

sport  brussel

ISB
Congres



Samen zijn wij sport.



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

ISB
Congres

**Samen
zijn wij sport**



2019

Sessie 5

Samen voor gezondheid en beweging

Ronald Huijser - Vereniging Sport en Gemeenten
Cathy Verschoore - Sportdienst Gent
Dempsey Van Wambeke - BOV coach Gent



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

*Beweegcoach
zorg*



Beste sportinitiatief 2018

- Landelijke prijs VSG/NOC*NSF/VNG
- Jury: topvoorbeeld van een relatief eenvoudig toe te passen idee met grote positieve gevolgen.
- Met 1 FTE bereikt de beweegcoach 50 medewerkers en 200 zorggebruikers





Opbouw presentatie

1. Gemeente Gorinchem
2. Sportbeleid 2017-2021
3. Meedoen door beweging
4. Beweegcoach
5. Praktisch
6. Leermomenten



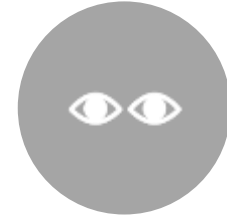
- Provincie Zuid-Holland
- Historische vestingsstad
- 36.500 inwoners
- Actief sport- en beweegbeleid
- Regiegemeente -> spelbepalers
- Breed gedragen sportnota
- Faciliteren randvoorwaarden
- Visie: Gorcum Sportvesting!



Huidige sportnota: De kracht van sport (2017- 2021)



KRACHT VAN SPORT ALS
MIDDEL VOOR GORINCHEM



VISIE OP MEEDOEN STAAT
CENTRAAL



SAMEN
VERANTWOORDELIJK OM
ELKAAR TE ONDERSTEUNEN



RUIMTE VOOR EIGEN
INBRENG EN ONTWIKKELING



De kracht van Sport

Bewegend
leren

Meedoen door
beweging

Sportieve
ruimte

Sterke
spelbepalers

Gorcum
sportvesting

De kracht van Sport

Bewegend
leren

Meedoen door
beweging

Sportieve
ruimte

Sterke
spelbepalers

Gorcum
sportvesting

Meedoen door beweging

- Decentralisaties: participatie van kwetsbare inwoners, de maatschappelijke ondersteuning en de jeugdzorg;
- Iedereen krijgt de kans om mee te doen; (activeren)
- Aanpassen sport- en beweegaanbod (o.a. walking football)
- Ondersteuning op maat voor hen die niet zelfstandig mee kunnen doen;
- Groeiend probleem!
- Brede integrale aanpak -> Bewegingsgerichte zorg: waar liggen kansen voor cliënten?





Bewegingsgericht e zorg

Aanpak waarin bewegen een geïntegreerd onderdeel van het dagelijks leven van de cliënten van betrokken zorgorganisaties is.

- Bewegen als middel
- Bewegen naar vermogen
- Uitgangspunt: Positieve gezondheid
- Cultuuromslag: andere kijk op zorg
- Ondersteuning: Beweegcoach zorg

Positieve gezondheid

Positieve Gezondheid is de uitwerking in 6 dimensies van de bredere kijk op **gezondheid**.

Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

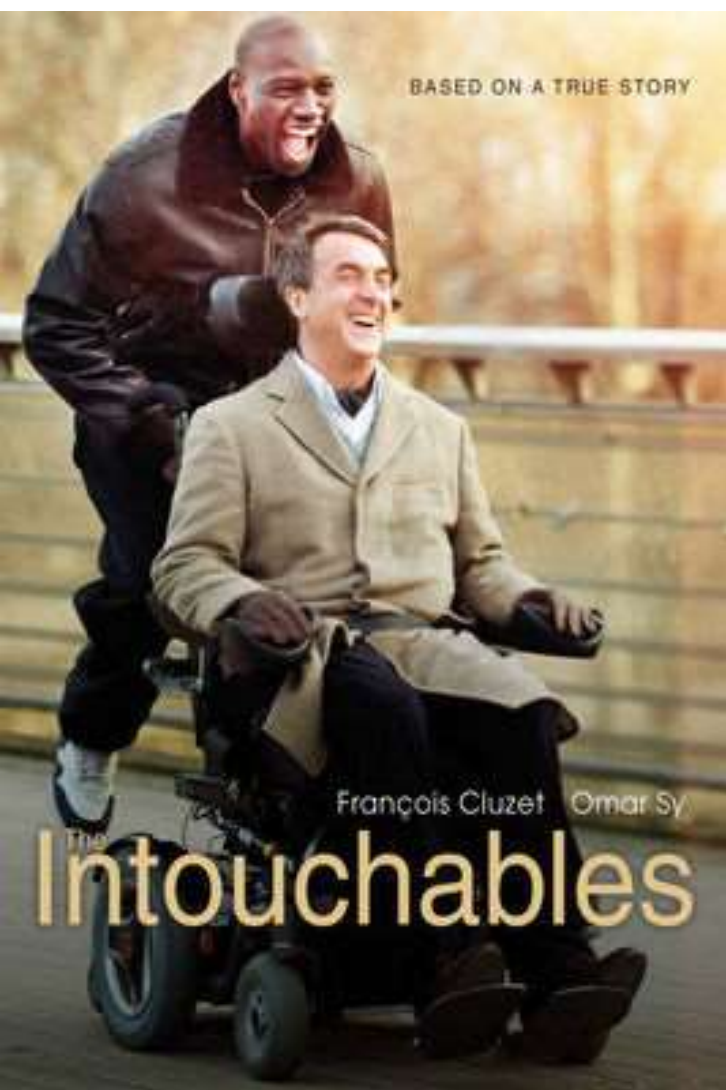




Bewegingsgericht e zorg

Aanpak waarin bewegen een geïntegreerd onderdeel van het dagelijks leven van de cliënten van betrokken zorgorganisaties is.

- Bewegen als middel
- Bewegen naar vermogen
- Uitgangspunt: Positieve gezondheid
- Cultuuromslag: andere kijk op zorg
- Ondersteuning: Beweegcoach zorg



Inspiratie Beweegcoach zorg

Een andere kijk op zorg

Beweegcoach Zorg

Doelen van de beweegcoach
zijn:



Stimuleren - door middel van
bewegen - van ontmoeting,
participatie en
zelfredzaamheid van de cliënt
en verminderen van de
eenzaamheid van de cliënt.

Beweegcoach zorg



Niet zelf, maar coachen van
verzorgers en begeleiders!



1FTE – 50 medewerkers –
200 zorggebruikers



Taken

- Coachen van alle medewerkers en mantelzorgers rondom een cliënt op het gebied van dagbesteding, huishoudelijke taken en lichamelijke verzorging;
- Empowerment van de cliënt vergroten: uitgaan van gezondheid i.p.v. ziekte;
- Stimuleren van bewegen als onderdeel van de dagbesteding, huishoudelijke taken en lichamelijke verzorging;
- Zorgen voor bewustwording en stimuleren van gezonde leefstijl, voeding, energiebalans van de cliënt;
- Doorverwijzen naar bestaande beweegaanbod;
- Verbinding 0e en 1ste lijnszorg;
- Verbinding leggen tussen de cliënt(en) van deelnemende zorgorganisaties



Opleiding/ervaring

- Een afgeronde MBO+/HBO sportopleiding (bijv. Sportmanagement, ALO, Bewegingswetenschappen);
- Aantoonbare ervaring in het coachen van zorgmedewerkers en cliënten;
- Aantoonbare ervaring in het werken met lichamelijk en verstandelijk gehandicapten en psychiatrische patiënten.



Competenties

- De capaciteit om zelfstandig cliënten en zorgmedewerkers te coachen, te begeleiden en te enthousiasmeren;
- Goed samenwerken met je collega's en zorgen voor duidelijke rapportages over de voortgang;
- Goede mondelinge (luisteren, doorvragen) en schriftelijke uitdrukkingsvaardigheid;
- Flexibiliteit en enthousiasme;
- Empathisch vermogen;
- Initiatief tonen en overtuigingskracht hebben.

Betrokken partners

Vier zorgpartijen doen mee aan het initiatief van de Beweegcoach:

- Stichting SoZorg Gorinchem
- ASVZ
- Stichting Syndion
- Stichting Philadelphia Zorg

Bestuurlijke verankering in samenwerkingsovereenkomst





Rol gemeente

Initiëren

Verbinden van partijen

Faciliteren

Werkgeverschap

Ondersteuning beweegcoach

Kosten en financiering

Gemeente:

- € 20.000,- (budget gezondheid)
- € 15.000,- (GIDS-gelden, landelijke stimuleringssubsidie)

Partners: (cofinanciering)

- 4 x €5.000,- (vanaf 2019 €7.500,-)

Grootste uitdagingen



HARDE DOELSTELLINGEN?



MANAGEMENT VAN
VERWACHTINGEN



VERSCHILLENDE
KARAKTER EN WERKWIJZE
VAN ZORGPARTIJEN



VEEL MAATWERK



Resultaten

- Tevredenheid van medewerkers en cliënten
- Nieuwe samenwerkingen
 - Sterkere verbondenheid tussen zorgpartijen
- Diverse opgestarte activiteiten





Succesfactoren

Enthousiast team - Juiste kandidaat

Krachtige visie

Klein beginnen

Durf, lef om dingen te veranderen

Gezamenlijk belang/ structurele verandering

Samen vormgeven (eigenaarschap)

Bestuurlijke inzet



Vragen?

[Sportnota](#)

[Vacature beweegcoach](#)

[Beste initiatief sport en beweegbeleid](#)

Contact:

Sanneke Crok

S.Crok@gorinchem.nl

ISB
Congres

**Samen
zijn wij sport**

2019

Bewegen Op Verwijzing in Gent



#ISBcongres

20 & 21 maart | Tour & Taxis Brussel

3 praktijkvoorbeelden uit Gent

- Beweegzoeker
- Beweeglessen
- BOV-coaching

- Een geïntegreerd verhaal



beweegzoeker

- U vraagt, wij draaien een beetje anders...
 - Lokaal Multidisciplinair Netwerk
 - Overzicht sportaanbod per wijk naar [voorbeeld](#) Brugse Poort
 - Keuze voor UiTdatabank
- Aan de slag!
<https://stad.gent/sport/beweegzoeker>
- Het kan waarschijnlijk ook in uw gemeente!

<https://www.uitinvlaanderen.be/>



beweeglessen

- Wat? Starten met bewegen en rustig conditie opbouwen
 - Vanaf 18 jaar
 - Gemengde groepen en lessen uitsluitend voor vrouwen
 - Actieve groepen en rustige groepen
 - 13 reeksen / 10 wijken
 - 0,50 euro per les
 - Ism Gentse Wijkgezondheidscentra
 - Deelnemers en vrijwilligers
 - Plannen specifieke reeks voor mensen met psychisch sociale kwetsbaarheid
 - Stepping stone naar Blijf Fit-lessen



Bewegen-op-Verwijzing

- Vlaams project (Gezond Leven)
- 160 VL + Bru steden en gemeenten
- Huisarts verwijst door naar erkende coaches
 - Niet behalen beweegnorm en/of
 - Sedentair gedrag



- Stimuleren om meer te bewegen met een beweegplan
- Via consultaties + opvolging
- Vlaamse overheid drukt kosten
 - VT nog voordeliger

Kleinstedelijke zorgregio GENT

- Mei 2017
- Veel partners!



Bewegen Op Verwijzing in Gent

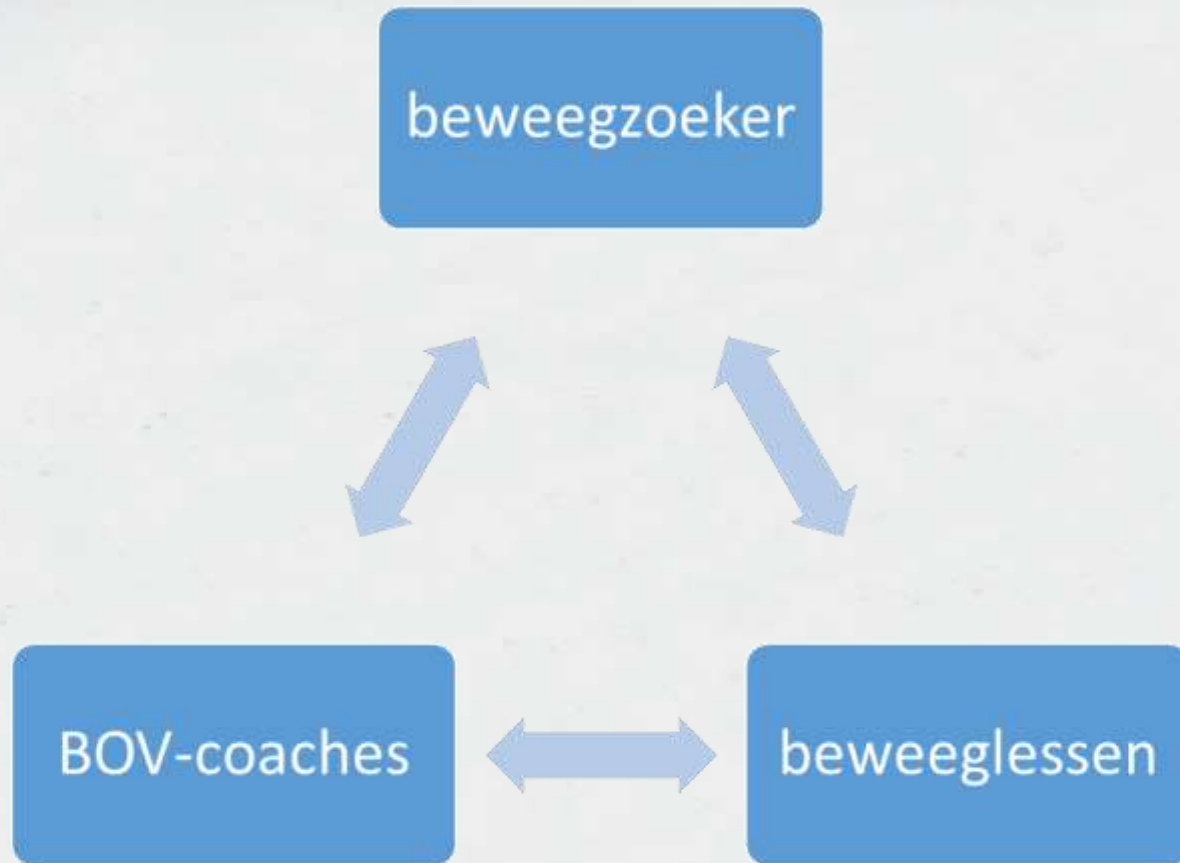
- Laagdrempeligheid troef
 - Prijs
 - Locatie (wijken)
 - Aanbod sport & beweging
- Cijfers

Per 15 minuten	INDIVIDUEEL	IN GROEP
Niet- verhoogde tegemoetkoming	€5	€0
Verhoogde tegemoetkoming	Max. €1	Max. €0,5

GRATIS IN GENT!



Een geïntegreerd verhaal!



Meer informatie?



Cathy Verschoore
Sportdienst Gent
cathy.verschoore@stad.gent
09 266 80 15



Dempsey Van Wambeke
BOV-coach
Dempsey_vw@hotmail.com
0488 58 13 56





**Even de benen
strekken!**

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



STRETCHOEFENING **BORST**

- ▶ Ga rechtop zitten op het puntje van de stevige stoel.
- ▶ Probeer je voeten plat op de grond te zetten.
- ▶ Pak je rugleuning met beide handen vast.
- ▶ Hou je nek ontspannen.
- ▶ Hou deze positie 12 seconden aan.
- ▶ Voel je pijn? Dat betekent dat je te ver rekt.

