

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

UITGELICHT

CERTIFICAAT



leerling van
 heeft de opleiding tot speelpleincoach
 met succes afgerond op
 naam
 functie
 handtekening



Project Speelpleincoach

Schoolpleincoaches

Binnen het project Schoolpleincoach leidt een BSC kinderen uit groep 7 op tot speelpleincoach. Zij organiseren en begeleiden, met behulp van speciale speelpleinkaarten, allerlei beweegactiviteiten op het schoolplein. Het resultaat is een pauze vol beweging, plezier en persoonlijke ontwikkeling. In september is de eerste school (De Johanneschool) begonnen met het opleiden van Schoolpleincoaches onder leiding van onze BSC. Vier scholen willen in 2022- 2023 gebruik maken van het aanbod van HIB om schoolpleincoaches op te leiden.

Sport en Beweegfestival

In de Hoftuin vond zaterdag 13 juli het tweede Sport- en Beweegfestival plaats. Iedereen, van jong tot oud, kon kennismaken met een groot aantal sporten variërend van voetbal, skaten en boogschieten, tot turnen, suppen en lasergamen. Het kon allemaal gratis worden uitgeprobeerd. Veel Hillegommers maakten gebruik van de gelegenheid en stortten zich enthousiast op sporten die ze nog niet eerder hadden gedaan. Ook fietsmaatjes was present.

Tijdens het festival werden de sportkampioenen gehuldigd door wethouder Jan van Rijn en deelde wethouder Karin Hoekstra diploma's uit aan de geslaagden van de muziekschool. Een mooie samenwerking tussen sport en cultuur!

Het festival is een initiatief van Marketing Hillegom en wordt gerealiseerd door Team Hillegom in Beweging en de partners van Healthy Hillegom. Zie ook:

<https://www.youtube.com/watch?v=UUYxy20ell4>



Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Masterplan sport, bewegen en onderwijs

› Schoolsportkalender

zie factsheet extra Vitaliteitsgelden

› 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 uitkomsten van de MQ scan worden gebruikt door de scholen om extra beweegaanbod te genereren. Dit is bedoeld om de kinderen met een slechte motoriek extra ondersteuning te bieden.

Naast het extra beweegmoment voor kinderen met een slechte motoriek is er ook de mogelijkheid om te kijken naar de exceptioneel goede bewegers. Wellicht kan er een extra "toptalenten" uur gecreëerd worden.

HIB helpt de scholen bij het aanvragen en implementeren van de scan en de uitkomsten te vertalen naar extra beweegaanbod binnen of buiten de schooltijden.

De Johannesschool en de Fontein hebben zich ook aangesloten bij de MQ scan, waarmee 6 van de 7 scholen mee doen. Vanuit de gemeente is er vraag om de cijfers over het niveau van bewegen in Hillegom in kaart te brengen. Doordat er meer scholen mee doen zullen de cijfers betrouwbaarder worden.

Omdat weinig scholen in Q3 en Q4 de scan hebben afgenomen bij de leerlingen door de LO docent, zal dit nu gedaan worden in Q1 van kalenderjaar 2023.

› InHolland

Drie vierdejaars studenten van InHolland Haarlem-Sportkunde hebben in november spel- en beweegmiddagen georganiseerd voor senioren uit de omgeving Hillegom. Dit vond plaats bij woonzorgcentrum Hozo Bloemswaard. De deelnemers hebben een aantal spellen gespeeld, waarbij verschillende vaardigheden aan bod kwamen, zoals gooien, vangen, richten en denken. Na afloop werd er gezellig een bakje koffie of thee gedronken om de activiteit af te sluiten.

Zie filmpje:

<https://www.facebook.com/100057444221169/videos/pcb.654790693112399/1271603177068965>

Masterplan sport, bewegen en onderwijs

› Schoolsportontbijt

November stond weer in het teken van het Schoolsportontbijt. De groepen 4 en 5 (van 6 van de 7 scholen) kwamen naar sporthal de Vosse om daar een gezond ontbijt te nuttigen.

Het doel is kinderen het belang van een gezond ontbijt mee te geven. Daarnaast heeft dit evenement als doel om kinderen in aanraking te laten komen met nieuwe sporten middels clinics.

Er is bewust gekozen voor de groepen 4 en 5 omdat deze net klaar zijn met zwemles en hun sport gaan kiezen.



Dit jaar zijn er meer diverse sportverenigingen op het sportontbijt afgekomen. Dit is mede tot stand gekomen door de extra financiële middelen vanuit de vitaliteitsgelden.

› Fit & Fruitig

Met Fit&Fruitig wordt samen met een school gewerkt aan de thema's voeding en bewegen.

De volgende Hillegomse scholen hebben vanuit de Gezonde School daadwerkelijk een vignet behaald:

- De Savioschool op het thema Voeding
- IKC Vossepark op het thema Voeding

Laatstgenoemde gaat dit schooljaar aan de slag met het thema bewegen om ook hiervoor een vignet te kunnen krijgen! HIB ondersteunt de school met het verkrijgen van dit vignet door met het beweegaanbod en een partner van Healthy Hillegom geeft de informatie over voeding.

Daltonschool is ook hard aan de slag geweest, maar heeft er uiteindelijk voor gekozen alleen de verantwoording in te vullen omdat zij nog niet zo ver waren om ook het vignet te kunnen behalen.

Kortom; Savio en Vossepark zijn officieel gezonde school geworden! Een mooie prestatie.

Aankomend jaar gaat Vossepark en de Giraf weer aan de slag met een fit en fruitig.

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Masterplan sport, bewegen en onderwijs

➤ Jeugdfonds Sport en Cultuur

Team HIB is ook intermediair voor het Jeugdsportfonds. Na goedkeuring vanuit de gemeente, zorgt HIB voor de toeleiding van de deelnemer naar de sportaanbieder.

In Q3 start het nieuwe sportseizoen. Daarom zijn er in deze tijd de meeste aanvragen (20 in Q3 en 30 in Q4).

➤ Menukaart scholen

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



Intern						
	MQ scan	2 ^{de} gymmuur (subsidieaanvraag)	Sportontbijt	Schoolsport	Dynamische schooldag	Koningsspelen
Giraf	x	x	x	x	x	x
Toermalijn		x		x	x	x
Fontein	x	x	x	x	x	x
Savio	x	x	x	x	x	x
Johannesschool	x	x	x	x	x	x
IKC Vossepark	x	x	x	x	x	x
Dalton	x		x	x	x	x
Extern						
	Bewegen en voeding	Waterles	Watertappunt	Fit & Fruitig	TSO	
Giraf	x	x		x	x	
Toermalijn						
Fontein	x	x			x	
Savio	x	x		x		
Johannesschool	x	x		x	x	
IKC Vossepark	x	x	x	x	x	
Dalton	x	x		x	x	

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Beweegvisie Volwassenen

➤ Balkongym

Bewegen op muziek, beweegbingo en wandelen. Vanaf april tot en met eind september zijn we steeds in het Clusiusshof geweest. Wanneer er op een bepaalde locatie weinig animo is, dan komen we daar minder of helemaal niet meer. Dit jaar heeft er niemand meegedaan bij Groot Veenenburg. In de zomermaanden doen Bloemhof en Maronia het goed. In Bloemhof en Maronia wonen enthousiaste bewoners die zich hebben opgeworpen als aanjager. Een bewoonster uit Maartensheem is ook (daar komen we niet meer) een promotor en sluit zij regelmatig zelf aan. Een oud deelnemer van 'Lekker in je Lijf' komt regelmatig naar deze activiteit. Via app, mail telefoon onderhouden wij contact. Er is een vast kern deelnemers en gemiddeld doen negen senioren mee. De activiteit werd financieel gesteund door Healthy Hillegom.

➤ Beweegactiviteiten Plein 28

De beweegactiviteit voor senioren.

De groep senioren (8-10 dames) kwamen wekelijks naar Plein28 voor hun dagbesteding en HIB kwam om de week op donderdag om een sportles te verzorgen. Het zijn allen dames en ze willen niet allemaal meedoen (fysieke problemen). Er deden gemiddeld vijf dames mee. De activiteit werd financieel gesteund door HOZO.

De beweegactiviteit voor mensen met psychosociale klachten

Vanuit Plein28 was iedere maandagmiddag De Krachtcirkel waar mensen komen met psychosociale klachten. De activiteit richtte zich op ontmoeten en op een laagdrempelige manier aan de slag te gaan met verschillende activiteiten. Vanuit deze groep kwam de vraag of het mogelijk is om laagdrempelige sportactiviteiten te combineren aan de krachtcirkel. Om de week op maandag verzorgde HIB deze sportieve activiteit.

Dit is tot stand gekomen vanuit Bewegen op Recept (BoR) en werd financieel gesteund vanuit de Tendersubsidie

Beweegvisie Volwassenen



➤ Bewegen bij ontmoetingscentrum de Bollenstroom

Wekelijks beweeguur voor kwetsbare ouderen. Sinds augustus 2022 is de locatie verplaatst van de Vosse naar de gymzaal aan de Mesdaglaan.

➤ Doortrappen

Kitty Pijnakker (HLT – beleidsmedewerkster HLTsamen heeft contact opgenomen met HIB in verband met Doortrappen in Lisse. Zij heeft vanuit het beleidsterrein veilig verkeer (Lisse) geld beschikbaar om Doortrappen uit te rollen. HIB heeft de kennis om Doortrappen te organiseren. Daarom is afgesproken dit gezamenlijk op te pakken. In het voorjaar 2023 (maart) gaan we voor beide gemeenten Doortrappen uitrollen. We starten in Hillegom en daarna Lisse. Een buurtsportcoach van Lisse is ook aangesloten.

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Inclusief Sporten en Bewegen

➤ Nationale Diabetes Challenge

Met de NDC wandelgroepen 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. Door deze intensieve samenwerking met aandacht voor persoonsgerichte zorg zijn er afgelopen 6 maanden 31 mensen in beweging gebracht in Hillegom.

Van deze groep zijn:

- ✓ 10 vrouwelijke en 2 mannelijke deelnemers zelf een wandelgroep gestart op dinsdagavond
 - ✓ 4 deelnemers lid geworden van Fit4Lady
 - ✓ 2 deelnemers zelfstandig door gaan wandelen als "vriendinnen"
 - ✓ 1 coach heeft een (tijdelijke) baan bij Fit4Lady gevonden
 - ✓ 2 deelnemers overdag ingestroomd bij Plein28 voor actieve bezigheden
 - ✓ 1 deelnemer doorverwezen naar huisarts voor psychische hulp
- De nog 'zoekende' en afwezige deelnemers waren uitgenodigd voor de Week van de Ontmoeting en om op dinsdagavond mee te blijven wandelen.



Inclusief Sporten en Bewegen

In oktober is er een doorstart gekomen met de NDC groep om wekelijks te wandelen en een koffie te drinken. Twee kartrekkers hebben samen met ons een app groep opgezet voor ontmoetingen en wandelen. Iedere dinsdag eind van de maand hebben we een gesprek over de voortgang en het gezond eten en bewegen. Tevens een opmaat voor de NDC 2023

In samenwerking met de The Pando Network, Saaf huisartsen en HIB hebben we een promotiefilmpje gemaakt over drie generaties vrouwen die in beweging zijn gekomen door de NDC. Deze zal in 2023 op social media worden geplaatst.

➤ Ik doe mee

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.

De samenwerkende organisaties zijn:

Huisartsen Van der Kaaden
Huisartsen Saaf
Huisartsen Lumen
Fysiotherapeuten FysioExpert
GGZ – Plein28
De Vosse
Welzijnskompass

Coaching

I.s.m. de GGZ kregen cliënten bij de Krachtcirkel gesprekken over wat en waar ze willen bewegen/sporten. Deelnemers voelden zich veilig in deze wekelijkse groep en voelden weinig om uit de groep te stappen naar andere activiteiten. Ze zijn kwetsbaar maar sterker met elkaar tijdens het beweeguur. Tijdens dit uur deed ieder een praatje hoe het mentaal gaat en hoe ze zich fysiek voelen.

Iedere maand was er contact met de huisartsen en fysio's over potentiële deelnemers vanuit de BoR.

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Inclusief Sporten en Bewegen

➤ Ik doe mee

Deelname activiteit

Er zijn 12 patiënten gaan wandelen met een wandelcoach tijdens de NDC en/of gaan zwemmen bij de Vosse.

I.s.m. de GGZ werden voor 10-12 cliënten bij de Krachtcirkel diverse beweegactiviteiten aangeboden, zoals mindfulness, beweging en wandelen.

Iedere 2 weken startte de BSC op met motorische vaardigheden (bal spel, warming-up, coördinatie armen en benen, beweeg- en praatspel voor een vertrouwde sfeer). Hierna ging de bsc naar buiten wandelen of op advies van de deelnemers binnen verder met bewegen. Vanuit de NDC hadden 3 deelnemers contact gezocht met Plein28 en deden mee aan activiteiten. Ze wandelden ook nog steeds op dinsdagavond om 19:30 uur door Hillegom.

We hadden 5 doorstromers vanuit de artsen die wandelen en bij Fit4Lady een plekje hebben gekregen.



➤ Herfstwandeling Parkwijk

Deze 'wandeling' in rolstoel was voor bewoners van woonzorgcentrum Parkwijk. Het had op 13 of 20 oktober plaats moeten vinden maar is helaas afgelast door te slecht weer.

Inclusief Sporten en Bewegen

➤ Samen Gezond

Samen Gezond is een project van de partners van Healthy Hillegom, een gezonde beweging die heel Hillegom raakt.

In samenwerking met Welzijnkompas, Zorg en Zekerheid en het Volwassenfonds is er een programma voor senioren georganiseerd met het doel om de lifestyle te stimuleren.

De sessie van 10 weken werd in oktober gestart met een uur sport- en beweging, gevolgd door een workshop gezondheid en lifestyle bij Plein 28.

In aanvang waren er 11 deelnemers maar er waren gemiddeld 8 deelnemers om te sporten. Met onderdelen als yoga, balanstreining, balsport en behendigheidsspellen en de onderlinge samenwerking ontstond er een gezellige groep die elke week fitter en enthousiaster werd.

Het doel werd behaald: Het aanleren van een gezonde leefstijl!



➤ Project ouderen – InHolland

In september 2022 zijn drie studenten van InHolland gestart met hun project voor de oudere doelgroep in Hillegom. Zij hebben zich eerst georiënteerd en waren in gesprek met Bloemswaard (HOZO). Ze gaan een reeks organiseren met beweeg-spelletjes voor iedereen (senioren) die daar aan mee wil doen. HIB legde de contacten met InHolland en begeleidt de studenten bij het proces.

➤ Volwassenfonds

Er kwamen 25 aanvragen in de 2^{de} helft van 2022.

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Gezonde kantine en Rookvrije Generatie

> Hillegomse TC

De tennisclub wil in 2023 het roer omgooien door een gezondere omgeving aan te moedigen en op te zetten. Met de rookvrije materialen zijn ze aan de slag.. De Rookvrije Generatie banner hangt en de stoeptegels bij de ingang wordt geregeld. Tijdens de bestuursvergadering en de scan hebben we een opzet gemaakt hoe we stap voor stap producten in de kantine kunnen introduceren.



> SV Hillegom

SV Hillegom heeft een vitrine ontvangen en TeamFit is nogmaals met een scan door de inhoud van de producten gegaan. Volkoren gezonde broodjes zijn toegevoegd aan het assortiment en in de vitrine op de balie geplaatst. Samen met de fruitmand in het zicht zijn tot onze vreugde dit de hardlopers op zaterdagmiddag onder de jeugd.

Met een bestuurslid in overleg om Rookvrije Materialen aan te leveren: de banner en stoeptegels worden geplaatst zodra het hele bestuur akkoord is.

Omdat er wisselingen plaatsvinden in de voetbalclub is er een wervingscampagne opgezet voor vrijwilligers in de kantine met behulp van The Pando Network, één van de partners van Healthy Hillegom. Hier hebben we benadrukt dat de visie van een kantinecommissie ook om een gezonde visie moet gaan in de toekomst.

Gezonde kantine en Rookvrije Generatie

> SV Hillegom



> Buurthuis Nexus

In het laatste kwartaal hebben we aandacht gegeven aan buurthuis Nexus. Met de buurtwerkers Soufian en Remco hebben we een scan gedaan op de thema's in dit buurthuis.

Het buurthuis heeft de stap gemaakt om energydranken te verwijderen en te vervangen door zero suiker frisdranken. Deze staan nu bovenaan de menulijst. Er is een drankenbord met een voorbeeld van suikerhoudende en gezonde drankjes voor de jongeren. En voor tosti's is nu de keuze tussen wit en volkoren.

Verder ontvangen ze rookvrije generatie materialen om kenbaar te maken dat het gebouw en eromheen Rookvrij is.



Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Advisering Sportaanbieders

➤ Turnvereniging Jahn

Regionale samenwerking met Haarlem e.o. om de problematiek van te weinig kader binnen de turnwereld te bespreken. Dit tekort aan kader speelt landelijk en dus ook lokaal.

Deze samenwerking tussen de turnverenigingen is tot stand gebracht door SportSupport, waarbij een procesbegeleider is aangesteld vanuit het Sportakkoord. Ieder kwartaal komen de turnverenigingen samen op locatie.

Ook is er een procesbegeleider actief op de vereniging om aan de hand van een quickscan verbeteringen aan te brengen binnen de organisatie.



➤ SV Hillegom (Voetbal en Handbal)

In juli is gestart met Clubkadercoaching bij SV Hillegom. De verenigingsadviseur van HIB is gestart met het onderzoek naar de vereniging, het opstellen van het clubscan plan en diverse overleggen met bestuur.

Er is een vervolg gegeven aan gesprekken met vrijwilligers, trainers, bestuursleden en ouders. De observaties en gesprekken zijn vastgelegd in het CKC plan.

In navolging van de gesprekken en de roep om meer vrijwilligers bij de club werd Healthy Hillegom partner Pando Netwerk ingeschakeld om een (film)reportage te maken om de vrijwilligerswerkzaamheden inzichtelijk te maken. Ook hielp Pando Netwerk om de website van de vereniging een modern aanzicht te geven.



➤ SDO Korfbal/Tafeltennis en JBH

Met de aangestelde procesbegeleider zijn er besprekingen gepland om het vastgelopen proces te bespreken en te begeleiden naar een degelijke samenwerking van de verenigingsverantwoordelijken op het nieuw te vormen complex van het SDO terrein. Vervolgafspraken voor 2023 zijn gemaakt.

➤ Boogschietvereniging de Tulp

Vanuit de voorzitter is er een persbericht gekomen om de ongewenste situatie betreft het samenvoegen van 3 vereniging op het terrein van SDO. De andere verenigingen zien geen weg meer om verder samen te gaan met de Tulp.



Advisering Sportaanbieders

➤ Hillegomse TC

De verenigingsadviseur heeft de tennisvereniging geholpen bij het verkrijgen van informatie over de uitbreiding van de padelbanen en eventuele geluidsoverlast die dit mee zou kunnen brengen. De vereniging is doorverwezen naar de betreffende instanties.



➤ Hillegom '85



De staat van de vereniging is besproken met het bestuur en de verenigingsadviseur en de vereniging kwam er krachtig uit, maar zal hard moeten werken om leden te werven. Dit is gebeurd door clinics op school en in september is er een open dag gehouden. Helaas heeft dit weinig leden opgeleverd.

➤ BC Hillegom

In 2022 bestond BC Hillegom 50 Jaar! Dit is gevierd met een jubileumfeest.



➤ Beweegrubriek Sportverenigingen

Door het gehele schooljaar heen stuurde HIB een nieuwbulletin naar de scholen waarin staat beschreven welke evenementen en activiteiten georganiseerd worden door sportverenigingen. Scholen plaatsen dit bulletin in hun nieuwsbrieven welke naar de ouders gaan. Op deze manier wordt er een groot publiek aangeschreven en dit levert deelname aan de activiteiten en evenementen op.

➤ Veilig Sportklimaat

De buurtsportcoaches van Combibrug (Teylingen), Lisse en Hillegom hebben een thema avond georganiseerd voor trainers/coaches in de regio. Het thema had naast tips over coaching, veel te maken met het veilige sportklimaat op een vereniging.

De informatie van de speaker van de avond (BrianFarley) en de discussie na de presentatie is prima verlopen, alleen het aantal deelnemers was te laag.

➤ Op de uitgeschreven **workshop 'Vertrouwens Contactpersoon'** kwamen geen deelnemers af. Gekeken moet worden hoe dit onderwerp goed onder de aandacht te brengen bij de sportverenigingen.

Factsheet Q3 en Q4

SportSupport / Hillegom in Beweging

Vitaliteitsindex sportverenigingen Hillegom

		Organisatiekracht			
		Onvoldoende 0-3	Matig 4-7	Voldoende 8-10	Goed 11-13
		Kwetsbare vereniging	Kwetsbare vereniging	Krachtige vereniging	Krachtige vereniging
Maatschappelijke oriëntatie	Onvoldoende 0-3				
	Matig 4-7		2 verenigingen	2 verenigingen	1 vereniging
		Maatschappelijke vereniging	Maatschappelijke vereniging	Vitale vereniging	Vitale vereniging
	Voldoende 8-10	1 vereniging		2 verenigingen	4 verenigingen
	Goed 11-13				1 vereniging

De vitaliteitsindex bestaat uit Organisatiekracht en Maatschappelijke oriëntatie.

- De organisatiekracht is opgebouwd uit
 - Bestuur (voltalligheid, visie en kennis)
 - Trainers
 - Financiën
 - Vrijwilligers
 - Accommodatie
 - Ledenaantal
- De Maatschappelijke oriëntatie is opgebouwd uit
 - Samenwerking andere organisaties
 - Rookvrije vereniging
 - Gezonde kantine
 - Duurzaamheid
 - Veilig Sportklimaat
 - Kwetsbare doelgroepen
 - Buurtfunctie
- Hiervoor worden per onderdeel punten gegeven dat leidt tot een bepaalde plaats in de index.
- ❖ Het toekennen van de punten blijft een subjectieve toekenning, afhankelijk van de al dan niet objectieve input van een vereniging.
- ❖ Door veranderde omstandigheden binnen een vereniging, kan de plaats binnen de index ook veranderen (denk aan b.v. het opstappen van een bestuur).