de nationale sportweek (september 2023) Bij deze laatste activiteit wordt het huidige sport-en beweegaanbod gepromoot en in het zonnetje gezet.</p> <p>Tevens sluiten genoemde activiteiten aan bij de hierboven genoemde lokale en landelijke trends c.q. events.</p>	<p>Overzicht van dit jaar (jaarplanning activiteiten)</p> <p>Januari: startschot voor nieuw en bestaand beweeg en sportaanbod.</p> <p>Mei : de beweegweek "Oldstars" voor senioren</p> <p>Juni : start en introductie zomerprogramma</p> <p>Juli : zomerprogramma</p> <p>Augustus: zomerprogramma</p> <p>September : de Nationale sportweek 15 t/m 24 sept.</p>

#### Doelstelling 4

De buurtsportcoach heeft oog voor ontwikkelingen in de wijk, speelt daarop in als het de doelgroep senioren betreft of/en adresseert deze direct bij samenwerkende partners (waaronder de stichting Hilversumse Meent, Versa Welzijn, Bink buurtsportcoaches jeugd, de wijkregisseur van de gemeente Hilversum of Team Sportservice).

Activiteiten	Resultaten 2023
<p>De buurtsportcoach brengt activiteiten gericht op senioren onder de aandacht. Input wordt geleverd voor de diverse lokale communicatiemiddelen waaronder de website en social media van de stichting; het wijkblad van de Hilversumse Meent; de nieuwsbrief, website en social media van Team Sportservice; flyers, nieuwsartikelen en filmpjes.</p>	<p>Reeds beschreven onder doelstelling 1.</p>
<p>De buurtsportcoach sluit twee keer per jaar aan bij de sportontmoetingen in het Raadhuis die georganiseerd worden door gemeente Hilversum.</p>	<p>De buurtsportcoach was aanwezig bij de sportontmoeting van 22 februari en sportontmoeting op 13 april samen met de collega buurtsportcoaches uit Hilversum. Start2create gaf acte de presence voor een inspirerende en creatieve avond.</p>
<p>De buurtsportcoach sluit twee keer per jaar aan bij de landelijke buurtsportcoach dagen en volgt seminars van Vereniging Sport &amp; Gemeenten.</p>	<p>De buurtsportcoachdag. De BSC was aanwezig bij de buurtsportcoach dag op 19 juli 2023</p>
<p>Halfjaarlijks en jaarlijks wordt bij de gemeente een evaluatie ingediend door Stichting Hilversumse Meent in afstemming met Team Sportservice.</p>	<p>De jaarlijkse rapportage wordt opgesteld in samenwerking met Team Sportservice in ingediend bij de gemeente Hilversum door de Stichting Hilversumse Meent.</p>

De buurtsportcoach levert jaarlijks aan de start van kwartaal 4 input voor het nieuwe werkplan voor het nieuwe kalender jaar.

Ondersteund door de coördinator buurtsportcoaches van Team Sportservice is in november 2022 het werkplan voor het nieuwe kalenderjaar 2023 opgesteld.



## Doelstelling 5

Overige activiteiten.

Activiteiten	Resultaten 2023
Duo fiets	Zelf fietsen, drie vrijwilligers ondersteunen , promoten, coördineren, informatieverstrekking, en contactpunt. Tevens een app aangemaakt.
Realisatie beweegtoestellen De Meent	Organisatie opening beweegpark in september 2023 via de promotie via bestaand beweegaanbod. Met name in de nationale sportweek is er per les aandacht voor het beweegpark geweest. Tevens hierbij aandacht voor het huidige sport-en beweegaanbod en nieuwe initiatieven vanuit het beweegpark. (o.a. bewegen in de buitenlucht, wandelen , valpreventie , Tai Chi)
Opbouw totaaloverzicht sportaanbod Hilversumse Meent.	Ontwerp, informatieonderzoek, wijkscreening, opbouw database aanspreekpunten. Bij afronding ook verspreiding, en promotie.
De buurtsportcoach werkt samen met de vele diverse partners die actief zijn in Hilversum, specifiek de wijk Hilversumse Meent.	Reeds beschreven onder doelstelling 1.
De buurtsportcoach werkt samen met de andere gemeentelijke buurtsportcoaches senioren, buurtsportcoaches jeugd en in 2022 ook met de nieuwe buurtsportcoaches wandelen en gezonde leefstijl.	Deelgenomen aan de inspiratie dag waar collega buurtsportcoaches, inclusief de buurtsportcoaches gezonde leefstijl en wandelen aanwezig waren.
De buurtsportcoach heeft een signalerende functie in de wijk. Ontwikkelingen en kansen voor de doelgroep senioren 60+ worden opgepakt. Bij ontwikkelingen t.a.v. andere doelgroepen of problematiek, wordt dit geadresseerd, meegedacht en overgedragen aan de stichting en eventuele andere betrokken organisatie.	Beschreven onder doelstelling 3.
Verenigingsondersteuning	De buurtsportcoach onderzoekt samen met het bestuur van de stichting Hilversumse Meent de mogelijkheid om eenheid van tarieven per kwartaal in te voeren. Dit is gerealiseerd en zullen op 1 januari 2024 de betalingen per kwartaal plaatsvinden. Er is ook veel geleerd vanuit regulier overleg met elkaar en de tarieven in verschillende wijken in Hilversum.

#### **4 Toelichting en bijzonderheden**

De buurtsportcoach Eline Guicherit is gestopt vanwege verhuizing. Vanaf 1 februari 2023 was Peter de Graaf werkzaam in de Hilversumse Meent en was aanwezig op maandag, woensdag en donderdag van 09.00-13.00 uur. Zijn functie als buurtsportcoach zal worden uitgebreid naar 16 uren per week in 2024.

## 5 Begroting & uren-inzet 2023

	Begroting:	Werkelijk:	Over; mee naar 2024
<b>5.1 Jaarsubsidie 1 fte buurtsportcoach 552 uur</b>	<b>€ 23.377,00</b>	<b>€ 26.337,28</b>	
Over uit 2022	€ 9.083,30 ]		
Activiteiten	€ 3.000,00 ]	€ 8.892,62	
Over uit 2022	€ 922,41 ]		
<b>Totaal</b>	<b>€ 36.382,71</b>	<b>€ 35.229,90</b>	<b>€ 1.152,81</b>
			=====

### Recapitulatie Buurtsportcoach JAAR 2023:

Jaar subsidie, 1 fte buurtsportcoach	23.377,00	552,00	12 uur x 46 weken	
Uitgegeven jaar 2023	-26.337,28	629,75	uur	
Reiskosten	<u>-1.733,88</u>			
		<b>Saldo</b>		<b>-4.694,16</b>
<b>Over van 2022</b>		<b>9.083,30</b>		
Integratie figuren in kunstgras beweegpark		-1.784,75		
Vreugd, coaching nieuwe buurtsportcoach febr. t/m apr.2023		<u>-629,20</u>		
		<b>Saldo</b>		<b>6.669,35</b>
<b>Activiteitenbudget</b>				
Jaar subsidie 2023				<b>3.000,00</b>
Over van 2022				<b>922,41</b>
<b>Resultaten diverse activiteiten</b>	<b>Negatief</b>	<b>Positief</b>		
Algemeen	1.412,07			
Beweeg Bewust	618,30			
Beweegweek	592,37			
Duofiets	518,25			
Gym maandag	873,40			
Gym dinsdag	224,40			
Gym donderdag	506,00			
	<u>4.744,79</u>	<u>0,00</u>		
<b>Besteed:</b>				<b>-4.744,79</b>
<b>Saldo activiteitenbudget:</b>				<b>-822,38</b>
<b>Saldo per 31 december 2023</b>				<b>1.152,81</b>

Per 1 januari 2023 als zelfstandige club verder:

Gym Heren + Dames 60+ Woensdag  
en de groep Pilates

Per 1 januari 2024 zijn de gymclubs van de maandag, dinsdag en donderdag als zelfstandige clubs verder gegaan.

## 5.2 Uren-inzet:

Onderdeel	Begroot 2023	Inzet januari t/m juni	Inzet juli t/m december	Inzet 2023 totaal	Gebruikt van restant 2022
Inzet uren	552	300	329,75	629,75	77,75

## 5.4 Bereik jaar 2023

70 deelnemers duo fiets.

154 bereikte inwoners door middel van evenementen en promotie

60 deelnemers aan wekelijkse beweegactiviteiten van de lessen gegeven door de buurtsportcoach.

## Bijlage 1

<b>Activiteit</b>	<b>Wanneer</b>	<b>Waar</b>	<b>Werkzaamheden buurtsportcoach</b>
Pilates	Ma 12:00 - 13:00	Kruisdam	Contact houden, promoten, adviseren
Fit gym	Ma 10:30 - 11:30	Sportzaal de Meent	promoten, adviseren
Fit gym/stoelgym	Do 10.45- 11.45	Kruisdam	Les geven, promoten, adviseren
Herengym	Wo 10:00 - 11:00	Sportzaal de Meent	Contact houden, promoten, adviseren
Tai Chi	Wo 11:15 - 12:15	Kruisdam	Contact houden, promoten, adviseren
Dans je Fit	Di 09:30 - 10:30	Kruisdam	Contact houden, promoten, adviseren

## Bijlage 2

Onderstaand de groepen die in contact staan met de buurtsportcoach. Voor alle groepen is de buurtsportcoach een aanspreekpunt en zet de buurtsportcoach zich in ter promotie van de groep.

### **Beweegactiviteiten in de Meent voor senioren 2023**

Maandag	Waar	Contactpersoon
09:30 - 10:15 Buurtwandelen	Kruisdam	Gerry Kalksma 06-28157063
09:30 - 11:30 Volksdansen	Kruisdam	Bestuur Layla Zie onder
10:30 - 11:30 Fitgym	Gymzaal	Anouck Dingemans 06-21363918
12:00 - 13:00 Pilates	Kruisdam	Anouck Dingemans 06-21363918
14:45 - 15:45 Badminton	Gymzaal	Eduard 06-10074481

Dinsdag			
09:30 - 11:30 Badminton	Gymzaal	Eduard	06-10074481
09:45 - 10:30 DansJeFit!	Kruisdam	Greet	Zie onder
10:00 - 12:30 Koersbal	Kruisdam	Filip Barneveld	Zie onder
13:30 - 17:00 Biljart	Kruisdam	Henk van Leest	Zie onder
19:00 - 20:00 Yoga	Kruisdam	Vera Sluij	06 - 44890731

Woensdag			
09:30 - 11:00 Volleybal	Gymzaal	Hein Steegmans	06-11277169
10:15 - 11:15 Herengym	Gymzaal	Dirk-Jan Bolhuis	06-10274830
11:15 - 12:15 Tai chi	Kruisdam	Saskia Klijn	06-18920350
13:30 - 17:00 Biljart	Kruisdam	Henk van Leest	Zie onder
13:30 - 15:30 Tafeltennis	Gymzaal	Rob Lammers	06-58832631

Donderdag			
09:30 - 10:15 Buurtwandelen	Voor de Kruisdam	Gerry Kalksma	06-28157063
09:45 - 11:45 Tafeltennis	Gymzaal	Rob Lammers	06-58832631
10:30 - 11:30 Stoelgym	Kruisdam	Cees Buitendijk	06-30873680
13:30 - 17:00 Biljart	Kruisdam	Henk van Leest	Zie onder
13:45 - 16:00 Yoga	Kruisdam	Vera Sluij	06-44890731
14:00 - Einde Jeu de boules	Voor de gymzaal	Harm	06-11060097
19:00 - 20:00 Jazz ballet	Kruisdam	Wil van Goch	Zie onder
20:00 - 22:15 Zang koor	Kruisdam	Michaela Degenaar	Zie onder
20:15 - 21:15 Fitgym	Gymzaal	Dominique Le Fever	06-38566411

Vrijdag			
10:30 - 12:30 Koersbal	Kruisdam	Filip Barneveld	Zie onder
14:00 - 16:00 Tafeltennis	Gymzaal	Rob Lammers	06-58832632

De elektrische duofiets is beschikbaar voor de wijk voor mensen die niet meer zelfstandig kunnen fietsen en een bestuurder. Reserveren?  
[www.hilversumsemeent.nl/buurtsportcoach/duofiets/](http://www.hilversumsemeent.nl/buurtsportcoach/duofiets/)

Meer informatie over een beweegactiviteit? Kijk op [www.stichtinghilversumsemeent.nl/activiteiten](http://www.stichtinghilversumsemeent.nl/activiteiten) onder Clubs & overige activiteiten. Wil je ook op deze lijst of zie je iets wat niet klopt? Contacteer de buurtsportcoach! 06 - 19778519 of [buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl](mailto:buurtsportcoach@hilversumsemeent.nl)

#### **Mailadressen:**

Volksdansen: [dansgroeplayla@gmail.com](mailto:dansgroeplayla@gmail.com)  
Biljart: [h.j.m.vanleest@chello.nl](mailto:h.j.m.vanleest@chello.nl)  
Dansjefit!: [greethan@hetnet.nl](mailto:greethan@hetnet.nl)  
Koersbal: [filip@barneveld.nu](mailto:filip@barneveld.nu)  
Jazzballet: [vangochw@gmail.com](mailto:vangochw@gmail.com)  
Zang koor: [amedegenaar@hotmail.com](mailto:amedegenaar@hotmail.com)

**Buurtsport**  **Coach**