



BROCHURE SPORTAKKOORD MOERDIJK

In deze brochure willen we je als sportaanbieder laten lezen wat het Sportakkoord kan betekenen voor jouw sportvereniging

LOKAAL SPORTAKKOORD



DE ACHTERGROND VAN HET SPORTAKKOORD



Op 19 februari 2020 is het Sportakkoord Moerdijk ondertekend door vele sportaanbieders, partners, inwoners en de gemeente Moerdijk. Inmiddels zijn we ruim drie jaar verder. Een periode waarin we te maken hebben gehad met COVID-19, waardoor de uitvoering van het Sportakkoord een ander karakter kreeg. De werkgroepen zijn – veelal online- aan de slag gegaan. Inmiddels zijn er 15 projecten opgezet en uitgevoerd en hebben er ongeveer 30 verschillende sportaanbieders gebruik gemaakt van het Sportakkoord. Een mooi resultaat van een eerste periode!

In deze brochure willen we je als sportaanbieder laten lezen wat het Sportakkoord kan betekenen voor jouw sportvereniging. Er komen verschillende mooie projecten voorbij die tot stand zijn gekomen door het Sportakkoord. Dit alles met als doel om jou te inspireren en een bijdrage te laten leveren aan het lokaal Sportakkoord!

In het tweede deel van de brochure is het uitvoeringsprogramma 2023-2026 opgenomen. Het Rijk heeft ons gevraagd te kijken of het huidige Sportakkoord nog steeds voldoet. We hebben geconcludeerd dat dit het geval is, maar dat er een aantal actualiteiten missen, zoals de doelgroepen nieuwkomers en 65+ en extra aandacht voor thema's als duurzaamheid en vrijwilligers. Deze zijn opgenomen in het uitvoeringsprogramma. Hiermee hebben we het budget van het Rijk voor het Sportakkoord tot en met 2026 vastgesteld.

15 PROJECTEN
OPGEZET EN UITGEVOERD

30 SPORTAANBIEDERS
GEBRUIK GEMAAKT VAN HET SPORTAKKOORD





PROJECT "FITNESS OP MAAT": OP MAAT GEMAAKTE SPORT VOOR IEDEREEN!

Heb jij behoefte aan persoonlijke begeleiding bij het sporten? Zoek je een sport die speciaal is aangepast aan jouw wensen en behoeften? Dan is "Fitness op Maat" het perfecte project voor jou! Met ondersteuning van het Sportakkoord bieden we jou extra mogelijkheden om optimaal te genieten van sporten, ongeacht jouw beperkingen.

Alles begon toen er vanuit verschillende hoeken vraag kwam naar fitnessmogelijkheden voor mensen met een beperking. De buurtsportcoach heeft daarom de handen ineengeslagen met verschillende sportscholen. Zo is "Fitness op Maat" ontstaan, een unieke activiteit waarbij mensen met zowel een verstandelijke als lichamelijke beperking kunnen deelnemen dankzij aangepaste oefenvormen en persoonlijke aandacht.



Om zoveel mogelijk mensen te bereiken, hebben we samengewerkt met diverse organisaties die zich richten op deze doelgroep. Gelukkig stonden meerdere sportscholen open voor dit initiatief. Wel waren er verschillen in kosten na afloop van het project en de aangeboden begeleiding. Uiteindelijk bleek Lifestyle 13 de meest geschikte partner voor dit project.

Zes jongeren met een verstandelijke beperking zijn gestart in groepsverband, terwijl zeven mensen met een lichamelijke beperking individuele begeleiding ontvingen. Het zelfvertrouwen van de deelnemers groeide doordat ze konden sporten onder de benodigde begeleiding. Bovendien ontstonden er waardevolle vriendschappen en sociaal contact. Sommigen gingen zelfs samen naar andere activiteiten buiten het fitnessprogramma om!

Het mooiste was dat dit project niet alleen de deelnemers ten goede kwam, maar ook de sportscholen. De deelnemers kregen de begeleiding die ze nodig hadden tegen een betaalbare prijs. Voor de sportscholen was het een teken dat ze een warme en vertrouwde sfeer konden bieden aan deze doelgroep, en dit leverde hen zelfs nieuwe leden op.

Na het project zijn de deelnemers blijven sporten. Ze voelden zich welkom en vertrouwd tijdens de reguliere uren. Dit was een win-win situatie waarin beide partijen voordeel haalden uit de samenwerking.



Wil jij ook sporten op maat, met de begeleiding die bij jou past? Sluit je dan aan bij "Fitness op Maat" en ontdek hoe sporten jouw leven positief kan veranderen!



INTERVIEW

Dimph Rubbens, kartrekker van de werkgroep 'Duurzame Sportverenigingen', heeft zich aangesloten bij het Sportakkoord vanwege haar betrokkenheid bij de vraagstukken rond duurzaamheid binnen verenigingen. Laten we eens wat meer te weten komen over Dimph!

Dimph Rubbens, weduwe en gepensioneerd, maar nog steeds actief, is moeder van twee dochters, Bregje en Jitske, en trotse grootmoeder van Mees. Naast haar dagelijkse bezigheden met de honden en het groen om haar boerderijtje, runt ze ook een klein dierenpension.



1. Je hebt een rijk arbeidsverleden, kun je wat vertellen over je vorige banen?

Ik ben van oorsprong docente landbouwhuishoudkunde en gezondheidkunde en begon mijn carrière in 1975. Destijds was het ongebruikelijk dat een vrouw voor de klas stond, jongens kregen van mij kooklessen en dat was mijn bijdrage aan de emancipatie. Samen met mijn man, Ad, heb ik ook enkele jaren gewerkt aan ontwikkelingsprojecten in Kameroen, Afrika, gericht op preventieve gezondheidszorg. In de vroege jaren '90 werd ik landelijk onderwijsinnovator in het agrarisch onderwijs, waarbij ik bijna alle groene onderwijsinstellingen bezocht, van vmbo tot hbo en WUR. Mijn werk draaide vooral om inclusiviteit, duurzaamheid, ondernemerschap en loopbaanoriëntatie.

2. Hoe ben je bij Energiek Moerdijk terechtgekomen?

Ik ben bij Energiek Moerdijk terechtgekomen via Michael Daamen. Wat me aantrok, was het idee om in 2013 een gemeenschapscoöperatie op te richten, een coöperatie voor en door inwoners. Ons doel was om de leefbaarheid in de gemeente te vergroten door energie als instrument te gebruiken. We wilden een systeem van decentraal energiebeheer opzetten, waarbij iedereen de voordelen zou delen van de energietransitie, en waarbij de stem van de inwoners gehoord zou worden. Dit is nog steeds een spannende uitdaging voor mij: hoe kunnen we als gemeenschap samen investeren in plaats van ieder voor zich? Ik zie het als een uitdaging om te streven naar een samenleving gebaseerd op vertrouwen en gunnen. Als we dit met z'n allen kunnen en willen, hebben we goud in handen voor een duurzame toekomst voor onszelf, onze kinderen, kleinkinderen, familie, burens en vrienden.

3. Wat is je drijfveer om jezelf zo in te zetten voor verduurzaming?

De verduurzaming en energietransitie vormen echt een revolutie, vergelijkbaar met eerdere industriële revoluties en de opkomst van het internet. Op mijn LinkedIn-profiel staat 'creatieve verbinder en vooruitgangsoptimist', en ik word geïnspireerd door de wereldwijd erkende 17 SDG's (Sustainable Development Goals), die streven naar een duurzamere en betere wereld. Ze vormen een mondiaal kompas voor uitdagingen zoals armoede en de klimaatcrisis, waar we ook in Moerdijk mee te maken hebben.



INTERVIEW VERVOLG

4. Wat is tot nu toe je ervaring met het Sportakkoord?

Het Sportakkoord brengt mensen en organisaties in beweging om de kwaliteit van sportverenigingen te verbeteren. Hierdoor ontstaan nieuwe mogelijkheden om beweging, voeding, duurzaamheid, sociale contacten en het tegengaan van eenzaamheid te bevorderen.

5. Heb je al succesverhalen meegemaakt met sportverenigingen?

Vanuit Energiek Moerdijk hebben we verschillende sportverenigingen kunnen adviseren, wat heeft geleid tot 'no regret'-oplossingen. Bijvoorbeeld slimme oplossingen voor netaansluitingen hebben bij VV de Fendert aanzienlijke besparingen opgeleverd. We hebben ook advies gegeven aan Tennisvereniging de Lobbelaer over hun netaansluiting en de beoogde installatie van zonnepanelen.

6. Hoe kunnen verenigingen contact met jou opnemen voor hulp?

Verenigingen kunnen kosteloos lid worden van Energiek Moerdijk, zich abonneren op onze gratis nieuwsbrief en vooral contact met ons opnemen. Als we het niet weten of kunnen, zullen we je toch een stapje verder helpen. Sportverenigingen spelen een cruciale rol in de leefbaarheid van onze gemeenschap.

De sportclubs kunnen een voorbeeldrol hebben en nemen om leden bewust te maken van duurzame maatregelen zoals energiezuinig witgoed plaatsen, waterbesparende douchekoppen installeren, led-verlichting binnen en buiten toepassen en plaatselijk infrarood verwarmen. Voor de (sport) verenigingen zijn diverse mogelijkheden waarbij wij je een stap verder kunnen brengen. Heb je als vereniging een duurzame oplossing, waar je trots op bent of juist hulp bij nodig hebt? Deel het met ons en dan delen we het weer met andere (sport)verenigingen of met de stuurgroep van het Sportakkoord.





SPORT IN PERSPECTIEF IN DE GEMEENTE MOERDIJK

De Gemeente Moerdijk en Flow Mentale Training gaan samen voor een veilig en plezierig sportklimaat!

Het team van Flow was in Zevenbergen om de methode Sport in Perspectief te introduceren bij atletiek, handbal en voetbal. Team Flow werd zeer gastvrij ontvangen en merkte een hoge interesse in het positief begeleiden van jonge sporters en het mentale aspect van sport.

Uitdagingen waar de clubs voor stonden:

- Maatwerk bieden voor sporters met verschillende behoeften.
- Basiskennis die soms mist bij de (jonge) trainers.
- Ouders mogen op sommige momenten meer positief aanmoedigen.

De coaches in Zevenbergen die Flow ontmoette, gingen al op positieve wijze met de kinderen om. Met Sport in Perspectief konden de trainers bewuster aan de slag met het aanleren en het toepassen van mentale competenties. Daarnaast hebben de trainers geleerd (prestatie)gedragingen te observeren en mentale vragen te stellen, zoals: Waar keek je naar? Waar dacht je aan? Hielp het je?

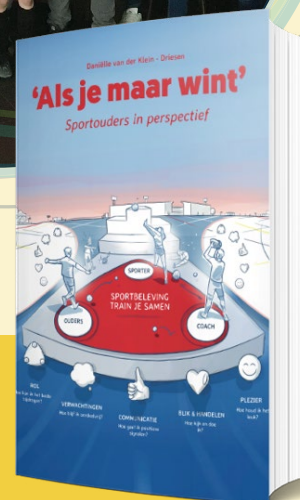
“ Handbalmoeder:
“Ik weet nu dat roepen
geen zin heeft,
hoe goedbedoeld ook.”

“ Flow trainer Marc:
“Trainers doen
onbewust al leuke
mentale oefenvormen.”

De basis van Sport in
Perspectief is gelegd.

Voor meer informatie
ga naar

www.flowmentaletraining.nl



Sport in Perspectief heeft ons/mij geholpen bij:

Inzicht, bewustwording, plezier met je kind maken, samenspel met ouders, verbinden, nadenken over het gevoel van de kinderen, dat je als ouders ervaart wat de kinderen ervaren, rustiger langs de lijn zijn, dat roepen geen zin heeft, haalbare kleine doelen stellen, focus, dat ik mij er minder mee moet bemoeien, reacties van de zijlijn hebben invloed, dat kinderen afgeleid kunnen raken door reacties van de kant, praten met elkaar, eenvoudige mentale werkvormen, trainen van focus en zelfvertrouwen.



PROJECT MEER SENIOREN ACTIEF

Een initiatief dat voortkomt uit de Stuurgroep Veilig en Gezond van het Sportakkoord Moerdijk, heeft geleid tot een vruchtbare samenwerking tussen lokale verenigingen en eerstelijns zorgverleners. Zij willen ouderen motiveren tot meer beweging en hun gezondheid en welzijn bevorderen. Het project, met de naam 'Meer Senioren Actief', is onlangs gelanceerd voor individuen tussen de 65 en 75 jaar. Het programma is gestart met een uitgebreide fitheidsevaluatie, waarbij meer dan 100 senioren deelnamen aan metingen zoals BMI, knijpkracht, balans en conditie. Naast fysieke gezondheid werd ook de mentale welzijnstoestand beoordeeld met behulp van de RAND-36 vragenlijst. Een deskundig team, bestaande uit fysiotherapeuten van JAU, wijkzusters van Surplus en buurtsportcoaches van Meer Moerdijk, was aanwezig om de tests te faciliteren en te begeleiden.

Op basis van de testresultaten werden de deelnemers verdeeld in drie categorieën:

- 1** **Geschikt voor het Sportstimuleringsprogramma:** Deelnemers in deze groep vertoonden geen bijzondere afwijkingen in hun testresultaten en konden veilig deelnemen aan het introductieprogramma.
- 2** **Aanbevolen om eerst de goedkeuring van een huisarts te verkrijgen:** Deelnemers in deze groep vertoonden een verhoogde bloeddruk en werd geadviseerd om eerst contact op te nemen met hun huisarts. Als de huisarts groen licht gaf, konden zij eveneens deelnemen aan het project.
- 3** **Negatief advies voor het Sportstimuleringsprogramma:** Deelnemers in deze categorie hadden een verhoogd risico op vallen, een ernstig verminderde conditie en/of een te hoge bloeddruk, wat deelname aan het project onverstandig zou maken. Deze deelnemers werden niet aan hun lot overgelaten; zij kregen de kans om onder begeleiding van een buurtsportcoach deel te nemen aan aangepaste sportieve activiteiten.

10 WEKEN

Introductieprogramma

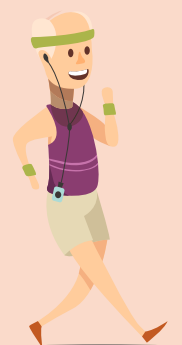
10 weken proeflessen diverse sporten. Daarna evaluatie en persoonlijk bewegingsadvies door buurtsportcoach.



30 WEKEN

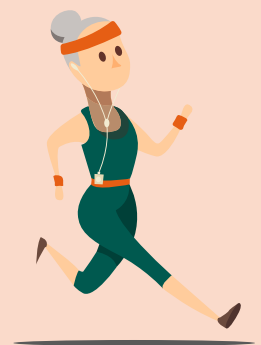
Vervolgprogramma

30 weken deelname voorkeur sport (buurtsportcoach houdt contact).



Fitheidsevaluatie

Deelnemers worden aangemoedigd om actief te blijven sporten.





1 Introductieprogramma

Na een zorgvuldige selectie door fysiotherapeuten van JAU en een buurtsportcoach van Meer Moerdijk, ontvangen de gekwalificeerde deelnemers een uitnodiging voor het introductieprogramma. Gedurende 10 weken krijgen zij de gelegenheid om vertrouwd te raken met verschillende lokale verenigingen. Tijdens deze periode zullen de verenigingen wekelijks een proefles aanbieden, waarbij de deelnemers diverse sporten kunnen uitproberen. Na deze 10 weken vindt er een evaluatie plaats tussen de deelnemer en de buurtsportcoach. Op basis van doelen en wensen wordt persoonlijk bewegingsadvies gegeven, waarbij deelnemers kunnen aangeven welke sport zij graag willen voortzetten in het vervolgprogramma.

2 Vervolgprogramma

Deelnemers die hun voorkeur uitspreken voor een specifieke sport en vereniging, zullen deelnemen aan een vervolgprogramma binnen die vereniging. Tijdens een periode van 30 weken sluiten zij aan bij het bestaande aanbod van de vereniging. Dit biedt senioren de kans om de vereniging en medeleden beter te leren kennen. Aangezien ze al vertrouwd zijn met de omgeving, is de kans groter dat ze na dit project actief betrokken blijven bij de vereniging. Gedurende deze 30 weken houdt de buurtsportcoach contact met de deelnemers.

“ Uitspraken van Deelnemers:

“Zonder het Meer Senioren Actief project zou ik nooit de stap hebben gezet om weer te gaan sporten. Het voelde spannend om me aan te sluiten bij een nieuwe groep en ik wist niet zeker welke activiteit bij me paste. Dankzij het Meer Senioren Actief project heb ik sportmogelijkheden ontdekt die aansluiten bij mijn doelen en wensen, en heb ik nieuwe mensen leren kennen! Ik geniet nu weer van een actievere levensstijl!”

3 Tweede fitheidsevaluatie

Ter afsluiting van het project zal een tweede fitheidsevaluatie worden uitgevoerd. Deze test geeft inzicht in zowel fysieke als mentale verbeteringen die deelnemers hebben ervaren. Het belang van een actieve levensstijl wordt opnieuw benadrukt en deelnemers worden aangemoedigd om actief te blijven sporten.

Deelnemende Verenigingen



We zijn op zoek naar verenigingen die zich willen inzetten voor de bevordering van gezond ouder worden binnen onze senioren­gemeenschap. Met de aanstaande start van de tweede editie in oktober 2023, nodigen we verenigingen uit om zich aan te sluiten bij ons ambitieuze project.

Als projectteam geloven we dat sporten voor iedereen haalbaar is en een essentiële rol speelt in het behouden van een gezonde levensstijl, ongeacht leeftijd. Onze visie richt zich op het bieden van kansen en het stimuleren van actieve deelname van senioren aan sportactiviteiten. Als uw vereniging deze visie deelt en dezelfde toewijding heeft om bij te dragen aan het welzijn van onze senioren­gemeenschap, nodigen we u uit om deel te nemen aan ons project. Samen kunnen we een positieve invloed uitoefenen en bijdragen aan de gezonde vergrijzing van onze senioren.



Waar ligt jouw talent voor de club?



Taakie
niet moeten maar matchen

AAN DE SLAG MET TAAKIE

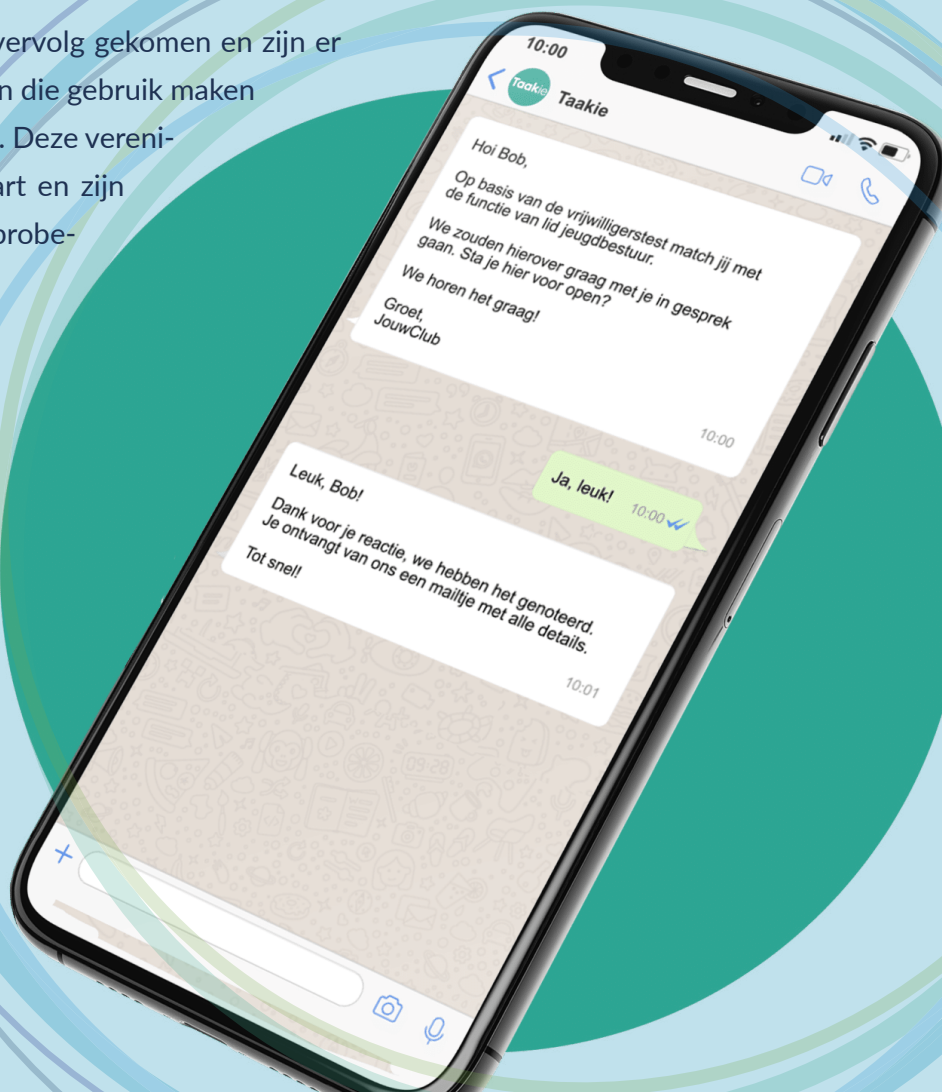
Uit diverse sessies van het lokaal Sportakkoord is gebleken dat voor veel verenigingen in de gemeente Moerdijk het een uitdaging is om voldoende vrijwilligers te werven en te binden. Dat is voor de stuurgroep van het lokaal Sportakkoord aanleiding geweest om begin 2022 een pilot Taakie te starten met 2 sportverenigingen. De eerste kennismaking met deze vrijwilligerstool waren bij beide sportverenigingen positief.

Taakie is de digitale assistent vrijwilligerszaken, die het werven van vrijwilligers leuker en makkelijker maakt. Simpel en snel iemand vinden voor een taak of functie binnen de club is niet langer een vervelende uitdaging!

Taakie maakt het mogelijk eenvoudig de talenten en interesses van jouw leden te matchen aan vrijwilligerstaken. Taakie kan ook gebruikt worden om potentiële vrijwilligers die geen lid zijn van de vereniging te koppelen aan jouw vrijwilligerstaken.

Na de pilot van 2022 is er een vervolg gekomen en zijn er 10 sportverenigingen bijgekomen die gebruik maken van het gratis kennismakingsjaar. Deze verenigingen zijn in maart 2023 gestart en zijn de tool een jaar lang aan het uitproberen.

Dit is mede mogelijk gemaakt door het budget van het Sportakkoord.



UITVOERINGSPROGRAMMA

SPORTAKKOORD MOERDIJK 2023-2026

WARMING UP

Op 19 februari 2020 is het Sportakkoord Moerdijk ondertekend met vele sportaanbieders, partners, inwoners en de gemeente Moerdijk. Inmiddels zijn we ruim drie jaar verder. Een periode waarin we te maken hebben gehad met COVID-19, waardoor de uitvoering van het Sportakkoord een ander karakter kreeg. De werkgroepen zijn – veelal online- aan de slag gegaan. Inmiddels zijn er 15 projecten opgezet en uitgevoerd en hebben er meer dan 30 verschillende sportaanbieders gebruik gemaakt van het Sportakkoord. **Een mooi resultaat van een eerste periode!**

DE TACTIEK

We hebben geconstateerd dat de thema's van de werkgroepen nog steeds actueel zijn en dat er voldoende ruimte is voor goede ideeën. Daarom is een nieuw Sportakkoord niet nodig. Wel zien we dat een aantal thema's actueel zijn bij de sportaanbieders en in de samenleving, zoals nieuwkomers, duurzaamheid, vrijwilligers en de doelgroep 65+. Dit wordt onze tactiek in de periode 2023-2026, oftewel het uitvoeringsprogramma:

Werkgroep Sport en Bewegen voor Iedereen

1



Inclusief sporten: we willen zoveel mogelijk inwoners aan het bewegen krijgen, van jong tot oud, ook de inwoners met een fysieke of mentale beperking of met minder financiële mogelijkheden.

2



Nieuwkomers: deze doelgroep wordt komende jaren steeds groter en we gaan onderzoeken hoe we deze doelgroep kunnen laten aansluiten bij het sportaanbod in de gemeente.

3



Onderwijs: we onderzoeken hoe we de jeugd nog meer kunnen stimuleren om te gaan sporten, in samenwerking met sportaanbieders en het onderwijs.

Werkgroep Duurzame Sportinfrastructuur

1



Duurzame sportaccommodaties: we maken plannen om sportverenigingen te ondersteunen bij het verduurzamen van hun accommodatie in de vorm van kennis, 'handjes' en budget.

2



Toekomstbestendige accommodaties: er komt een nieuw Buitensport- en Maatschappelijk accommodatiebeleid en waar mogelijk sluiten we hier met het Sportakkoord op aan.

Werkgroep Vitale Sportaanbieders

1



Vrijwilligers: veel sportverenigingen hebben zorgen over hun vrijwilligersbestand. We blijven plannen maken om sportverenigingen te ondersteunen, waaronder met de tool 'Taakie'.

2



Eén aanspreekpunt: er komt veel af op de sportaanbieders. De verenigingsondersteuner van meer Moerdijk is het eerste aanspreekpunt voor alle vragen die spelen bij de sportaanbieder.

3



Het 'fundament' op orde: naast het thema vrijwilligers blijven we ook werken aan thema's zoals ledenwerving, financiën en bestuurlijke vraagstukken, zodat de sportaanbieders vitaal worden en blijven.



Werkgroep Veilig en Gezond



1 **Sociale Veiligheid:** we streven een sociale veilige sport na, waarin respect is voor elkaar. We ontwikkelen een programma waarin aandacht, training en opleiding is voor onder andere VOG's, vertrouwenscontactpersonen, de gedragscode Sport en pedagogische vaardigheden.



2 **Gezonde leefstijl:** sporten is gezond en daar hoort ook een gezonde sportomgeving bij. We onderzoeken samen met de GGD hoe we zoveel mogelijk sportaccommodaties rookvrij kunnen maken en sportaanbieders kunnen ondersteunen bij gezonde eet- en drinkkeuzes tijdens en na het sporten (zoals gezonde sportkantine en geen alcohol onder de 18 jaar).



3 **Doelgroep 65+:** we zetten in op een leven lang sporten. De doelgroep 65+ wordt steeds groter. We proberen sportaanbieders te stimuleren ook aanbod te creëren voor deze doelgroep en combineren dit met een fittest, beweegprogramma of cursus valpreventie.

Stuurgroep Samen-werken



1 **Vergroten van zichtbaarheid:** we maken een communicatieplan om informatie en good practices rondom het Sportakkoord nog beter te delen, zodat sportaanbieders, inwoners en partners weten wat het Sportakkoord voor hen kan betekenen en hoe zij iets kunnen betekenen voor de sport in de gemeente Moerdijk.



2 **Samen leren:** we brengen sportaanbieders, inwoners en partners samen rondom een thema in het kader van kennis uitwisselen/vergroten en netwerken (bijvoorbeeld sportcafés).

BASISOPSTELLING



In de basis werken we met werkgroepen. Hier worden de plannen gemaakt en vervolgens voorgelegd aan de Stuurgroep. Voldoende input vanuit partijen is hierbij van groot belang! Ook als je niet vast in een werkgroep zit kun je een idee of plan indienen via de coördinatoren van de desbetreffende werkgroep. De Stuurgroep kijkt of de plannen voldoen aan de kaders van het Sportakkoord Moerdijk. De Stuurgroep bestaat uit de coördinatoren van de werkgroepen en de gemeente Moerdijk. De verenigingsondersteuner van meer Moerdijk, Jeroen Strootman, is eerste aanspreekpunt voor het Sportakkoord Moerdijk.

GEEF DE PERFECTE VOORZET!

Heb jij na het lezen van bovenstaande info een goed idee of wil je onderdeel zijn van een werkgroep? Heb jij een tof project in gedachten of wil je een bepaalde cursus aanvragen?

Kortom, heb jij de perfecte voorzet in huis? Zelfs als je geen interesse hebt om bij één van de werkgroepen aan te sluiten, zijn jouw voorzetjes van harte welkom. Voel je vrij om contact op te nemen met Jeroen Strootman via



jeroen.strootman@senw-moerdijk.nl



Samen zorgen we er voor dat zoveel mogelijk mensen in beweging komen en blijven, de weg naar de sportaanbieders kunnen vinden en dat de sportaanbieders vitaal blijven!





COLOFON

Uitgave

Stuurgroep Lokaal Sportakkoord

Moerdijk

Contactadressen

jeroen.strootman@senw-moerdijk.nl

stephanie.verdoolaege@moerdijk.nl

Vormgeving

Signgraphics.nl