

Jaaroverzicht 2019



Overbetuwe Beweegt is een samenwerking van meerdere organisaties met als doel om sport, bewegen en een gezonde leefstijl te stimuleren onder álle inwoners van de gemeente Overbetuwe ongeacht leeftijd, achtergrond en eventuele lichamelijke of geestelijke beperkingen.

Momenteel bestaat de samenwerking uit de volgende partners:



Stichting Peutercentra Overbetuwe

Spelen | Leren | Opvang

kinderopvang **skar**



gemeente **Overbetuwe**



De partners van Overbetuwe Beweegt zorgen met de organisatie en uitvoering van diverse activiteiten, evenementen, bijeenkomsten en scholingen dat inwoners van onze gemeente gestimuleerd worden om voldoende te bewegen en gezond te leven. In dit jaaroverzicht is te lezen welke resultaten in 2019 bereikt zijn.

Peuters



Peutergym, -yoga en -dans

Om te zorgen dat ook de allerkleinsten al vroeg beginnen met bewegen, is in de eerste maanden van 2019 begonnen met peutergym, -yoga en -dans. Peuters werken hier al vroeg aan hun motoriek en worden geprikkeld om zich op **sociaal gebied** te ontwikkelen. Dit was mogelijk doordat leidsters cursussen hebben gevolgd en hiervoor materialen zijn aangeschaft.



14 locaties van Stichting Peutercentra Overbetuwe deden mee.



Vanaf augustus duurt een dagdeel voor peuters op alle locaties van de Stichting Peutercentra Overbetuwe 4 i.p.v. 3,5 uur. Er is een extra halfuur bijgekomen om te besteden aan beweging.



Elke ochtend doen hier in Overbetuwe ongeveer 180 peuters aan mee.

Koningsspelenochtend

Ter ere van Koningsdag werd er voor peuters een Koningsspelenochtend van 3,5 uur georganiseerd. Peuters van verschillende peuterspeelzalen deden hieraan mee. Studenten van de HAN, pedagogisch medewerkers en ouders zorgden ervoor dat de peuters ook hier **op motorisch en sociaal gebied werden uitgedaagd**.

Beweegbezoek bij ouderen

In september gingen peuters voor het eerst op beweegbezoek bij ouderen in een zorginstelling. Voor de peuters is dit een **extra moment beweging** en leren zij **omgaan met een andere leeftijdsgroep**. Ouderen **bewegen** op deze manier meer en ondernemen meer activiteit.



40 peuters en 40 ouderen deden hieraan mee.

Basisschoolleerlingen

Lessen over gezonde leefstijl

Met het geven van leefstijllessen op scholen willen we kinderen bewust maken van **voldoende bewegen, water drinken en gezond eten**.



5 basisscholen deden mee met in totaal ongeveer 700 leerlingen uit voornamelijk de bovenbouw.



Sportbus tijdens en na schooltijd

Overbetuwe Beweegt heeft een zogenoemde 'Sportbus' met daarin verschillende sport- en spelmaterialen. Deze materialen worden gebruikt bij de gymlessen op basisscholen. De vakleerkracht van Overbetuwe Beweegt ondersteunt de leerkrachten bij de gymlessen samen met studenten van de HAN, CIOS en het ROC. Kinderen **maken zo kennis met veel verschillende soorten sporten en spellen**. De Sportbus komt bij verschillende basisscholen in Overbetuwe langs. Om kinderen te stimuleren ook **na schooltijd te bewegen**, is de Sportbus wekelijks op verschillende plekken in Overbetuwe te vinden. Ook sluit de Sportbus waar mogelijk aan bij andere evenementen zoals de Dag van de Jonge Mantelzorgers in Park Lingezegen.

De Sportbus was op 12 verschillende basisscholen in Overbetuwe. 70 klassen met in totaal 1.500 leerlingen deden mee.

In 2019 waren er meer dan 120 activiteiten na schooltijd.



Sportinstuif en Speelweken

In de vakanties gaan de lessen van (sport)verenigingen vaak niet door. Ook zijn kinderen natuurlijk niet op school, waardoor ze reguliere gymlessen missen. Met de Sportinstuif is er de mogelijkheid om **ook in de vakantie sportief bezig te zijn**. Ook peuters zijn hier welkom. Dit jaar was sportinstuiven in Zetten en in Elst. Aanvullend hierop is er in de zomervakantie aangesloten bij de Speelweken in Heteren en Elst. Ook zijn er tijdens de vakanties sportlessen aangeboden op verschillende BSO's. De organisatie wordt gedaan in samenwerking met lokale sportverenigingen die op deze manier ook hun vereniging kunnen promoten.

Meer dan 180 kinderen deden mee.

Samenwerking met 11 lokale sportaanbieders.



Sjors Sportief en Sjors Creatief

Met Sjors Sportief en Sjors Creatief kunnen basisschoolkinderen zich laagdrempelig inschrijven voor activiteiten om hun **sportieve en creatieve talenten te ontwikkelen**. Op deze manier kunnen zij erachter komen wat zij leuk vinden. Overbetuwe Beweegt stimuleert en ondersteunt sport- en beweegaanbieders om workshops en clinics aan te bieden via Sjors Sportief. Vóór de zomer hebben sport- en cultuuraanbieders hun aanbod doorgegeven. In de Nationale Sportweek kwam het boekje voor het schooljaar 2019/2020 uit.



Wethouder Wijnte Hol heeft samen met Overbetuwe Beweegt de Kick Off op basisschool De Ark verzorgd tijdens de Nationale Sportweek.

44 aanbieders in Overbetuwe organiseerden maar liefst 710 activiteiten.

Maar liefst 669 inschrijvingen voor sportieve en 728 creatieve activiteiten.

In totaal zijn er 4637 'Sjors'- boekjes door Overbetuwe Beweegt naar alle scholen in de gemeente Overbetuwe gebracht. Ook zijn er nog ruim 1000 boekjes verspreid onder verenigingen, welzijnswerkers en andere organisaties.

Koningsspelen

Tijdens de Koningsspelen in Elst werden de handen ineengeslagen en een gezamenlijke sportdag georganiseerd op Sportpark De Pas in Elst. Er werden clinics aangeboden door Topsport Gelderland, HCOB, Basketbal Unlimited, SV Spero, Elistha, TV De Helster, De Loper, Sportcentrum De Studio HIT Personal Training en DJF Dance Centre. Dit met het doel om **samenwerking te bevorderen** en kinderen **kennis te laten maken met een divers sport- en beweegaanbod**. Ook leerlingen van OBC Elst en Lyceum Elst, HAN en CIOS hebben hieraan meegewerkt.



Ongeveer 1000 leerlingen uit de groepen 5 t/m 8 deden mee.

De leerlingen kwamen van 8 verschillende basisscholen in Overbetuwe.

Ook in Driel waren die dag de Koningsspelen in volle gang. Basisscholen De Kameleon en De Meeuwenberg hebben samen de organisatie opgepakt. Twee basketballers vanuit Topsport Gelderland verzorgden een clinic en ook lokale verenigingen waren vertegenwoordigd. Omdat het thema 'Water' was, zijn er bidons uitgereikt. De plaatselijke Albert Heijn sponsorde groente en fruit.

400 deelnemende leerlingen.

Basisscholen organiseerden dit evenement samen.

Sponsoring van lokale ondernemers.

Buitenspeeldag Driel

De buitenspeeldag in Driel werd georganiseerd in **samenwerking met inwoners tijdens de Nationale Buitenspeeldag**. Dit was vooral gericht op kinderen die het thuis minder breed hebben. Met de Sportbus zijn diverse activiteiten aangeboden op deze dag.

Jeugd Sportdebat

19 leerlingen van basisscholen in Overbetuwe maakten kennis met de politiek door met elkaar in debat te gaan over **hoe zij over sport en bewegen denken**. De stellingen die in dit debat aan bod kwamen zijn samen met de kinderburgemeester van Overbetuwe Salma Bensiali bedacht.

Sport4Fun

Voor het eerst werd Sport4Fun georganiseerd. Dit is een sportprogramma op maat, deze keer voor kinderen uit groep 7, 8 en de brugklas. Er wordt ingezet op de **vermindering van overgewicht** en het verbeteren van de **motorische ontwikkeling**.



Er is gestart met een groep van 7 deelnemers.

Gemiddeld beoordelen de kinderen de Sport4Fun-lessen met een 8,7.

'Ik heb geleerd om beter te bewegen. Ik heb geleerd om samen te werken met andere kinderen.'



Week voor de Gezonde Jeugd 2019

Tijdens deze landelijke week in maart wordt extra aandacht besteed aan een toekomst waarin iedereen gezond kan opgroeien. Een gezonde toekomst begint bij de jeugd. Overbetuwe Beweegt stimuleert al jaren een gezonde leefstijl onder de jeugd en organiseert in deze week extra activiteiten.

Zeven basisscholen deden mee met de Daily Mile en werden bezocht op de eerste dag.

Meermalig wereldkampioen, Olympisch medaillewinnaar en voormalig topschaatser Erben Wennemars bezocht samen met Overbetuwe Beweegt drie basisscholen.

Tijdens deze dag hebben Trudy Jansen (Overbetuwe Beweegt) en wethouder Wijnte Hol 28 kilometer hardgelopen om de basisscholen langs te gaan.

Op dit moment doen 13 basisscholen in Overbetuwe mee aan de Daily Mile (een kwartier rennen op school voor extra beweging en een betere concentratie).



Middelbare scholieren

Lessen over gezonde leefstijl

Met het geven van leefstijllessen op scholen worden jongeren bewust gemaakt over wat een gezonde leefstijl inhoudt. Voldoende bewegen, gezond eten en water drinken komen aan bod tijdens de lessen.

2 scholen uit het voortgezet onderwijs deden mee met in totaal ongeveer 200 leerlingen uit de eerste klas.

Op het OBC in Elst is een waterautomaat geplaatst die veel wordt gebruikt.

Sportbus

Samen met jongerenwerkers reed de Sportbus langs plekken waar vaker overlast is om het gesprek met jongeren aan te gaan en te vragen wat hun behoefte is. Hier is nog weinig uitgekomen doordat we niet steeds dezelfde jongeren spraken en het geluid wisselend was.

Beweeg Challenge

Tijdens de Nationale Sportweek konden scholieren van klas 1 en 2 van het OBC in Elst hun beweeggedrag bijhouden. Dit kon met een app op een smartphone worden bijgehouden. Hoe meer er werd bewogen, hoe meer zogenoemde 'credits' scholieren verdienden. Deze konden worden ingezet in een webshop of voor een sportieve prijs. De klassen die per leerjaar het meest bewogen, wonnen een sportief klassenuitje: een training van Vitesse op Papendal voor klas 1 en voor klas 2 een survivalclinic bij Van Amerongen.

Alle klassen 1 en 2 deden mee. Dit waren ongeveer 250 leerlingen.



Volwassenen

Nationale Diabetes Challenge

In samenwerking met huisartsen en fysiotherapiepraktijken heeft Reflex Fysiotherapie zich namens Overbetuwe Beweegt ingezet om deelnemers van de Nationale Diabetes Challenge voor te bereiden op de wandelingen die tijdens deze periode plaats vinden. Dit is een challenge waarbij er 20 weken lang wekelijks gewandeld wordt ter **verbetering van de gezondheid**. Door in de periode van april t/m september met een groep van 35 deelnemers uit Elst, Heteren, Driel en Randwijk te wandelen bewogen deze mensen meer dan normaal. De deelnemers hebben diabetes type 2. Door te bewegen kunnen de **klachten verminderen**, waardoor de **zorgvraag vermindert**. Hieruit zijn groepen ontstaan die **structureel blijven wandelen** met elkaar.

35 mensen met diabetes type 2 wandelen wekelijks met elkaar.



Leefstijlbegeleiding

Met behulp van leefstijlbegeleiding zijn het afgelopen jaar 26 volwassenen begeleid bij het vinden van een gezondere leefstijl en een passende sport.

Gezonde Werkvloer

Om ook op de werkvloer aandacht te vragen voor gezond en actief leven, heeft Overbetuwe Beweegt tijdens een OCO-bijeenkomst gepitcht: wat doet Overbetuwe Beweegt en hoe kunnen wij werkgevers en werknemers ondersteunen?

Algemeen

Nationale Sportweek 2019

Jaarlijks vindt in september de Nationale Sportweek plaats. Aan dit initiatief van NOC*NSF doen honderden clubs, bonden, gemeenten en andere organisaties mee. Het idee is om zo veel mogelijk mensen te inspireren om een leven lang te genieten van plezier van sport. Er vinden allerlei activiteiten plaats, zo ook in de gemeente Overbetuwe.

Peuters en ouderen doen samen beweegspelletjes in het woonzorgcentrum.

Trudy Jansen (Overbetuwe Beweegt) en Wijnte Hol vroegen wederom aandacht voor de Daily Mile door 5 scholen hardlopend langs te gaan om daar samen met de leerkrachten en kinderen de Daily Mile te lopen. Zeker 600 kinderen deden mee.

Leefstijllessen op twee basisscholen.

Wandelingen in het kader van Nationale Diabetes Challenge.

Beweegactiviteit voor ouderen bij Tertzio met vlaggenparade als opening van de Nationale Sportweek.

Special Sports Event voor kinderen met een beperking.

Clinic voor werknemers bij HIT Personal Training.

Jeugdsportdebat.

Beweeg Challenge voor scholieren uit klas 1 en 2 op het OBC in Elst.



Ouderen

Fit-testen en beweegprogramma 65+

In samenwerking met sportverenigingen worden deelnemers enthousiast gemaakt om structureel in beweging te komen. Ouderen kunnen na de fittest deelnemen aan een beweegprogramma en kennismaken met nieuwe sport- en beweegvormen. Daarmee zet Overbetuwe Beweegt in op meer beweging, het voorkomen van eenzaamheid en het langer thuis wonen van deze doelgroep.

54 ouderen deden mee aan de fit-test in Oosterhout, hiervan zijn 16 mensen gestart met een Beweegprogramma bestaande uit lessen van Dynamic Tennis. Alle deelnemers werden na de twaalf lessen lid! 15 deelnemers doen op dit moment mee aan een Beweegprogramma bij Fysiotherapie De Enk.

Door persoonlijke benadering tijdens de fit-testen is het mogelijk om in te spelen op persoonlijke wensen in het vinden van passend sport- of beweegaanbod.

In navolging van de fit-testen in Elst in 2018, vond in 2019 het Beweegprogramma plaats. 14 van de 54 deelnemers van de fit-test gingen verder met het Beweegprogramma. Door de MBVO-lessen (Meer Bewegen Voor Ouderen) van Forte Fit en de Fit & Vitaal-lessen van Driel Bootcamp zijn de deelnemers meer gaan bewegen en gezonder gaan leven.

20 senioren schreven zich in voor sportlessen en blijven structureel sporten.



Beweegmiddagen

Bewegen blijft op elke leeftijd belangrijk. Om ouderen enthousiast te maken waren er in 2019 vier beweegmiddagen bij verzorgingshuis Liefkenshoek in Heteren. Een beweegmiddag bestaat uit verschillende spellen zoals beweegbingo, sjoelen, senioren gym en kerststukjes maken. Leerlingen van verschillende middelbare scholen (studenten Sport en Bewegen) in Overbetuwe hebben met deze activiteit een snuffelstage volbracht.

Mensen met een beperking

Sportcarrousel

Dit jaar organiseerde Overbetuwe Beweegt de Sportcarrousel: aangepast sporten, speciaal voor mensen met een beperking. Hierdoor kan iedereen met een beperking kennismaken met verschillende sport- en beweegactiviteiten en vervolgens de sport kiezen die bij hem of haar past.

Er hebben 4 Sportcarroussels plaatsgevonden.

Gemiddeld 8 deelnemers per keer.

17 verschillende deelnemers, waarvan er 2 structureel blijven sporten.

Samenwerking met SV Spero, TV De Helster, Fitness SCATT, Batouwe Basketbal en de Sportbus van Overbetuwe Beweegt.



Special Sports Event

Op 15 september was het Special Sports Event op Sportpark De Pas in Elst. Ook dit jaar was het doel om jong en oud met een beperking **kennis te laten maken met sport**, maar ook om sportverenigingen **kennis te laten met sporters met een beperking**. Alle sporten die gepresenteerd werden, kunnen door mensen met een beperking in de regio beoefend worden. Het Special Sports Event is een initiatief van SC Elisha, Gemini, HCOB, TV de Helster, SV Spero, Overbetuwe Beweegt, Uniek Sporten en Driestroom.



> 100 deelnemers

75 vrijwilligers

38 partners: maatschappelijk betrokken organisaties en bedrijven die een financiële of materiële bijdrage leverden.

14 verschillende sporten en activiteiten waaronder slow sports, scouting, judo, paardrijden voetbal en hockey.

7 (informatie)stands.



Autisme Belevingscircuit en bijscholing

Namens Overbetuwe Beweegt hebben MEE Gelderse Poort en Uniek Sporten in samenwerking met school en maatschappelijk werk het Autisme Belevingscircuit georganiseerd. Op deze manier **stimuleren we trainers en coaches om zich in te leven in sporters met autisme**, waardoor zij beter met ingewikkelde situaties tijdens het lesgeven kunnen omgaan. Maar liefst 40 vrijwilligers vanuit sportverenigingen konden hierin beleven hoe het is om te leven met een autistische beperking. Ook is er bijscholing geweest over 'sporters met gedragsproblematiek'.

Samenwerking zorgaanbieders

Voor mensen met een beperking (zowel geestelijk als lichamelijk) is het niet altijd makkelijk om te sporten of te bewegen. Om te zorgen dat zij hierbij **meer ondersteuning** krijgen is er een **samenwerking opgezet met vijf zorgaanbieders** Siza, Driestroom, Driekracht, ZorgPlus en Regionale Instelling Beschermend en Begeleid Wonen.

Begeleiding verenigingen

Veel verenigingen staan open voor mogelijkheden voor aangepast sporten. Het is voor hen echter niet altijd makkelijk om dit te realiseren voor sporters. Door aan te kloppen bij Uniek Sporten kunnen zij **hulp krijgen bij onder andere subsidieaanvragen, financiële regelingen en netwerken met andere verenigingen.**

Er is 15 keer begeleiding verleend vanuit Overbetuwe.

Door de brede kijk binnen regio Arnhem is een aantal sporters buiten Overbetuwe ook binnen Overbetuwe aan het sporten gebracht.

Algemeen

Ondersteuning sport- en beweegaanbieders

Sport- en beweegaanbieders spelen een belangrijke rol wanneer het gaat om een actieve en gezonde leefstijl van de inwoners uit Overbetuwe. Overbetuwe Beweegt streeft daarom naar vitale en sterke sport- en beweegaanbieders. In 2019 heeft Overbetuwe Beweegt op de volgende wijze ondersteuning geboden aan sport- en beweegaanbieders:

Individuele gesprekken/ ondersteuning.

Aansluiten bij bestuursvergaderingen.

Aanbieden van deskundigheidsbevordering/ trainingen.

Deelnemen aan de werkgroep Vitaal Sportpark de Pas in Elst.

Inrichten en uitzetten verenigingsscan vanuit NOC*NSF.

Betrekken van sport- en beweegaanbieders bij activiteiten voor alle doelgroepen.

Ondersteunen van activiteiten van sport- en beweegaanbieders.

Voorbeeld: Ondersteuning van de senioren sportvereniging

In 2019 heeft Overbetuwe Beweegt ondersteuning geboden aan de werkgroep 'bewegen' van de senioren sportvereniging (Forte Fit). Deze ondersteuning werd geboden in de vorm van: het werven van nieuwe lesgevers, het verbinden van welzijnswerkers aan de vereniging om zo het netwerk te versterken en de ondersteuning bij ledenwerving. Hiermee zijn bestaande (te) kleine lesgroepen aangevuld en een aantal nieuwe groepen opgestart.

Colofon

Dit is een uitgave van Overbetuwe Beweegt tot stand gebracht met haar partners.

Maart 2020

Opmaak: Print&Design gemeente Overbetuwe
Tekst: Communicatie gemeente Overbetuwe
Afbeeldingen: Teamleden en partners Overbetuwe Beweegt

www.overbetuwebeweegt.nl
info@overbetuwe.nl

