



Geachte heer Elzinga, beste Jurjen,

Het doet ons veel genoegen hierbij het evaluatieverslag aan te kunnen bieden over 2020 van onze buurtsportcoach.

Wij prijzen ons gelukkig dat mevrouw Dingemans, ondanks de moeilijke werksituatie, in staat is gebleken op een creatieve, innovatieve en inspirerende wijze, met heel veel inzet, inhoud te geven aan de haar opgedragen taak.

Dat moge blijken uit de veelheid en verscheidenheid van activiteiten vermeld in het stuk maar ook uit de ondersteuning die is geleverd aan de SHM.

Samen met het financiële deel zal ik bijgaand document uploaden om op die manier de verantwoording van de subsidie over 2020 voor de gemeente mogelijk te maken.

Namens de Stichting;

Rob de Graeve

Penningmeester van de SHM.



Evaluatie Buurtsportcoach Hilversumse Meent

Periode januari t/m juni 2020 en Juli t/m december 2020

Hoofdstuk 1 beschrijving per maand 1-ste halfjaar 2020

Dit hoofdstuk vat kort samen aan welke (nieuwe) activiteiten per maand aandacht is besteed. En hoe de algemene indruk daar over en de deelname is of is geweest.

Januari:

De opstart van reguliere lessen na de kerst/nieuwsjaar-break verloopt zeer voorspoedig. Deelnemers willen massaal weer komen bewegen en er zijn ook nieuwe aanmeldingen. Er wordt meer informatie opgevraagd en natuurlijk ook door mij met veel enthousiasme gegeven.

Men weet mij te vinden door te bellen, te mailen , via het inloopuurtje en/of gewoon door mij in de wijk aan te spreken.

De Herengym 60+ loopt op tot 20 personen en het wordt echt een hele hechte groep onder de bezielende leiding van Dirk-Jan. Mijn vermoeden dat heren van 60+ op een andere manier wensen te bewegen is hiermee bevestigd.

Mooi is dat dit naast de groep 'volleybal overdag' plaatsvindt en ze daarna samen naar het wijkcentrum gaan voor de '3^e helft ' nl. koffie met social talk!

Het enige jammere is dat ik al langere tijd heel graag op woensdagochtend de hele ochtend de sporthal wil huren om ook een groep voor de Nieuwe NL- Heren / statushouders op te starten.

Dirk-Jan en de zaal is dan beschikbaar.

Grip krijgen op deze groep en bemiddeling daarbij blijkt heel lastig.

Super frustrerend omdat ik met zekerheid kan zeggen dat bewegen en sport hier als middel kan dienen om deze heren naast gezondheid ook structuur te geven, de Nederlandse taal op een ander manier aan te bieden en wij als professionals in de wijk een band met ze op kunnen opbouwen.

De hulpvraag over dit onderwerp moet meer breed gedragen worden.. De Dance-lessen voor Nieuwe NL-ladies op donderdagavond stopt na de proef periode want de dames gaan daarna verder met een proef naailessen via Versa.

Een bewuste keuze is i.s.m. Versa om gedoseerd telkens wisselend aanbod aan te bieden aan deze dames.

Beging januari is de denktank voor beweegtoestellen in de buitenlucht opgestart met een groep van 6 personen (buurtcoördinator Ute Hoogeveen als leider van de groep, +fysiotherapeut, bewegewetenschapper, sportdocent, bewoner, buurtsportcoach).

We hebben de vragen geformuleerd waar we antwoord op willen hebben en de taken verdeeld. We willen dit rustig en zorgvuldig aanpakken om zo tot een breed gedragen besluit te komen. Ook ben in intensiever betrokken geraakt bij de commissie Welzijn en Zorg.

Eenzijds door het Vilans-rapport en anderzijds doordat 2 commissieleden zullen vertrekken. Omdat mijn werkveld veel raakvlakken heeft, ik enkele onderwerpen heb aangedragen en ik een netwerk heb wat van pas kan komen, is het zinvol daar iets dieper bij aan te sluiten.

Februari:

Er heeft zich een groep dames van 30+ bij mij gemeld die graag in de wijk willen bewegen en het liefst iets van bodyshaping/dance. Het is me gelukt om heel snel een docente te vinden (en nog wel uit de wijk) die graag een proeftijd van 6 weken vol wil dansen. De enige mogelijkheid in het wijkcentrum is op de dinsdagavond en dan alleen als er geen grote vergaderingen of meetings gepland staan. Dit is wel een signaal dat de rek er bijna uit is en alle logische momenten om nieuwe bewegegroepen op te starten bezet zijn.

Vanaf het eerste moment is de groep druk bezocht en geeft het nieuwe energie in het wijkcentrum.

Nu kon ik meteen doorpakken om ook een Pilates-les op de dinsdagavond aan te bieden omdat de docent deze discipline ook beheerst. Het idee is om ook dit 6 weken te laten groeien tot een rendabele groep. Verder kan ik mijn tijd besteden aan de evaluatie 2019.

De Duo fiets is opnieuw prioriteit en het Kernteam heeft een nieuwe leverancier gevonden die hopelijk de duo-fiets met Pasen kan leveren. Samen met Julie van Versa Welzijn organiseer ik voor de Commissie Zorg & Welzijn een informatiemiddag over Dementie. We willen graag meerdere informatiemomenten over diverse onderwerpen binnen het gezondheidsspectrum plannen en organiseren. In januari was dat Mantelzorg, in maart wordt dat Dementie en andere ideeën (positief opvoeden, diabetes en valpreventie) liggen ter bespreking bij de commissie zorg & welzijn.

Verder heb ik afgestemd met en rond de tafel gezeten om afspraken voor te maken met de commissie Activiteiten & Event over samenwerking.

Na aanleiding van een krantenartikel over een scoot mobiel-behandelings-les in de Gooi & Eemlander, kreeg ik 2 verzoeken of dat ook hier geregeld kon worden.

De vaste ergotherapeut kan dat verzorgen voor een acceptabel bedrag en we gaan dat inplannen voorjaar 2020. (vorig jaar begin juni heb ik met haar en Fysio Holland de rollator-check gedaan, nu in mei, hopelijk de scoot mobiel-test).

Het mobiel blijven van senioren in de wijk is sowieso een punt van aandacht. Veel vragen die binnen komen gaan over fietsval-incidenten, fiets -angst. Ik weet dat fysio Holland voorstander is van het blijven fietsen en de mogelijkheden hiervan bespreekt.

Fietsen voor Nieuwe NL blijft ook actueel en daarvoor is www.doortrappen.nl uitgekomen.

Mijn VMBO-stagiaire is wekelijks bij de activiteit 'Zwemmen met Zorg' in de Zandzee.

Opmerkelijk is dat veel deelnemers vanuit de Hilversumse Meent niet meer komen.

We gaan actie ondernemen om deze activiteit weer onder de aandacht te brengen en de oorzaak te achterhalen.

Maart:

De reguliere lessen blijven volgeboekt met vast deelnemers. Op de BW-borrel, die bezocht wordt door meer dan 50 personen, doen Dirk-Jan en ik een enquête over de Buitensporttoestellen en op 7 maart is de Dementiepresentatie (29 personen) Ook klim ik in de mail om enkele vragen te stellen aan de Kinderopvang Jump-inn, KD BINK Bijenkolonie , Jenaplan en Dalton basisschool over deelname aan wijk-activiteiten in 2020 en hoe zij nu het nieuwe beweegplein gebruiken. Ik heb de indruk dat dit nieuwe functionele plein nu niet optimaal benut wordt. Misschien kan ik ze daarbij helpen om een train-de-trainer-dag te organiseren of informatie erover op te zoeken, zodat docenten en begeleiders geïnspireerd worden.

Vragen over wandelgroepen komen binnen en het blijkt dat bewoners graag meer , gevarieerder of intensiever willen wandelen. Een mooi gegeven waar ik mee uit de voeten kan. Voldoende aanbod in de buurt blijkt makkelijk te bundelen en te delen.

Het spreekuur op maandagmiddag als vast moment blijft handig en nuttig.

Op 14 maart komt het bericht dat er maatregelen worden genomen om het Corona-virus in te dammen. Dit betekent voor de senioren-doelgroep GEEN sport en beweegactiviteiten in groepen en deze leg ik in de wijk dus allemaal stil. Later komt het bericht dat het wijkcentrum helemaal dicht gaat t/m 1 september 2020.

Ik kom in een app.-kerngroep die de wijk kan ondersteunen waar nodig. De Sporthal gaat dicht en ook de fysiotherapie. Het wordt erg rustig. Omdat we in een mooie ruime groene wijk wonen zie ik veel wijkbewoners wandelen. Van s' ochtends vroeg tot s' avonds laat. Gelukkig zoeken de meesten deze vorm om in beweging te blijven en zodra ze me zien, moeten ze dat ook aan mij kwijt.

April:

Tijdens de Corona-tijd probeer ik contact te houden met deelnemers van alle beweeggroepen en andere bewoners door wekelijks een tip over bewegen op de site www.hilversumsemeent.nl te plaatsen. Ik breng beweegposters rond en maak ik zo hier en daar een praatje met bewoners over deze vervreemdende bizarre situatie. Het contact met Versa wordt in deze periode verstrekt door het verbindende optreden van Julie Jansen.

Verder wordt ik aanspreekpunt voor het bestuur, Ingrid van Oorschot legt haar functie vrij plotseling neer wat enige onduidelijkheid schept. Gelukkig kan ik vrij snel kennis maken met

haar opvolger Rob de Graeve en hem uitleggen hoe het buurtsportcoach- werk in onze wijk is vormgegeven.

Ik tref voorbereidingen voor de komst van de nieuwe Duo fiets en houdt contact met wijkbestuur en andere vrijwilligers in de wijk.

Ik kan ook meehelpen daar waar wenselijk is (bv. regelgeving, wijkblad, informatie delen, als informatiepunt dienen voor wijkbewoners en partners uit het veld MEE, Fysio Holland)

Alle docenten en instructeurs worden geïnformeerd over de actuele stand van zaken. Bij hen allemaal ga ik inventariseren of ze de wens hebben met de groepen snel of op termijn buiten te gaan sporten.

Verder kennis gemaakt met de nieuwe coördinator van Sport Service Femke van de Roest en met haar enkele verdiepende verkennende gesprekken gevoerd.

De Buurtsportcoach jeugd geholpen bij opstart fysiek en bij PR.

Mei:

De duo fiets wordt geleverd.

Er mag alleen gefietst worden door duo's die familie zijn en elkaar tijdens de Corona-tijd met elkaar in contact staan. Dat beperkt ons in het koppelen van wijkbewoners met vrijwillige piloten. Maar de fiets is wekelijks minimaal 3x een dagdeel onderweg en de deelnemers genieten met volle teugen. Afstemmen van administratie rondom duo fiets , planning en reservering. Naast de 1 op 1 gesprekken met Rob, komt er een gezamenlijk overleg voor alle werkende professionals in de wijk om elkaars werkveld en doelstellingen te delen.

Uitkomsten uit het Vilans-rapport worden vergeleken met het werkveld van de buurtsportcoach voor nu en in de toekomst.

Mogelijkheden en kansen worden benoemd en zo nodig aangevuld.

Verder algemene aandacht voor communicatie in de wijk. Specifiek aandacht qua mogelijkheden/onmogelijkheden voor mij als buurtsportcoach op het communicatie pr. vlak. Ik heb een artikel voor het wijkblad geschreven.

Er komt ook een gezamenlijk Buurtsportcoach activiteiten-boekje via Sport Service. Er is ook Aandacht voor Balkon bewegen.

Trends en ontwikkelingen zowel landelijk en regionaal worden gevolgd.

Verbinding leggen op verscheidene vlakken n.a.v. verscheidene vragen tussen JOGG , jeugdsport fonds en de basis scholen , jeugdwerk, Sociaal Domein en bewoners, Versa en bewoners en groep- M.v.M, BCF en mogelijkheden om op de velden te sporten.

Mijn herhaalde vraag over Nieuwe Nederlander & sport in de wijk weer opgepakt om hier aandacht voor te krijgen.

Uitzoeken en bestellen van sportmaterialen.

Juni:

De maandagochtend wandelingen weer opgestart volgens de regels en na goedkeuring Plan van Aanpak voor de Hilversumse Meent. De Herengym 60+ gaat ook wekelijk naar buiten en de Tai Chi en de Jazzballet kunnen op het terras van de Meentwerf terecht. Allemaal positieve ontwikkelingen want de deelnemers zijn erg blij dat ze weer mogen bewegen en elkaar weer kunnen treffen (1,5m).

Met de Pilates-deelnemers maken we een flinke afscheidswandeling naar Hilversum en terug. Stagiaire geslaagd [onderdeel ' Zwemmen met Zorg ' 8,5].

Alle adreslijsten van beweeggroepen compleet krijgen is een hele klus. Door vrijblijvendheid van lessen en de AVG wet zijn er geen complete lijsten . Het activiteiten boekje

rondbrengen in de wijk (250 stuks) en naar alle deelnemers van vaste groepen en enkele naar de zorgpartners is een hele klus.

De informatie avond over bewegen bij Centraal Wonen Wandelmeent is voor nu afgeblazen. Wel op gesprek geweest met de coördinator daar zodat nuttige informatie via hun communicatiekanaal gedeeld kan worden en wensen en mogelijkheden voor de toekomst besproken worden zoals o.a. Balans-training najaar.

De 4x avond buitenlessen zijn naar tevredenheid afgerond en zelfs de Herengym 60+ gaat de hele zomer buiten door. Buurtwandelingen op maandagochtend dinsdagavond en donderdagochtend gaan zelfstandig verder.

De Duo fiets staat in juli stil vanwege gesloten Kruisdam en de mindere inzetbaarheid van vrijwilligers. Dit punt is een punt van aandacht waaraan wordt gewerkt om dit in de toekomst te verbeteren.

Afronding voor Juli opstart weer per 1 augustus volgens de dan geldende regels.

De vaste beweeggroepen: bsc-programma :

De Buurtwandelingen	ma. 9.30	do. 9.30u	
De Fit Gym 45 min	ma. 10.30u	di. 9.30u	do. 13u
De Pilates 60+	ma. 11.15-12.15u		
Gymnastiek	di. 9.30-10.15u		
Pilates 30+	di. 18.30-19.30u.[pilot]		
Dance 30+	di. 19.30-20.30u [pilot]		
Herengym 60+	woe 10.00-11.00u		
Tai Chi	woe. 11.30-12.45u		
Volleybal Overdag	woe 9.30-11u		
'Zwemmen met Zorg '	do. 15.30-16.15	do. 16.15-17u	Locatie: de Zandzee
Dance-les Nieuwe NL-ladies	do. 18.30-19.30u		[proef]

Zelfstandige beweeggroepen van de SHM:

Koersbal	di. & vrij 10.30u-12.30u
Jazz Ballet	do. 19-20u
'Fit met Pit'	do. 20.30-21.30u
Volksdansen	ma 9.45-11.30u
Volksdansen	wo.10.00-11.30u
Jeu de Boules	do 14-16u vrijblijvende deelname en activiteit.

Extra:

Duo fiets	ma. , di. avond, do. middag en soms nog en extra deel en mogelijk ook in het weekend
-----------	--

Enmalige Events die wel en niet zijn gehouden:

Informatiemiddag Dementie

~~Scotmobiel behendigheid workshop~~

~~Diabetes Challenge~~

~~Buitenspeeldag~~

~~Extra zomerwandeling Tempo groep~~

~~Extra zomerwandeling Slowgroep~~

Totaal aantal mensen dat advies via inlooppreekuur, mail en telefonisch heeft gekregen is dit halfjaar rond de 12 personen. Tijdens Corona-tijd ook veel gesprekken op straat gevoerd met bewoners.

Via het wijkblad, via de huisartsen en de fysio weet men mij te vinden, maar zeker ook gewoon direct in de wijk en in het wijkcentrum. Het inlooppreekuur in Kruisdam in het kleine kantoor is voor mij een handig neutraal afspreekpunt.

TABEL 1: UREN 2020

Uren gepland	Uren gemaakt jan t/m juni	Uren beschikbaar juli t/m dec
551	283	268

TABEL2: ACTIVITEITENBUDGET 2020

ACTIVITEITEN BUDGET	3000,--
BESTEDING JAN T/M DEC	1383,04
SALDO 31 DEC 2020 positief:	1616,96

Hoofdstuk 3. Status voorgenomen plannen en vooruitblik 2^e half jaar 2020

Per 1 augustus weer aan de slag met alle voorbereidingen voor de verwachte opening van het wijkcentrum per 1 september. Uitzoeken welke gevolgen dat heeft voor de beweeg- en sportactiviteiten in de Kruisdam en eventueel herplannen, aanpassen of verplaatsen van activiteiten.

Natuurlijk in nauw overleg met het bestuur van Stichting Hilversumse Meent en de beheergroep van het wijkcentrum.

Er worden afspraken gemaakt rondom buitensporten en de sporthal via Optisport.

In het werkplan 2020 benoem ik diverse activiteiten en events (beweegactiviteiten opzetten, organiseren en verzelfstandigen van groepen of contact leggen met partijen)

Deze zal ik begin augustus tegen het licht houden met de dan geldende regels en bespreken met Rob om zo tot een juiste invulling te komen voor de periode augustus t/m december 2020.

Rondje Meent en Pleinburenfestival zijn inmiddels afgelast

Er vanuit gaande dat:

-Fitheidstest 67+

-Informatiemiddag [over een gezondheidsonderwerp ism Versa

-Valpreventie/ Balans-cursussen, alsnog kunnen plaatsvinden in het najaar 2020



Anouck Dingemans Buurtsportcoach juni 2020

Hoofdstuk 4 Opsomming per maand 2^e halfjaar 2020

Periode juli t/m december 2020

Juli:

Acties:

- Contact houden met deelnemers van activiteiten en met andere wijkbewoners.
- Helpen en ondersteunen van Versa Welzijn plus kennismaken met de tijdelijke invalkracht.
- Verbindende factor zijn voor andere partners in de wijk, deelnemen aan wijk overleggen om een bijdrage te leveren aan 'wat wel kan'.
- Vorm en plan van aanpak bedenken voor activiteiten die wel kunnen en willen.
- Bemiddelen plus door - en terugkoppelen van gemaakte plannen met Sport Service, gemeente en de SHM.
- Communicatie daarover op alle fronten oppakken.
- Seizoen afsluitende wandeling Pilatesgroep 60+ organiseren.
- Wandelmaatjes zoeken via 'Meentbewoners. Voor Meentbewoners'. Nieuw contact Fysio Holland
- Webinar bijwonen en informatie ophalen over beweegtoestellen voor project in de wijk Hilversumse Meent. Voldoende diverse deelnemers voor de werkgroep Beweegtoestellen aanleveren en deze groep motiveren.
- Enquête beweegtoestellen in de wijk houden.
- Rondbrengen van het zomerse boekje met tips en informatie van Sport Service
- Gesprekken voeren met het Nieuwe bestuur SHM, deze informeren over mijn taak en rol.
- Er is een Nieuwe koers SHM en een nieuwe commissiestructuur die van belang is voor het functioneren van de bsc.
- Deelname aan GEZ en welzijn overleggen,
- voortgangsgesprekken voeren met de SHM en met Femke van SS.
- als enige de Duo fiets ritten blijven coördineren om de rest van de vrijwilligers niet onnodig te belasten ivm met hun kwetsbaarheid.
- Buitenactiviteiten bemiddelen; Jazz-ballet en Tai Chi mogelijke ondersteuning bieden om bij de Meentwerf enkele lessen op hun plein te verzorgen en zo mooi de afsluiting van het seizoen verzorgd wordt binnen de geldende maatregels.

Augustus:

- Evaluatie jan-juni schrijven.
- Budget terugblik en vooruitblik.
- Planning hoe verder met beweegtoestellen werkgroep ism buurt coördinator Ute.
- Nationale Sportweek mogelijkheden bestuderen en uitwerken.
- WMO en fietsopmerking verder terugkoppelen en mogelijke toekomstplan voorleggen.
- Oppakken Nieuwe NL-heren project in de wijk ; verbinding met sport als middel. Stappenplan hiervoor en oppakken met Versa Welzijn.
- Duofiets opnieuw planning.
- Nieuwe NL-dames-avond bezocht.

- Op papier alvast de her-planning van vaste beweeg-activiteiten per september zetten en communicatie-klaar maken. Afwachten op wat mag en KAN.

September:

- Opstart van sommige vaste activiteiten met in achtneming van alle maatregelen zowel landelijk als specifiek op lokaal Kruisdam niveau.
- Openen en sluiten wijkcentrum op maandag en aanspreekpunt voor nieuwe Versa Welzijn Kinderwerk .
- Contact onderhouden met alle docenten van alle beweeggroepen in de Hilversumse Meent en ze informeren over wat wel en niet mogelijk is in deze tijd. Hen ondersteunen bij het contact onderhouden met de deelnemers.
- Op zoek naar nieuwe docente donderdaggroep.
- Dat betekent dat we met de groep Fit gym maandagochtend verplaatsen naar de Sporthal in de Hilversumse Meent. Dit heeft een positieve uitwerking op de groep.
- Verbinding Buurtsportcoach Jeugd , Bink en SHM i.v.m. uitleg elkaars rol en functie.
- Deelname aan Hilversum Actief op een heerlijke zonnige dag.
- Jeu de Boules -activiteit ;een project alle BSC Hilversum.
- Stagiaire Opmaat begeleiden
- De Communicatie via alle kanalen in de wijk maximaal benutten en adviseren aan anderen hoe hier gebruik van te maken.
- Buurtwandelen stimuleren en waar nodig de groep opsplitsen.
- In de rol van interne begeleider van de groep Nieuwe NL Heren -activiteit verbinding met Vluchteling werk en met loket werk & inkomen integratie Gemeente.
- Buurtsportclub BFC stimuleren onder wijkbewoners. In overleg sporthal Hilversumse Meent mogelijkheden nu en de toekomst.
- Diverse vragen van doelgroep uit de wijk beantwoorden of doorspelen.
- Afketsen Fit & Vitaal test najaar 2020.
- Leefstijlcoach die met GLI project aan de slag wil in de wijk wegwijs gemaakt voor zijn groepsonderkomen en 4 wijkbewoners gezocht om te participeren.

Oktober:

- Valpreventie cursus van 7 weken na 2 weken weer on hold ivm nieuwe Corona maatregelen. Herstart zodra weer kan en mag en deelnemers op hoogte gebracht.
- Initiatiefnemer zijn van de bijeenkomst over Jeugd in de wijk waardoor ik diverse partijen met elkaar heb laten kennismaken (JOGG, BINK buurtsportcoaches JEUGD, Versa Welzijn kinderwerk, Commissie Z&W en Vrijwilliger Taal ondersteuning, naschoolse Jump-inn, Basisscholen)
- Duo fiets stalling gezocht en geregeld. Tot voorjaar staat de fiets op deze plek.
- Project Nieuwe Nederlanders d.m.v. sport verbinden. Dit loopt helaas in de soep door het ontbreken van de Vers Welzijn opbouwwerker en de Coronamaatregelen die Sportzaal sluiting tot gevolg heeft. Herkansing in 2021 en contact houden met de Nieuwe Nederlander uit de wijk, die als stagiair is aangetrokken, om het plan opnieuw handen en voeten te geven.
- Lichtjeswandeling benoemen en bespreken hoe dit verder wordt opgepakt zodat het in december met een aanpassing wellicht wel door kan gaan.
- Meedenken met wijk agenda punten.

- Op verzoek van het bestuur en via Rob advies uitbrengen over bepaalde punten die leven in de wijk. Met hecht waarde vanuit mijn opgedane ervaring en opgebouwde netwerk.
- Herstart fit gym donderdagmiddag i.v.m. meest kwetsbare doelgroep toch een korte ontmoet-functie creëren. Groep opdelen in 2 x max 12 pen verspreiden over wijkcentrum. De vaste docente en ik zullen de groepen verdelen.
- Bemiddeling in het van start krijgen van de Rots & Watertraining voor de kinderen.

November:

- Onderzoek voor werkgroep Nieuw Multifunctioneel complex naar Sporthal.
- Verdieping Lokaal Sportakkoord Hilversum. Diverse punten daaruit vergelijken met wijkagenda. Focus op werkplan 2021 hoe dat nu op te stellen nu er zoveel zaken spelen in de wijk die aandacht vragen.
- Aandacht voor verbeteren van processen .
- Administratie op orde krijgen. Veelal betrokken om adviesfunctie voor diverse onderwerpen. Project 'Buurten in de Meent'.

December:

- Bewegtoestellen werkgroep plekken bekijken en de werkgroep informeren over de mogelijkheden.
- Wijkbewoners met vragen en suggesties te woord staan.
- Welzijnsoverleg bijwonen en elkaar focuspunten presenteren.
- Jaarafsluiting van alle docenten en groepjes en partners.
- Lichtjeswandeling vanaf de zijlijn helpen
- het project Voor elkaar en met Elkaar ondersteunen (vitamine W.A. = Warmte & Aandacht)

Aantal deelnemers aan beweegactiviteiten in 2020:

Het bijvoegen van een overzicht met aantal deelnemers heeft enkel en alleen zin voor de eerste 2 maanden van het jaar daarna is dat niet meer representatief ivm alle Corona-maatregelen.

TABEL 1: UREN 2020

Uren gepland	Uren gemaakt jan t/m juni	Uren gemaakt juli t/m dec	TOTAAL 2020
551	283	261	544

Resteert 7 uur die worden meegenomen naar 2021 voor een bedrag van 252,80
 Samen met het resterend bedrag uit het activiteiten (1616,96) in totaal: 1869,76

=====

Anouck
Dingemans Buurtsportcoach februari 2021



SPORT- EN BEWEGADVIEZEN
in tijden van corona



Zeker in deze uitzonderlijke situatie, is het van groot belang voldoende te bewegen. Ook wanneer je gedwongen wordt steeds vaker thuis te blijven. Daarom volgen hieronder een aantal sport- en bewegeadvies in tijden van corona.

Let wel!
Deze adviezen zijn afhankelijk van de actuele adviezen van RIVM/WHO, die bekend zijn.

