

Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

UITGELICHT



Koningsspelen

In Hillegom kwamen zeven verschillende basisscholen met groep 3 t/m 8 (1300 kinderen) naar sportpark De Zanderij. Verspreid over de voetbalvelden kregen zij een uitgebreid sport- en spelprogramma voorgeschoteld. De sportverenigingen die aangesloten waren bij de Koningsspelen in Hillegom waren SDO Korfbal, Scouting Tjarda, Golfschool Tespelduyn, Balletschool Martha de Rijk, SV Hillegom Voetbal, Train2Inspire en judoschool Ukemi. Door het grote en diverse aantal aangesloten sportverenigingen werd Hillegom door het nationaal comité Koningsspelen gevraagd of zij als voorbeeld wilden dienen voor de rest van het land.

Hillegom is JOGG gemeente geworden

De gemeente Hillegom is sinds 1 juli 2022 aangesloten bij JOGG (Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst). De JOGG-aanpak richt zich op jongeren (0-19 jaar), hun ouders en hun leefomgeving. In een JOGG-gemeente werken lokale partijen uit onderwijs, zorg, bedrijfsleven, sport, recreatie, woningbouw, welzijn en media integraal samen om gezond drinken, eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken; "de gezonde keuze, de makkelijke keuze".



Hillegom

gezonde jeugd
gezonde toekomst



Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

Masterplan sport, bewegen en onderwijs

- In samenwerking met Healthy Hillegom en de GGD is er een menukaart samengesteld voor scholen.

De menukaart heeft als keuzes vanuit HIB:

- ❖ MQ scan
- ❖ Onderzoek jeugdparticipatie
- ❖ 2^{de} gymmuur
- ❖ Sportontbijt (Q3)
- ❖ Schoolsport
- ❖ Dynamische schooldag/Bewegend leren (Q3/4)
- ❖ Move Mates

De menukaart heeft als keuzes vanuit de partners:

- ❖ Waterles (Dunea)
- ❖ Watertappunt (Dunea)
- ❖ Fit & Fruitig (GGD)

Tijdens gesprekken met de scholen wordt er gesproken over de voortgang op het gebied van het Masterplan Sport & Onderwijs, om vervolgens te kijken wat HIB en HH kunnen betekenen op plekken waar scholen ondersteuning nodig hebben.

➤ MQ scan

Eén van de doelen van het Masterplan Sport & Onderwijs is het screenen van leerlingen op motorische achterstand (of voorsprong). De MQ scan is daar een goede tool voor.

De Daltonschool Hillegom, Savioschool, IKC Vossepark (voorheen Meer & Dorp) en de Giraf zijn actief bezig met de MQ scan.

Eind Q2 heeft er een vergadering plaatsgevonden tussen HIB en de basisscholen die scan uitvoeren. Onderwerp was het plannen van vervolgstappen op de resultaten die uit de scan komen.

➤ Onderzoek jeugdparticipatie

Het doel is het in beeld brengen van het aantal leerlingen dat aangesloten is bij een sportvereniging. Scholen kunnen de uitslag ook gebruiken in het ouderavondgesprek wanneer kinderen achterblijven in motorische ontwikkeling en blijkt dat het kind niet is aangesloten bij een vereniging. Daarnaast geeft het beter inzicht welke sportverenigingen goed vertegenwoordigd zijn op welke school. Dit is handig bij het kiezen van een clinic per school.

Masterplan sport, bewegen en onderwijs

➤ 2^{de} Gymmuur

Drie scholen (Johannesschool, de Giraf en IKC Vossepark) hebben een subsidie bij de gemeente aangevraagd voor een 2^{de} gymmuur, waar zij invulling aan geven.

➤ Schoolsport (zie Koningsspelen)

➤ Move Mates (Q3)

Veel scholen hebben een duidelijke wens voor de pauzes: *meer* bewegen en *minder* conflicten. Maar hoe krijg je dat voor elkaar? Scholen hebben vaak niet de juiste mensen in huis om tijdens pauzes meer beweegactiviteiten te stimuleren en begeleiden. Move Mates leidt kinderen uit groep 7 op tot speelpleincoach. Zij organiseren en begeleiden, met behulp van speciale speelpleinkaarten, allerlei beweegactiviteiten op het schoolplein. Het resultaat: een pauze vol beweging, plezier en persoonlijke ontwikkeling.

➤ Fit & Fruitig

Het doel is een gezondere basisschooljeugd te krijgen met meer kennis over gezonde voeding en meer beweging.

Vier scholen doen mee aan Fit & Fruitig vanuit de GGD en Healthy Hillegom; De Daltonschool Hillegom, Savioschool, De Giraf en IKC Vossepark (Meer en Dorp). Het project Fit & Fruitig helpt scholen een gezonde school te worden.

De Daltonschool en IKC Vossepark (Meer en Dorp) maken momenteel hun infographic (beleid) af. Beide zijn actief bezig met gezondere traktaties, fruit op school, meer bewegen en een uitdagender schoolplein.

Ook de Savioschool is actief bezig met Fit & Fruitig. Wegens ziekte en tekorten hebben zij even stilgestaan, maar ook zij hebben veel tijd geïnvesteerd in gezonde pauzehappen en zelfs kookcursussen voor ouders! Alle drie de scholen gaan ervoor om deze zomer op zijn minst één vignet binnen te halen.

Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

Sport en bewegen in de buurt

- **SportNite januari (kerstvakantie) en maart (voorjaarsvakantie)**
Een beweegmiddag voor de jeugd i.s.m. Feest 44, De Vosse en Welzijnswijk.
Met resp. 40 en 90 kinderen zeer geslaagde sportmiddagen.



- **Sport op straat - IKC Vossepark**
Het doel is om kinderen meer in beweging te krijgen en HIB beter zichtbaar te laten zijn in de wijk. Het tweede doel is middels deze activiteit behaald, het eerste doel is deels bereikt. De "harde kern" is qua aantal groter geworden (15 kinderen), de aanwas eromheen kan nog groter.
Twee van de deelnemers hebben Sport in de Wijk en de buurtsportcoach gebruikt als onderwerp voor een schoolopdracht. Vanaf eind Q2 wordt er geprobeerd om de "Pleintje"-app te implementeren tijdens Sport in de Wijk.

- **Sport op straat – De Vosse**
Ook iedere woensdagmiddag sport en waterspelen bij Play2ground/zwembad de Vosse in samenwerking met Sportfondsen Hillegom.
In de winter doen hier gemiddeld 15 kinderen aan mee, in de zomer (bij het zwembad) 30 kinderen.

Sport en bewegen in de buurt

- **Jeugdfonds Sport en Cultuur**
Team HIB is ook intermediair voor het Jeugdsportfonds. In het eerste halfjaar van 2022 zijn er 22 aanvragen gedaan bij het JSF (sport en cultuur).
- **Beweegrubriek sport en bewegen**
Meerdere keren per jaar wordt er een nieuwsbulletin over activiteiten en evenementen op sportgebied naar de scholen gestuurd. De scholen nemen dit mee in hun nieuwsbrieven.
- **Baby en Peutermarkt mei 2022**
Deze activiteit is twee jaar uitgesteld door de coronamaatregelen. HIB was net als voorgaande jaren aanwezig namens de verenigingen en sportaanbieders. We hebben een flyer/folder samengesteld met activiteiten voor deze leeftijdsgroep. Bij deze activiteit veel contact gehad met jonge ouders.



Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

Beweegvisie Volwassenen



➤ Balkongym

Bewegen op muziek, beweegbingo en wandelen. Vanaf begin 2022 komen we wekelijks op donderdag in Clusiushof. In het atrium van Clusiushof kan de activiteit ook in de wintermaanden gewoon doorgaan. Vanaf eind maart gaan we weer naar buiten en komen we ook op de andere locaties.

Vanaf april 2022 komen we wekelijks bij één van de senioren complexen in Hillegom. We komen drie weken op locatie x en dan gaan we weer naar de volgende locatie. Een aantal dames uit Clusiushof (winterlocatie) sluiten wekelijks aan bij de andere locaties. Doordat enthousiaste deelnemers zelf promotie maken, is er een kern met vaste deelnemers ontstaan. De activiteit werd financieel gesteund door Healthy Hillegom.

➤ Beweegbingo

Op dinsdag 22 maart heeft de eerste beweegbingo plaatsgevonden in Parkwijk. Met 22 deelnemers was het een prima opkomst. Een mooie samenwerking van HIB met Parkwijk (HOZO). De beweegbingo inclusief prijsjes was geheel in handen van HIB en de rest (locatie, vrijwilligers en koffie/thee) werd geregeld door Parkwijk. Een activiteit waar de activiteitenbegeleider geïnspireerd door raakte, met andere woorden: voor herhaling vatbaar.

➤ Bewegen bij ontmoetingscentrum de Bollenstroom

Wekelijks beweeguur voor kwetsbare ouderen. Sinds begin 2022 is er een samenwerking opgezet met een nieuwe basisschool (IKC Vossenpark). Kinderen uit groep 7 sluiten nu aan bij het beweeguur van de Bollenstroom. Dit is voor beide partijen een goede ontwikkeling. De deelnemers fleuren helemaal op van kinderen en voor de kinderen is het erg leerzaam.

Beweegvisie Volwassenen

➤ Van nul naar Fit -> Fittest

Net als vorig jaar hebben we in 2021-2022 in samenwerking met studenten van Inholland en SportPlaza Hillegom een groep van 15 senioren begeleid van NUL naar FIT. Net als vorig jaar heeft het traject problemen ondervonden door de coronamaatregelen.

Bij de vorige oproep (2021) meer dan 30 aanmeldingen (lijkt aan te sluiten bij een behoefte). Dit jaar aanzienlijk minder enthousiasme om deel te nemen maar met 15 deelnemers toch een mooi aantal.

Door de opzet van het traject (strippenkaart voor andere sporten) zijn de deelnemers ook gaan deelnemen aan andere activiteiten.

In februari/maart 2022 is het traject door de studenten afgesloten zonder een eind fittest. Gelukkig konden de deelnemers dan nog een paar weken kosteloos sporten bij SportPlaza. Tevens ontvingen zij een uitnodiging voor de Fittest Hillegom op 10 mei 2022.

Dit werd een koppeling met de start van de NDC. Ondanks geringe aanmeldingen, was het een mooie samenwerking met Huisartsenpraktijk van der Kaaden, Fit4Lady, Fysio Expert, Health coach Marjolein en HIB/SportSupport.



Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

Beweegvisie Volwassenen

➤ Nationale Diabetes Challenge

Met de NDC wandelgroepen van afgelopen 10 weken verbetert Hillegom in Beweging in samenwerking met partners de kwaliteit van leven van mensen met en zonder diabetes.

Door middel van wekelijkse wandelingen werken deelnemers samen met zorg- en onze sportprofessionals aan een gezonde leefstijl. Vanaf mei zijn er **31 deelnemers gestart**.

Onze partners, wekelijks om beurten aanwezig tijdens de wandelingen:

- ❖ Huisartsen Van der Kaaden
- ❖ Huisartsen Saaf
- ❖ Fysiotherapeuten FysioExpert
- ❖ Fit4Lady
- ❖ Health coach Marjolein
- ❖ The Pando Network
- ❖ SportSupport/HIB

In kleine stappen trainen wij met de deelnemers tot de Nationale Diabetes Challenge Week die na 20 weken wandelen plaatsvindt in september. Met de 0-meting en de uitvoerige fittest werden de eerste stappen gezet. Deze groepen werden verdeeld in Mild-Medium-Spicy, zodat iedereen aan deze NDC mee kon doen. Dit betekent dat we inmiddels in staat zijn om 5 km te wandelen. Eind september zullen we wederom meten of de conditie en welzijn is verbeterd.



Beweegvisie Volwassenen

➤ Ik doe mee

Het project **Ik doe mee** is er voor, door en met inwoners uit de Bollenstreek. Het is een samenwerking tussen Welzijnskompas, Lumen, Welzijn Teylingen en SportSupport/HIB.



Themacafe "Ontmoeten en Bewegen" met een mindful walk (7 deelnemers).

Eerst een themaronde om de behoefte te peilen, daarna een mindful walk door Hillegom en uitdelen van boekjes van ons beweegaanbod.

Ik doe mee weken

Inwoners in een kwetsbare situatie worden uitgenodigd om op verwelkomende plekken vanuit hun talenten en interesses mee te doen en op die manier hun sociaal netwerk, competenties en vaardigheden te vergroten. We hebben tijdens deze Ik Doe Mee weken mindfulness wandelingen aangeboden vanaf Plein28. Tijdens de wandelingen bespreken we positieve gebeurtenissen.

Vanuit het project Ik doe mee is het traject **Bewegen op Recept (BoR)** ontstaan. Bewegen op Recept is een integrale aanpak tussen sport en zorg, waarbij mensen worden gestimuleerd om te sporten en te bewegen. Hiermee wordt hun gezondheid in positieve zin bevorderd.

Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

Beweegvisie Volwassenen

Bewegen op recept is een unieke interventie die ingezet wordt binnen de gezondheidszorg om mensen met (een verdenking op of bewezen) beweegarmoede die gebaat zijn bij meer bewegen, te bereiken.

Patiënten die zich melden bij de huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut worden door de zorgverleners doorverwezen naar beweegactiviteiten die worden georganiseerd door sportprofessionals in de wijk.

Met behulp van 'Bewegen op recept' wordt een doelgroep bereikt die vaak niet door reguliere sportstimuleringsactiviteiten wordt bereikt. In Hillegom zetten we in op deelnemers met beweegarmoede en psychische kwetsbaarheid.

Resultaat:

- ✓ patiënten doorverwezen naar beweegaanbod. Er zijn 12 patiënten gaan wandelen met een wandelcoach tijdens de NDC of gaan zwemmen bij Vosse vanuit praktijk Saaf.
- ✓ Adviseren van deelnemers m.b.t. bewegen vanuit de Krachtcirkel op Plein28. [SEPSEP]
- ✓ Vergroten van aandacht voor elkaars aanbod onder de vlag van Healthy Hillegom. **Healthy Hillegom** en welzijnskompas door elkaars deelnemers en patiënten uit te wisselen op het gebied van GGZ en bewegen.

Senioren in beweging – Plein28 (HOZO)

De beweegactiviteit voor senioren in Plein 28 is eind 2021 weer van start gegaan. De groep senioren (8-10 dames) die wekelijks naar Plein28 komt zijn daar voor hun dagbesteding en HIB komt om de week op donderdagmiddag. Het zijn allen dames en ze willen niet allemaal meedoen (fysieke problemen). Er doen gemiddeld 5 dames mee. HIB maakt de planning samen met de aanwezige begeleiding.

Kerngroep Eenzaamheid

Voor mensen die graag activiteiten willen uitproberen, is er een strippenkaart ontwikkeld, waar verschillende activiteiten op staan met daarbij contactgegevens. De strippenkaart wordt uitgereikt aan de doelgroep, dus niet aan willekeurig alle Hillegommers.

Beweegvisie Volwassenen

Volwassenenfonds Sport en Cultuur

Team HIB is ook intermediair voor het Volwassenenfonds.

Er zijn veel vragen per mail ontvangen met betrekking tot het Volwassenenfonds Sport en Cultuur.

Vaak zijn het vragen vanuit welzijnsorganisaties zoals het Raamwerk, die deze vragen stellen namens hun cliënten. In het eerste halfjaar van 2022 zijn er 17 aanvragen gedaan bij het Volwassenenfonds Sport en Cultuur.

Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur steunen vanuit het impuls vanuit het Ministerie van VWS in 2022 de Nationale Diabetes Challenge en het project Samen Gezond!

Wekelijks fietsen en wandelen met ouderen

Senioren zijn minder eenzaam omdat zij elkaar opzoeken voor andere activiteiten buiten het wandelen en fietsen. Deelnemers krijgen een betere conditie. Tevens ontstaat er een cohesie in de groep. Het sociale aspect van deze activiteiten komt goed tot uiting. De deelnemers zijn al meerdere keren met elkaar gaan lunchen na afloop van de activiteit. Iedereen van de groep sluit daarbij aan. SportSupport/HIB voelt voor hen als een stok achter de deur om te gaan wandelen.

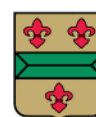
Uniek Sporten

Gemeente Hillegom is gestart met Uniek Sporten Uitleen!

Uniek Sporten Uitleen zorgt ervoor dat mensen met een fysieke beperking sporthulpmiddelen kunnen uitproberen. Door de beschikbaarheid van sportvoorzieningen vanuit een uitleenpool, kun je uit het brede aanbod uiteindelijk de sport kiezen die het beste bij je past. Uniek Sporten Uitleen is bedoeld voor (jong)volwassenen die om te kunnen sporten zijn aangewezen op een rolstoel, handbike of loophulpmiddel.



Gemeente
Hillegom



Factsheet Q1 en Q2

SportSupport / Hillegom in Beweging

Advisering Sportaanbieders

- Advies en informatie aan alle 13 sportverenigingen en 10 (para-)commerciële sportaanbieders middels maandelijks nieuwsbrieven, berichtgeving op de site, in een mailbericht of persoonlijk contact
 - Jaarlijks gesprek met de besturen van de verenigingen middels de vitaliteitindex. Aan de hand van deze index wordt gekeken waar de verbeterpunten liggen voor een club en hoe zij – met de hulp van de verenigingsadviseur – dit aan gaan pakken.
 - **Clubkadercoaching bij SV Hillegom (Voetbal en Handbal)**
Het CKC is tijdens de bestuursvergadering besproken maar er zijn geen vrijwilligers die dit kunnen begeleiden. Na een gesprek met het bestuur gaan we een vervolg geven aan het CKC middels een meer zelfstandige opdracht om de clubs door te lichten (gesprekken en observaties) om tot een advies te komen om de vereniging te versterken. In een bestuursvergadering is het voorstel gedaan door BSC en zijn we akkoord om in augustus te starten met de 'clubscan'.
- Vanuit de aanvullende middelen leefstijlinterventies worden er 2 voetbalopleidingen betaald om trainersopleidingen te bekostigen. Dit zorgt voor nieuwe trainers en het behoud van bestaande trainers.
- **SDO Tafeltennis:**
Door BSC is aangegeven dat er een procesbegeleider en een financiële begeleider wordt betrokken bij het samengaan van de verenigingen.
 - **SDO Korfbal:**
Vereniging geeft aan dat het nieuwe complex zeer welkom is. Vereniging heeft tekort aan vrijwilligers en kader, maar heeft vertrouwen dat het nieuwe complex voldoende uitstraling zal hebben om meer leden te werven. Er wordt onderzocht door de vereniging waar er ondersteuning vanuit HIB moet komen betreft vrijwilligers en kader.
 - **Hillegom '85 Basketball:**
Gaan op 3 september een promodag houden met een goede basketballer voor de jeugd. HIB verspreidt dit in de nieuwsbrief van de scholen en het staat op de HIB website.
Voor alle leden nieuwe kleding en 23 nieuwe leden afgelopen seizoen.

Advisering Sportaanbieders

- **Gezondere kantine en sportclubs Hillegom 2022**
De sportverenigingen in Hillegom hebben we afgelopen corona periode (via teams/zoom) gesproken maar niet actief benaderd voor het inventariseren van hun huidige situatie. Alle verenigingen hadden eerste behoefte om hun "core" activiteiten op orde te krijgen. Inmiddels "draaien" de clubs en kunnen we gepast op bezoek en in gesprek gaan.
- We benaderen de verenigingen en sportlocaties op 3 thema's:
- Voeding:** Hierbij gebruiken we de Richtlijn Eetomgevingen van het Voedingscentrum.
 - Roken:** Aan de slag met het (gedeeltelijk) rookvrij maken van de club: Inspiratie en tips geven wij ook samen met de Rookvrije Generatie.
 - Alcohol:** Aan de slag met alcoholbeleid: samen met de tips van NOC*NSF voor verantwoord alcohol schenken.
- Sportcentrum de Vosse; Badge Gezonder Kantine
 - Zwembad/ Badminton/Basketbal: Badge Gezonder Kantine
 - SV Hillegom voetbal/ Handbal; hebben inmiddels Rookvrije Generatie borden, gesprekken over de inrichting van de kantine, en ontvangen een koelvitrine.
 - SDO tafeltennis/Korfbal, gesprekken gevoerd, nog niet klaar voor de inrichting.
 - Hillegomse Tennis Club, nieuwe uitbater, gesprekken volgen.
- **Veilig Sportklimaat**
In 2021 is een vragenlijst uitgegaan naar de sportverenigingen over het Veilig Sportklimaat. Daaruit bleek dat de onderwerpen vanuit het Veilig Sportklimaat (discriminatie, pesten, LHBTI, VOG, VCP, inclusief sporten) niet erg leven bij de verenigingen. Daarom is in 2022 gestart met een nieuwscampagne waarbij nieuwsflitsen worden verstuurd naar de verenigingen en partners over de diverse onderwerpen. En vanuit het Sportakkoord kunnen er workshops en trainingen aangeboden worden die dit ondersteunen.