

Beweeginitiatieven Lokale Sportakkoord 2020-2023

- **Beweegaanbod minima (Buurtsportcoaches i.s.m. Sociaal Team)**

Een laagdrempelig beweegaanbod voor inwoners die vaak niet de financiële middelen hebben voor een reguliere sportclub. Dit aanbod is uitgegroeid tot de Ontmoet projecten in Schoorl en Bergen waar gemiddeld 12 tot 14 inwoners 2 maal in de week komen bewegen.

- **Senioren in beweging (Buurtsportcoaches i.s.m. Stichting Welzijn Bergen en sportaanbieders)**

Een laagdrempelig beweegaanbod voor de senioren. Ontstaan in de coronaperiode met een prachtig beweegaanbod aan huis/ voor de deur van aanleunwoningen. O.a. bij de Sanderij (Schoorl), de Marke (Bergen) en Hanswijk (Egmond ad Hoef).

- **Kwetsbare ouderen in beweging (Stichting Sport-Z)**

Doel: Kwetsbare ouderen die vereenzamen uit een dreigend isolement te halen doormiddel van bewegen in een sociale setting. Er zijn verschillende projecten gestart om de doelstelling te behalen.

Project 1): Trainingen voor de mantelzorgers om hun te ontlasten voor een korte periode.

Project 2): De Ideeën koffer. Voor mensen met een haperend brein, die in contact met hun omgeving willen blijven, hebben wij deze koffer ontwikkeld. In de koffer zitten ideeën voor kleine activiteiten die u samen met uw naasten kunt doen.

Project 3) Stap voor Stap. Bij dit programma begeleiden wij wekelijks een klein groepje senioren 'met een haperend brein' bij een wandelactiviteit in de gemeente Bergen. De deelnemers worden thuis opgehaald door de begeleider van Sport-Z.

- **Project: Inclusief sporten, sporttas (Stichting Sport-Z)**

Voor de sporttas hebben we een koffer gecreëerd om het project 'in de schoenen van een ander' te realiseren. In de koffer zitten allemaal attributen wat nodig is om het project in de schoenen van te draaien. We gaan langs bij scholen om bewustwording te vergroten bij kinderen zonder een beperking. Aan de hand van 3 lessen wordt er de visuele, lichamelijke en psychische beperking behandeld.

- **Samenwerking Sport-, Zorg- en Welzijn netwerk in Schoorl, Bergen en de Egmond (Zorgaanbieders i.s.m. buurtsportcoaches)**

Binnen het structurele samenwerkingsverband wat zorg-, welzijn- en sportaanbieders met elkaar zijn aangegaan wordt gekeken hoe de drempels om te gaan bewegen, voor de mensen die al wat meer op leeftijd zijn, zo veel mogelijk kunnen worden weggenomen. Intern wijzen de partners meer en eerder naar elkaar door, wat een voordeel kan opleveren voor zowel een patiënt, die structureel in beweging kan komen bij een sportaanbieder, als een sporter die door een blessure anders mogelijk voor langere tijd dreigt uit te vallen. En aangezien de drempel om te gaan of blijven bewegen over het algemeen fors toeneemt als men vordert in leeftijd, is een concreet product ontwikkelt wat zich focust op de doelgroep 65+. Met de beweegstrippenkaart kan op een laagdrempelige manier kennisgemaakt worden met het aanbod in het dorp wat is

afgestemd op de doelgroep, zoals bijvoorbeeld gymnastiek, pilates, wandelbootcamp, fitness, dans en wandelvoetbal.

- **Beweegroute Egmond Binnen/ Buitenruimte Joeb**

Het uitgangspunt was: een mooie plek voor iedereen om te spelen, bewegen, sporten en samen te komen. Met hulp van de werkgroep "Buitenruimte JOEB/ DE Schulp", de leerlingen van basisschool de Windhoek en de buurtbewoners zijn we tot een mooi plan gekomen waar we samen gebruik van kunnen maken! Inmiddels is de buitenruimte gerealiseerd en wordt er veel gebruik van gemaakt.

- **Zwaairoute Bergen (Stichting Welzijn Bergen)**

Het steunpunt Eenzaamheid Bergen is in 2020 de actie 'Zwaaien voor een glimlach' gestart in de Week tegen eenzaamheid van 1 tot 8 oktober. Heel veel gekleurde zwaaihandjes in verschillende vormen en kleuren door Bergen heen nodigen uit elkaar te groeten. Een simpele groet laat je glimlachen. Je ervaart vaker gezellige momenten en je hebt even contact met anderen, van jong tot oud.

- **Sportstimuleringsproject (Tennis University)**

Het project sluit aan bij de ambitie Sportstimulering bij de jongste jeugd vanaf 2,5 jaar oud. Doel is dat kinderen vanaf 2,5 jaar oud kennismaken met sporten en een goede motorische basis leggen om met een sport te starten. En dat zij al van jongs af aan leren dat sporten belangrijk is.

Door het aanbieden van een wekelijkse les voor de jongste jeugd (2,5 t/m 6 jaar) om een goede motorische basis te leggen. Tevens een aanbod van meerdere activiteiten zoals sport en spel gedurende het seizoen. De kosten zitten hem in materiaal aanschaf en promotie, er kan de komende jaren gebruik van worden gemaakt.

- **Zelfverdediging meiden (karatevereniging Funakoshi)**

Het project sluit aan bij de ambitie Vitale sportvereniging en Inclusief sporten. Door een zelfverdedigingssport te beoefenen worden meisjes weerbaarder, leren ze hun grenzen aan te geven en achter hun eigen mening te staan. Voor karatevereniging Funakoshi is het aantrekkelijk een nieuwe, vaak moeilijk te bereiken doelgroep te laten kennismaken met de vereniging en het lesaanbod uit te kunnen breiden. Het project is uitgerold in alle 3 de kernen en heeft in totaal ruim 45 meiden in beweging gebracht.

- **Beweging aan Zee (Post aan Zee)**

Het aanbieden van een beweegaanbod bij Post aan Zee zorgt voor ontmoeting, verbinding en beweging. Eenzame ouderen kunnen binnenlopen en meedoen. In samenwerking met de buurtsportcoach, als aanjager, willen we ouderen op een laagdrempelige manier laten bewegen. Bijvoorbeeld met koersbal, stoelyoga of beanbagbaseball. Iedere dinsdagochtend is er een bewegingsactiviteit in samenspraak met de deelnemers. De aanschaf van materialen en promotie is bekostigd vanuit het Sportakkoord.

- **Opleiding vrijwilligers (Funakoshi)**

Het opleiden van twee leden uit de gemeente Bergen tot dojo-assistent. Dit zodat zij kunnen assisteren bij het lesgeven in de afdeling Schoorl. Zo sorteren wij voor op het pensioen van de hoofdtrainer wat zich binnen 5 jaar aandient. Karatevereniging Funakoshi werkt hierbij samen met de KBN. Met de buurtsportcoach van de gemeente Bergen heeft zij regelmatig overleg over het voortbestaan van de vereniging, hoe zij dit kan borgen na pensionering van de hoofdtrainer.

- **Gymsport Verenigt Bergen (Be Quick)**

Mooi plan om de vereniging weer vitaal te krijgen, (nieuwe)doelgroepen in Bergen en Schoorl in beweging te brengen, aandacht voor de gymvereniging. Dit doen zij door de organisatie van clinics, demonstraties en proeflessen. Er is een demonstratie en proefles planning gemaakt met als doel minimaal 60 nieuwe leden te werven. De financiële ondersteuning vanuit het Sportakkoord draagt bij aan de inzet van gecertificeerde trainers en promotie.

- **Kwetsbare jongeren in beweging (Stichting Welzijn Bergen)**

Er wordt elke vrijdagmiddag een beweeguur in sporthal De Beeck georganiseerd, voor en door de jongeren. Doel is talentontwikkeling: jongeren die leiding kunnen geven en verantwoording kunnen nemen worden gestimuleerd om de activiteit te begeleiden.

Jongeren die goed zijn in een sport worden gestimuleerd om aan te sluiten bij een vereniging. En een 2^e doel is de weerbaarheid vergroten: door sport als middel te gebruiken, werken aan groter zelfvertrouwen.

Jongeren waarvoor sporten niet vanzelfsprekend is, stimuleren om meer te gaan bewegen om samen met deze jongeren (met name de minder actieve jongeren) de sporten/beweegactiviteiten vorm te geven. Wekelijks komen er 20 tot 40 jongeren op af.

- **Rondje Bergen (Stichting Rondje Bergen)**

Financiële ondersteuning bij het jaarlijks terugkerende hardloopevenement Rondje Bergen. Door de coronajaren zijn er veel sponsors weg gevallen. Doel is om het evenement weer te laten groeien met meer deelnemers en sponsors zodat het evenement kan blijven voortbestaan. De afgelopen editie was een zeer geslaagd evenement!

- **Boekjesproject (Buurtsportcoaches)**

Het boekjesproject sluit aan bij de ambitie 'vitale sportaanbieders' en 'van jongs af aan vaardig in bewegen'. Het vergroten van de bekendheid van de sportaanbieders in gemeente Bergen, middels het uitbrengen van een sportboekje met een overzicht van gratis naschoolse sportlessen van verschillende sportaanbieders voor alle kinderen van de basisscholen in gemeente Bergen.

Promotie van de website www.sportenbewegeninbergen.nl, het platform waarop de inwoners én sportaanbieders alle informatie over sporten en bewegen in gemeente Bergen kunnen terugvinden.

- **Kabelbaan Klimduin (Basisschool Het Klimduin)**

Het aanleggen van een kabelbaan naast Kindcentrum Het Klimduin, sluit aan bij de ambitie 'van jongs af aan vaardig in bewegen'. De leerlingenraad, team van school, ouderraad, de Burgemeester, de Peeckstichting en Jongerenwerk Bergen zijn betrokken. Doel is een fijne (extra)beweegplek voor kinderen. Het is een openbare plek waar kinderen ten alle tijden gebruik van kunnen maken.

- **BUCH Ontmoet (sport)dagen (Stichting Sport-Z en Organize2Move)**

De BUCH Ontmoet sportdag sluit aan bij de ambitie 'Inclusief Sporten'. Een dag vol sport en spel plezier voor inwoners (18+) die ondersteuning nodig hebben op één of meerdere leefgebieden. Voor hen kan sporten, bewegen of creatief bezig te zijn en elkaar ontmoeten in een veilig sportklimaat het vonkje zijn om weer in beweging te komen. Beide sportdagen zijn goed bezocht!

- **Project Vitaal Plus (BodyVit)**

Een beweegprogramma voor de oudere inwoners in gemeente Bergen. Met als doel ouderen meer sociale contacten te laten krijgen en in beweging te brengen. Zij bewegen twee maal in de week (functional fitness) bij BodyVit onder begeleiding van professionele trainers. Voorafgaand aan het bewegen kunnen zij baantjes zwemmen en na afloop is er koffie en thee en ruimte voor een gezellig nazitten.

- **Beweegbankje Bergen (Sociaal Team, Welzijn Bergen en de Buurtsportcoach)**

Het project sluit aan bij een passende sport- en beweegomgeving. Door een bankje met een beweeg element te plaatsen in de (moes)tuin van het Hof van Heden kan hier door lokale inwoners bewogen worden. Daardoor krijgt het naast een fijn beweegmoment ook een sociaal component.

- **Kinderyoga met Beer (Vivian van der Zwaag)**

Ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij de jeugd, d.m.v. het aanbieden van de workshops, het knieboek, handleiding en set activiteitendobbelsteenkaartjes aan 16 onderbouw- leerkrachten van verschillende basisscholen uit Bergen om:

- leerkrachten te enthousiasmeren voor dit initiatief
- zodat zij zelf yoga en beweging kunnen integreren in de groep en
- zoveel mogelijk jonge kinderen met regelmaat laten bewegen en ontspannen
- de kinderen ervaren hoe leuk en fijn (gezond) dat is.

Veel leerkrachten van verschillende scholen hebben de workshop bijgewoond.

- **EHBSO cursus (Buurtsportcoaches)**

Een ongeluk zit in een klein hoekje, ook tijdens het sporten! Dan is het fijn als binnen de vereniging, club of sportaccommodatie iemand aanwezig is die weet wat hij moet doen. De buurtsportcoaches organiseren voor sportverenigingen een workshop Eerste Hulp bij Sport Ongevallen (EHBSO).

De workshop wordt deels gefinancierd vanuit het Lokale Sportakkoord samen met een eigen bijdrage van de vereniging/sportaanbieder. Alle deelnemers (40 in totaal) hebben een certificaat ontvangen.