

sport  brussel

ISB
Congres



Samen zijn wij sport.



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

ISB
Congres

**Samen
zijn wij sport**

2019

Sessie 29

Ouderen in beweging

Kathleen De Roock | sportfunctionaris VGC

Ann Devloo | sportfunctionaris Kortrijk

Chantal Bylemans | sportfunctionaris Balen



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

**Samen
zijn wij sport**

2019

Ouderen in beweging



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

Voor wie? Wanneer? Wat? Waar?

- 50 plussers maar iedereen is welkom
- Overdag
- Wekelijkse sportactiviteiten
- 23 sporten: o.a.: tai chi, tai chi met de waaier, thai chi bang, dansmix, aquagym, zwemlessen, ritmisch bewegen, yoga, speelse boks, badminton, pilates, qigong, senioren gym, conditie gym...
- 8 locaties: GC De Markten- Brussel centrum/Comenius Koekelberg/Zuidpaleis- Brussel/Zwembad Neder-Over-Heembeek/GC De Kroon – Sint-Agatha-Berchem/LDC ADO Icarus – Neder-Over-Heembeek/BOp – Brussel/ GC De Maalbeek – Etterbeek,



Uitneembaar overzicht uit de flyer

		GC De Markten	VBC-sporthal	BOP/FedOS	Zuidpaleis	Zwembad NOH	GC De Maalbeek	GC De Kroon
MA	☉ VM	Tai chi met de waaler 10.30-11.30			Dansmix 10.30-11.30			
	☉ NM	Tai chi Bang 13.00-14.00				Aquagym 15.40-17.00	Zwemmen beginners en gevorderden 15.40-17.00	
DI	☉ VM		Tai chi 10.00-11.00	Ritmisch bewegen 10.00-11.00 (tweewekelijks)				
	☉ NM			Yoga 13.30-14.45	Conditietraining met speelse boks 15.00-16.00		Badminton 14.00-16.00	
WO	☉ VM	Conditiegym 11.00-12.00		Senioretics 10.30-11.30				
DO	☉ VM			Pilates 9.00-10.00 (starters) 10.00-11.00 (semi-gevorderden)	Qi gong 11.15-12.15			Seniorengym 10.00-11.00
	☉ NM		Tai chi 13.30-14.30	Yoga 13.30-14.30				
	☉ Avond		Badminton 19.00-21.00					
VR	☉ VM							Tai chi 10.30-11.30



ISB-congres 2019

Samen zijn wij sport.

Sfeerbeelden



ISB-congres 2019

Samen zijn wij sport.

Hoe ontstaan?

- Het aanbod 'overdag voor iedereen' door de VGC-sportdienst en de lessenreeksen voor 50+ van het BOp- geen succes
- Beslist in 2012 om het aanbod **samen** te promoten en ons te richten tot de doelgroep 50+
- Door het aanbod in één folder te promoten en een betaalsysteem aan te bieden waarmee de deelnemers aan alle lessen kunnen deelnemen,



Voordelen betaalkaart

- Hoeven niet voor elke sport apart in te schrijven
- Geen tijdslimiet; kaart blijft geldig na ziekte of vakantie
- Kans om alle sporten/lessen uit te proberen en heel het jaar door te 'zappen'
- Elke eerste les is gratis, gans het jaar door, bij elke sport
- 1 sportkaart kost 30 euro voor 10 lessen
- Instappen kan gans het jaar door



Evolutie

- 2012: 10 lessenreeksen; 169 sportkaarten; 95 deelnemers
- 2019: 23 lessenreeksen, 435 sportkaarten; 198 deelnemers
- 2012: gemiddeld 7 deelnemers per les
- 2019: tussen 15 en 34 deelnemers per les
- 2012: 2 partners/ 3 locaties
- 2019: 6 partners/ 8 locaties



Partners

2012: VGC-sportdienst en Brussels Ouderenplatform

2019: VGC, BOp, fedOS, Badminton 50+, GC De Kroon, LDC ADO Icarus



ISB-congres 2019

Samen zijn wij sport.

Samenwerken/ taakverdeling

- Inhoud en locaties bepalen: VGC-sportdienst + sportdienst BOp in samenwerking met alle partners
- Folder: VGC-sportdienst (opmaak, drukken en bekostigen)
- Elke partner neem de organisatie van de eigen/lokale lessenreeks volledig op zich, ook de onkosten van de lesgevers en de zaal
- De kaarten worden hoofdzakelijk verkocht bij het BOp (balie of online)
- De administratie van de inkomsten wordt geregeld door het BOp, zo ontvangt elke organisator per persoon/per les 3 euro – 2 x per jaar is er een afrekening
- Elke organisator houdt zijn inschrijvingslijsten zorgvuldig bij al dan niet in overleg met de lesgever, De lesgever tekent per les af met een handtekening,
- De VGC-sportdienst zorgt voor de communicatie met de deelnemers, dit gaat dan over wijzigingen in het uurrooster, stakingen, zaalwijzigingen, ziekte van de lesgevers,,,enz
- Deze communicatie gebeurt: via mail/telefonisch/flyers



Samenwerking/meerwaarde

- Met meerdere partners: meer ideeën, ruimer gevarieerd publiek bereiken
- Gezamenlijk doel: de sportende ouder zoveel mogelijk in beweging brengen en houden



Waarmee rekening houden bij het opmaken van het programma:

- Bereikbaarheid (openbaar vervoer, niet te ver stappen, parkeren..)
- Veiligheid (keuze van de buurt, om die reden is de zaal in het Zuidpaleis de minst populaire)
- Toegankelijkheid (bv bij Qigong mensen met een rolstoel, lift,,)
- Populaire tijden (tussen 10.00 en 16.00 uur)
- Rekening houden met een bestaand of ontbrekend aanbod in de omgeving
- Keuze van de lesgever: ervaring en feeling met de doelgroep, motivatie, deskundigheid



Lesgevers

- We zijn kieskeurig in het aanstellen van de lesgevers omdat ze voor een groot deel mee verantwoordelijk zijn voor het succes van de les
- De lesgevers hebben een enorme feeling/band met hun publiek
- Maken in de mate van het mogelijk TIJD voor de deelnemers (voor en na de les, bij gelegenheden,,,)
- Gepensioneerden, zelfstandigen, vrijwilligers, sportwerk Vlaanderen
- Verschillende manieren van vergoeden



Promotie, sensibilisering

- Via een uitgebreide, aantrekkelijke flyer; (aandacht voor: lettertype, duidelijke omschrijving, vermelden van de naam van de lesgevers, uitneembaar uurrooster, foto's van de bestaande lessen en de deelnemers in actie, ...)
- BOp-magazine: uitgebreid artikel(sept.) en erna 2 maandelijks, alle sporten/dag
- Via de website en krantjes van alle partners en intermediaire organisaties
- Tijdens evenementen bv Brussel Beweegt of tijdens het zomeraanbod proberen we nieuwe sporten uit die we dan opnemen in het nieuwe sportaanbod als deze succes hebben bv sportstapelen, valpreventie, ...
- Promotie tijdens de 2-maandelijkse overlegmomenten van de LDC's
- **Mond aan mond, wekelijks komen er op deze manier deelnemers bij!**



KRACHTOEFENING RECHTSTAAND BOVENBEENSPIEREN

- ▶ Ga rechtop staan.
- ▶ Ga rustig met je achterwerk naar achter en naar onder. Alsof je gaat zitten.
- ▶ Ga terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: "nu zou ik een stoel raken."
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen



ISB
Congres

**Samen
zijn wij sport**

2019

Kwiek-beweegroute
Buda's hart in Kortrijk
Ann Devloo | sportfunctionaris



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

Beweegvriendelijker maken van het openbaar domein

- sporten in een sportclub of in een sportcentrum: niet voor iedereen
- op zoek naar frisse en toegankelijke manieren om jong en oud in beweging te krijgen

‘Sport’ naar de mensen brengen

- wijkgerichte buiten-beweeginfrastructuur
- creëren van een beweegvriendelijke omgeving

Dementievriendelijke gemeente - Gezonde gemeente



buiten bewegen



- extra beweegprikkelers in de openbare ruimte
- organisatie van laagdrempelige beweegevents

→ 1/2 FE: laagdrempelig bewegen op het openbaar domein

'met welke innovatieve ingrepen kan stad Kortrijk de inwoners aanzetten tot bewegen en sporten en levenslange participatie stimuleren?'

BUDA eiland – Beweegroute Buda's Groen Hartje



BUDA eiland – Beweegroute Buda's Groen Hartje

2013:

- co-design project PROUD
- stad Kortrijk met aantal lokale stakeholders
i.s.m. o.a. gemeente Eindhoven
- inspraaksessies bij bewoners en gebruikers van het BUDA-eiland:
 - nood aan mogelijkheden om eenvoudig te bewegen
 - plaats om elkaar te ontmoeten
- gezamenlijk voorstel:
 - ontwikkeling van een beweegroute - focus op ouderen in beweging
 - aanpak van groen- en ontmoetingsplaats

→ **BUDA's Groen Hartje**

Beweegroute Buda's Groen Hartje

Stakeholders

- stad Kortrijk:
 - sport / jeugd
 - gebiedswerking
 - planning en beheer openbaar domein
 - mobiliteit
 - leefmilieu
- wijkcentrum
- zorggroep Heilig Hart
- expertisecentrum dementie Vlaanderen

Beweegroute Buda's Groen Hartje

Stappenplan:

1. samenstellen projectteam
2. voorstellen mogelijke route eind maart 2016
3. testen - ergo's zorggroep H Hart
4. voorlopig ontwerpen - ontwerpprincipes
5. testen - 'Buda's hart on the move' september 2016
6. aanpassen – tegels implementeren
7. technisch plan uitwerken
8. in een bestek gieten
9. voor het college brengen
10. route aanleggen
11. opening november 2017 - communiceren
12. verankeren

Beweegroute Buda's Groen Hartje

- naar voorbeeld zorgcentrum de Eerdebrand in Eindhoven: KWIEK-route
- Nederland: heel wat beweegroutes, in Vlaanderen nog niet aanwezig
- waarom KWIEK-route?
 - kant en klaar concept
 - eigen inbreng nog mogelijk
 - prijs en kwaliteit zeer goed
 - succesverhalen in Nederland

voorkeur bestaand concept i.p.v. iets volledig nieuw

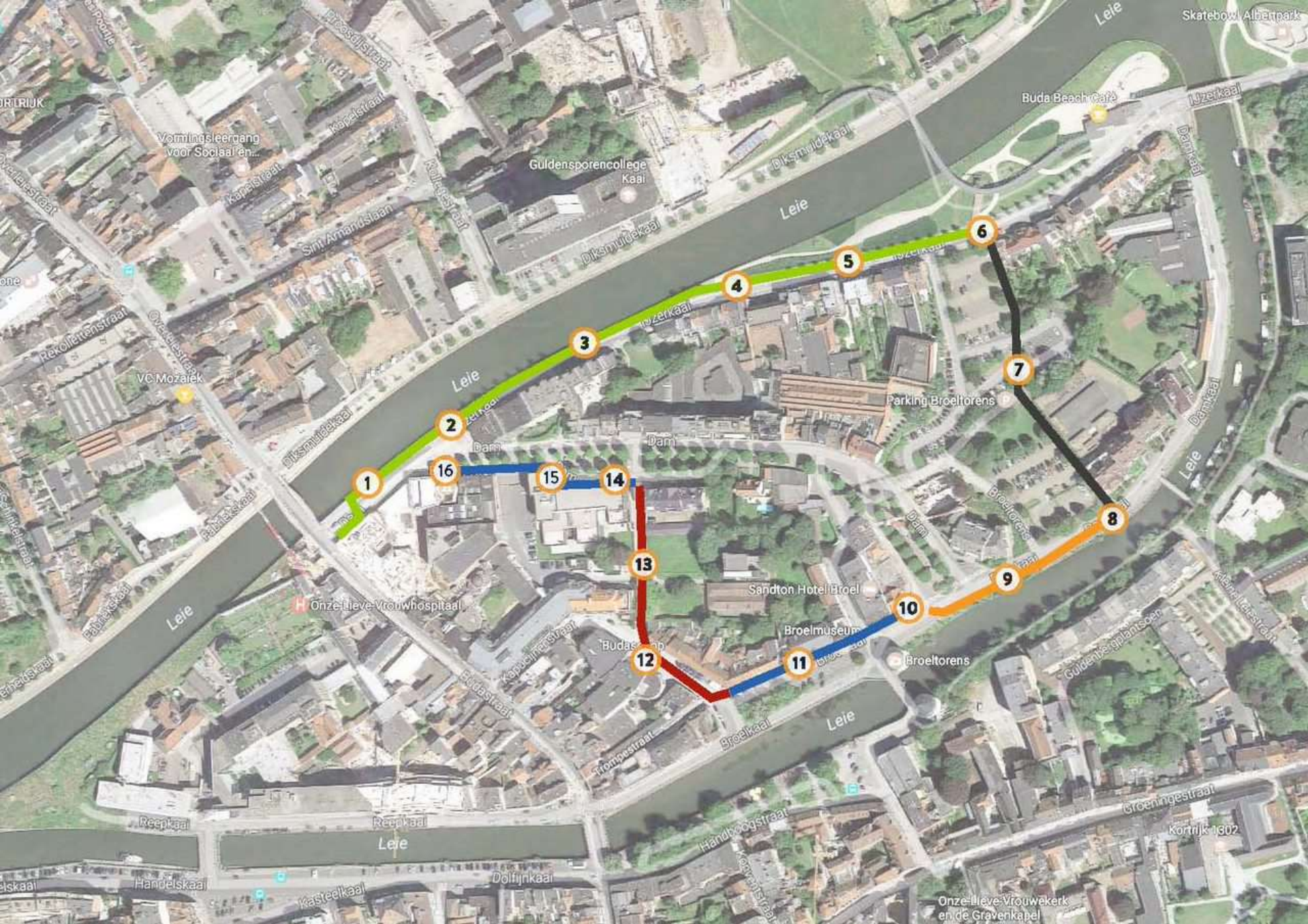
→ **KWIEK Beweegroute – Buda's hart**

KWIEK Beweegroute – Buda's hart

Concept KWIEK:

- beweegroute voor senioren nabij WZC /in een wijk
- gebruik bestaand straatmeubilair
- via stoeptegels en bewegwijzering op de grond
- eenvoudige icoontjes - begrijpbare oefeningen - geen begeleiding
- route:
 - in groepsverband, onder begeleiding gekoppeld aan gezellige kop koffie
 - individueel of met familieleden/vrijwilligers
- nadeel:
 - grafische vormgeving KWIEK versus Kortrijkse stijl
 - praktische implementatie van de tegels (ondergrond)





KWIEK Beweegroute – Buda's hart

KWIEK

BEWEEGRROUTE

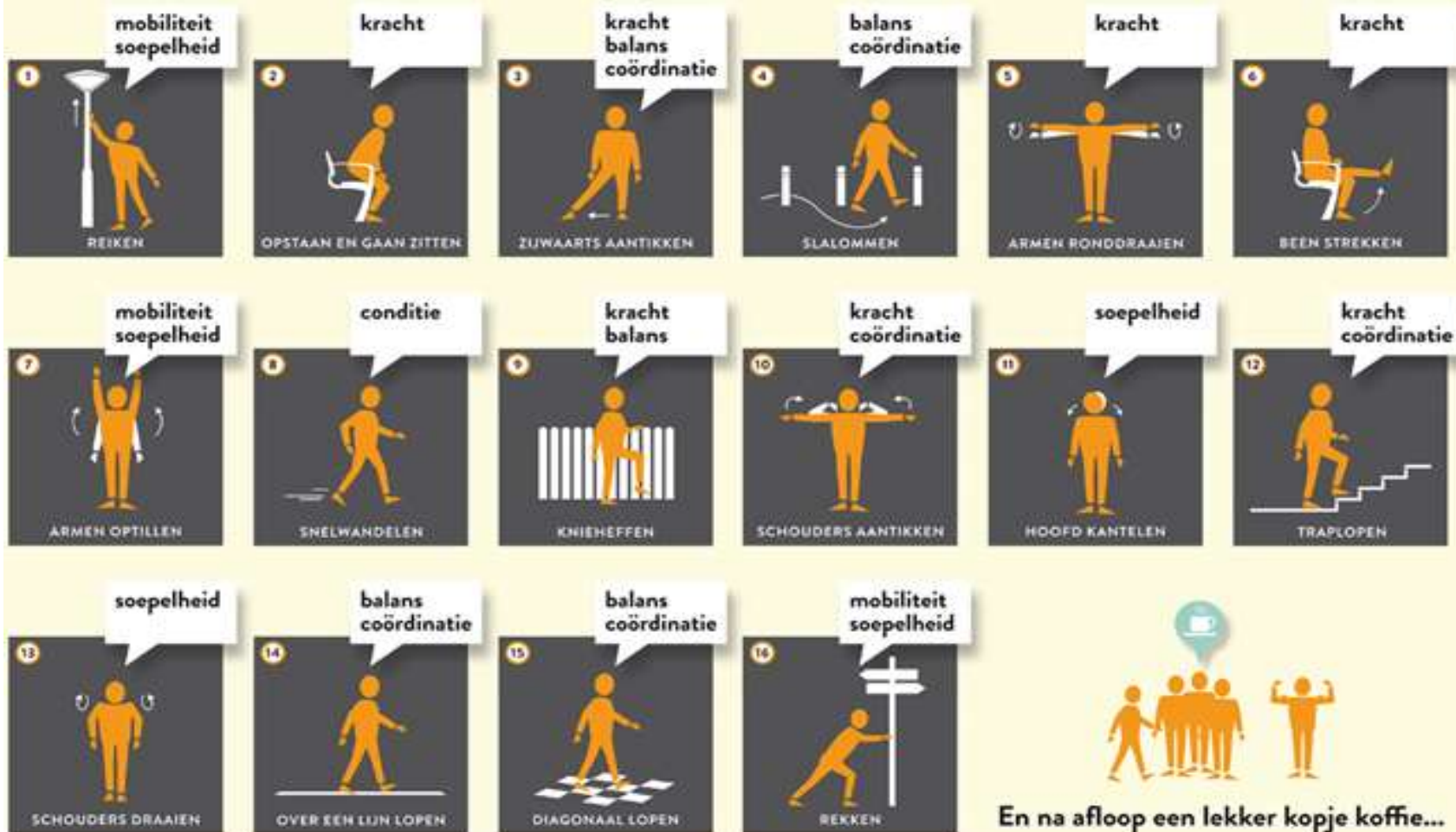
BUDA'S HART

KWIEK maakt gebruik van het straatmeubilair in je buurt. Volg de stoeptegels op de route en train je balans, kracht en uithoudingsvermogen. Leuk om te doen en goed voor je lijf.



KWIEK Beweegroute – Buda's hart

Doe een KWIEK rondje BUDA'S HART en TRAIN je:



KWIEK is mede mogelijk gemaakt door: vzw Sportilus i.k.v. Buiten Bewegen.

Concept & ontwerp: Manuel Weyfels, Janne van Kollenburg, Lotte van Wulften Palthe | Grafisch ontwerp: Studio van Laar | Meer informatie: www.kwiekbeweegroute.be

Tussenliggende pijlen ter communicatie route:



Leie railing prima inzetbaar
als drager informatiebord
Positie uiteindelijk meer nabij brug



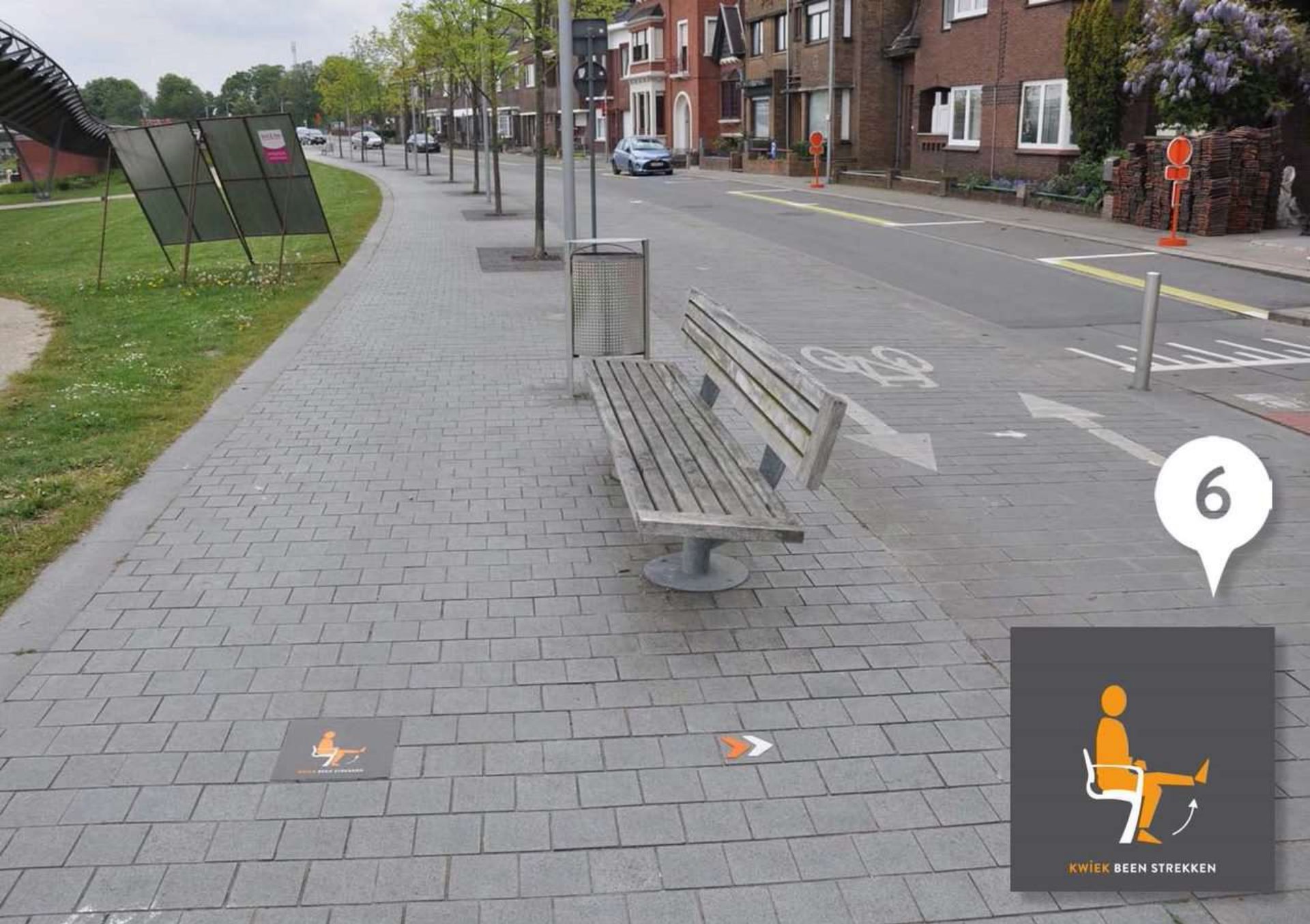
infobord
60x90cm





2





6





12





16



KWIEK Beweegroute – Buda's hart

KWIEK beweegroute, levering & realisatie België

	AANTAL	PRIJS	TOTALEN
ROUTE ONTWERP			
Fase 1: - Uitzetten KWIEK beweegroute, opmaken gedetailleerde print-out gemeentelijke plattegrond (vector, dwg, pdf) deelgebied z.s.m. (binnen twee weken na akkoord) aangeleverd door klant		€ 1.930,00	
			€ 1.930,00
COMMUNICATIE BEWEEGRROUTE			
Fase 2: - Levering materiaal / markeringen voor 16 oefeningen - KWIEK informatiebord, grafisch werk (locatie specifieke plattegrond) & levering A5 flyer, 1000 stuks		€ 2.430,00 € 1.965,00	
			€ 4.395,00
PLAATSING			
Door professionele wegmarkeerder - Tegels, route markeringen en informatiebord		€ 2.175,00	
			€ 2.175,00

Subtotaal	€ 8.500,00
BTW 21%	€ 1.785,00
Totaal	€ 10.285,00

KWIEK Beweegroute – Buda's hart

Opening 9 november 2017





KWIEK Beweegroute – Buda's hart gebruik na de opening





KWIEK Beweegroute – Buda's hart ook met kinderen



KWIEK Beweegroute – Buda's hart

Verankering

- georganiseerde initiatieven:
 - reeksen begeleid door H Hart
 - maandelijks wijkcentrum
 - in combinatie met
 - Walk for dementia 27/9/2018
 - Stay fit for dementia
 - Kortrijk Verrast
 - Play
- vrij gebruik
- losse tegels
- draagvlak (stakeholders)
- communicatie

KWIEK Beweegroute – Buda's hart

- positief:
 - zeer toegankelijk
 - ieder moment individueel/groep
 - mooie omgeving
 - handige kaartjes
 - starten overal mogelijk
 - extra contacten met andere stakeholders
- minpunten:
 - bekendmaking
 - verspreiding kaartjes
 - zitbanken
 - duidelijkheid pijltjes

KRACHTOEFENING RECHTSTAAND BOVENBEENSPIEREN

- ▶ Ga rechtop staan.
- ▶ Ga rustig met je achterwerk naar achter en naar onder. Alsof je gaat zitten.
- ▶ Ga terug naar boven vanaf het moment dat je denkt: "nu zou ik een stoel raken."
- ▶ Hou je rug recht. Kijk recht naar voor.
- ▶ Probeer dit 8 tot 12 keer te herhalen



ISB
Congres

**Samen
zijn wij sport**

2019

LEKKER ACTIEF in Balen

Chantal Bylemans | sportfunctionaris



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

Beginsituatie

- 2018: Lancering lekker actief door “Okra Sport +” senioren programma rond gezonde voeding en beweging voor Okra verenigingen
- Afdeling Okra Olmen heeft interesse
→ ondersteuning nodig om dit te realiseren!
- Een onderhoud met de sportdienst was de volgende stap.



Voordelen samenwerking

- Organisatie niet vanuit één Okra vereniging maar i.s.m de sportdienst
(= samen staan we sterker)
- Sportdienst betreft de seniorenraad
- Niet -Okra leden kunnen ook deelnemen
- Promotie vanuit het gemeentebestuur
(= betrouwbare partner)
- De sportdienst: makkelijk aanspreekbaar

$$7 \times 0 = 0$$

$$1 \times 80 = 80$$



De start

- Werkgroep bestaande uit leden van verschillende seniorenverenigingen en sportdienst
- Samen plannen van programma en aanpak
- Samen promotie voeren bij seniorenverenigingen
- Algemene promotie via gemeentelijke infokanalen



Taakverdeling

- **Leden werkgroep:** flyers verdelen, helpen om het programma te bepalen, helpende handen bij startdag.
- **Sportdienst:** lesgevers zoeken, promotie, inschrijfpunt, financiële luik.



Inschrijvingen Lekker actief = Succes

80 deelnemers

→ Een combinatie van beweging en gezonde voeding op maat van ouderen spreekt aan!



Wat krijgt iedere deelnemer?

- Stappenteller (t.w.v. 34 €!!)
- Beweegwekker
- Alternatief pillendoosje
- Bewegingsdriehoek en magneet
- Doosje met onderhoud en krachtoefeningen
- Doosje 'Elke stap telt'



Wat krijgt iedere deelnemer?

- “Lekker actief “pas (= gratis deelname aan andere activiteiten van de sportdienst gedurende 10 lessenreeks)
- 1 gezonde lunch
- Professionele begeleiding
- Volledige lichaamsanalyse



€ 20



Startdag

- Professionele lichaamsanalyse met meting van vet en spiermassa, vochtbalans en visceraal vet.
- Instaptest: niveau bepalen door middel van wandeltest.
- Aanleren van de eerste krachtoefening.
- Huiswerk met stappenteller.
- 12u: Gezonde lunch.
- 13u30: presentatie gezonde voeding door een diëtiste in VC De Kruierie.



Wekelijkse lessen (verplicht)

- Combinatie onderhoudsgymnastiek en wandelen
- Controle huiswerk. Doelen behaald = stijging van niveau
- Introductie nieuwe krachtoefening
- Nieuw huiswerk wordt meegegeven



Extra activiteiten (niet verplicht)

- Aanbod sportdienst:
 - Indoor petanque en curling
 - Fitmix: onderhoudsgymnastiek
 - Initiatie KUBB
 - Fotozoektocht.
 - Cognitieve spelen

→ Doel = extra beweging = extra stappen want
Elke 10 minuten sport = 1500 stappen



Slotdag

- Nieuwe lichaamsanalyse met positief resultaat.
(vet verloren, meer spiermassa, beter vochtbalans)
- Gezonde receptie
- Napraten



Budget

- Totale uitgaven: 3447 €
(monitoren Sportwerk Vlaanderen (44 %)
lunch (21 %) startpakketten Okra (35 %)
- Inkomsten: 1600 €
- per sessie ondersteuning van 2 monitoren
- Weinig voorbereiding voor de sportdienst



Resultaat

- Wekelijkse aanwezigheid deelnemers: > 90 %
- Betere resultaten lichaamsanalyse bij 91 % dln.
- 97% heeft lekker actief als zeer positief ervaren. (fijn, sociaal contact, leerrijk,...)
- “ Lekker actief “ programma is omgezet in een wekelijkse sportactiviteit in het aanbod van de Balense sportdienst



Enkele sfeerbeelden


lekker actief



€ 20
voor 10 weken
(inclusief materiaal)



Cognitieve spelen: Patroonstappen en Mastermind



Startdag: wandeltest



Startdag: Gezonde lunch



Startdag: uitleg door dietiste



Buiten wandelen



Vragen?

