

RAPPORTAGE 2022  
BUURTSPOORTCOACH 60+



Stichting Hilversumse Meent  
Periode 1 januari t/m 31 december 2022

## 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 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 2022 van Team Sportservice 't Gooi.

De huidige buurtsportcoach 60+ in de Hilversumse Meent stopt per 1 februari 2023 vanwege verhuizing. De procedure voor het werven van een nieuwe buurtsportcoach is opgestart.

## 2 Doelgroep

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 2022
De buurtsportcoach legt contact met 60-plussers met als doel ze te enthousiasmeren om te gaan sporten/bewegen.	De buurtsportcoach heeft van iedere beweeggroep een groepsfoto gemaakt. Deze foto's zijn gebruikt als promotie materiaal op FB, op de website van de Stichting, in het wijkkrantje, in de bakken van het winkelcentrum en als visueel beweegoverzicht in het wijkcentrum. Dit heeft nieuwe aandacht getrokken naar de sportclubjes en het sportaanbod op een aantrekkelijke manier zichtbaar gemaakt. Daarnaast is de buurtsportcoach heel zichtbaar op straat en een herkenbare aanspreekpunt voor de wijk. De doelgroep legt gemakkelijk contact met buurtsportcoach en andersom.
De buurtsportcoach heeft een sportloket waar tijdens inlooppreekuren, de 60-plussers de buurtsportcoach kunnen ontmoeten met vragen over sport- en bewegen.	Het inlooppreekuur van het loket is maandag tussen 11:30 en 12:30 in Wijkcentrum De Kruisdam (de werkplek van de buurtsportcoach). Inwoners worden op het sportloket geattendeerd d.m.v. een bord voor de deur, een poster van de buurtsportcoach, via de huisarts en via communicatie in het wijkblad.
De buurtsportcoach geeft individuele beweegadviezen aan 60-plussers. De beweegadviezen worden geregistreerd en de cliënten wordt na het beweegadvies nogmaals gecontacteerd na 6-8 weken.	De buurtsportcoach heeft een stoelgym les overgenomen in de Kruisdam. Hier wordt wekelijks les gegeven in toegankelijk en verantwoord bewegen voor ouderen. De buurtsportcoach geeft daarnaast beweegles in het praathuis van Versa met als doelgroep mensen met dementie. Tot slot geeft de buurtsportcoach advies

	tijdens het inloopspreekuur over gezond bewegen. Hiervoor is tot op heden geen registratiemethode voor.
Ter ondersteuning van de beweegadviezen is er een 60+ beweegboekje. Dit boekje wordt ontwikkeld door Team Sportservice. De buurtsportcoach levert input en verspreid het 60+ beweegboekje onder de doelgroep en lokale partners.	In mei en juni is input geleverd voor het Beweegboekje 60+ van 2022/2023. De 60+ beweegboekjes zijn gedurende het tweede 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 alleen en verspreid in het wijkcentrum en de vitrines (zie bijlage 2).
Voor de 60-plusser ontwikkelt Team Sportservice jaarlijks een Beweeg & Doeboek voor 60+. De buurtsportcoach levert input en verspreid het 60+ beweegboekje onder de doelgroep en lokale partners.	Het beweeg & 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 en besloten is dit jaar geen Beweeg & Doe Boek meer te maken.
De buurtsportcoach heeft contact met de regiomedewerker aangepast sporten en haar collega 60+ buurtsportcoaches voor vragen over beweegaanbod of indien het sport- en beweegaanbod in de wijk niet toereikend is voor een cliënt.	In juni vond een inspiratiewandeling plaats met de buurtsportcoaches 60+, wandelen en gezonde leefstijl voor kennismaking en kennisdeling, georganiseerd door de coördinator buurtsportcoaches van Team Sportservice. Hierbij was ook de Regiocoördinator Aangepast Sporten Biko Blommestein aanwezig. Daarnaast is er rechtstreeks onderling contact indien nodig. 12 oktober heeft de buurtsportcoach deelgenomen aan inspiratiedag voor buurtsportcoaches in Hilversum.
De buurtsportcoach legt regelmatig contact met de eerstelijns zorg (huisartsen, fysiotherapeuten, etc.), maatschappelijke partners en seniorenorganisaties. Zij/hij bouwt een netwerk op.	De huisarts, fysiotherapeuten en welzijnswerkers van Versa Welzijn weten de buurtsportcoach te vinden.  Samen met de Stichting Hilversumse Meent, Versa Welzijn en de Meentwerf is door de buurtsportcoach op 28 mei een evenement georganiseerd op het Meentplein met als doel organisaties uit de wijk zichtbaar te maken en aan elkaar verbinden. De buurtsportcoach organiseert ook in samenwerking met Versa Welzijn en Fysio Holland het openingsevenement van de geplaatste beweegtoestellen 28 januari.  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 Amaris, bijvoorbeeld over valpreventie.
De buurtsportcoach creëert een doorverwijssysteem. Partners kunnen de doelgroep met interesse in deelname aan sport- en beweegactiviteiten, direct doorverwijzen.	Er is een flyer gemaakt met daarop alle aanbieders van sport en beweegactiviteiten in de wijk inclusief contactgegevens. Deze flyer wordt door de buurtsportcoach verspreid onder de samenwerkingspartners en vervolgens ingezet om mensen door te verwijzen.

### Doelstelling 2

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

Activiteiten	Resultaten2022
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 door middel van groepsfoto verspreiding. Aan de volleybal vereniging is er steun verleend door het maken van video-opnames voor een promotiefilmpje.
De buurtsportcoach bezoekt regelmatig de verschillende sport- en beweegaanbieders.	Alle beweegaanbieders zijn dit jaar meerdere malen bezocht.
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 week plaatst de buurtsportcoach promotie van beweegactiviteiten op het de facebookpagina van de Stichting Hilversumse Meent. Iedere maand plaatst de buurtsportcoach promotie in het wijkblad.
De buurtsportcoach heeft oog voor (de wens voor) nieuw 60+ aanbod van een beweegaanbieder. Deze wordt dit in beeld gebracht, de aanbieder ondersteund waar kan (passend bij de behoefte van de doelgroep) en opgenomen in het 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 kan worden in het nieuwe jaar. Dit geldt ook voor aanbod van een vrouwengroep voor allochtone dames.

### Doelstelling 3

De buurtsportcoach organiseert sport- en beweegactiviteiten voor senioren.

Activiteiten	Resultaten 2022
De buurtsportcoach onderhoudt en ondersteunt de beweegroepen die voorgaande jaren zijn opgezet (2015 t/m 2021).	Zie de tabel in bijlage 1 met activiteiten en werkzaamheden.
De buurtsportcoach houdt contact met deelnemers.	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 praathuis van Versa.
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 geen nieuwe lessenreeks opgezet. Voor komend jaar is er de behoefte om een nieuwe stoelgymles op te zetten 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.

De buurtsportcoach organiseert in samenwerking met partners, 60+ beweegactiviteiten passend bij lokale en landelijke events. Dit betreft sowieso de Hilversum City Run (april), Diabetes Challenge (mei t/m juli), Nationale Sportweek (september) en Hilversum Actief (september). Daarnaast zijn andere mogelijke events bijvoorbeeld de Mei Fietsmaand (mei), Balkon Beweedag (juni), Nationale Valpreventieweek (oktober) en de Week van de Eenzaamheid (oktober).	Er is actief promotie gedaan voor de Diabetes Challenge. Wat werken in de Hilversumse Meent soms lastig maakt in relatie tot grotere initiatieven is dat wandelaars of sportgeïnteresseerden uit de Meent zich niet zomaar verplaatsen naar Hilversum. En andersom. Uiteindelijk is de focus daarom ook gelegd op promotie van bestaande wandelgroepen in en om de wijk. De buurtsportcoaches van Team Sportservice en de Stichting Hilversumse Meent waren in maart aanwezig bij Hilversum Actief. De september-editie werd helaas afgelast.
--	---

#### 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 2022
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; de wijkkrant van Hilversumse Meent; de nieuwsbrief, website en social media van Team Sportservice; flyers, nieuwsartikelen en filmpjes.	Reeds beschreven onder doelstelling 1.
De buurtsportcoach sluit twee keer per jaar aan bij de sportontmoetingen in het Raadhuis die georganiseerd worden door gemeente Hilversum.	De buurtsportcoach was aanwezig bij de sportontmoeting van 7 april en 17 november samen met de collega buurtsportcoaches uit Hilversum.
De buurtsportcoach sluit twee keer per jaar aan bij de landelijke buurtsportcoach dagen en volgt seminars van Vereniging Sport & Gemeenten.	De buurtsportcoach was aanwezig bij de Lerende Netwerken 2022 op 15 september. Er is meegedaan en input geleverd aan een onderzoek van het Mulier Instituut over sport en mentale gezondheid.
Halfjaarlijks en jaarlijks wordt bij de gemeente een evaluatie ingediend door Stichting Hilversumse Meent in afstemming met Team Sportservice.	De (half)jaarlijkse rapportage wordt opgesteld in samenwerking met Team Sportservice in ingediend bij de gemeente Hilversum door de Stichting Hilversumse Meent.
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 opgesteld.

## Doelstelling 5

Overige activiteiten.

Activiteiten	Resultaten 2022
Duofiets	Promoten, coördineren, informatieverstrekking, contactpunt.
Realisatie beweegtoestellen De Meent	Organisatie openingsevenement rondom de plaatsing van de beweegtoestellen
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 inspiratiedag in oktober 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 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 heeft zich onder de regeling 'verenigingsondersteuning' ingezet samen met procesbegeleider Ine Kloster de mogelijkheid te onderzoeken een overkoepelende DeMeentSportief vereniging op te zetten. Na een collectief overleg waar de aanspreekpunten van de sportgroepen aanwezig is tot de conclusie gekomen dat er niet voldoende draagkracht is voor dit idee om het verder op te pakken

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

De huidige buurtsportcoach Eline Guicherit gaat stoppen als vanwege verhuizing en omscholing. Vanaf 1 februari is Eline niet meer werkzaam. Er wordt een nieuwe buurtsportcoach geworven. Deze zal een aantal uur worden ingewerkt door Eline.



## 5 Begroting & uren-inzet

### 5.1 Begroting

<b>Recapitulatie Buurtsportcoach jaar 2022</b>			
Jaar subsidie, 1 fte buurtsportcoach	20.000,00		
Over van 2021	2.986,70		
Uitgegeven jaar 2022	-13.903,40	440 uur	
		<b>Saldo</b>	<b>9.083,30</b>
<b>Activiteitenbudget</b>			
Jaar subsidie 2022			<b>3.000,00</b>
Over van 2021			<b>2.210,94</b>
<b>Resultaten diverse activiteiten</b>	<b>Negatief</b>	<b>Positief</b>	
Algemeen	1.742,12		
Duofiets	1.390,07		
Gym Heren 60+	1.043,60		
Gym maandag	30,45		<b>Incl. vooruitbetaalde contributie via strippenkaart</b>
Gym dinsdag	340,00		
Gym donderdag		139,15	
Pilates maandag		217,85	
TAI CHI aanvulling tekort	99,29		
	4.645,53	357,00	
Besteed			<b>-4.288,53</b>
<b>Saldo beschikbaar activiteiten</b>			<b>922,41</b>
<b>Saldo per 31 december 2022</b>			<b>10.005,71</b>

### 5.2 Uren-inzet

Onderdeel	Begroot 2022	Inzet januari t/m juni	Inzet juli t/m december	Inzet 2022 totaal	Resterend 2022
Inzet uren	552	167,5	272,5	440	112

### 5.3 Bereik

45 deelnemers duofiets.

95 bereikte inwoners door middel van evenementen en promotie

41 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>
Pilatus	Ma 12:00 - 13:00	Kruisdam	Contact houden, promoten, adviseren
Fitgym	Wo 10:30 - 11:30	Sportzaal de Meent	Les geven, promoten, adviseren
Fit gym	Do 12:30 - 13:30	Kruisdam	Contact houden, promoten, adviseren
Herengym	Wo 10:00 - 11:00	Sportzaal de Meent	Contact houden, promoten, adviseren
Tai Chi	Wo 11:45 - 12:45	Kruisdam	Contact houden, promoten, adviseren
Ritmisch gymnastiek muziek	Di 9:45 - 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 Sluijff	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 Sluijff	06-44890731
14:00 - Einde Jeu de boule	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.hilversumsement.nl/buurtsportcoach/duo-fiets/](http://www.hilversumsement.nl/buurtsportcoach/duo-fiets/)

Meer informatie over een beweegactiviteit? Kijk op [www.stichtinghilversumsement.nl/activiteiten](http://www.stichtinghilversumsement.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@hilversumsement.nl](mailto:buurtsportcoach@hilversumsement.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**