

Gemeente Utrecht

Maatschappelijke Ontwikkeling

Team Sport & Samenleving

Kaatstraat 1

3513 BK Utrecht

Telefoon 030 - 286 81 65

E-mail sport@utrecht.nl

www.utrecht.nl/sport

Nationaal Actieplan Sport & Bewegen Utrecht



Overzicht van een vierjarige
sportimpuls



Gemeente Utrecht

Utrecht.nl



Hardlopen Julianapark



Fithockey bij Kampong

Inhoudsopgave

▶	Voorwoord wethouder	4
▶	Terugblik Impuls NASB Utrecht	6
▶	Zes thema's uitgelicht	9
	1 Aangepast Sporten	10
	2 Sport & Welzijn	14
	3 Mediores (45-65 jaar)	18
	4 Maatschappelijke Opvang	22
	5 Sport & Zorg	26
	6 Senioren (65+ jaar)	30
▶	Toekomst	34
▶	Contactgegevens	36

Voorwoord

De impuls NASB in Utrecht 2010-2014

Utrecht leeft als sportstad voor iedereen. De stad is trots op haar vele Olympische sporters, op het binnengaan van grote sportevenementen zoals het European Youth Olympic Festival 2013 (EYOF) en de Grand Départ van de Tour de France 2015. Als sportstad voor iedereen koestert Utrecht de breedtesport en willen we zoveel mogelijk mensen laten sporten en bewegen. Zo zijn er de laatste jaren nieuwe en toonaangevende (multi-functionele) sportaccommodaties bijgekomen voor sport en ontmoeting.



In de periode 2010–2014 heeft het Nationaal Actieplan Sport & Bewegen (NASB) een belangrijke impuls aan Utrecht als sportstad gegeven. Het actieplan (een initiatief van het ministerie van VWS, NOC*NSF en VNG) gaf gemeenten op lokaal niveau de regierol om te-weinig-actieve burgers te verleiden tot een actieve leefstijl. Mede dankzij deze extra financiële impuls van het Rijk en co-financiering vanuit de gemeente hebben we ons sportaanbod uitgebreid, is er meer samenwerking ontstaan, zijn nieuwe netwerken opgezet en hebben we waardevolle initiatieven ingebed binnen de Stichting Harten voor Sport.

In dit boekje leest u hoe het sportstimuleringsbeleid zich verder heeft ontwikkeld voor Utrechters die net wat extra ondersteuning en stimulering nodig hebben. Daarnaast kijken we naar de toekomst, want ook na de impuls door het NASB gaat Utrecht verder met ‘sportstimulering’. Het college blijft investeren in activiteiten voor en door bewoners, ondersteund door professionals: combinatiefunctionarissen en buurtsportcoaches. Verenigingen en vrijwilligers zijn hierin eveneens belangrijke spelers en ook zij kunnen daarom gebruik maken van de inzet van combinatiefunctionarissen. Met co-financiering vanuit het Rijk en externe partners blijven in Utrecht bijna 32 fte sportprofessionals de kracht van sport overdragen.

Sporten en bewegen vinden we dus erg belangrijk. Iedereen moet op zijn of haar niveau kunnen sporten en talenten optimaal kunnen ontwikkelen en benutten. Sporten is niet alleen leuk, ontspannend en gezond, het geeft ook structuur in het leven en biedt de gelegenheid andere mensen te ontmoeten. Daarom blijven we ons inzetten om sport laagdrempelig en toegankelijk te houden voor iedereen!

Sporten is niet alleen leuk, ontspannend en gezond, het geeft ook structuur in het leven en biedt de gelegenheid andere mensen te ontmoeten.

Drs J. W. Spigt,
Wethouder Sport

Terugblik impuls NASB Utrecht

Overzicht van een vierjarige sportimpuls voor inactieven

Sinds 2000 slaagt Utrecht er steeds beter in om inactieve bewoners in beweging te krijgen. Utrecht als stad waar 'breedtesport' gedijt komt landelijk steeds meer op de kaart. Dit succes op het gebied van sportstimulering hangt samen met een heleboel factoren. Het gaat niet alleen om het realiseren van kwalitatief hoogwaardige sport-accommodaties in alle wijken, met waar nodig extra playgrounds, maar ook om het inzetten van professionals die zorgen voor activiteiten in, op en rond deze voorzieningen. De impuls NASB (**N**ationaal **A**ctieplan **S**port & **B**ewegen) heeft het mogelijk gemaakt het sport- en beweegaanbod uit te breiden en dichter naar de bewoners te brengen. Utrecht richt zich met name op groepen bewoners die het moeilijkst te bereiken zijn, maar voor wie het (maatschappelijke) effect uiteindelijk het grootst is. In dit boekje leest u hoe dat beleid zich met succes heeft ontwikkeld.

Voorgeschiedenis

Tijdens de Breedtesportimpuls (2000-2005) vanuit VWS werd gemeenten de ruimte gelaten om 'breed' in te zetten op sportstimulering. Vervolgens werd vanuit het ministerie, onder het motto 'jong geleerd is oud gedaan', de focus gelegd op de jeugd. Met de 'Buurt, Onderwijs en Sportimpuls' (2005-2011), 'Meedoen allochtone jeugd door sport' (2006-2010) en de 'Impuls brede scholen, sport en cultuur' – waarmee de combinatie-functionarissen worden gefinancierd – (2008 >). In de tussentijd werd binnen Utrecht wel de behoefte gevoeld extra te investeren in volwassenen en ouderen.

Vanuit Volksgezondheid (toen nog: GG&GD) startte in 2009 in samenwerking met het toenmalige team Sport 'Het Beweegoffensief'. De impuls NASB gaf gemeenten opnieuw de ruimte om ook volwassen inwoners van de stad de kracht van sport te laten ervaren. Utrecht kreeg 996.804 euro voor een periode van vier jaar. De impuls NASB is een initiatief van het ministerie van VWS, NOC*NSF en VNG. De Impuls wil het realiseren van beweeg-interventies als onderdeel van gemeentelijk gezondheidsbeleid stimuleren. In de Impuls komen de voormalige aandachts-gebieden wijk, school en zorg samen.

Start 2010

In Utrecht werd de keuze voor de aandachtsgroepen gebaseerd op de sportparticipatie en gezondheidscijfers. Groepen Utrechters waar de grootste 'winst' viel te behalen, kregen vier jaar extra ondersteuning via het Utrechtse Actieplan Sport en Bewegen: inactieve senioren (65+ jaar) en medioren (45-65 jaar), mensen met een beperking en volwassen inwoners van de Utrechtse aandachtswijken met een lage sociaaleconomische status. Vanuit 'Het Beweegoffensief' was in vier aandachtswijken (Hoograven, Ondiep, Zuilen-Oost en Overvecht) al een positief resultaat bereikt met specifieke 'beweegmakelaars volwassenen en ouderen' in dienst van de wijkwelzijnsorganisaties. Deze functie is daarom voortgezet en uitgebreid naar Kanaleneiland en Leidsche Rijn. De beweegmakelaar heeft als belangrijkste taak vraag en aanbod bij elkaar te brengen. Waar er een vraag is, wordt beweegaanbod opgezet (in lijn met vernieuwend welzijn). Waar er aanbod is worden in samenwerking met sociaal makelaars, wijkgezondheidswerk en de eerstelijnszorg mensen toegeleid naar de beweegactiviteiten. Daarnaast bleek er in de praktijk veel vraag naar een consulent aangepast sporten bij de Vereniging Sport Utrecht (VSU). Deze consulent kreeg als taak verenigingen te ondersteunen bij het opzetten van nieuw en het behouden van het bestaande aangepaste sportaanbod, inclusief evenementen. Daarnaast was er flexibel budget beschikbaar voor goede

initiatieven om inactieven uit de gekozen aandachtsgroepen in beweging te krijgen en te houden.

65% van de respondenten is meer gaan bewegen per maand sinds ze deelnamen aan een beweegactiviteit

Tussenstand begin 2012

Eind 2011 heeft een stagiair van de USBO (UU) een (monitorings)onderzoek uitgevoerd naar de voortgang van het Utrechtse Actieplan Sport en Bewegen. Hiervoor zijn enquêtes gehouden onder 80 deelnemers van laagdrempelige beweegactiviteiten (bijvoorbeeld yoga, Meer Bewegen Voor Ouderen, pilates, zumba) die de beweegmakelaars voor volwassenen en ouderen hebben opgezet of ondersteun(d)en. Daarnaast zijn alle beweegmakelaars en de consulent aangepast sporten geïnterviewd. Uit dit onderzoek blijkt onder meer dat zowel met de laagdrempelige beweegactiviteiten als met de individueel gesubsidieerde activiteiten de beoogde doelgroepen worden bereikt. Hoewel de laagdrempelige beweegactiviteiten zich niet specifiek richten op mensen met een aandoening of beperking, blijkt een groot percentage van de deelnemers aan te geven wel chronische aandoeningen te hebben: 63%. Dit percentage ligt eigenlijk nog hoger,

aangezien overgewicht ook wordt aangemerkt als een chronische aandoening. Van de 80 geënquêteerde deelnemers had maar liefst 78% overgewicht (waarvan 32% obesitas). Daarnaast bleek dat 65% van de respondenten per maand meer is gaan bewegen sinds ze deelnamen aan een beweegactiviteit. Van de respondenten sportte 52% voorheen nul keer per maand, daarna 8 keer per maand of vaker.

Resultaten 2014

De grootste winst van een kleine vier jaar sportimpuls voor inactieven is de borging van de taken en de verworven kennis binnen zowel de Vereniging Sport Utrecht als de Stichting Harten voor Sport.

Hierdoor wordt een meerderheid van de activiteiten vanaf 2014 voorgezet, ook zonder extra financiering.

De overige resultaten worden zo concreet mogelijk in de volgende hoofdstukken per thema weergegeven. In de sportnota

In Utrecht staat jouw talent centraal!

(2011-2016) zijn drie resultaten opgenomen, die van toepassing zijn op de aandachtsgroepen van het Utrechtse Actieplan Sport en Beweging:

- Er is een convenant gesloten met 5 zorglocaties/instellingen voor ouderen over het in beweging krijgen van hun bewoners.
- Toename van 23 naar 38 verenigingen met sportaanbod voor mensen met een beperking.
- Minimaal 8 verenigingen hebben geschikte trainers en een aanbod voor de (O)GGZ doelgroep.

De impuls NASB heeft ervoor gezorgd dat we helemaal op koers liggen voor 2016.

Aandeel actieve sporters (bron: Utrecht Monitor 2014)

	2010	2011	2012	2013
% actieve sporters (1x per maand of meer)	68%	69%	68%	71%
% actieve sporters 16 t/m 23 jaar	77%	78%	79%	80%
% actieve sporters 24 t/m 44 jaar	76%	77%	74%	79%
% actieve sporters 45 t/m 64 jaar	60%	62%	63%	63%
% actieve sporters 65+	41%	43%	40%	42%
% actieve niet-westerse allochtone vrouwelijke sporters	52%	49%	47%	53%

Zes thema's uitgelicht

Bij elk thema komt een deelnemer aan het woord.
Uiteindelijk gaat het om hun ervaringen en wat het
bewegen voor hen betekent.



Aangepast Sporten



Ambassadeur voor Sport op Maat

Trots loopt Renske de Groot het hockeyveld af. Tijdens een trainingspartijtje was ze een paar keer een boom van een jongen te slim af. “Tegenhouden is het leukst, ik laat liever anderen scoren,” zegt ze lachend. Renske heeft een verstandelijke beperking, bij Kampong speelt ze G-hockey. Ze vindt het belangrijk dat kinderen met een beperking de gelegenheid krijgen te sporten. Dat was voor haar reden om ambassadeur te worden van Utrecht Sport op Maat.

Renske hockeyt al vier jaar met enorm veel lol. “En ik word steeds beter! De sport die je doet moet wel bij je passen. Voetbal zou niks voor mij zijn, ik gebruik liever een stick dan mijn benen om de bal te raken.” Ze vindt het ook leuk dat speelsters van Kampong helpen bij de training. En ze kijkt nu al uit naar een bijzondere training door de heren uit het eerste, die Hoofdklasse spelen. De dag na die training mag haar team naar een wedstrijd. “Daar wil ik absoluut bij zijn.” Zover is het nog niet. Vanavond eerst maar eens naar een discofeestje dat een trainingsmaatje voor de hockeyers geeft. “Zo zie je elkaar ook op een heel andere manier. Ik ga dansen ...en veel chips eten.” Sport op Maat is een sportloket dat Utrechters met een beperking helpt bij

“Sommige kinderen met een beperking durven de stap naar een sportclub misschien niet te maken, ik hoop ze als ambassadeur een steuntje in de rug te kunnen geven.”

Wist u dat?

Er inmiddels 32 verenigingen in Utrecht met een specifiek aanbod voor mensen met een beperking zijn. Dit zijn er negen meer dan in 2010.

het vinden van een geschikte sport- of beweegactiviteit. “We kijken waar behoefte aan is en stemmen vraag en aanbod op elkaar af,” zegt consultant aangepast sporten Els Duijn van MEE Utrecht, Gooi & Vecht.

Het sportloket voorziet in een behoefte. Vorig jaar gaven de consultants 150 adviezen en zetten ze een kleine veertig langere begeleidingstrajecten op. “We geven op diverse plekken voorlichting over het sportloket, onder meer in ziekenhuizen, en merken dat de verwijzende organisaties ons steeds beter weten te vinden.”



Renske de Groot (in het midden)

Evenementen

- G-Challenge voetbaltoernooi, 2011, 2012 & 2013 (jaarlijks ongeveer 220 kinderen & volwassenen met een beperking).
- Special Heroes Day 2011 & 2012 (jaarlijks 320 jongeren uit het speciaal onderwijs).
- G-Spelen/Special Olympics 2012 & 2013 (jaarlijks ongeveer 450 kinderen & volwassenen met een verstandelijke beperking).
- Door de Hoogstraat Sport is tijdens de Nationale sportweek in 2012 de week van het aangepast sporten georganiseerd en vervolgens heeft in september de maand van het aangepast sporten plaats gevonden met een 'sportdoedag' met maar liefst 120 sporters.
- Het project 'Londen Times' van de Hoogstraat Sport: een ervarings- en stimuleringsreis voor 6 sporters met een top- en/of breedtesport ambitie binnen het aangepast sporten naar de Paralympics in Londen. Het resultaat is onder meer dat alle sporters nog steeds als rolmodel worden ingezet. Sommige van hen zullen deze ervaring meenemen naar de OS 2016 in Rio de Janeiro.
- Er zijn daarnaast in totaal nog 23 sportevenementen voor mensen met een beperking financieel ondersteund.

Samenwerking

- Oprichting samenwerkingsverband aangepast sporten 'Utrecht Sport op Maat' op 24 januari 2012 (naar voorbeeld van Rotterdam). Partners: de Hoogstraat Sport (revalidatie), MEE Utrecht, Gooi & Vecht, Special Heroes, Stichting Klein Galgenwaard, Stichting de Wilg (vrijtijdsaanbod), Abrona (dienstverlening) en Reinaerde (zorgorganisatie), de VSU en de gemeente Utrecht.
- Het landelijke sportstimuleringsprogramma 'Special Heroes' is in samenwerking met de VSU in 2011 ook in Utrecht gelanceerd. Het doel is leerlingen in het Speciaal Onderwijs laten ervaren hoe leuk sporten en bewegen kan zijn. In 2012 is een speciale combinatiefunctionaris gestart om deze kinderen toe te leiden richting het (specifieke) aanbod bij sportverenigingen. Vijf cluster 3 (chronische ziekte, lichamelijke, verstandelijke, meervoudige beperking) en vier cluster 2 (auditieve beperking) scholen nemen deel aan dit programma.
- In samenwerking met regionale partners op het gebied van aangepast sporten is de site www.aangepastsporten.nu/sportzoeker gebouwd en gevuld. Dit is een zoekmachine waarop het complete aanbod aangepast sporten van de deelnemende gemeenten te vinden is.
- Per jaar geeft de sportconsulent van de Hoogstraat Sport (revalidatie) meer dan 350 sportadviezen. Daarnaast worden er per jaar twee nieuwe sportgroepen opgezet en wordt de kennis van de Hoogstraat ingezet ter ondersteuning van verenigingen en andere partners. De co-financiering vanuit de gemeente maakt dit mede mogelijk.

Hoe nu verder?

De functie van MEE sportconsulent is vanaf voorjaar 2013 uitgebreid en een buurtsportcoach geworden. MEE blijft het loket voor individuen met een sportvraag: sportopmaat@mee-ugv.nl. Verenigingen met vragen over aangepast sporten kunnen nog steeds terecht bij de Vereniging Sport Utrecht (VSU) en de algehele coördinatie is in handen van Harten voor Sport. www.sportutrecht.nl/sportopmaat

Het Para Youth Festival (PYF) zal een vervolg krijgen in 2015. Hiermee zullen we aansluiten bij het activatieprogramma van De Grand Départ Utrecht 2015 in het kader van de Tour de France.

Er komt in 2014 een apart internetadres voor Utrecht Sport op Maat (op de Utrechtse sportportal), zodat we beter te vinden zijn en alle (nieuwe) activiteiten en evenementen hierop kunnen worden vermeld.

Het leven neemt, de sport geeft

Ook deelnemers aan Para Youth Festival hebben dromen

UTRECHT • Het Para Youth Festival - bedoeld voor mindervalide, jeugdige sporters - doet deze dagen Utrecht aan, als aanloop op richting EYOF. We stuiten op een simpele waarheid: ook als rolstoelbasketballer of zitvolleyballer mag je dromen.

MARIC HOEBEN

Niet iets te spreken en niet iets te handmatig booten de rolstoel tegen de bakruk in het café van sportcentrum Galgenwaard in Utrecht. De bestuurder van de krui is het overduidelijk gewend en trakt een glim. Doe 's v'se normaal, ja.

Lies Vergoossen ziet het met een glimlach aan. De bondcoach jeugd en manager breedtesport van de rolstoelers van de Nederlandse Basketball Bond, kent zijn pappaspeelsters. Mensen met een beperking moeten in zijn ogen vooral niet gepamperd worden. Hij ziet ze het liefst in echte wedstrijdtoespraak terug.

Bewust, heel bewust, zegt Vergoossen, hebben de rolstoelers van het basketball gekozen voor een meer praktische toets bij het Para Youth Festival in de Donau, dat als een soort voorgedrukt dienst voor de 'jeugdsport' van de EYOF van bijvoorbeeld.

'Wij willen spelers hier laten ervaren internationale ervaring laten opdoen' kan hij uit zijn mond horen. 'Wij hebben gekozen voor een sport met de laagste drempel en de meeste mogelijkheden om te groeien. Het is een sport die dicht bij ons is. We hebben het niet voor niets gekozen. We hebben heel leuke mensen en veel verschillende spelers. We hebben ook spelers van andere landen uit het programma gehaald. Zo doen we niet meer



De openingceremonie in Leersum vrijdagavond. FOTO: WILLIAM HOEBEN/ANP



Zitvolleybal, basketball, zwemmen en handbal als onderdeel van de PVF. FOTO: MARIE SCHART

'Ik heb nooit om medische redenen gesport. Het heeft mij alles gegeven'

aan het eten van pannenkoeken. We maken liever sport in de hal'.

De rolstoelers hebben dit weekende wel gemiddeld trainingen met de andere landen. Zo tucht aan het internationale werk en de kruisbestuiving van een dagelijks reizen. Ze delen de bal en de hand met de zitvolleyballers, maar daarmee heeft het gemeenschappelijke ook vrijwel meteen op.

Een sport met mensen met een beperking heeft zo de eigen regels en verten, bijlt ook deze zondagochtend in Galgenwaard. Een team mag qua beperkingen hooguit 14 punten hebben. Het is alleen een sterke knie, dat ben je 4,5 punten. Iemand met een dwarslaesie in bijvoorbeeld L5.

Zijn collega bij de zitvolleyballers, de Sloveense bondcoach Joef Raaij, heeft het over

de sport wil hij dolgraag op de jeugd overbrengen, om die reden geeft hij weleens trainingen zitvolleybal op de Nijldijk in Utrecht. 'Die leerlingen zijn hier nu, om van de afzet te proberen. Franching'.

Zitvolleybal heeft voor een andere insteek dan basketball gekozen bij het Para Youth Festival. 'Het had niet zo veel zin om een landesbormed te organiseren. Andere landen hebben niet zo veel jeugd, er was te weinig animo zijn geweest. We hebben gekozen voor een open inschrijving, op individuele basis. We hebben 20 man die verschillende landen hier. Het hadden er misschien wel meer kunnen zijn. Zo hebben we niemand uit de Scandinavische landen'.

De vijfdaagse in Utrecht, tot en met morgen, is voor Raaij een mooie gelegenheid om promotie voor de sport te maken. Paralympisch zitvolleybal zeker mee. 'Het was in Londen één van de meest belakende sporten'. Maar in Nederland stopte de teller bij circa 300 leden. 'Wij maken de laatste jaren deel uit van de Nijldijk en worden door de bond goed ondersteund. Maar je kunt niet zomaar de cultuur veranderen. We hebben nu een plat en tot 2010 elk jaar met twee verenigingen, als onderdeel van veldclubs, te groeien. Dat zou heel mooi zijn'.

Raaij zegt het ook vanwege iets anders. De laatste twee edities van de Nederlandse meesters zijn zijn bondswaard van de Paralympics. Het bondswaard in Europa kende te veel talloos. 'De concurrentie is heel sterk, daarvoor heeft je alleen maar naar de eerste vijf

Op voorspraak oud-wedhouder

In de aanloop naar het Europees Youth Olympic Festival (31 tot en met 19 juli) is deze dagen het Para Youth Festival in Utrecht. Het is een sportevenement voor jongeren met een lichamelijke beperking uit Europa. Oud-wedhouder sport Rinda den Besten maakte zich sterk voor het PVF, waarvoor de VSU (Vereeniging Sport Utrecht) samenwerkt met Utrechtse organisaties als De Houtstraat Sport, wielervedingvereniging 'Vrijheid', wielervedingvereniging Het Stadion en basketball, volleybal, zwembad en wielerveding.

landen in Londen te kijken. Kwamen allemaal uit Europa. Een deel is nu deelname in Rio in 2016. We hebben het Nederlandse team verhoogd. Hoppelijk gaat het lukken. Maar misschien komt Rio nog wel te vroeg'.

Zowel Vergoossen als Raaij kijkt met genoegen om zich heen hoe de mensen zich nu de hand geven in beweging set. 'Ik heb niets dat lot voor de gemeente Utrecht', zegt Vergoossen terecht. 'Dit is voor deze doelgroep echt heel interessant. We hadden gisteren een workshop over dromen en dromen. Het is mooi om te zien hoe ze daarover moeten nadenken'.



www.sportrecht.nl/nieuws/2013/06/para-youth-festival

In 2013 is als side-event van het European Youth Olympic Festival in samenwerking met de VSU het Para Youth Festival georganiseerd. Hieraan namen 80 kinderen met een beperking uit Nederland, Slovenië, Duitsland en Engeland deel in de disciplines: zitvolleybal, rolstoelbasketbal en handbiken.

Sport & Welzijn



Buurtfitness draait zelfstandig

Hij heeft zojuist geroeid, gefietst en op de band gelopen, maar Ad de Lange zit er nog zo fris als een hoentje bij. Bewegen houdt je jong en dat geldt zeker voor Ad, die met zijn 77 jaar eerder een kwieke zestiger lijkt. Terwijl hij nog maar een half jaar geleden een nieuwe heup kreeg.

Wat zes jaar terug in Hoograven startte als een initiatief van Marokkaanse vrouwen, ontwikkelde zich tot een succesvol 'recept'. Inmiddels zijn er wekelijks 17 groepen actief in de fitnessruimte van Hart van Hoograven, zo'n honderd wijkbewoners van allerlei komaf. Niet de deelnemers, maar de fitnessapparaten zelf lopen door het succes zo'n beetje op hun laatste benen. "Vernieuwing zou mooi zijn," zegt Jos Bierens. "Daar gaan we met de gemeente over praten."

Als beweegmakelaar stond ze aan de wieg van de buurtfitness. "In een grote ruimte ben je snel anoniem, ik ben een voorstander van kleinere groepen. Iedere groep heeft z'n eigen sfeer, daar stellen de deelnemers ook prijs op." De groepen draaien helemaal zelfstandig, vrijwilligers zorgen voor de begeleiding. "Ik vind het leuk om te zien dat bewoners op die manier zelf hun verantwoordelijkheid nemen. Zo kun je met weinig middelen

"Ik kan weer alles! Je moet fit blijven en daarvoor is de buurtfitness perfect. Nee, ik ben geen jongen om stil te zitten."

veel voor elkaar krijgen." Dat gebeurt ook in de groep van Ad, waar de vrijwilliger van dienst de bendeleider wordt genoemd. "We zijn met z'n achten en maken regelmatig dolletjes. Je leert elkaar na verloop van tijd natuurlijk wel kennen."

Ook buiten de fitness om zien de mannen uit zijn groep elkaar af en toe, bijvoorbeeld voor een etentje. Enige tijd terug organiseerde de gemeente een bewonersbijeenkomst naar aanleiding van enkele autobranden. "Dan zeggen we tegen elkaar: daar moeten we wel naartoe! Zo zorgt de fitness ook voor meer verbondenheid in de wijk." Jos knikt. "Daar word ik nou helemaal gelukkig van."



Ad de Lange (in het midden)

Heel Hoograven Fietst

De activiteiten van Fiets je Fit Hoograven (Fietzersbond i.s.m. de beweegmakelaar) hadden tot doel wijkbewoners die niet of weinig fietsen te stimuleren dat vaker te gaan doen en zo nodig te leren. Om deze reden werd er ook samengewerkt met de gezondheidscentra en fysiotherapeuten in de wijk, voornamelijk op het gebied van promotie. Er zijn fietstochten en terugkomdagen voor fietsdocenten georganiseerd, ouderen (36 deelnemers) konden naar een fietsinformatiedag. Er is een aantrekkelijke wijkfolder met korte fietstochten gemaakt, een tentoonstelling neergezet in de bibliotheek en een wijkdag georganiseerd. Ook voor kinderen zijn activiteiten georganiseerd, zoals workshops bandenplakken en fietssleutelhangers maken.

Buurtfitnessen

Er zijn in Utrecht drie buurtfitnesscentra waar buurtbewoners als vrijwilliger actief zijn, begeleid door een fysiotherapeut die twee keer per jaar een instructie verzorgt. De beweegmakelaar coördineert de vrijwilligers. WGW (wijkgezondheidswerk) en beweegmakelaars hebben de buurtfitness in Ondiep (2009-2010) opgezet samen met bewoners uit de aandachtswijken. Er bleek behoefte aan en sinds het begin draaien de buurtfitnesscentra dan ook goed. Wekelijks sporten er per centrum zo'n 70-100 mensen, voornamelijk allochtone vrouwen die het prettiger vinden zonder mannen te sporten, maar ook autochtone bewoners vinden er hun weg. Het is dankzij het vrijwilligerswerk goedkoop en daarnaast laagdrempelig en gezellig.

Feiten & cijfers

Beweegmakelaars volwassenen en ouderen (2,5 fte)

Kwalitatief

- Eén persoon coördineert het beweegaanbod voor volwassenen en ouderen in de wijk en houdt dit continu bij. Voor de functie van de beweegmakelaar volwassenen was dit overzicht er niet, terwijl hier met name vanuit de eerstelijnszorg veel vraag naar is.
- Voor 2010 was er geen verbindende schakel tussen eerstelijnszorg, welzijn en sportaanbieders. Hierdoor verliep de doorstroom vanuit de zorg naar beweegactiviteiten in de wijk moeizaam. Met de beweegmakelaar is deze verbindende schakel er gekomen en wordt het netwerk (dat per wijk verschilt) steeds verder verstevigd. Deze doorstroom blijft echter lastig en daarmee een belangrijk aandachtspunt.

Kwantitatief

- Er zijn gemiddeld per jaar 1750 mensen voorgelicht over het belang van bewegen.
- Er zijn gemiddeld per jaar door de beweegmakelaars 300 mensen doorverwezen naar beweegactiviteiten.
- In totaal zijn er 45 beweeggroepjes (10 deelnemers gemiddeld), opgestart met ondersteuning door de beweegmakelaars. Voorbeelden zijn zumba, yoga, en Meer Bewegen Voor Ouderen-groepen. Deze draaien nu nagenoeg allemaal kostendekkend.
- Er zijn gemiddeld 270 nieuwe mensen per jaar aanwijsbaar gaan bewegen in deze beweeggroepen en ander laagdrempelig aanbod in de wijk.
- In alle wijken is minstens 1 keer, en Overvecht elk jaar, het totale beweegaanbod in de wijk verspreid door middel van beweeggidsen. De verspreiding liep in de ene wijk via buurt- en gezondheidscentra en in een andere wijk van deur tot deur.
- In de aandachtswijken zijn elk jaar evenementen (mede) georganiseerd, bijvoorbeeld de dag van het park, fittesten, de maand van ontspanning en wijkactiviteiten zoals rollatordansen en de vredesloop.

Wist u dat?

De Beweegmakelaar veel samenwerkt met het wijkgezondheidswerk van Volksgezondheid. Deze samenwerking heeft tot diverse zeer goed lopende beweegactiviteiten geleid zoals het **Hardlopen in het Julianapark (Zuilen)**. Deze activiteit startte in 2010 naar aanleiding van een prijsvraag uitgezet door de wijkgezondheidswerker van Noordwest en is sindsdien een begrip in de wijk geworden. Zij heeft dit initiatief mede opgezet (en steeds ondersteund). Inmiddels participeren meerdere organisaties, waaronder de beweegmakelaar, in dit initiatief. Jaarlijks starten in de voor- en najaarsclinic samen ongeveer 100 mensen, sinds 2010 in totaal ongeveer 400 mensen. Na een clinic van 6 weken gaan velen op eigen initiatief verder. Sinds 2013 zijn er twee reguliere loopgroepen wekelijks aan het hardlopen onder leiding van ervaren trainers. Het succes is mede te danken aan de enorme inzet van enkele wijkbewoners, onder wie marathonloper en trainer Marcel Uppelschoten.

Hoe nu verder?

De taken van de beweegmakelaar volwassenen en ouderen worden sinds augustus 2013 uitgevoerd door de beweegmakelaars en buurtsportcoaches van de Stichting Harten voor Sport. De opgebouwde netwerken en kennis op het gebied van welzijn en gezondheidszorg blijven daarmee bestaan. Ook de wijkgezondheidswerkers zijn de komende jaren nog hun partners in de wijk.

Door de Fietzersbond is een draaiboek 'Fiets je Fit' opgesteld. Dit draaiboek zal door Harten voor Sport worden gebruikt om een (deel) van de activiteiten komende jaren in meer wijken te organiseren. De Grand Départ Utrecht 2015 is een fantastisch evenement om de activiteiten aan te koppelen en als 'hoogtepunt' te dienen.



Medioren (45-65 jaar)

Genieten van de seizoenen

Miep de Roos kent de omgeving van het Theehuis in Amelisweerd op haar duimpje: ze wandelt er ieder week als 'plussporter'. Ook haar man is er geen onbekende, want hij loopt er hard in een andere groep van PlusSport. "Dat doen we na elkaar," vertelt Miep bij een kop koffie. "Het idee was oorspronkelijk dat de deelnemers de activiteiten van PlusSport konden afwisselen, maar dat doet bijna niemand."

Ze begon een kleine vier jaar terug, na een fittest bij hockeyvereniging Kampong waar de gemeente Utrecht haar voor had uitgenodigd. Hier startte het sporten voor 55-plussers destijds ook, inclusief het fithockey, weet Hendrikjan Heijerman. Hij is projectleider bij de Vereniging Sport Utrecht, die de coördinatie van Kampong overnam. "We willen steeds meer activiteiten gaan organiseren."

Een goede begeleiding staat daarbij voorop, want PlusSport zoekt nadrukkelijk een verbinding met de zorg. "Wanneer bijvoorbeeld een huisarts een patiënt naar PlusSport verwijst, willen we die arts na verloop van tijd ook kunnen melden dat er vooruitgang is geboekt." Kwamen de deelnemers eerst nog uit Utrecht Oost, inmiddels komen ze ook uit andere delen van de stad en zelfs uit Zeist. Daar is

trainer Ab Reitz namelijk ook actief. Hij is een kei, zegt Miep. "Tussendoor doen we allerlei oefeningen en daar denkt hij echt goed over na. Ook via de mail stimuleert hij de deelnemers om te komen." Nou heeft Miep niet echt een stimulans nodig, want ze vindt het wandelen heerlijk.

Na afloop drinken de wandelaars samen koffie en komen er vaak verhalen op tafel. "Het is een leuke club met leuke mensen. Iemand kweekt thuis in de tuin pompoenen en nodigde iedereen uit voor het proeven van haar pompoensoep. Zoiets is toch ontzettend aardig."

"Je geniet hier in de buurt van de Kromme Rijn, van de natuur en de verschillende seizoenen. Het is altijd heerlijk"

Wist u dat?

Via het programma Wandelfit (wandelprogramma voor 50-plussers) 16 Utrechters zich in drie maanden op een (meerdaagse) wandeltocht voorbereid hebben.



Miep de Roos (links)

Projecten

PlusSport

Er zijn 5 fittesten uitgevoerd met in totaal 430 deelnemers. Het aantal mensen dat naar aanleiding van de fittesten is gaan sporten, ligt tussen de 70 en 100. Op de eerste locatie, Maarschalkerweerd, sporten nog steeds 36 mensen tegelijkertijd (fithockey, wandelen, hardlopen). In de loop van de jaren heeft PlusSport zich ontwikkeld van een vernieuwend sportconcept voor 55-plussers volgens het fitnessmodel, naar een label voor sport- en beweegactiviteiten voor mensen met chronische klachten.

Denken en Doen

In 2009 zijn 150 deelnemers in Leidsche Rijn en Vleuten-de Meern gestart met Denken en Doen, een project van de bridgebond met als doel 55-plussers een sociaal netwerk op te laten bouwen via bridge en (sportief) te activeren. Dit netwerk zorgt voor 'maatjes' om te bewegen. Eind 2011 zijn de deelnemers in drie verschillende groepen structureel verder gegaan als bridgevereniging 'Het lint'. Dit project was een samenwerking met het wijkgezondheidswerk en het Wijkservicecentrum. In 2011 zijn er nogmaals 110 deelnemers gestart in Utrecht Zuid en Oost. Zij zijn niet verder gegaan als nieuwe bridgeclub, maar 36 mensen zijn wel lid geworden van BC Wilhelminapark en een achttal speelt bij een internetclub. Daarnaast blijven velen van hen naar de 'inloop' bridgeactiviteiten komen en kaarten ze onderling nog volop. Van de deelnemers in Oost (clubhuis Kampong Cricket) zijn 7 mensen tevens gaan sporten bij PlusSport: de (beoogde) bonus van de keuze voor de locatie in Oost voor 'Denken en Doen'.

45 Plus voetbal

In samenwerking met de KNVB en de VSU hebben in 2011 zes teams van Utrechtse voetbalverenigingen deelgenomen aan vier 45+ toernooien. Inmiddels is het aanbod van de KNVB uitgebreid met 35+ voetbal en hebben zes Utrechtse verenigingen deelgenomen aan de 45+ najaarsreeks 2013 (minimaal vier speelavonden op vrijdagavond). www.voetbal.nl/7tegen7

Fitplus Ladyfit

Voor vrouwen van 45 jaar en ouder die extra begeleiding en aandacht nodig hebben, biedt Ladyfit speciale lessen Fitness, Spinning en BBB. Door dit specifieke aanbod zijn er 84 nieuwe vrouwen bij Ladyfit gaan sporten.

Toernooien voor 45-plussers op een half veld

Voetballen met je maten

UTRECHT • Sportpark Welgelegen in Utrecht vormde afgelopen vrijdag het podium van zwoegende voetballers uit de stad en regio Utrecht. Soepel of stram, afgetraind of een buikje, misschien ooit wel be- gaafde spelers in hun jonge jaren.

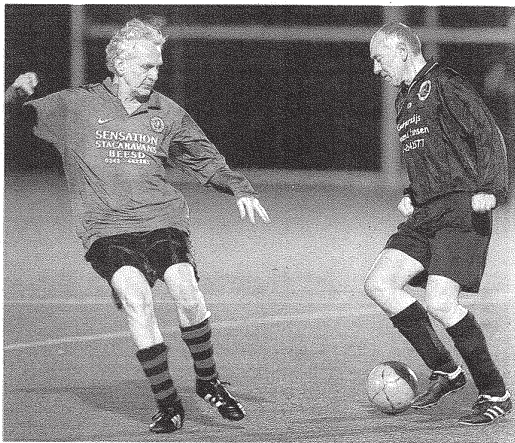
RIK BAKKER

Nu 45 jaar of ouder en in een 7 tegen 7 formatie op een half veld tot mooie dingen in staat. De opening van een reeks van vier 45+ toernooien in Utrecht slaagde in vele opzichten, vond ook Maïke van Vliet, de KNVB-verzorgster. „Ik heb een hele rustige avond gehad”.

„Mensen bereiken die nu nog geen lid zijn van een vereniging en zorgen dat iedereen structureel in beweging is. We zijn daarbij op zoek naar innovatieve sportconcepten en dit soort initiatieven slaan aan bij de vraag. Dit moet het begin van zijn van iets”, aldus Daphne van Rhoe, beleidsadviseur sportstimulering van de gemeente Utrecht.

De gemeente heeft extra geldmiddelen van het nationaal actieplan Sport en Bewegen beschikbaar en zet dit onder andere in voor 45+ voetbal. De samenwerking met de KNVB is voor deze reeks van vier toernooien in Utrecht een logische, omdat de bond sinds een aantal jaren een voorjaar- en een najaarsreeks voor 45 plussers organiseert. „Dit loopt al goed, maar we hebben het idee dat het concept nog niet helemaal goed was geland”, zo zegt Ciska Fessl van de KNVB en verantwoordelijk voor de totstandkoming van deze avond. „We wilden het dus allebei en met de ondersteuning van de Vereniging Sport Utrecht hebben we alle verenigingen uit Utrecht aangeschreven.” Acht teams werden vrijdag over twee poules verdeeld.

Met 45+ voetbal speelt de KNVB in op de toenemende behoefte naar



Voetballen op een half veld is voor de 45-plusser vol te houden. FOTO MARINX SCHMIDT

de steeds groter wordende 45+ doelgroep. „We stellen ons per doelgroep de vraag of we leden moeten werven, zoals voor meisjes- en damesvoetbal, of behouden, zoals bij 35+ voetbal”, aldus de aanwezige Gus Posthumus.

De kersverse KNVB-districtsman- nager - nog geen 45 jaar, maar als voetballer vroeger actierend op hoofdklasseniveau - vervolgt. „45+ Voetbal is een van de vier doelen om iedereen 'een leven lang sport' te kunnen bieden. Deze doelgroep is er een die we willen terughalen naar de clubs en daarom willen we ook niet-leden laten deelnemen aan deze toernooien.”

„Voetballen met je maten” is het motto, de leeftijd lijkt er niet toe te doen, getuige de 24-jarige Zwail- wenkeper Wesley Blankenstein,

„Ik heb tot mijn 54e jaar gevoetbald, maar het was op een dood spoor geraakt.”

Rieni van Geelen

die in de penaltybokaal zeventien van de 32 strafschoppen moest in- casseren. De mannen zijn het nog niet allemaal verleerd, maar ook humor viert later hoogtij als een speler van Voorwaarts wordt ge- poort.

Teamgenoot Rien van Geelen - met bijna zestig jaar vrijdag een van de oudste deelnemers - staat langs de kant uit te blazen. „Ik heb tot mijn 54e jaar gevoetbald, maar het was een beetje op een dood spoor

geraakt, ik ben vijf jaar geleden stopt. Nu kunnen we in ieder ge- weer wat doen”, zo vertaalt hij beleid van gemeente en KNVB in de praktijk.

Als oud-FC Utrechtspeler Jo Paul de Jong de bekern aan pos- winnaars Klimet en vv De Mer heeft uitgereikt kan de derde li- beginnen. De band Airport - spi- aal door de organisatie ingehu- speelt op de doelgroep afgestem- muziek uit de jaren '60 en '70.

Het gezelschap van vv De Mer wilde nog wel even uitleg- waarom hun team 'De Hemel' he- maar echt duidelijk werd het ni- Het heeft met voetbal op de vrijd- avond bij hun club te maken en- voert als de hemel. „Nee, niet als na afloop in de kantine, ook da- voor.”



Hoe nu verder?

De Stichting Harten voor Sport is actief bezig, en met succes, om het nieuwe PlusSport-concept over de stad te verspreiden. PlusSport is sinds 2013 een programma speciaal voor volwassenen en senioren met chronische gezondheidsklachten (zoals overgewicht). Er wordt binnen

de sportvereniging bewogen onder deskundige begeleiding. Hiervoor worden ook trainers opgeleid. In maart 2014 vindt de volgende fittest plaats in Utrecht West. De KNVB blijft de voorjaars- en najaarsreeks organiseren voor voetballers in de categorieën 35+ en 45+.

Maatschappelijke Opvang



Dromen van voetbalgoud

Arcinio Leming neemt in sportcentrum Zuilen tevreden een slok van zijn drankje. De voetbaltraining is net achter de rug en het ging best lekker, zegt de keeper.

Sinds een jaar of vier doet hij mee aan toernooien voor de Dutch Street Cup. Utrecht heeft vier teams die uitkomen in deze landelijke competitie tussen steden, de winnaar mag naar het WK. De spelers zijn cliënten van organisaties voor maatschappelijke opvang. “Ze behoren tot de groep kwetsbare Utrechters,” legt Kees Grovenstein uit. Hij is coach van de coaches en kent de spelers goed. “Hun achtergronden zijn heel verschillend. Ze kunnen psychische problemen hebben, maar het is ook mogelijk dat ze worstelen met een verslaving of geldzorgen hebben. We hopen dat ze door het voetbal maatschappelijke stappen kunnen zetten.”

Arcinio had moeite met het leiden van een geregeld leven. Hij zat liever een hele dag te gamen dan dat hij naar school ging. Het ging van kwaad tot erger en uiteindelijk kreeg hij een strafblad. Via een vriendin kwam hij bij het straatvoetbal terecht. “Ik wil mijn leven weer op orde krijgen en het voetbal helpt me daarbij. Ik heb nu een ritme waardoor ik me beter voel.” Het gaat hem niet alleen om het

voetballen zelf, de contacten met de andere spelers vindt hij minstens zo belangrijk. “Na verloop van tijd krijg je een band met elkaar. Wanneer er onderling problemen ontstaan, lossen we die samen op.”

Hij is inmiddels ook zelf coach. “Dan moet je sterk in je schoenen staan tegenover oudere spelers.” Lachend: “En ik kan natuurlijk niet meer te laat komen op een training, dus met mijn verantwoordelijkheidsgevoel gaat het de goede kant op.”

Ook Kees ziet de vooruitgang bij zijn spelers. “Spelers die zelf coach worden: dat past precies in de visie van het Leger des Heils, dat aan dit project meewerkt. Dit vind ik een superformule.” Nu alleen nog wereldkampioen worden, zegt Arcinio. “Nou ja, zilver zou ook al mooi zijn.”



Arcinio Leming

“Ik droom van meedoen aan de
World Homeless Cup, het WK
straatvoetbaltoernooi in Chili!”

Feiten & cijfers

Kwalitatief

- Het (O)GGZ netwerk organiseert in 2013 zelf de Jekuntmeer Sportdag. Eerdere edities werden georganiseerd vanuit de gemeente Utrecht/VSU.
- Leger des Heils, Altrecht en de SBWU hebben een eigen sportaanbod en daarbij er is uitwisseling van deelnemers.
- Vanaf begin 2013 is er een buurtsportcoach in dienst van het Leger des Heils. Zijn taak is het begeleiden van individuele cliënten naar geschikt sportaanbod en het ondersteunen van verenigingen bij de opvang van deze mensen.

Kwantitatief

- Aantal sporters binnen de maatschappelijke opvang is t.o.v. van 2010 verdubbeld.
- Zes maatschappelijke sportcoaches zijn opgeleid bij sportverenigingen.
- Het Netwerk sportcontactpersonen bij de instellingen voor Maatschappelijke Opvang is uitgebreid van zes naar tien deelnemers.
- Organisatie van de Jubileum Spelen in het kader van het 125 jarig-bestaan Leger des Heils, 2012 (250 mensen uit de maatschappelijke opvang).
- Elk jaar wordt op de Neude een speelronde van de Dutch Street Cup (voorheen Dutch Homeless Cup) georganiseerd. Dit is het Nederlands Kampioenschap voor dak- en thuislozen, georganiseerd door de Stichting Life Goals (samen met haar partners). In de periode 2008-2011 is de voorronde in Utrecht gefinancierd vanuit de gemeente (Sport & Maatschappelijke Opvang). Inmiddels is de financiering overgenomen door het veld.

Wist u dat?

In 2012/2013 het project STAPsports van Stichting Altrecht ervoor heeft gezorgd dat er maandelijks gemiddeld 68 individuele 'sociaal kwetsbaren' hebben gesport bij de Stadsbrug. Hierbij waren ook acht vrijwilligers uit de doelgroep actief. Nu de financiering vanuit de gemeente (MO/Meedoen naar Vermogen) ophoudt, wordt er voor continuering samengewerkt met de stichting Harten voor Sport.

Hoe nu verder?

Vanuit het (O)GGZ-netwerk is in 2013 voorgesteld een aanvraag te doen in het kader van de Sportimpuls. De aanvraag is met succes ingediend. In september 2013 is het traject Bewegen Als Warming Up voor Re-integratie gestart. Dit project loopt tot en met juli 2015 en zorgt er voor dat veertig mensen uit de maatschappelijke opvang, die niet eerder hebben gesport, gaan sporten. Daarnaast wordt er tijdens het project gewerkt aan de werkgerelateerde competenties van de deelnemers. Tien procent van de deelnemers stroomt tijdens de projectperiode door naar werk.

Daarnaast worden er in 2014 nog zes extra maatschappelijke sportcoaches opgeleid. Zij worden hét aanspreekpunt voor de MO-instellingen en dan met name voor de buurtsportcoach van het Leger des Heils.

Jekuntmeer Sportdag



Fotograaf Renke Spijkers

Sport & Zorg



Uit de zorg, in beweging

Het fietsapparaat waar Hassan Bouakara op oefent maakt een zacht zoemend geluid. Hassan laat de pedalen in een rustig tempo ronddraaien. Te snel gaan is niet goed. Niet met fietsen, maar ook niet met eten. "Ik at te veel en te snel," vertelt Hassan. "Ik woog 104 kilo, maar ik wil naar de 85."

In overleg met zijn begeleider, Ilse Rietdijk, werd een beweegprogramma gemaakt om tot een gezondere leefstijl te komen, inclusief huiswerk. Wekelijks is hij met wat buurtgenoten 'te gast' in een fysiotherapiepraktijk in Overvecht. Dat gebeurt onder het motto 'Uit de zorg en in beweging'.

Overvecht biedt bewoners heel wat mogelijkheden om in beweging te komen, weet beweegmakelaar Tom Schrurs. Hij is onder meer de verbindende schakel tussen zorgverleners en bewoners en ondersteunt bewoners die graag willen bewegen, maar nog niet weten hoe ze hun wens kunnen realiseren. "Stel dat een groepje bewoners wil aerobiscen. Dan gaan we samen kijken naar de mogelijkheden: welke geschikte ruimte is er, wat zijn de kosten, zijn die op te brengen en zo niet: hoe kunnen we daar een oplossing voor bedenken." Het zou het mooist zijn wanneer het lukte

iedereen vanuit de zorg naar bestaande sportverenigingen te krijgen, maar die stap is voor de minder mobiele bewoners vaak te groot. "Ik geef voorlichting over bestaande wijkactiviteiten en probeer te achterhalen aan welke nieuwe activiteiten bewoners behoefte hebben. Dat laatste kan ook duidelijk worden uit informatie die professionals in de zorg mij geven."

Het programma van Hassan duurt ongeveer drie maanden. En daarna? Hij weet het op dit moment nog niet, maar gaat met Ilse overleggen over een mogelijk vervolg. Dat vervolg moet er in ieder geval komen, daarover twijfelt hij niet. "Samen bewegen is niet alleen goed, maar ook gezellig."



Hassan Bouakara

“Ik kreeg last van mijn rug
en de huisarts adviseerde
me om te gaan bewegen.
Het voelt heel goed, ik merk
dat ik me fitter voel.”

Feiten & cijfers

- Sinds 2011 is 'bewegen' als preventie een onderdeel van 'Utrecht gezond!', het convenant tussen de gemeente Utrecht en Achmea. Ook in het vernieuwde convenant krijgt bewegen weer een plek.
- Vanuit de Stichting Overvecht Gezond! (samenwerkingsverband eerste lijn) zijn er in 2012 en 2013 jaarlijks 130 mensen gestart met beweegactiviteiten in de wijk. Zo'n vijftig bewoners zijn in een individueel traject 'beweegadvies en begeleiding' door speciaal opgeleide fysiotherapeuten begeleid. De beweegmakelaar speelde tevens een belangrijke rol in deze keten en de financiering kwam vanuit Wijkactieplan gelden en sport. Daarnaast wordt een groep van twintig mensen in een groep begeleid voor wie de overstap van de zorg naar het reguliere sportaanbod in de wijk nog te groot is.
- Mensen met overgewicht die graag een gezondere leefstijl willen aanleren, kunnen aan de slag in het leefstijlprogramma Gezond Gewicht dat drie maanden duurt. Het programma is een samenwerking van het wijkgezondheidswerk, Careyn, de beweegmakelaar en de eerstelijnszorg. In de aandachtswijken starten jaarlijks 2 cursussen. In de afgelopen 5 jaar hebben meer dan 350 mensen deze cursus gevolgd. De helft van de deelnemers is doorgestroomd naar regulier sportaanbod en is in het dagelijks leven meer gaan bewegen.

Vutness



Wist u dat?

Vanuit de **Beweegkuur Impuls** (NISB) financiering in 2011/2012 in Overvecht 66 mensen zijn doorgestroomd naar beweegactiviteiten in de wijk. Sommige van hen zijn doorwezen vanuit de zorg (eerste lijn) en anderen via groepsvoorlichtingen door de beweegmakelaar. In Kanaleneiland zijn in dezelfde periode tachtig mensen vanuit drie fysio- en cesartherapiepraktijken doorverwezen naar beweegaanbod dat niet zorggerelateerd is. De helft van hen was na een paar maanden nog steeds aan het sporten en nog eens een kwart sportte niet structureel, maar had zich wel een actievere leefstijl eigen gemaakt.

Aan het drie jaar durende psychosociale beweegprogramma **GROSSO** in drie wijken in totaal 104 ouderen hebben deelgenomen. Het programma richtte zich op zowel eenzame mensen (in Zuidwest en Hoograven) als op mensen met depressieve klachten (in Ondiep). Uit de resultaten bleek dat GROSSO heeft bijgedragen aan een verbetering van gezondheid en conditie. Bewoners ervaren meer sociale steun, de depressieve klachten zijn verminderd en deelnemers zijn wat zekerder geworden in het maken van sociaal contact. In Noord-west en Zuidwest sporten in totaal ongeveer 25-30 ouderen nog wekelijks.

Hoe nu verder?

In meerdere wijken is de afgelopen jaren kennis opgedaan over hoe de doorstroming vanuit de eerstelijnsgezondheidszorg (fysiotherapeuten, huisartsen etc.) naar de gewone beweegactiviteiten het beste vorm kunnen krijgen. De Stichting Harten voor Sport zal zorgen voor de noodzakelijke kennisdeling, hierin zullen de beweegmakelaars en buurtsportcoaches een cruciale rol spelen. Daarnaast wordt in de samenwerking met Achmea onderzocht hoe we gezamenlijk zoveel mogelijk mensen 'Uit de zorg en in beweging' krijgen.

Senioren (65+ jaar)



Beachvolleybal op de computer

Gejuich in de fysiotherapieruimte van Zorgcentrum Rosendaal. Mevrouw Alizay heeft zojuist een punt gescoord tijdens een partijtje beachvolleybal. Niet op zand, maar op een computerscherm. Silverfit, is de naam van het digitale speeltje: een camera registreert de bewegingen van de spelers, die op hun beurt het resultaat zien op een groot scherm. Met een groep buurtbewoners komt mevrouw Alizay wekelijks naar Rosendaal voor een uurtje Seniorfit. De deelnemers kunnen oefenen op diverse fitnessapparaten, maar de Silverfit is wel de opvallendste.

Een jaar geleden startte ze, nadat er knieproblemen aan het daglicht kwamen als gevolg van artrose. Een operatie leek onvermijdelijk, maar die kon dankzij het oefenen afgeblazen worden. "Ik wandel en zit thuis iedere dag een half uur op een hometrainer." Met de begeleider van Seniorfit, bewegingsagoog José van de Pol, overlegde ze ook over gezond(er) eten. "Ik ben al bijna zes kilo afgevallen en voel me steeds beter."

José begeleidt voor zorgorganisatie Careyn diverse beweeggroepen. Die bestaan zowel uit wijkbewoners als bewoners van zorgcentra. "De belangstelling groeit," zegt ze. "Ik merk dat

meedoen aan laagdrempelige beweegactiviteiten steeds vanzelfsprekender wordt. Mijn wens is hier ook een beweegtuin te starten waarmee het aanbod nóg groter wordt." Wie in beweging blijft, kan langer zelfstandig door het leven. Dat is volgens José dan ook de gedachte achter de beweegactiviteiten. "Die zelfstandigheid is belangrijk voor het gevoel van eigenwaarde. Maar in de beweeggroepen maken de deelnemers ook plezier met elkaar, het helpt bij het krijgen van een sociaal netwerk."

Dat beaamt mevrouw Alizay, die 15 jaar terug uit Afghanistan vluchtte, volmondig. Ze kwam in contact met een andere dame, die ook uit Afghanistan bleek te komen. "Ik nodigde haar uit voor Seniorfit en inmiddels zijn we daardoor vriendinnen geworden!"

"Het volleyballen ging vandaag niet zo goed, maar toch ben ik tevreden: het is leuk en ook nog eens gezond."



Mevrouw Alizay

Seniorfit met Silverfit

Bij Careyn in Overvecht hebben 63 mensen deelgenomen aan de beweegactiviteiten voor 70-plussers uit de wijk Overvecht.

Acht minuten bewegen?? Dat kan beter

Zeventig procent van de bewoners van zorgcentrum de Lichtkring voldeed aan het eind van het project aan de norm van minstens twintig minuten matig intensief bewegen per dag. Dit gemiddelde lag ervoor op ongeveer acht minuten per dag. Dit resultaat is behaald door beweegactiviteiten vast te leggen in de individuele cliëntagenda van de bewoners. Zo wordt bewegen een onlosmakelijk deel van het dagelijkse leven en de ondersteuning vanuit de verzorging. Daarnaast zijn medewerkers geschoold in het belang van bewegen en zijn er elke dag beweegactiviteiten, zowel voor bewoners van het centrum als voor de wijkbewoners.

Wist u dat?

In de periode van de NASB-impuls zijn door de inzet van tal van gemeentelijke organisatieonderdelen en externe partners vijf beweegtuinen voor ouderen gerealiseerd (Thorbeckepark-Ondiep, Zuilenstede-Overvecht, De Scheg-Vleuten, Park Transwijk-Kanaleneiland en De Wartburg-Utrecht West).

Hoe nu verder?

In 2014 is de eerste 'Fit for Life' georganiseerd, een bijeenkomst met zorginstellingen voor ouderen, VSU, Harten voor Sport, NISB, beweegaanbieders, sociaal makelaars. Het doel van dit netwerk: er met elkaar voor zorgen dat senioren (65+) meer gaan bewegen. Dit kan zowel in de wijk (bijvoorbeeld buurthuizen) als in de zorginstellingen voor ouderen. Er wordt een actieplan gemaakt voor de jaren 2014-2015 waarin rekening wordt gehouden met landelijke ontwikkelingen, zoals de transitie AWBZ.



Sportles 65+

De toekomst

De Stichting Harten voor Sport wordt vanaf augustus 2014 verantwoordelijk voor de coördinatie en het onderhouden van het netwerk 'Utrecht Sport op Maat' inclusief maatschappelijke opvang. De Stichting heeft beweegmakelaars en buurtsportcoaches in dienst die, al naar gelang de behoeften in een wijk, laagdrempelige beweegactiviteiten blijven opzetten en ondersteunen. Het doel is dat de bewoners uiteindelijk de activiteit zelf gaan organiseren, of dat een sportvereniging het aanbod uitbreidt. De samenwerking met de eerstelijnszorg en sociaal makelaars is en blijft hierin cruciaal.

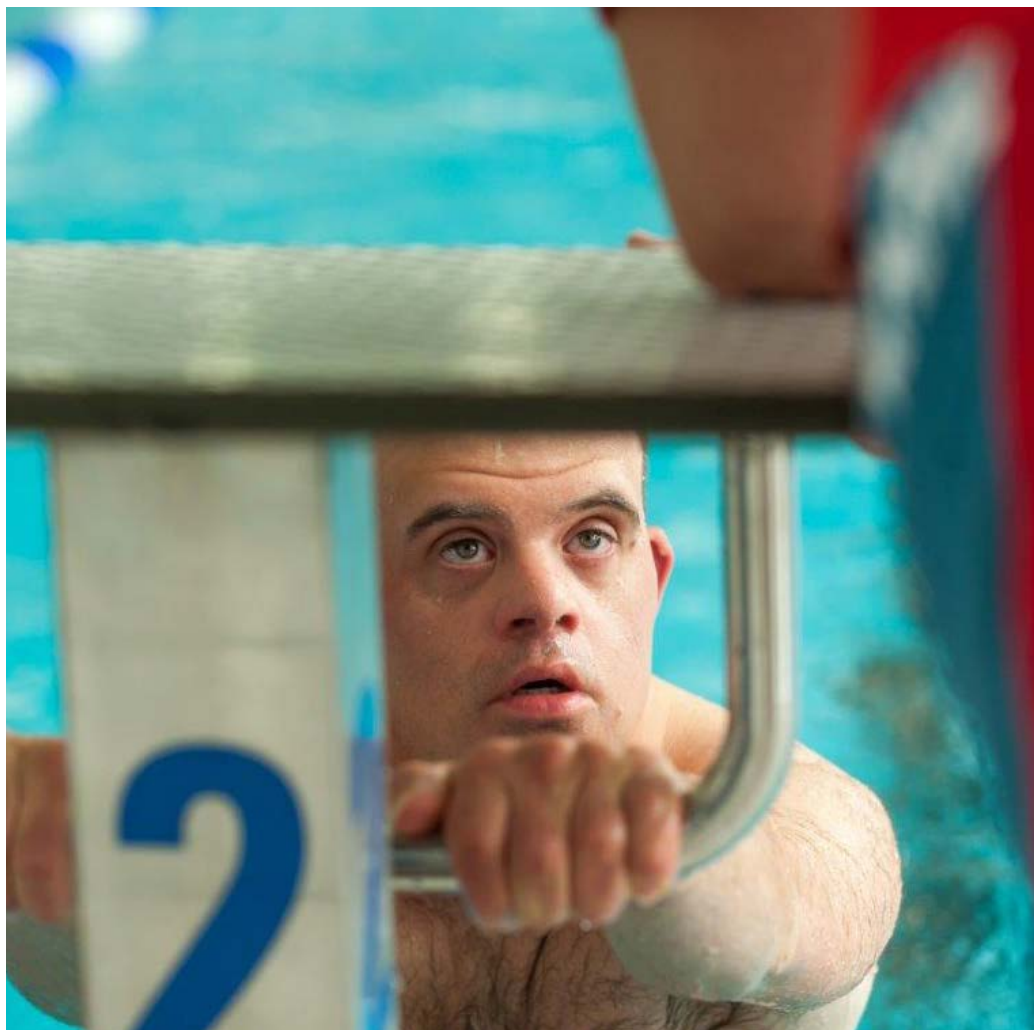
Daarnaast zijn er sinds 2013 buurtsportcoaches in dienst bij externe organisaties zoals MEE Utrecht, Gooi & Vecht (mensen met een beperking), het Leger des Heils (maatschappelijke opvang), AxionContinu (dienstverlenende organisatie voor ouderen), twee praktijken voor fysiotherapie en de Rading en Lijn5 (Jeugdzorg). Zie voor meer informatie over sporten binnen de jeugdzorg in Utrecht www.onthemoveutrecht.nl. Deze pilots worden voor zestig procent door de organisaties zelf betaald en voor het overige door het Rijk in het kader van 'Sport en Bewegen in de Buurt' (ministerie van VWS). De pilots lopen tot en met

eind 2014. Halverwege 2014 wordt besloten of en welke pilots door kunnen blijven gaan.

De Vereniging Sport Utrecht blijft verenigingen ondersteunen met vragen over aangepast sporten.

Voor verenigingen met een specifiek aanbod voor mensen met een beperking is er net als voorgaande jaren circa 40.000 euro per jaar beschikbaar (subsidie sportverenigingen).

Vanaf 2015 is er een stimuleringsbudget van 75.000 euro. Dit budget is bestemd voor het bieden van wat extra ondersteuning aan goede initiatieven voor het uit de zorg houden en halen van senioren (65+ jaar), Utrechters met een beperking of chronische aandoening(en). Uit de ervaring van de afgelopen jaren blijkt dat het veel energie en tijd kost om deze aandachtsgroepen in beweging te krijgen en houden. In overleg met de partners krijgt de besteding van het budget nadere invulling. Hierbij zal tevens rekening worden gehouden met de landelijke zorgtransities en de side-events rond de Grand Départ Utrecht 2015.



Special Olympics regionale spelen

Contactgegevens

Harten voor Sport

Harten voor Sport helpt jongeren, volwassenen en ouderen op weg bij alles wat met sporten en bewegen te maken heeft. Het gaat niet alleen om hulp bij het zoeken naar een sport, maar ook bij het organiseren van sportactiviteiten, het opzetten van beweeggroepen en het oprichten van een eigen sportclub.

Een achterliggende gedachte is Dat gezamenlijk sporten een wijk aangenamer, waardevoller en gezelliger maakt. Natuurlijk telt ook mee dat sport goed is voor de gezondheid.

Zie ook **www.hartenvoorsport.nl** of stuur voor informatie een mail naar **info@hartenvoorsport.nl**

Op **www.sportstad-utrecht.nl** staat vanaf mei 2014 informatie over zelf sporten en georganiseerd sporten, over sportacties en -evenementen. Sportstad Utrecht brengt ook het volledige sportaanbod van Utrecht in kaart, zodat kan worden gezocht naar passend sportaanbod.

Harten voor sport 

Vereniging Sport Utrecht

VSU (Vereniging Sport Utrecht) is ontstaan in januari 2005 uit een fusie van Utrecht Topsport en Vereniging Sportbelang Utrecht, waar ook het Sportloket Utrecht onderdeel van uitmaakte. VSU is een organisatie voor top- en breedtesport in de regio Utrecht. Ruim 240 sportverenigingen uit de gemeente Utrecht zijn aangesloten bij VSU.

De vereniging is actief op drie verschillende gebieden: belangenbehartiging, breedtesport en topsport. VSU kan alle Utrechtse sportverenigingen ondersteuning op maat bieden, service verlenen en direct afneembare producten verstrekken.

Zie ook www.sportutrecht.nl of stuur voor informatie een mail naar info@sportutrecht.nl



Utrecht Sport op Maat

Utrecht Sport op Maat kan mensen die willen sporten helpen door hen persoonlijk te begeleiden naar de sport. MEE Utrecht Gooi en Vecht is partner van Utrecht Sport op Maat en kan met haar sportconsulenten individuen helpen naar de juiste, best passende sport. De sportconsulenten van MEE adviseren, ondersteunen, begeleiden en stimuleren mensen één op één bij hun sportvraag. De consulent helpt bij het maken van de juiste (sport) keuzes, die aansluiten bij de motorische, cognitieve en sociale mogelijkheden.

Heeft u nog vragen of opmerkingen?
Stuur dan een mail naar de consulent
aangepast sporten:
sportopmaat@mee-ugv.nl

Kijk voor het aanbod op:
www.aangepastsporten.nu/sportzoeker



Colofon

Nationaal Actieplan Sport & Bewegen Utrecht, het overzicht van een vierjarige sportimpuls voor inactieven, is een uitgave van de gemeente Utrecht, Maatschappelijke Ontwikkeling/Sport & Samenleving, februari 2014

Teksten

Zonder Omhaal, tekstbureau

Vormgeving

Ontwerpwerk, Den Haag

Foto's

rvw foto Robert van Willigenburg

Druk

Ricoh Nederland BV



Handbikerace Wilhelminapark