

Plan van aanpak

Beweegpark Noord AA-fit

Een park voor oud en jong



Inhoudsopgave

1.	Projectdefinitie.....	3
2.	Projectaanpak.....	9
3.	Procesbeheersing	12
4.	Beweegactiviteiten.....	13

1. Projectdefinitie

1.1 Aanleiding beweegpark en relatie tot beleidsdoelstellingen gemeente

Ouderen

De veranderingen in de zorg en de maatschappij vragen om een nieuwe kijk op “Samen leven”. Iedere wijk is uniek. Overal worden andere antwoorden gegeven op de vraag wat mensen nodig hebben om langer thuis te blijven wonen. Wat niet verandert, is dat je samen zoveel meer bereikt dan alleen. Steeds meer is er in het gezondheidsbeleid aandacht voor kwetsbare senioren. Kwetsbaarheid bij senioren is een proces van het opeenstapelen van lichamelijke, psychische en/of sociale tekorten in het functioneren dat de kans vergroot op ernstige gezondheidsproblemen (functiebeperkingen, opname, overlijden)

Van de zelfstandig wonende senioren heeft volgens de GGD 26% een verhoogd valrisico; 26% is in de 12 maanden voor het onderzoek gevallen (oplopend van 21% bij 65-74-jarigen tot 45% bij 85-plussers). Onder Zoetermeerse senioren is het percentage met een verhoogd valrisico vergelijkbaar met gemiddeld in de regio Zuid-Holland West, evenals het percentage senioren dat in het jaar voor het onderzoek gevallen is. Van de senioren met een verhoogd valrisico heeft 3% wel eens een cursus valpreventie gedaan; 22% heeft dit niet gedaan maar heeft hier wel belangstelling voor. Naar schatting hebben 2200 Zoetermeerse senioren belangstelling voor een cursus valpreventie.

Bijna vier op de tien volwassenen beweegt onvoldoende, ruim de helft heeft overgewicht (14% ernstig overgewicht). Beide komen in Zoetermeer vaker voor dan in de regio Zuid-Holland West. Bij senioren is het percentage met overgewicht sinds 2008 toegenomen van 56% naar 62%.

Onder de groep 65-plussers is ook gevraagd naar beperkingen in dagelijkse levensverrichtingen en in het huishouden. 15% ondervindt beperkingen bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (traplopen, aankleden, zich wassen, etc.), dit is vergelijkbaar met gemiddeld in de regio Zuid-Holland West en niet veranderd sinds 2008. De meeste senioren ondervinden beperking bij de trap op- en aflopen (13%) en zich verplaatsen buitenshuis (7%).

18% van de zelfstandig wonende senioren is kwetsbaar. Het percentage kwetsbaren neemt toe met de leeftijd en vrouwen zijn kwetsbaarder dan mannen. Er zijn drie domeinen van kwetsbaarheid te onderscheiden: Lichamelijke kwetsbaarheid (o.a. bewegen en beperkingen, komt voor bij 14%), psychische kwetsbaarheid (geheugenproblemen, somberheid, omgaan met problemen, komt voor bij 9%) en sociale kwetsbaarheid (alleenwonend, eenzaamheid en steun, komt voor bij 9%). Bij alle drie de domeinen neemt de kwetsbaarheid toe met de leeftijd; bij lichamelijke kwetsbaarheid het sterkst.

10% van de respondenten is ernstig tot zeer ernstig eenzaam en 28% is matig eenzaam. Bij Zoetermeerse 19-64-jarigen komt eenzaamheid vaker voor dan bij respondenten van dezelfde leeftijd in de regio Zuid-Holland West. Bij senioren is geen verschil te zien met de regio.

Senioren van niet-westerse herkomst zijn vaker kwetsbaar dan andere senioren. Ook senioren met een lage opleiding, een laag inkomen en senioren die moeite hebben met rondkomen zijn relatief vaak kwetsbaar.

Jongeren met een beperking

Jongeren met een handicap bewegen en sporten minder dan hun leeftijdsgenoten zonder handicap en zijn minder vaak lid van een sportvereniging. Recent onderzoek onder ouders van jongeren met een verstandelijke, lichamelijke en/of meervoudige handicap laat zien dat ongeveer een derde van deze leerlingen niet aan sport doet (Van Lindert en Van den Dool, 2011). Onder kinderen en jongeren in het regulier onderwijs is het percentage niet-sporters veel lager, namelijk vijf procent. In termen van het speciaal onderwijs is het zo dat van de cluster 3-leerlingen 46 procent lid is van een sportvereniging, tegenover ongeveer 70 procent van de kinderen zonder handicap.

Onderzoek naar de effecten van lichamelijke activiteit dan wel risico's van inactiviteit voor kinderen en jongeren met een handicap is nog heel beperkt, maar het is wel aannemelijk dat de positieve effecten van bewegen en sport ook gelden voor deze groep. Immers: “Sport en bewegen voorziet ieder individu, met welke

kenmerken dan ook, in een fundamentele behoefte aan individueel welzijn” (Kobes & De Vries, 2004). Ook de risico’s van inactiviteit zijn waarschijnlijk vergelijkbaar met die bij mensen zonder handicap. Denk hierbij aan overgewicht. Gehandicapte jongeren hebben relatief vaker te maken met overgewicht en obesitas dan kinderen zonder handicap. Bijna een kwart van de gehandicapten jongeren tussen 6-19 jaar heeft overgewicht (20%) of obesitas (4%) tegenover veertien procent van de kinderen en jongeren in het regulier onderwijs (5-14 jaar) (Sportersmonitor 2010). Jongeren met een handicap neigen daarnaast meer naar lichamelijke inactiviteit (niet bewegen of sporten) dan jongeren zonder handicap.

Ook is bekend dat in algemene zin jongeren met een handicap vaak moeilijker aansluiting vinden bij de sportactiviteiten in een buurt. Niettemin is bewegen een goede manier om in contact te komen met andere kinderen. Sociaal isolement kan een gevolg zijn van een lagere sportdeelname in verenigingsverband voor jongeren met een handicap. Deelname aan beweegactiviteiten kan de integratie van deze doelgroep in de maatschappij bevorderen. Zij krijgen hiermee de kans om buiten de thuissituatie contacten op te doen met leeftijdsgenoten.

Jongeren

In het najaar van 2015 heeft GGD Haaglanden een enquête onder jongeren in de regio Haaglanden uitgevoerd op het gebied van gezondheid en leefstijl. Het betreft dan de leeftijdsgroep 12 tot en met 18 jaar. In Zoetermeer is bij drie procent van de jongeren de kans groot dat er psychosociale problemen aanwezig zijn (zij hebben een verhoogde score op de SDQc); zes procent heeft een verhoogde score op het onderdeel emotionele problemen. Dit vraagt om een hulpverleningsaanbod in directe woonomgeving en laagdrempelige toegang tot vormen van online hulp.

Hoewel ze voortdurend omringd zijn door leeftijdsgenoten, blijken jongeren te behoren tot de eenzaamste groepen in de samenleving. Sommige eenzame jongeren zijn sociaal onhandig, anderen zijn vooral slachtoffer van een negatieve kijk op zichzelf en op vriendschappen. Ruim vier op de tien jongeren in Zoetermeer geven aan zich matig tot zeer ernstig eenzaam te voelen. Bijna de helft van de jongeren mist een of meer soorten ontmoetingsplekken in de buurt; een op de vijf heeft in de week voorafgaand aan de afname van de Jongerenenquête (bijna) nooit dingen met andere jongeren ondernomen.

Bijna negen op de tien jongeren in Zoetermeer voldoen niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. In Zoetermeer ligt het percentage jongeren dat wekelijks sport bij een club, vereniging of op school (71 procent) en het aantal jongeren dat vijf dagen per week lopend of fietsend naar school, stage of werk gaat (78 procent) lager dan gemiddeld in de andere gemeenten in de regio Zuid-Holland West (respectievelijk 77 procent en 82 procent).

Jongeren in Zoetermeer hebben minder vaak een gezond voedingspatroon dan jongeren in andere gemeenten in de regio Zuid-Holland West. Zo is het aantal jongeren dat vijf dagen of meer per week ontbijt, minimaal vijf dagen per week of dagelijks fruit eet lager en het aantal jongeren dat recent energiedrank dronk hoger dan in de regio Zuid-Holland West.

Onvoldoende beweging en een ongezond eetpatroon zijn risicofactoren voor de ontwikkeling van overgewicht. Driekwart van de Zoetermeerse jongeren heeft een gezond gewicht. Een op de tien jongeren heeft (ernstig) overgewicht; een op de acht heeft (ernstig) ondergewicht.

Onhandig of (te) dik zijn heeft voor een kind vaak vergaande gevolgen. Het kind mag niet mee doen met spelletjes. Onzekerheid, alleen moeten spelen en gepest worden. Allemaal zaken die voor een kind heel erg vervelend zijn. Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand. Voor (jonge) kinderen is spelenderwijs bewegen dus heel belangrijk.

Mensen die revalideren

Het beweegpark ligt in de nabijheid van het Langeland ziekenhuis. De orthopeden van HagaZiekenhuis, Reinier de Graaf en LangeLand Ziekenhuis starten in Zoetermeer in 2019 de grootste kliniek voor orthopedische chirurgie van Nederland. In dit centrum werken straks 21 bevoegde en uiterst deskundige orthopeden, ieder gespecialiseerd op een bepaald terrein. De revalidatie van patiënten zal in dit ziekenhuis plaatsvinden maar het ziekenhuis heeft ook al belangstelling getoond om met patiënten van het beweegpark gebruik te maken. Het ziekenhuis zal daarom ook een bijdrage verstrekken aan het beweegpark.

Beleid gemeente

Het beweegpark past binnen de beleidsdoelstellingen van de gemeente Zoetermeer. Het initiatief brengt Zoetermeerse inwoners in beweging waarbij de nadruk ligt op de doelgroepen ouderen, mensen met een beperking, eenzame jongeren en de patiënten van het te realiseren orthopedisch centrum van het Langeland Ziekenhuis. Het initiatief sluit zowel aan op het gemeentelijke WMO, sport- en gezondheidsbeleid. Bovendien is dit een voorziening die ruimtelijk uitstekend past in het Landschapsplan Noord Aa waar het college recent een positief besluit over heeft genomen. Ook past het plan in zowel het huidige bestemmingsplan als het ontwerp-bestemmingsplan dat nu in procedure is gebracht.

1.2 stichting Noord AA-FIT

Het initiatief voor het beweegpark is genomen door een aantal betrokken inwoners van Zoetermeer, die de stichting Noord-AA Fit op 15-10-2015 hebben opgericht, met als doel het bevorderen van de gezondheid van kinderen, jongeren en volwassenen door het faciliteren, stimuleren en bevorderen van lichaamsbeweging, sport en fitness alsmede het bestrijden van eenzaamheid, het bevorderen van participatie onder de doelgroepen en het bevorderen van het welzijn van de doelgroepen.

1.3 Visie op het beweegpark

- Het beweegpark wordt gesitueerd in een groene omgeving en moet een prettige verblijfs- en ontmoetingsplek worden; de nadruk van het beweegpark ligt niet op sporten maar op gezamenlijk activiteiten ontplooiën. Het moet een beweegpark voor jong en oud worden. Met het beweegpark willen we generaties en doelgroepen met elkaar verbinden. Na afloop van de beweegactiviteiten willen we in het naast gelegen gebouw van de roadrunners ook sociale activiteiten opzetten.

1.4 Doelstelling beweegpark

Een beweegpark is een buitenlocatie waar iedereen kan bewegen en ontmoeten en is het toegankelijk voor iedereen. Het park bestaat uit een afwisselende inrichting welke de beleving op allerlei manieren prikkelt met beweegtoestellen voor ouderen, een parkour en fitnessstoestellen voor de jongere generatie.

Doelstelling is het bevorderen en stimuleren van sociale contacten, beweging en een gezonde leefstijl voor jong en oud waarbij het bewegen voor ouderen bij moet dragen aan het langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. We willen ontmoetingen (bewegen is dan een bijzaak) tussen inwoners van jong tot oud stimuleren en de beleving van de omgeving vergroten (actief zijn in de buitenlucht). Dat kan met beweegactiviteiten maar ook met jeu de boules.

Daarnaast kan er door beweegaanbod en scholing van de algemeen dagelijkse levenshandelingen (ADL), aan zelfvertrouwen en valpreventie gewerkt worden. Tijdens het beweegaanbod wordt er getraind aan uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie en spierkracht. Tuinieren wordt hier ook als beweegvorm in meegenomen.

Er zijn verschillende mogelijkheden op het gebied van de beweegtoestellen. Naast dat er getraind wordt aan de ADL zijn er ook beweegtoestellen, die zich meer richten op de algehele conditie en de sociale contacten.

Buitenfitness en Parkour zijn razend populair aan het worden. Doordat jongeren bezig zijn met sport gaan ze bewuster met hun leefstijl om. Niet roken, gezonder eten en geven meteen het goede voorbeeld aan andere jongeren.

Jeugd bindt zich bovendien steeds minder aan de traditionele sportverenigingen. Ze willen meer bewegingsvrijheid (letterlijk en figuurlijk), en zich minder binden. Dit past er prima bij. Want jeugd vindt sport wel heel belangrijk. Zie bijvoorbeeld aan de opkomende hype: calisthenics parken. Naast jongeren zullen er ook volwassenen gaan trainen, waardoor jong en oud samen komt. Sociaal gezien is het dus ook een meerwaarde.

1.5 Locatie

Het beweegpark wordt gerealiseerd in het recreatiegebied Noord Aa; dit is een gebied waar veel Zoetermeerders komen wandelen, surfen of genieten van de natuur. Ook maken duizenden mensen op mooie dagen gebruik van het strand, de zonneweide en de omliggende fiets- en wandelpaden. Het gebied ligt tegen de woonbebouwing van Zoetermeer aan.



1.6 Doelgroep

De primaire doelgroepen voor het beweegpark zijn:

Jongeren van Zoetermeer zonder beperking (met overgewicht)

Kwetsbare jongeren van Zoetermeer; jongeren met een beperking

Ouderen van Zoetermeer waarbij de ADL (Algemene dagelijkse levensverrichtingen) al in kleine mate afneemt. Het gaat dus om het blijven uitoefenen van de ADL en ontmoeten. Bij elkaar zorgt dit voor langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Eenzame ouderen

Patiënten van de orthopedische afdeling van het Langeland Ziekenhuis die moeten revalideren

Mensen welke na behandeling in het ziekenhuis revalideren in de verzorgingshuizen Vivaldi en Monteverdi

Intentie verklaringen van het Lange Land ziekenhuis en de beide verzorgingshuizen voorhanden!

Impressie bewegspaan
 Omtrek buitenom = 89m
 Omtrek zwarte kunstgras = 79m
 Opp. Sintelbaan = 110m²
 Opp. zwarte kunstgras = 453m²
 Jeu des boules banen 26m² per baan
 21400
 18000
 32400
 29000
 10400
 20000
 6000
 300 2550 300 2550 300
 11000
 6700
 Valhoogte 1.2m
 13506
 9m²
 2250
 6st. stelconplaat 2x2m verdiept aanbrengen

Omdat we een zo groot mogelijke doelgroep willen bereiken, wordt er ingestoken op een gevarieerd aanbod van toestellen en beweegactiviteiten voor jong en oud.

7

We willen ook met de diverse professionele en vrijwilligersorganisaties die maatschappelijke ondersteuning en begeleiding aan (zeer) kwetsbare inwoners bieden contact leggen om bij het beweegpark dagactiviteiten te gaan doen.

1.8 Sociale en veiligheid aspecten

Bij het ontwerp en de inrichting van het park wordt er gekeken naar het sociale en veiligheidsaspect. Veilige ondergrond en andere Europese normen worden meegenomen en hieraan moet worden voldoen. Hierbij wordt er onder andere gekeken naar valhoogtes om blessures te voorkomen.

Het sociale aspect zit in de ontmoeting. Om ontmoeting te bevorderen tussen de verschillende doelgroepen wordt er bij de inrichting gekeken naar een zodanige opzet dat de verschillende doelgroepen elkaar ook kunnen ontmoeten. Ontmoeten gebeurt niet alleen in het beweegpark maar ook in de nazit in het gebouw van de Roadrunners.

1.9 Projectresultaat

Als projectresultaat wordt beoogd de realisatie van het beweegpark, dat voor iedereen toegankelijk is, waar veelvuldig gebruik van wordt gemaakt door inwoners van Zoetermeer en waar men elkaar kan ontmoeten.

Inbedding en continuïteit van het gebruik van het beweegpark vindt plaats door:

1. het aanbieden van een structureel beweeguur met professionele begeleiding (lokale/regionale sportaanbieders, buurtsportcoach, fysiotherapeuten, activiteitenbegeleiders) op eigen niveau; Daarnaast bieden we met dit aanbod mogelijkheden voor uitbreiding van activiteiten voor het jongerenwerk, meer bewegen voor ouderen en beweegactiviteiten van de welzijnsorganisatie.
2. er een scholing (hoe de toestellen gebruikt moeten worden en hoe het groepsproces plaats vindt) op maat wordt aangeboden voor lokale partijen. Individueel worden de professionele begeleiders geschoold, zodat zij gekwalificeerd het beweeguur kunnen verzorgen;
3. er beweegkaarten gemaakt worden voor zelfstandig gebruik van de locatie. Per toestel is er een beweegkaart waarop uitgelegd staat hoe het toestel gebruikt moet worden, is er een moeilijkheidsgraad van 1 t/m 3 en worden de aandachtspunten aangegeven. Op momenten dat er geen professionele begeleiding aanwezig is, kunnen inwoners op eigen moment bewegen in de beweegpark.

2. Projectaanpak

2.1 Betrokken partijen

Het initiatief voor het beweegpark is genomen door de stichting Noord AA-FIT.

Andere partijen die bij dit initiatief betrokken zijn:

De gemeente Zoetermeer

De gemeente is eigenaar van het stuk grond, waarop het beweegpark wordt gerealiseerd. De gemeente geeft het stuk grond 'om niet' aan de stichting in gebruik en regelt een opstalrecht voor hetgeen op de gemeentegrond wordt gerealiseerd. Bovendien stelt de gemeente nog een bijdrage van €35.000 beschikbaar voor de realisering van het beweegpark.

Roadrunners

De Roadrunners zijn een recreatieve hardloopvereniging met als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en die van de wegatletiek in het bijzonder. Het beweegpark komt naast het gebouw van de Roadrunners; van deze accommodatie zal gebruik gemaakt worden voor de sociale activiteiten gekoppeld aan het beweegpark.

Sportcoach

De gemeentelijke sportcoach is bij het initiatief betrokken.

Plaatselijke fysiotherapeuten

Ook plaatselijke fysiotherapeuten hebben aangegeven gebruik te willen maken van het beweegpark.

Maatschappelijke organisaties gericht op eenzaamheidsbestrijding en ouderenzorg

Diverse zorgorganisaties, zoals Zuidzorg en Fundis/Vierstroom, hebben interesse om van het beweegpark met haar doelgroepen gebruik te gaan maken. Ook organisaties die zich richten op activiteiten voor ouderen, zoals Palet Welzijn en In Beweging ondersteunen het project van harte.

Langeland Ziekenhuis

Het Langeland Ziekenhuis gaat een orthopedische afdeling realiseren. Het beweegpark past uitstekend in de filosofie van het ziekenhuis dat het ook gewenst is om buiten te revalideren.

Yalp

Yalp is gespecialiseerd in het realiseren van beweegoplossingen en kan partijen begeleiden bij het hele proces van ontwerpen, inrichten en installeren van een uniek beweegpark. Yalp werkt volgens de strengste kwaliteits- en veiligheidsvereisten.

2.2. Borging

Vanuit de stichting wordt op verschillende manieren het 'in gebruik nemen' van het beweegpark structureel weggezet. Er worden acties opgepakt om bekendheid te geven, er worden structurele activiteiten georganiseerd, de verantwoordelijkheid voor het beweegpark wordt geregeld en er worden jaarlijkse trainingen/ workshops georganiseerd.



Zo heeft de stichting op zaterdag 17 september 2016 met een stand op het marktplein samen met de Roadrunners promotie gemaakt voor het Beweegpark.

2.3 Fondswerving

De gemeente Zoetermeer heeft al een flinke bijdrage beschikbaar gesteld. Maar voor de realisering van het beweegpark is meer nodig. Daarom wil de stichting diverse fondsen benaderen

2.4 planning

De restende planning ziet er als volgt uit:

2017

Juli 2017	omgevingsvergunning voor beweegpark verleend
Juli - december 2017:	indienen aanvragen subsidies / fondsen
December 2017:	uitsluitse wel/geen honorering subsidies / fondsen
Medio 2018:	plaatsing order
April 2019	aanleg beweegpark
Mei 2019	opening beweegpark

2.5 Financiën

De kosten van het beweegpark zijn:

Kostenpost	Excl BTW	Incl BTW
Parkour	14.250,00	17.253,00
Ouderenbeweegtoestellen	19.925,00	24.125,00
Fitness	27.403,00	33.178,00
Grondwerkzaamheden , jeu de boules, sintelbaan en hekwerk	70.000,00	84.700,00
Projectbegeleiding en verantwoording subsidies	5.000	6.050,00
Totaal	136.578,00	165.264,00

2.6 Communicatie

Communicatie is een belangrijk onderdeel van het proces bij het komen tot een beweegpark. Transparantie is hierbij gewenst.

- Omwonenden, buurtbewoners, betrokken partijen en gemeente zijn geïnformeerd. Ze worden er op gepaste wijze bij betrokken.
- De communicatie richting de omwonenden gebeurt mondeling en schriftelijk via de betrokken partijen.
- De pers is er al bij betrokken.
- Voor de opening worden er persberichten opgesteld, zodat iedereen binnen de gemeente en in de regio geïnformeerd wordt over het beweegpark.
- Om veel mensen te trekken en dus ook te informeren over de mogelijkheden van het beweegpark kan er een lokale bekende gevraagd worden om de opening te verrichten of een bekende Nederlander.

Acties op het gebied van communicatie zijn dus:

Actie	Voor wie
Informatiebijeenkomst	Omwonenden
Enquête om behoefte te meten	Omwonenden
Informatiebrief	Omwonenden
Persbericht over komst beweegpark	Omwonenden, inwoners gemeente en potentiële sponsors
Flyers en posters opening	Inwoners gemeente
Uitnodigingen voor opening	Inwoners gemeente
Persbericht opening	Inwoners gemeente
Bijeenkomst voor 'kaderleden' van beweeguur	Sportverenigingen, activiteitenbegeleiders, docenten Meer bewegen voor ouderen, fysiotherapeuten etc.
Flyers en posters beweeguur	Inwoners gemeente
Openingsactiviteiten ter stimulering voor gebruik beweegpark	Inwoners
Persberichten, flyers en posters openingsactiviteiten	Inwoners

3. Procesbeheersing

3.1 Beheer en onderhoud

Het beheer en onderhoud komt voor rekening van de stichting Noord-AA-fit. Alle kosten van beheer en onderhoud (inclusief vervanging, groenonderhoud, exploitatiekosten en verbruikers-/servicekosten, voor zover verschuldigd), zijn geheel voor rekening van de stichting.

Voor het onderhoud worden donateurs gezocht. Voor 15 euro per jaar is men al donateur en steunt men de stichting straks in het onderhoud van het park/ Donateurs krijgen een dag aangeboden met een workshop freerunning, voeding adviezen en fitness tips.

3.2 Leverancier

Op het gebied van het ontwerpen van beweegparken en het leveren van beweegtoestellen zijn er verschillende leveranciers in Nederland. Alle toestellen die vanuit Nederland geleverd worden voldoen aan de vastgestelde normen en eisen en zijn gecertificeerd. Vanuit de werkgroep zijn meerdere leveranciers benaderd om hun toestellenlijst en ontwerp van een beweegpark te laten zien. Gekozen is uiteindelijk voor een beweegpark van Yalp.

3.3 Risicoanalyse

Zodra er voldoende toezeggingen zijn worden er pas verplichtingen aan gegaan. Dit heeft invloed op de tijdsplanning. De opening is hiervan afhankelijk. Planning is september 2018. Als de begroting niet geheel wordt gerealiseerd wordt er deels uitvoering aan dit plan gegeven en kan er later uitgebreid worden.

3.4 Evaluatie

Na verloop van een jaar zullen de effecten van het beweegpark worden geëvalueerd. Daartoe zal worden bijgehouden welke georganiseerde bezoekers er geweest zijn, hoeveel cliënten van het ziekenhuis Langeland en van fysiotherapeuten het beweegpark hebben bezocht, wat de bevindingen van het ziekenhuis en de fysiotherapeuten zijn, of gevoelens van eenzaamheid zijn verminderd, etc.

3.5 Sterkte-zwakte analyse

Intern:

Sterkten: - groot aanbod van beweegmogelijkheden
Mogelijkheden van contacten tussen verschillende doelgroepen
Voldoende vrijwilligers
Zwakten: - financiering is nog niet rond

Extern:

Kansen:- verschillende groepen hebben belangstelling voor het beweegpark
Ziekenhuis Lange Land heeft belangstelling om mee te doen
Gemeente Zoetermeer staat achter het plan

Bedreigingen: proces om te komen tot het beweegpark is lang qua voorbereiding

4. Beweegactiviteiten

4.1 Beweeginterventies doelgroep

Voor de specifieke doelgroepen die weinig bewegen is het noodzakelijk dat we een aantal interventies implementeren, zodat we de kans van slagen vergroten. We kiezen hierbij voor bewezen interventies van het NISB op www.netwerkinbeweging.nl, te weten:

1. Ouderen in beweging (doelgroep: ouderen).
2. Gezondheidsroute (doelgroep: jongeren + gehandicapten).

Ad1) Ouderen in beweging.

In heel Nederland biedt Olga Commandeur, vitaliteitscoach en bekend als ex topsportster en van het tv programma Nederland in Beweging, een beweegprogramma aan op de Yalp toestellen en traint de lokale trainers om senioren te stimuleren om meer te bewegen. Dit doen zij op een speciale manier: met een toestel in de buitenruimte speciaal voor ouderen. Want beweging is belangrijk.....juist voor ouderen, maar moet vooral LEUK zijn! Minstens zo belangrijk is de sociale impuls. Het bewegen in groepsverband heeft een sterk sociaal karakter en helpt elkaar over drempels heen te stappen. Vandaar dat wij ook voor deze toestellen van Yalp hebben gekozen.

Het hoofddoel van Ouderen in Beweging is dat ouderen hun lichamelijke conditie in stand houden en verbeteren en hun sociale netwerk onderhouden en uitbreiden, zodat zij langer zelfstandig kunnen functioneren. Ouderen gaan door deelname aan Ouderen in Beweging tenminste eenmaal per week trainen in de beweegtuin. Ouderen bouwen door deelname aan Ouderen in Beweging een sociaal netwerk op of breiden dit uit. Ouderen leren hoe zij gebruik kunnen maken van het beweegtoestel om hun lichamelijke conditie te onderhouden.

Wij gaan studenten en vrijwilligers inzetten die van een locatie waar ouderen tenminste wekelijks onder begeleiding kunnen bewegen. Lokale trainers leren we hoe ze het beweegtoestel verantwoord in moeten zetten bij het geven van de training aan ouderen. Lokale trainers zijn in staat om voor elke oudere in de beweegtuin een training te geven die past bij de mogelijkheden van de oudere. Het beweegprogramma leidt lokaal trainers op, die daarna trainingen aan de ouderen gaan geven. De train-de-trainerscursus duurt één dagdeel. De lokale trainers zijn verantwoordelijk voor het gebruik van de beweegplek. Elke locatie heeft een contactpersoon voor Olga Commandeur wanneer er vragen zijn die gerelateerd zijn aan Ouderen in Beweging. Vaak is dit één van de trainers. De trainers en de contactpersoon hebben verder contact met de ondersteunende groep (zie hier onder) en de ouderen.

De basiscursus voor senioren duurt 10 weken. Elke week wordt een training van één uur gevolgd. Een standaard training bestaat uit een warming up (5 tot 10 minuten), oefening op het toestel die iedereen op persoonlijk oefenniveau uitvoert (circa 25 minuten), oefeningen in de omgeving van het toestel zoals een wandeling of oefening gericht op uithoudingsvermogen (circa 20 minuten) en een cooling down bestaande uit een gezamenlijke activiteit op rustig tempo (5 tot 10 minuten). Bij de afsluiting hoort ook opruimen en een sociaal kopje koffie met een praatje. Yalp zorgt met advies, ontwerp en realisatie dat samen met de klant een beweegplek voor ouderen wordt ingericht. Hierbij verkoopt Yalp het beweegprogramma aan de klant en geeft opdracht voor uitvoering aan Olga Commandeur. Olga Commandeur – zorgt voor de uitvoering van het beweegprogramma met de verantwoordelijke voor de beweegtuin en lokale trainers.

Ad2) Gezondheidsroute

Met de gezondheidsroute richten we ons op jongeren en volwassenen in de leeftijdscategorie 14 t/m 30 jaar. Bij voorkeur die vanwege een beperking als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten worden beperkt in het functioneren bij Algemene Dagelijkse Verrichtingen (ADL). De doelgroep is woonachtig in achterstandswijken waar het percentage laagopgeleiden, uitkeringsgerechtigden en een niet-westerse afkomst relatief hoog is.

De uitvoering van het programma van de Gezondheidsroute wordt ondersteund door een intersectorale samenwerking in de wijk. Zorg- en welzijnsprofessionals verwijzen hun cliënten door naar de Gezondheidsroute.

Het hoofddoel van de Gezondheidsroute is dat de ervaren gezondheid niet verder verslechtert bij volwassenen met een beperking.

Het programma bestaat uit sport en beweeg-, voedings- en coachactiviteiten die integraal worden aangeboden. Dit houdt in dat de disciplines afgestemd op elkaar worden uitgevoerd en een versterkend effect realiseren.

De Gezondheidsrouteprogramma omvat 52 weken en is opgebouwd uit blokken van 4 weken (als voorbeeld 2 blokken uit het sport en beweegprogramma in figuur periodisering 'sport en bewegen'). Per blok wordt de prikkel in bewegingsvaardigheid opgebouwd door verandering van niveau, intensiteit, omvang, frequentie, belasting en belastbaarheid.

Gezondheidstesten (health check-ups) worden periodiek om de 8 weken verricht om de realisatie van de persoonlijke doelstelling en gezondheidsbevorderingen van de deelnemer te tonen.

De methodieken die worden gebruikt in het sport en beweeg-, voeding- en coachprogramma zijn gericht op het aanleren van de zelfstandige toepassing van kennis omtrent bewustwording van gezondheid, gezond gedrag, en beweegmogelijkheden in de persoonlijke thuissituatie.

Gedurende het programma leert de deelnemer de zelfredzaamheid te vergroten: oefeningen of vaardigheden worden uitgelegd (zien), de uitvoering wordt getoond (zien/leren) en door de deelnemer uitgevoerd (leren/toepassen).

Na het doorlopen van de interventie stroomt de deelnemer uit naar regulier (sport)aanbod in de wijk door zelf te kiezen wat er bij hem of haar past. De deelnemer bepaalt het verdere vervolg van zijn 'persoonlijke gezondheidsroute'. De deelnemer kan na 52 weken zelfstandig en op zijn eigen niveau met het thuistrainingsprogramma, minimaal één keer per week, één sport- of fitnessactiviteit van 3x 15 minuten matig intensief bewegen volhouden. De deelnemer kan na 4 maanden, gericht op zijn persoonlijke leefsituatie, slechte en goede ingrediënten onderscheiden en betaalbare, gezonde voedingsmiddelen herkennen (etiketten), inkopen en bereiden in een passend eetpatroon. De intermediairs vormen in de eerste 12 weken extern intersectoraal wijknetwerk bestaande uit minimaal 4 vertegenwoordigers uit de zorg-, welzijn-, sport- en bedrijfssector. Het wijknetwerk draagt zorg voor 80% van de deelnemersaantal middels een 'warme overdracht', dit is een doorverwijzing van wijknetwerk naar gezondheidsroutegroep. Voor borging in de buurt committeert het netwerk zich voor 1 jaar.

5.2 Beweegactiviteiten voor de buurt

Naast deze hele specifieke interventies, worden er ook beweegactiviteiten voor iedereen in de wijk aangeboden en staat het iedereen ook vrij om er zelfstandig gebruik van te maken. Het beweegpark zal openbaar en de gehele week geopend zijn voor vrij gebruik. Dit houdt in dat bewoners vrij gebruik mogen maken van de faciliteiten. Naast deze vrije toegang wordt er ook een activiteitenprogramma opgezet gericht op diverse doelgroepen en doelstellingen. Naast sport/bewegen is ontmoeting een belangrijk aspect van de beweegtuin. Dit houdt in dat faciliteiten beschikbaar zijn om samen wat te kunnen drinken of het voeren van gesprekken. Denk aan de beschikbaarheid van zitmogelijkheden, aanwezigheid dranken etcetera.

Als basis worden er dus twee activiteitenprogramma's opgezet voor heel de wijk. Een van de programma's richt zich op de fittere doelgroep ('challenge') en een ander programma ('Beweging voor iedereen') op de rest van de wijkbewoners met een laag instap niveau. Bij het opvangen van extra behoefte kan hier mogelijk op ingespeeld worden door extra activiteitenprogramma's op te zetten voor diverse doelgroepen of mensen met bepaalde doelen.

Ieder activiteitenprogramma vindt in ieder geval 1 keer per week plaats. Toegang is gratis en bestaat altijd uit een opstartdeel (warming up) – kern –afsluiting (cooling down/stretch). Gestart wordt om de programma's te begeleiden door een professional. Uiteindelijk wordt er naar gestreefd om de programma's te draaien op vrijwilligers zodat de gehele beweegtuin gedragen wordt door de buurt. Ter ondersteuning van activiteiten worden studenten ingezet om deelnemers te begeleiden. De programma's worden opgezet vanuit methodisch oogpunt en bewegingswetenschappen. Dit houdt in dat er blokken van 6 weken worden aangeboden met dezelfde activiteiten/oefeningen. Na dit eerste blok veranderen oefeningen, herhalingen en sets. De opzet blijft hetzelfde.