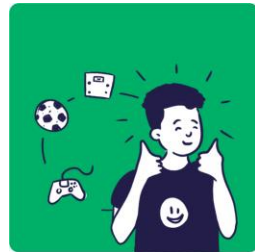


Welkom bij de bijeenkomst

Bewegen en Ketenaanpakken



3-10-2024
Jan Louwers Stadion

Bewegen: centraal thema in de ketenaanpakken IZA/GALA



Doel ketenaanpak

**Overgewicht
en obesitas
bij kinderen
duurzaam
verminderen**



Doel ketenaanpak

Passend
leefstijlaanbod voor
volwassenen met
overgewicht en
obesitas.



Valpreventie

Doel ketenaanpak

Valincidenten voorkomen bij ouderen





Programma

09.00 - 09.30 Inloop

09.00 - 09.35 Welkom

09.35 - 10.00 FC Eindhoven - club van Goei Volk

10.00 - 10.30 Lezing Fontys-lector Dave van Kann

10.30 - 10.40 Koffiebreak

10.40 - 10.45 Toelichting tweede helft

10.45 - 11.00 Best practices uit de regio

11.00 - 12.00 Aan de slag met BVO-model

12.00 - 12.15 Plenaire terugkoppeling

12.15 - 13:00 Gezamenlijke lunch

Bewegwensen

Wat wens je voor de gemeente op het gebied van bewegen?



Dat bewegen normaal gaat worden voor iedere inwoner

Dat mensen de lol van bewegen inzien en ervaren

Sport en bewegen voor iedereen toegankelijk en laagdrempelig

Ik wens dat op middelbare scholen bewegen meer aandacht krijgt

Dat de omgeving van mensen uitnodigt tot bewegen

Dat gezonde leefstijl (voeding & bewegen) meer in het nieuws en op sociale media terugkomt

Een buurtsportcoach om activiteiten te organiseren!

Beweegaanbod vergroten voor mensen met overgewicht en obesitas in een veilige setting

Duidelijkheid voor inwoners waar ze info kunnen krijgen over beweegaanbod

Zwemaanbod speciaal voor mensen met een maatje meer

Dat mensen zin en tijd maken voor bewegen

Dat het vervoer voor ouderen naar sportaanbod verbetert

Bewegen is een vanzelfsprekend onderdeel van een gezonde leefstijl

De koppeling met lokale gebruikers op wijkniveau versterken

Inrichting van de buitenruimte zodat sport, spel en bewegen wordt gestimuleerd.



Welkom:

Marcel van den Bunder

Commercieel directeur FC Eindhoven



Welkom: Dave van Kann

Lector 'Leren Bewegen in en rondom School'
Fontys Sport en Bewegen

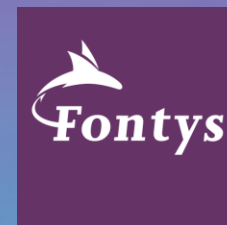


DE STAP NAAR GEZONDER

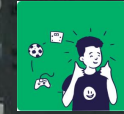
....vraagt om een stapje terug

Dave's praatje vind je
apart bijgevoegd

Dave Van Kann
Lector 'Leren Bewegen in en rondom School'
Fontys Sport en Bewegen



> FOR SOCIETY



Tijd voor pauze!

K S B
www.klimaatse
cebeheer.nl

VDE
KRACHT DOOR
SAMENWERKING
vdigroep.com | werkenbijvde.nl

VDE

KRACHT DOOR SAMENWERKING
vdigroep.com | werkenbijvde.nl

bozelmans
csu Schagen, Sluisse, Schone, YOUNG

SLAAPTijd

BURGMAN'S B.V.

veiliging

711 711

VDE

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

SRP

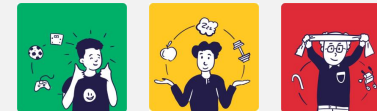
SRP

SRP

SRP

SRP

SRP



Tweede helft

09.00 - 09.30 Inloop

09.00 - 09.35 Welkom

09.35 - 10.00 FC Eindhoven - club van Goei Volk

10.00 - 10.30 Lezing Fontys-lector Dave van Kann

10.30 - 10.40 Koffiebreak

10.40 - 10.45 Toelichting tweede helft

10.45 - 11.00 Best practices uit de regio

11.00 - 12.00 Aan de slag met BVO-model

12.00 - 12.15 Plenaire terugkoppeling

12.15 - 13:00 Gezamenlijke lunch

Voorbeelden

Uit de regio

- **GLI plus Bewegen** – Lisa van Oorschot
- **Beweeg rondje Hapert** – Fieke de Wit



GLI plus Bewegen

Lisa van Oorschot
Sportregisseur Uniek Sporten
en volwassenen

lisa.van.oorschot@eindhoven.nl

06-41118100



EINDHOVEN



GLI plus Bewegen

- Samenwerking sport en zorg
- Gecombineerde Leefstijl Interventie

Voor wie?

- Eindhovenenaar binnen GLI Cool traject
 - 18+
 - Overgewicht
 - Niet afhankelijk van hulpmiddel

The screenshot shows the website for POST-Z, a program for GLI plus Bewegen. The header includes the logo and navigation links: Thema's, Groepsbegeleiding, Zorgprogramma's, Over ons, and Veelgestelde vragen. The main content area features a yellow background with the title 'GLI plus Bewegen' and a description: 'Wilt u lekker in uw vel zitten en u fitter voelen? Wilt u afvallen maar lukt dat niet? U heeft inmiddels al de eerste stap gezet door u in te schrijven voor de groepsbegeleiding GLI Cool. Aanvullend kunt u zich inschrijven voor het beweegprogramma. Tijdens dit programma van 12 weken komt u op uw eigen niveau in beweging onder begeleiding van een beweegcoach.' Below the text are two buttons: 'Beschikbaarheid' and 'Meer informatie'. A pink banner states 'Aanmelden voor deze groepsbegeleiding enkel met verwijzing mogelijk.' The 'Beschikbaarheid' section lists three locations with their respective details:

Gymzaal Vlokhovenseweg + sportaanbieders (Woensel Noord)	Sporthal Genderbeemd (Gestel)	Activiteitscentrum Orka (Tongelre)
<ul style="list-style-type: none">Alleen met verwijzingVlokhovenseweg 1015625 WV Eindhoven12:15 - 13:4523, 30 oktober / 6, 13, 20, 27 november / 4, 11, 18 december / 8, 15, 21, 28 januari / 5 februariVal	<ul style="list-style-type: none">Alleen met verwijzingSterkenburg 6165653 NP Eindhoven09:30 - 10:3014, 21, 28 november / 5, 12, 19 december / 9, 16, 23, 30 januari / 6, 13, 20, 27 februari8 van 20 beschikbaar	<ul style="list-style-type: none">Alleen met verwijzingBroekakkerseweg 15641PC Eindhoven09:30 - 11:004, 11, 18 december / 8, 15, 22, 29 januari / 5, 12, 19, 26 februari / 5 maart7 van 10 beschikbaar



GLI plus bewegen

Beweegprogramma van 12 weken met als doel:

- Deelnemers
 - **Laagdrempelig** in beweging brengen
 - Ervaren dat ze **meer kunnen** dan ze denken
 - Krijgt meer zelfvertrouwen
- **Doorstroom** naar regulier aanbod stimuleren



Inhoud van de les



Verschillende sporten op beginnersniveau

- Aangepast aan behoeftes van deelnemers

Langs sportaanbieders

- Fitness
- Yoga
- Tai Chi
- Etc.

Na afloop een koffiemoment

Dit is ook GLI plus Bewegen!



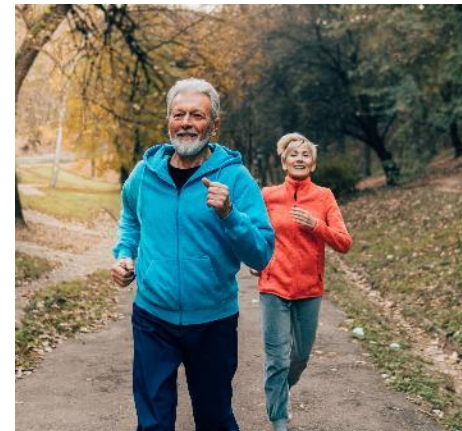
Sport en bewegadvies

Ontdek een passende sport- of beweegactiviteit



Kies je Sport voor volwassenen

Probeer verschillende sporten uit zonder meteen lid te worden



Volwassenenfonds

Financiële ondersteuning voor inwoners met een kleine portemonnee



Tips

- Zoek de samenwerking met partners
- Kijk of er al bestaande initiatieven zijn waar je op aan kan sluiten
- Begin klein



BUURT IN BEWEGING!

Meer informatie en aanmelden:

eindhovenensport.nl/buurt-in-beweging



lisa.van.oorschot@eindhoven.nl

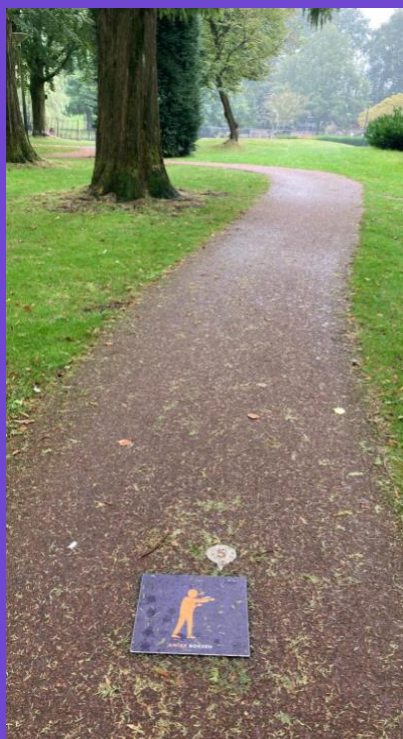
06-41118100



EINDHOVEN

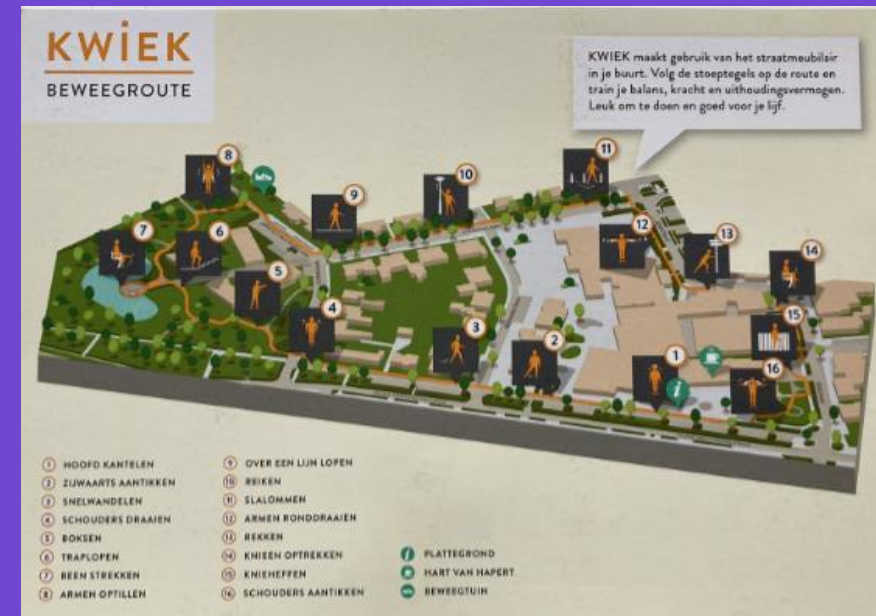
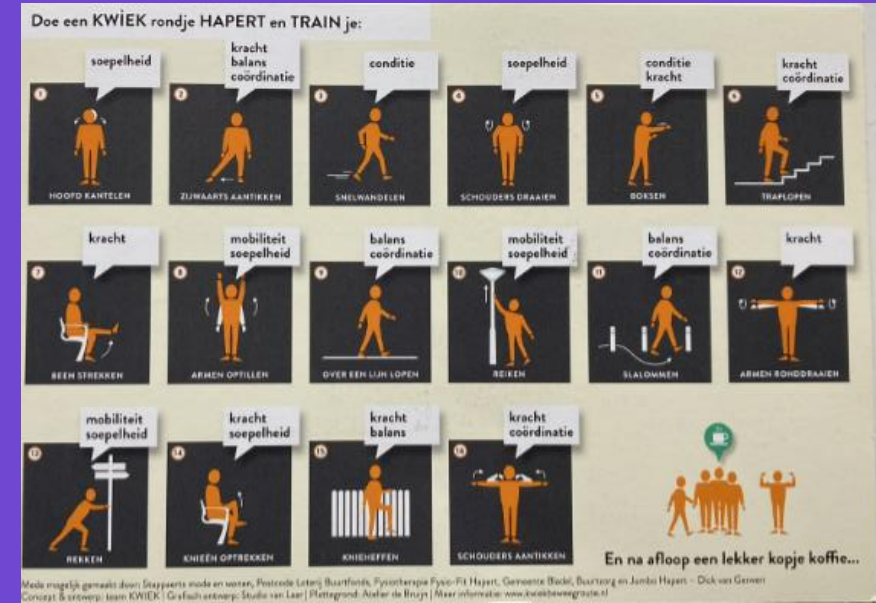
Beweeggrondje Hapert

Kwiekrondje + Beweegtuin + Koffie



Beweegroute

- ▷ wandelroute van 1,75 km door Hapert
- ▷ specifieke punten voor doen van oefeningen mbt balans, kracht en uithoudingsvermogen
- ▷ in Hapert in combinatie met beweegtuin en ontmoeten (afsluiten met koffie/thee)
- ▷ en diverse groepen (kinderdagverblijf, volwassenen, ouderen) doen KWIEK rondje



Hoe komt het tot stand?

Kwiekroute

Buurtzorg

Postcodeloterij

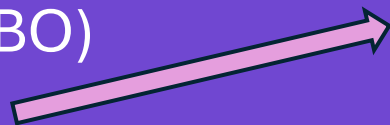
Gemeente Bladel

Lokale sponsors
(ondernemers)

Beweegtuin

Vrijwilligers (KBO)

Sponsors




Beweegtuin

Bewegen is goed voor jong en oud. Laat samen bewegen nu precies het doel zijn van de Beweegtuin. Midden in het hart van Hapert, op de plek waar vroeger 't Kasteeltje stond, bevindt zich de Beweegtuin. Een groene ruimte vol met toestellen waar je de hele dag door kunt werken aan je conditie, kracht en souplesse. Jong en oud, samen of alleen, ervaren of beginnend: de Beweegtuin is er voor jou!

't Groene Ommetje Hapert is een initiatief van Mieke Slenders, Miek Antonius en Hanny Mollen.

Onze sponsors:

de coöperatieve Rabobank 

DELA
Fonds

Phillips
de Jongh
fonds

VSBfonds,
iedereen doet mee



Gemeente Bladel

univé door plukt u
de vruchten van

samen op de hoogte
van het weer. En dus ook

Kwiekronkje: Bestaand concept maar waarom is het in Hapert een succes?

1. Het is laagdrempelig en altijd te gebruiken
2. Ligt zichtbaar midden in het dorp
3. Is geschikt voor jong en oud
4. De afstand is 2x in te korten
5. Vaste tijd zonder aanmelden (10.00 uur)
6. De kracht van de samenwerking met een groep vrijwilligers van de beweegtuin
7. Het sociale aspect door na afloop onder het genot van een kopje koffie bij te kunnen kletsen
8. De filosofie van buurtzorg is: het mee opzetten, maar initiatief, vervolg bij de burgers neer te leggen. Er zijn altijd vrijwilligers bij de het rondje

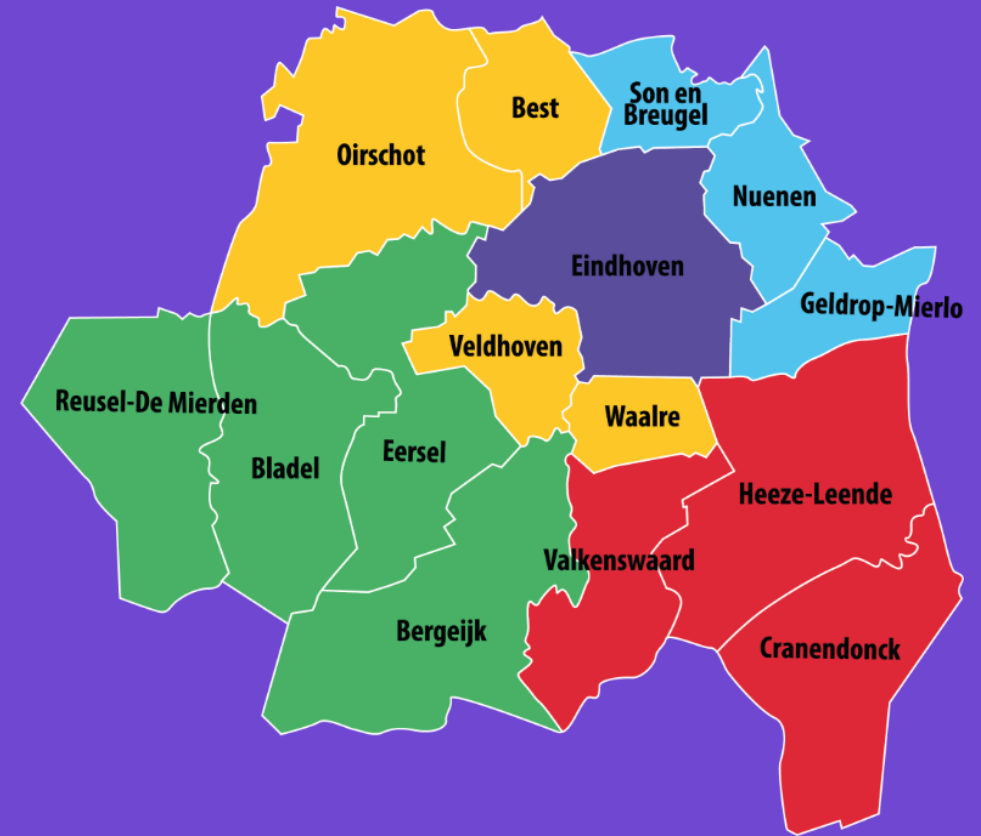
Wat zijn 'lessons learned' tot nu toe?

- ▷ Ga in gesprek met inwoners om erachter te komen waar behoefte aan is.
- ▷ Samen in buurten dingen doen die bijdragen aan de leefwijze en het meer ontmoeten van mensen, draagt bij aan zelf- en samenredzaamheid.
- ▷ Sluit aan op partijen in je gemeente die ook gebruik kunnen en willen maken of willen bijdragen, en help ze op weg.
- ▷ Goed om een lokale kartrekker te hebben die mensen en partijen kent en weet te stimuleren.

Samen aan de slag

Met structureel bewegen

1. Uit elkaar op basis van clusters
2. Kies een thema, bijvoorbeeld:
 - Programmatisch bewegen
 - Beweegroute
 - Bewegen in de openbare ruimte
3. Gebruik het BVO-model:
 - Wat doet jouw gemeente al?
 - Wat kan er nog beter?
4. Plenaire terugkoppeling leerpunten

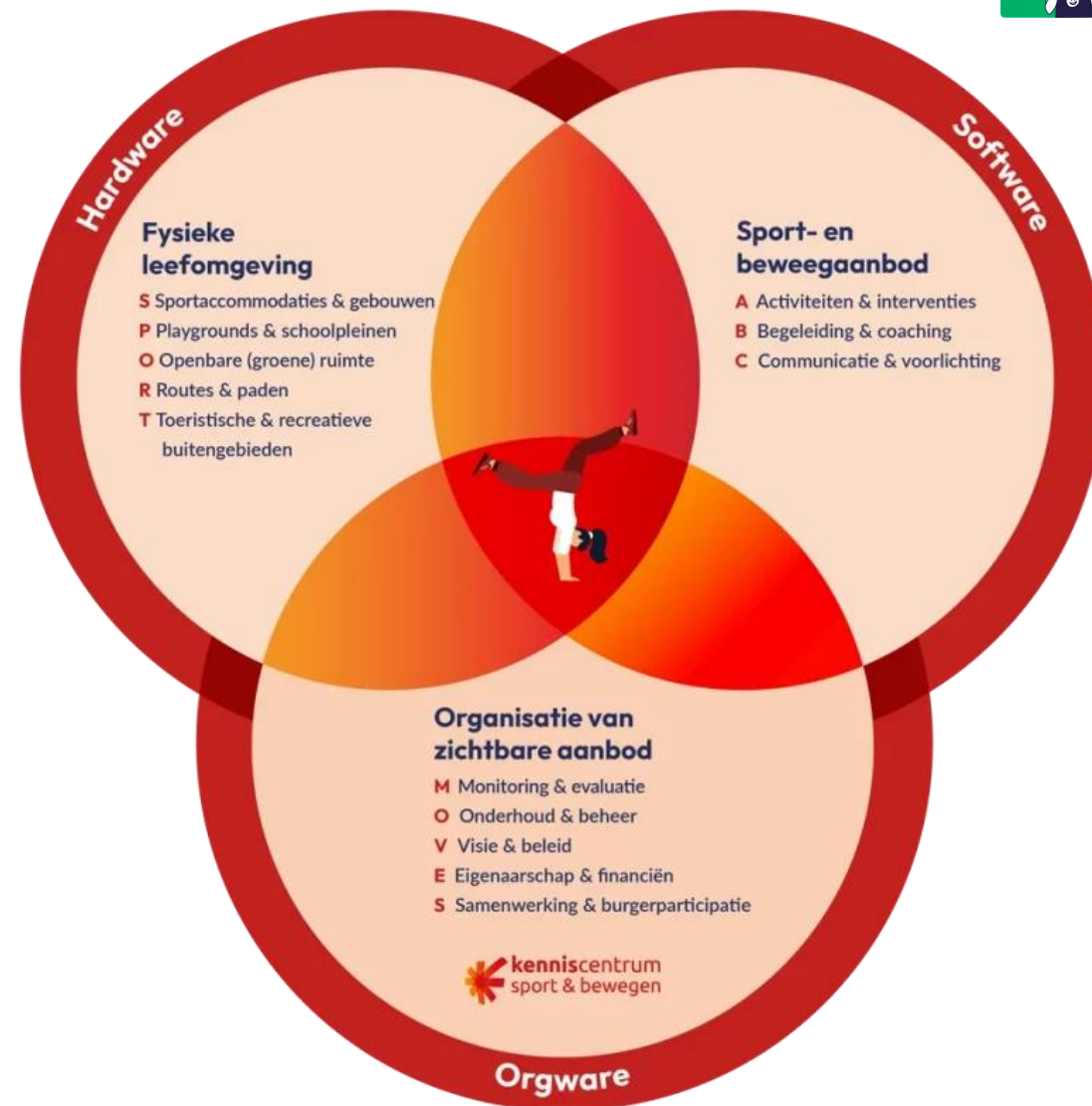




Het BVO-model

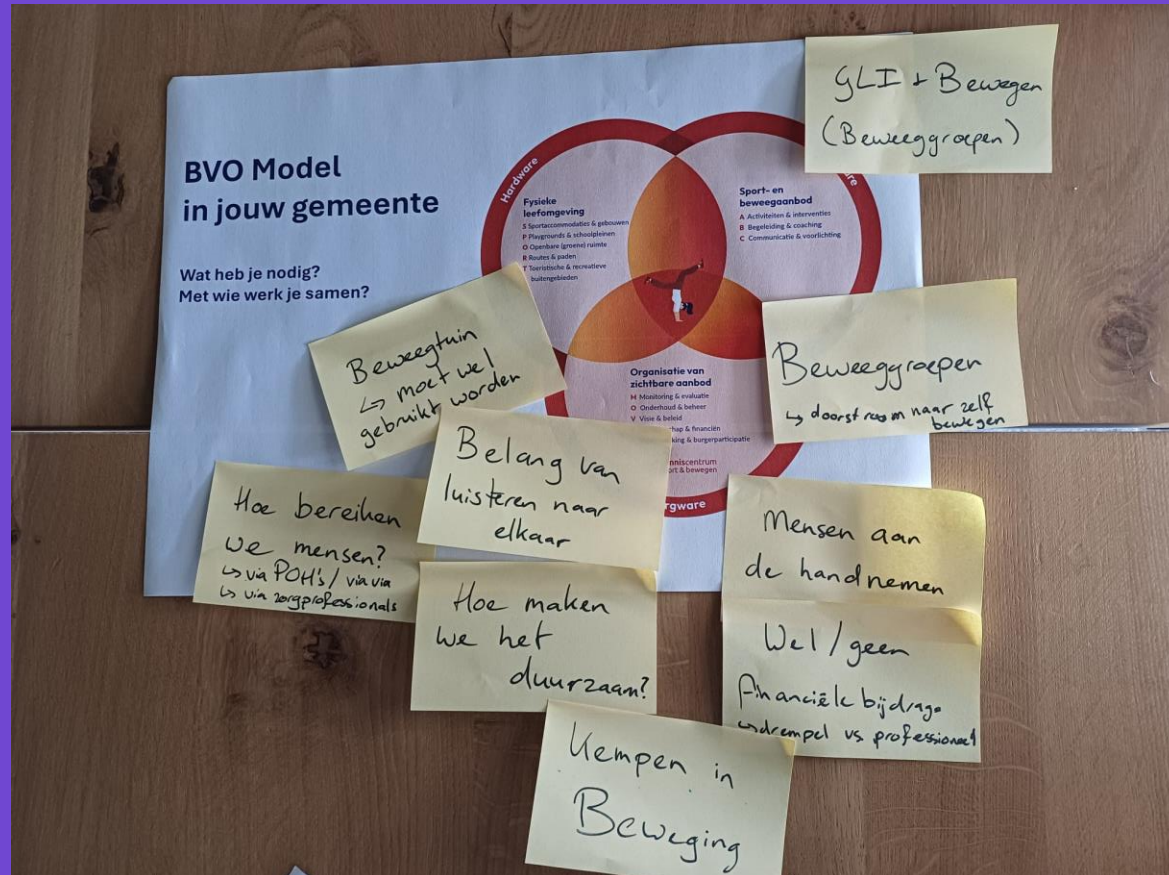
BeweegVriendelijke Omgeving

- Hardware
- Software
- Orgware



Terugkoppeling

Cluster De Kempen



Casus: Beweggroepen

- Wij zaten voornamelijk op Orgware en Software
- Beweggroepen zijn er al in sommige gemeenten, maar opzetten blijkt in andere lastig
- Grote drempel: hoe bereiken we mensen? Oplossing nu: eerst vanuit GLI+Bewegen, daarna als olievlek uitbreiden.
- Tijdens gesprekken rondom ketenaanpakken merken we: er is al best veel, we moeten alleen elkaar vinden. Belangrijk om goed naar elkaar te luisteren.
- Hardware vaak al wel aanwezig, maar daar zijn we nog niet altijd bewust van (bv. Leegstaande sportzaal.)

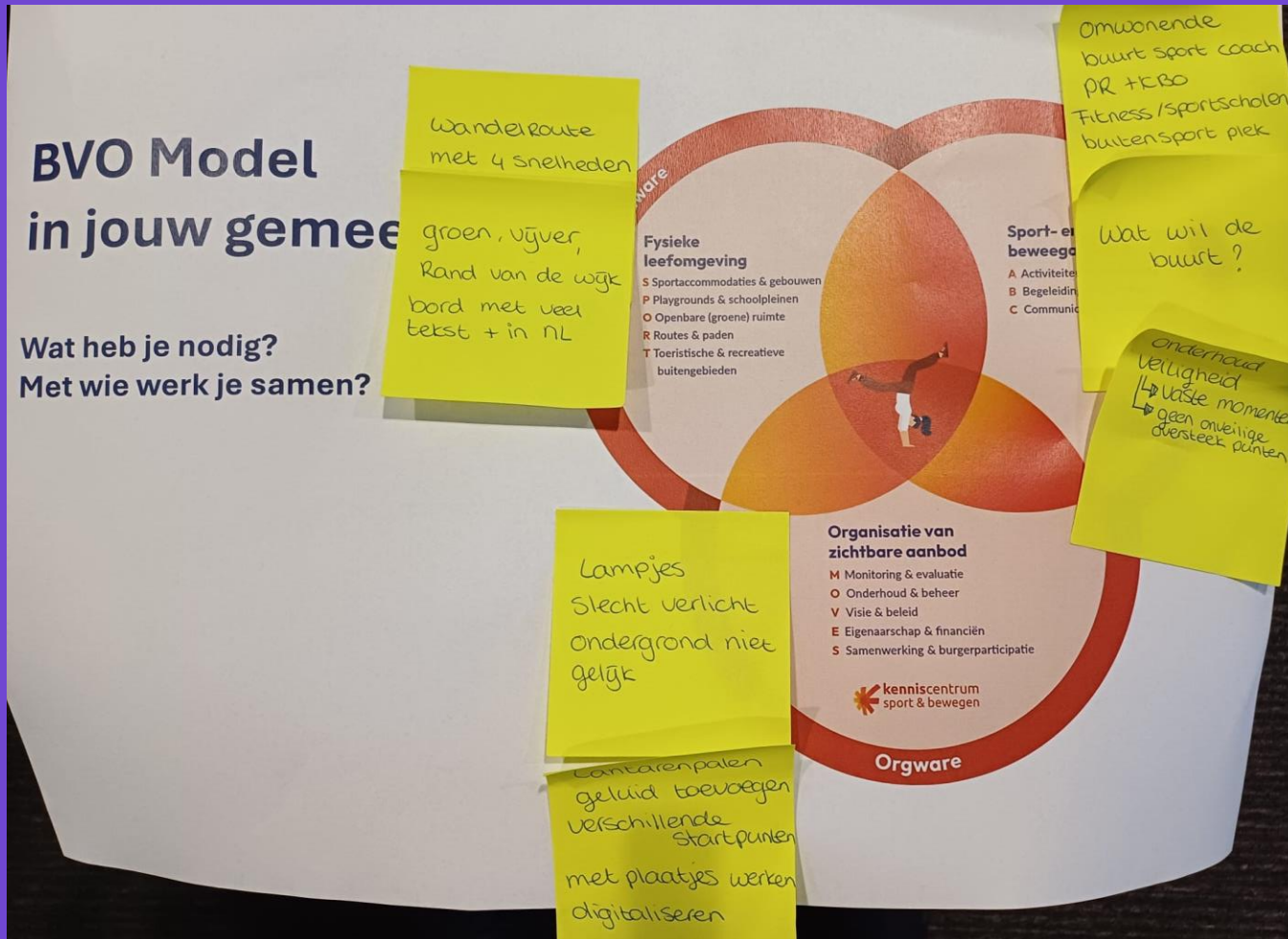
Terugkoppeling Cluster Dommelvallei



Casus: QR-code fit

- We hebben vanuit 2 invalshoeken **QR-code fit** besproken. In Geldrop-Mierlo zijn er betere ervaringen met de route dan in Nuenen vanwege een goed en stevig draagvlak wat vooraf is gecreëerd met lokale stakeholders (Orgware) en programmering, groepen mensen die de route lopen (Software). Draagvlak en samenwerking is cruciaal, ook vanuit het model.
- We hebben **Fit & Pit** besproken. Dit is een initiatief vanuit Geldrop-Mierlo waarin werkgroepen en initiatieven rondom gezondheid en bewegen samen komen. Dit omdat ze zagen dat er veel gebeurt in de gemeente, maar dat dit wel erg gefragmenteerd is. Door samen op te trekken in dit programma is er meer ruimte voor focus en het maken van gedragen keuzes.
- We hebben **Fit & Veilig** besproken. Dit is een initiatief vanuit Son & Breugel waarbij met name ouderen samenkomen rondom het thema veiligheid in- en om huis en hierbij ook in beweging komen. We leren hiervan dat het goed kan zijn om actuele thema's te pakken die we combineren met bewegen om het zo laagdrempeliger en aantrekkelijker te maken om mee te doen.

Terugkoppeling Cluster Eindhoven



Casus: Wandelroute wijk Eckart

- We hebben een aangelegde wandelroute in de wijk Eckart besproken. Het idee (**hardware**) was mooi; door middel van het oplichten van lampjes liep je een rondje om de vijver. De lampjes konden in 4 snelheden aangaan. Hierdoor daagde je de wandelaar uit om "op tijd" bij het volgende lampje te zijn.
- Echter leek er niet nagedacht over de **software** en **orgware**; de lichtjes zag je niet overdag en in de avond was het te donker rond de vijver. Dit gaf geen veilig gevoel.
- Resultaat; de wandelroute wordt niet gebruikt.

Wat laat je achter?



De wil uitspreken om samen (met diverse organisaties) bewegen in het normale leven op te nemen

BEGIN BIJ WAAROM!

Samen kom je verder.
Zoek elkaar op!

Deze bijeenkomsten zijn heel waardevol om de juiste mensen met elkaar te verbinden en nieuwe samenwerkingen op te zetten

Bottom-up ophalen van behoeftes in de buurt (voordat je dingen neerzet)

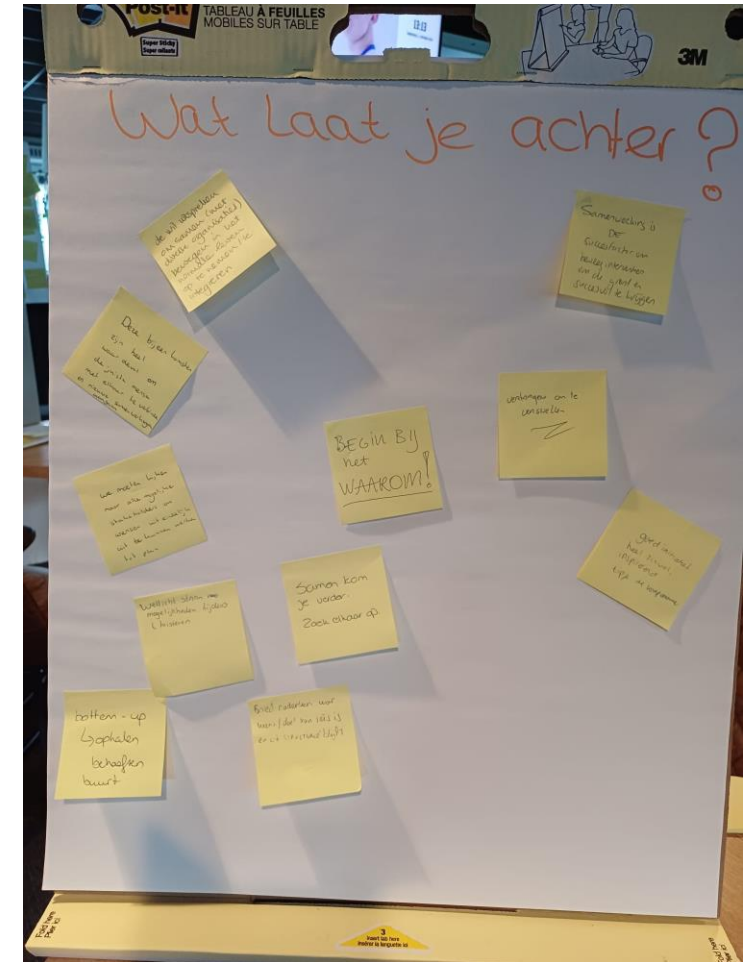
We moeten kijken naar alle mogelijke stakeholders om wensen uiteindelijk uit te kunnen werken tot plan

Goed nadenken wat het doel van iets is en of iets structureel blijvends is

Vertragen om te kunnen versnellen

Goed initiatief, heel zinvol, inspirerend – (alleen was het erg koud)

Goed initiatief, heel zinvol, inspirerend – (alleen was het erg koud)



Bedankt voor je aanwezigheid!

Voor meer over de ketenaanpakken, meld je aan bij de PartnerCommunity voor STAP naar Gezonder:
<https://paco.destapnaargezonder.nl/welcome/homepage>



Tijd voor lunch