

Datum: 9 Jan 2020

Aan: Marja Nieuwenhuis , sportformateur@sportakkoordstichtsevecht.nl

Beste Marja,

Hierbij mijn reactie op je vragen. De uitgebreidheid behoeft enige toelichting.

De seniorenraad SV heeft de intentie om beleid vanaf 2020 te spiegelen aan de hoofddimensies van Positieve Gezondheid (PG). Deze kunnen de mogelijke behoeften van de senior tonen. Dit PG-model is ook terug te vinden in de recente gezondheidsnota van de gemeente SV.

Voor sport (cq het lokale sportakkoord) is een uitgebreide exercitie gedaan. Deze tref je in de bijlage incl de antwoorden op je vragen. Naast Sport is Natuur een ander voorbeeld (bijlage 2) van deze techniek. Deze is ooit door een ander gemaakt.

Is het een idee om volgens deze lijn te werken in het lokale sportakkoord?

Hartelijke groet,  
Aldert Nooitgedagt  
SeniorenraadSV | sportarts

Vraag Sportformateur SV: Ik zou graag antwoord ontvangen op twee vragen per overzicht:

- Wie/welke organisatie mis je?
- Overige vragen/opmerkingen over de overzichten?
- Kort over het kernteam:
  - Het kernteam zal zowel inhoudelijk als organisatorische verantwoordelijkheid krijgen in het proces om te komen tot het sportakkoord Stichtse Vecht en wellicht ook in de verdere uitvoering hiervan.
  - De definitieve taken/rollen/verantwoordelijkheden van het kernteam zullen we in een eerste bijeenkomst samen vormgeven.

Uitgangspunten Nationaal Sportakkoord:

- Sport en bewegen is goed voor de gezondheid, sociale contacten, welzijn, je persoonlijke ontwikkeling en kwaliteit van leven.
- VWS, VSG/VNG en NOC\*NSF nemen met het sportakkoord een gemeenschappelijke verantwoordelijkheid om zoveel mogelijk Nederlanders te laten sporten en bewegen.
- Daarbij zijn de sportbonden en sportaanbieders verantwoordelijk voor de promotie van hun eigen tak van sport.
- De strategische partners zetten zich in om hun beleid en activiteiten in lijn met dit sportakkoord in te richten.
- In de implementatiefase wordt per maatregel vastgelegd wat de streefwaarden zijn, hoe partijen de maatregelen gaan uitvoeren en wat de beschikbare budgetten per maatregel zijn.

Input:

- Het zou prachtig zijn als alle mogelijkheden om te sporten in SV op één website met een goede en gemakkelijke zoekfunctie te vinden zouden zijn voor senioren, kinderen, volwassenen, gehandicapten, zieken, sport(act)ieven en niet-sport(act)ieven.
- Het zou een goed idee kunnen zijn om de 'journey to exercise' vast te leggen voor iedere doelgroep. Dit is 'de reis' die de (aspirant) sporter in de gemeente en bij de sportorganisatie maakt, gekoppeld aan de activiteiten van de organisatie om dit te realiseren (vergelijk dit met de 'patiënt journey' in de zorgsector). Je kunt vastleggen hoe je mensen kunt verleiden om een eerste stap te zetten en in elk geval te gaan snuffelen, maar ook hoe je iemand die al over de drempel is gestapt enthousiast kan maken en houden.
- De seniorenraad is er voor de senior en niet andersom. We vinden dat het sportakkoord er voor de (aspirant) sporter moet zijn en niet andersom. We moeten uit gaan van de behoefte van de (aspirant) sporter. Dit kan door deze behoeften in kaart te brengen met behulp van het Positieve Gezondheid model en daarna (sport)organisaties te vragen om voor de verschillende behoeften een passend aanbod te organiseren. Voor het in kaart brengen van de behoeften hebben we hieronder een voorzet gemaakt.

Antwoord op de gestelde vragen:

- In antwoord op de vragen hebben we hieronder een aantal organisaties genoemd die uitgenodigd zouden kunnen worden voor het sportakkoord o.a. ouderenorganisatie KBO SV, Zorggroep de Vechtstreek en een vertegenwoordiger uit de eerstelijns beweeg- en trainingsgroepen. Mogelijk Sofie van Opdorp namens JOGG & buurtsportcoaches. Deze laatste zie ik er wel tussen staan, maar niet in deze functie. Naast vertegenwoordiger van de Seniorenraad SV voor de kerngroep ben ik tevens sportarts in de regio en kan zodoende ook de zorg vertegenwoordigen. De kerngroep hoeft hiervoor niet groter. Voor andere doelgroepen dan senioren lijkt een vertegenwoordiger van Jongeren op Gezond Gewicht, de normale basisscholen, het gehandicaptenplatform en/of de patiëntenorganisaties te overwegen, ten minste voor de themagroepen.

Mogelijke behoeften van de (aspirant) sporter via hoofddimensies PG c.q. redenen om te (gaan) sporten:

Positieve Gezondheid Hoofddimensies	Welke bijdrage levert sport en bewegen aan de Positieve Gezondheid	Welke organisatie kan hierbij ondersteunen en moet betrokken bij het sportakkoord?			
		Thema 1 Doelgroep: Senior	Thema 1, 5 Kind	Thema 1 Aandoening	Thema 1 Beperking
Lichaamsfuncties	Beter functioneren van <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spieren, botten, gewrichten</li> <li>- Ademhaling en doorbloeding</li> <li>- Hersenfunctie</li> <li>- Weerstand</li> <li>- Slapen</li> </ul> Betere conditie Kleiner risico op welvaartsziekten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vetzucht</li> <li>- Suikerziekte</li> <li>- Hartvaatziekten</li> <li>- COPD</li> <li>- Darm- en borstkanker</li> <li>- Botontkalking</li> <li>- Rugklachten</li> <li>- Valincidenten</li> </ul> Hoe eerder hoe beter	Sporttrainers en coaches Sportclubs- en verenigingen Sportscholen, -zalen en zwembaden Bewegen voor ouderen (geriatrische) Fysiotherapeuten Oefentherapie in Cesargroepen Wijkverpleging: thuisoefeningen Zorggroep de Vechtstreek Sociale beweegactiviteit organisatie Kom erbij groepen Gehandicaptenplatform Patiëntenorganisaties Buurtsportcoaches			
Mentaal Welbevinden	Betere vaardigheden <ul style="list-style-type: none"> <li>- Omgaan met angst</li> <li>- Omgaan met stress</li> <li>- Assertiviteit</li> <li>- Zelfbeheersing</li> <li>- Enthousiasme</li> <li>- Nemen van besluiten</li> <li>- Probleem oplossen</li> <li>- Zelfverantwoordelijkheid</li> <li>- Veerkracht</li> </ul> Je eigen grenzen opzoeken Kleiner risico op depressie Hoe vroeger, hoe beter ook voor het behoud van cognitieve vaardigheden	Denksportverenigingen die sport voor senioren in hun programma hebben of willen ontwikkelen Yoga clubs Verdedigingssporten/cursussen			

Zingeving	<p>Zinvol voelen door:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bijdrage aan sportclub</li> <li>- Bijdrage aan omgeving</li> </ul> <p>Sporten is doen wat goed voor je is Zin hebben om te sporten Zin hebben naar je sportclub te gaan Meer vertrouwen krijgen in jezelf</p> <p>Leren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nieuwe dingen eigen maken</li> <li>- Nieuwe ervaringen opdoen</li> </ul> <p>Doelen stellen en de toekomst zien Je openstellen voor (onbekende) anderen en jezelf Uitgedaagd worden in de sport</p>	<p>Ouderenorganisaties als KBO SV, dominees, pastores en andere voorgangers en vrijwilligers met als taakveld senioren van kerkgenootschappen</p> <p>Zingevingbegeleider St Welzijn Kom erbij groepen</p>			
Kwaliteit van Leven	<p>Veranderingen door sport helpt bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Betere balans in het leven</li> <li>- Lekkerder in je vel zitten</li> <li>- Trots op jezelf door prestaties</li> <li>- Zelfvertrouwen en</li> <li>- Betere eigenwaarde</li> <li>- Genieten van sport</li> <li>- Gezelligheid</li> <li>- Veiligheid ontwikkelen in een (sport)groep. Op de club is iedereen gelijk, waar je ook woont of hoe arm of rijk je ook bent</li> </ul>	<p>Positieve cultuur senioren sport. Verenigingen moeten zorgen voor een hartelijke en drempelvrije manier om kennis te maken met de mogelijkheden en het belang van sport steeds onderbouwen</p>			
Meedoen	<p>Sporten met anderen helpt bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nieuwe mensen ontmoeten</li> <li>- Nieuwe mensen vertrouwen</li> <li>- Samen zijn, spelen en sporten</li> <li>- Elkaar helpen</li> <li>- Verbeteren samenwerking</li> <li>- Eigen grenzen toetsen</li> <li>- Bij een groep horen</li> <li>- Iets doen en te vertellen hebben</li> <li>- Communicatievaardigheden</li> <li>- Sociale ontwikkeling en preventie sociaal gedrag</li> <li>- Inlevingsvermogen</li> <li>- Overbruggen van verschillen</li> </ul> <p>Leren Fair Play en morele aspecten</p>	<p>Sportverenigingen die het clubhuis voor senioren openstellen. Gymzalen die open staan voor ouderen.</p> <p>Sportverenigingen die sport voor senioren in hun programma hebben of willen ontwikkelen o.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trim-veteranen hockey</li> <li>- wandelvoetbal</li> <li>- trim-, wandelclubs</li> <li>- fietsclubs</li> <li>- bridgeclubs</li> <li>- schaakverenigingen</li> <li>- zwemmen voor ouderen</li> <li>- bewegen voor ouderen</li> <li>- Jeu de Boules</li> </ul> <p>Gemeente ontmoetingsruimten</p>			
Dagelijks Functioneren	<p>Sport is bewust toekomstgericht en preventief bezig zijn Sporten bevordert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goed voor jezelf zorgen</li> <li>- De vaste dagstructuur</li> <li>- Eigen grenzen respecteren</li> <li>- Je hulpnetwerk vergroten</li> <li>- Je ADL trainen met kleiner risico op kwetsbaar worden</li> <li>- Ontwikkelen vaardigheden</li> </ul> <p>Werk vinden op de sportclub</p>	<p>Mensen uit directe omgeving die een duwtje in de goede richting kunnen geven.</p> <p>Gemeente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fiets-wandelroutes</li> <li>- natuur-tuinierroutes</li> <li>- stijl-lijndans zalen</li> </ul> <p>Oefenen met ADL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mantelzorgers</li> <li>- Welzijn op Recept</li> <li>- wijkverpleging</li> <li>- ergotherapie</li> <li>- GGD</li> </ul>			
(Zelf)Management	<p>Goede sportcoaches-leraren en de sociale sportomgeving versterken zelfmanagement Communicatie met anderen over het eigen leven tijdens sport versterkt zelfmanagement.</p>	<p>Buurtsportcoaches Signalering van tekort aan beweging door: welzijnsorganisatie, sociale wijkteams, kerk, vrijwilligers, mantelzorgers, naast eerstelijnszorgverleners die senioren kunnen wijzen op positieve effecten van sporten en hun stimuleren om mee te doen zoals fysiotherapeuten, diëtisten, praktijkondersteuners, huisartsen, Welzijn op Recept. Plaatselijke media om mensen op te roepen om mee te doen en de mogelijkheden in woord en beeld te brengen</p>			

# MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

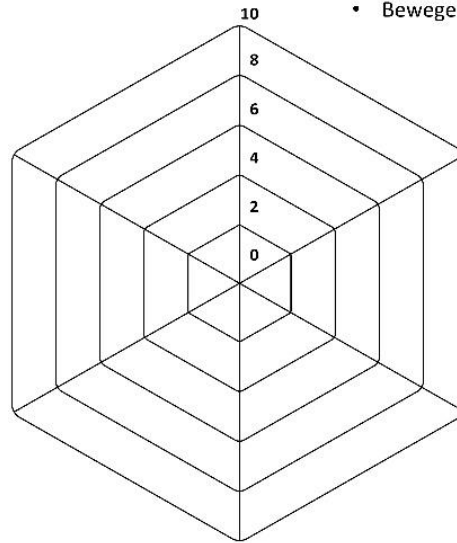
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld