

Samenwerken: de sleutel tot meer óf weerstand tot minder?

Steeds meer organisaties houden zich bezig met sport en bewegen voor senioren. Om grip te krijgen op deze trend stelt SportDrenthe een aantal vragen, die nodig zijn om tot een oplossing te komen of om een bepaald actieplan op te zetten. Toepasselijke vragen zijn:

- Is de genoemde ontwikkeling een voordeel of juist een nadeel?
- Is het goed voor de beeldvorming?
- Moet er nu juist samengewerkt worden of moet iedereen individueel werken?
- Hoe staat het met de kwaliteit van de sport- en beweegactiviteiten, of maakt dat niet uit?

SportDrenthe krijgt steeds vaker verschillende vragen van buitenaf, en zoekt zelf ook naar samenwerking met partijen. Vaak gaat de samenwerking heel voorspoedig en versnellend, maar soms werkt het ook minder goed. Daarom is het van belang om de juiste keuzes te maken, wat niet altijd meevalt. Zo moet de afweging gemaakt worden op welke vragen we in moeten gaan, welke vragen we beter in een later stadium kunnen beantwoorden, wat de kracht is achter de goede samenwerking met welzijnsstichtingen en waarom we sommige sportscholen eerst moeten overtuigen van het belang van sport en bewegen voor senioren. Bovendien is het belangrijk om goed in beeld te hebben welke senioren we kennen, omdat de doelgroep zeer divers is en verspreid over de provincie. Daarvoor moeten we de schakels kennen, die nodig zijn voor bijvoorbeeld het samenwerken met woonzorginstellingen. Want bij de ene organisatie is bijvoorbeeld iemand van de activiteitenbegeleiding de contactpersoon en bij de andere organisatie weer de directeur. Dit maakt het werk van SportDrenthe soms lastig, maar het blijft ook boeiend.



Ons optimisme en vooruitstrevende karakter motiveert om in iedere gemeente een netwerk op te zetten waarin organisaties meedenken over sport- en beweegactiviteiten voor senioren. Het streven is dat SportDrenthe deze netwerken opzet en ondersteunt, en dat ze later zelfstandig kunnen opereren. In sommige gemeenten bestaan deze netwerken al dankzij het project 'Breedtesportimpuls' (BSI) dat vernieuwende projecten op het gebied van sport en bewegen stimuleert, maar in sommige gemeenten verdwijnen de netwerken na het stoppen van het BSI-project ook weer. Een ideale situatie zou zijn als de gemeente, of een andere gemeentelijke instelling, de voortrekker van een dergelijk netwerk of een stuurgroep zou zijn. De samenwerking in deze groepen moet resulteren in een goed lokaal netwerk, waarin verschillende partijen samenwerken op het gebied van sport en bewegen voor senioren. In Hoogeveen heeft een dergelijk netwerk er al voor gezorgd dat 35% meer senioren 'sportief-actief' zijn, na intensief samenwerken tijdens de BSI-periode.

In Borger-Odoorn wordt op dit moment de eindmeting van de BSI gedaan. Er is in 2005 een tussenmeting gehouden, waarbij een toename van 26% is gemeten. Dit laat al een goed beeld zien, en eind 2007 zal duidelijk worden hoeveel deelnemers er meer actief zijn geworden in deze gemeente. Het opzetten van een samenwerkingstraject vergt, vooral in het begin, een bepaalde investering qua tijd en energie. Maar de kracht van deze netwerken, zorgt er uiteindelijk voor dat er na een aantal jaren veel wordt bereikt. SportDrenthe acht het wenselijk dat ook huisartsen, fysiotherapeuten, ouderenbonden, sportverenigingen of sportaanbieders van deze netwerken deel zullen gaan uitmaken. Want als een diversiteit aan mensen, organisaties en instellingen samenwerken, die gezamenlijk het doel voor ogen hebben om meer senioren in Drenthe op een goede en verantwoorde wijze aan het bewegen te krijgen, en te houden, dan is er al veel gewonnen.

Zwangerschapsverlof Esther Witte

Sommige van u wisten het al, maar sommige misschien ook niet. Sportprojectmanager Esther Witte is zwanger en is daarom een periode met zwangerschapsverlof. SportDrenthe zal het dus enige tijd zonder Esther moeten doen, maar ze komt gelukkig terug. Want de verlofperiode duurt van 22 juni tot en met 22 oktober 2007.

Na de verlofperiode gaat Esther drie dagen per week werken, namelijk maandag, woensdag en donderdag. De werkzaamheden van Esther worden overgenomen door Nynke Schouwenaars en Leoni Pleiter. Nynke is op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag bereikbaar via telefoonnummer 0528-23 37 75, of e-mail naar nschouwenaars@sportdrenthe.nl. Leoni Pleiter werkt twee dagen, namelijk maandag en woensdag. U kunt haar bereiken via 0528-23 37 75 of e-mail naar lpleiter@sportdrenthe.nl.

55+ beleidsnotitie op verzoek van de provincie Drenthe

SportDrenthe en de Provincie Drenthe hebben in maart 2007 overlegd over sport en bewegen voor senioren in Drenthe. Er is gesproken over de huidige stand van zaken en in aansluiting daarop over de toekomstvisie. Om voor de provincie helder te krijgen wat er de komende jaren op dit gebied van sport nodig is, is op verzoek van de provincie een beleidsnotitie geschreven. Vanuit deze notitie 'Senioren, sport en bewegen in Drenthe' kan de provincie het programma van eisen 2008 gaan schrijven. De sociale nota 'Mensen op de middenstip' is in een afrondende fase. De nieuwe beleidsnota die SportDrenthe voor de provincie gaat schrijven, vormt een basis van waaruit de provincie essentiële informatie kan gebruiken. SportDrenthe heeft het verzoek serieus opgepakt om de komende maanden de beleidsnotitie te gaan schrijven.

Themamiddagen over voeding en bewegen

Leoni Pleiter heeft het afgelopen jaar, als vierdejaarsstudente van de opleiding Sportgezondheid, stage gelopen bij SportDrenthe. SportDrenthe en de provincie Drenthe waren namelijk geïnteresseerd in wat ouderenbonden vinden van sport en bewegen voor senioren. Daarbij wilde men weten of de bonden hierin een taak hebben, ondersteuning nodig hebben of misschien andere wensen hebben. Het doel was niet alleen het uitvoeren van een onderzoek, maar ook het informeren van besturen over bewegen en gezonde voeding, door middel van themamiddagen. In januari 2007 zijn alle bestuursleden van de ouderenbonden in Drenthe uitgenodigd om deel te nemen aan de themamiddag over voeding en bewegen. De bestuursleden konden zich voor één van de drie thema-middagen aanmelden, namelijk woensdag 14 maart in Hoogeveen, maandag 19 maart in Assen of dinsdag 20 maart in Emmen.

Om meer zicht te krijgen op de wensen en behoeften van de ouderenbonden in Drenthe op het gebied van bewegen, is er een enquête afgenomen bij alle deelnemende bestuursleden. Omdat het aantal aanmeldingen voor de themamiddagen niet groot was, is de enquête deels telefonisch afgenomen bij de ouderenbonden die zich niet voor de themamiddagen hadden aangemeld. Uit de enquête kwam naar voren dat 41 van de 76 ouderenbonden in Drenthe behoefte hebben aan voorlichting over voeding en bewegen voor senioren. Ook al hadden weinig bestuursleden van de ouderenbonden belangstelling om naar de themamiddag te komen, toch waren veel bestuursleden geïnteresseerd in voorlichting voor de leden. Zeven ouderenbonden in Drenthe hebben ondersteuning van SportDrenthe nodig bij de opzet van bewegingsactiviteiten.

De themamiddagen in Hoogeveen en Assen waren afgelast, in verband met het lage aantal aanmeldingen. De middag in Emmen was geslaagd, ondanks dat hier ook minder deelnemers waren dan verwacht. Om 13.30 uur werden de deelnemers ontvangen met een kopje koffie of thee. Na het openingswoord van de wethouder, de heer Lassche van de gemeente Emmen, was het woord aan Nanette van Bruchem, diëtiste van Icare. Nanette heeft uitgelegd wat gezonde voeding inhoudt, vragen beantwoord en een quiz met de aanwezigen gedaan. Het was een interessante en verhelderende voorlichting. Na de pauze was het woord aan MBvO docente Lia ten Brummeler. Lia heeft de voordelen van bewegen duidelijk gemaakt. Hierna gingen alle deelnemers onder begeleiding van de docente bewegen. Al met al was het een geslaagde middag. Wilt u meer weten over de themamiddag of de resultaten van het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met Leoni Pleiter, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail naar lpleiter@sportdrenthe.nl.

Veilig op de been blijven! Cursus Nordic Walking voor rollatorgebruikers



In het voorjaar is SportDrenthe met een bijzonder project gestart waarin Nordic Walking de hoofdrol speelt. Want vanuit de praktijk kwamen verhalen naar voren over mensen die hun rollator minder hoefden te gebruiken, na het lopen met Nordic Walking-poles. SportDrenthe heeft daarom in samenwerking met Nordic Walking-docente Erna van der Maat een programma ontwikkeld bestaande uit twintig lessen in tien weken. Daarnaast is een fitheidstest gemaakt met vragenlijsten over gezondheid, valincidentie en valangst. Om een geschikte locatie te vinden voor

uitvoering van het project, is contact gezocht met woonzorginstellingen Olden Kinholt en Westerkim in Hoogeveen. Beide instellingen waren bereid om medewerking te verlenen en bewoners uit te nodigen voor een fitheidstest op hun locatie. Na de testresultaten werden de bewoners uitgenodigd voor deelname aan de cursus Nordic Walking. De deelnemers waren zo enthousiast, dat sommige deelnemers extra zijn gaan wandelen in groepjes, zoals op de foto te zien is. Na het gehele programma is er opnieuw een fitheidstest georganiseerd. De resultaten hiervan worden momenteel verwerkt. De verhalen van de deelnemers zijn erg positief, en nu is het nog even wachten of de resultaten net zo positief zijn. SportDrenthe zal naar aanleiding van de uitkomsten beslissen of het programma verder ingezet kan worden.

Auteursrechtenorganisatie BUMA

SportDrenthe heeft de jaarlijkse nota ontvangen betreffende de landelijke premieafdracht met betrekking tot auteursrechten, ofwel de zogenaamde afdracht BUMA-rechten voor muziekgebruik in 2007. De afdracht BUMA-rechten heeft betrekking op het gebruik van muziek tijdens sport- en beweglessen voor 55+-ers. In het verleden werd de BUMA-afdracht alleen gevraagd voor MBvO dansactiviteiten. In 2004 zijn er echter ook controles uitgevoerd bij MBvO gym- en GALM-groepen. SportDrenthe heeft samen met alle provinciale sportraden voor de sport- en beweggroepen voor 55+, die muziek tijdens de lessen gebruiken, een collectief contract af kunnen sluiten inzake de landelijke BUMA-afdracht. SportDrenthe int de BUMA-gelden als service voor de 55+-groepen in Drenthe. Organisaties hoeven dan geen eigen contract met BUMA te sluiten en dat bespaart veel kosten. Alle groepen die tijdens de les van muziek gebruik maken, moeten de BUMA-afdracht voor het einde van 2007 aan SportDrenthe afdragen. Heeft u ook een beweggroep waar muziek wordt gebruikt en u betaalt geen BUMA-rechten, dan kunt u meer informatie vragen bij Nynke Schouwenaars. Zij kan u meer vertellen over de aanmelding, en hoe u de BUMA-afdracht kunt betalen. De bijdrage voor 2007 is vastgesteld op een bedrag van € 6,00 per groep.

MBvO en 55+-kader tarief voor uitbetaling

Het adviestarief voor gecertificeerde- en gediplomeerde docenten bedraagt vanaf 1 januari 2007 € 22,83 per uur, op basis van een freelance contract. Hierin wordt de CAO-Welzijn gevolgd.

Wijziging VML Bestuur

Het nieuwe bestuur van de VML bestaat uit:

- | | | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------|-------------------------------|
| • Voorzitter | Gea Slof | telefoonnummer | 026-48 21 810 |
| | | e-mail | psbeweeg@hotmail.com |
| • Secretaris | Ria Thomas | telefoonnummer | 020-64 51 899 |
| | | e-mail | ria.thomas.gieskens@gmail.com |
| • Penningmeester | Francis de Jong | telefoonnummer | 0294-23 33 94 |
| | | e-mail | fmdejong11@hotmail.com |
| • Algemeen lid | Rina Teuben Naber | telefoonnummer | 030-69 56 135 |
| | | e-mail | rinateubennaber@planet.nl |

Drenthe Beweegt!

Senioren Sportdagen Drenthe succesvol!

'Niet meer zo piep, maar er piept nog weinig!', *'Meppeler senioren in beweging'*. Dit waren enkele koppen in de krant naar aanleiding van de succesvolle sportdagen in Assen, Coevorden, Hoogeveen en Meppel, waaraan ruim 300 ouderen in Drenthe deelnamen. Om Drentse ouderen tot bewegen aan te zetten, organiseerde SportDrenthe in het kader van de campagne 'Drenthe Beweegt' diverse sportdagen voor de senioren in Drenthe. Deelnemers konden deelnemen aan lessen, zoals badminton, bewegen op muziek, nordic walking, volleybal, volksdansen en koersbal. Zelfs tai chi werd door veel ouderen uitprobeerd. De deelnemers waren zeer enthousiast over de sportdagen; iedereen heeft volop kunnen bewegen, en het was ook nog eens erg gezellig. Dit mede dankzij de inzet van veel docenten die weer leuke lessen hadden verzorgd. Wellicht krijgen de sportdagen volgend jaar een vervolg.

Symposium 'de senior bestaat niet'

Het symposium 'de senior bestaat niet' werd 15 februari 2007 gehouden op het TT-circuit in Assen. Ruim veertig aanwezigen woonden het symposium bij namens gemeenten, sportbonden, sportopleidingen en medewerkers van welzijnsstichtingen. Het symposium werd georganiseerd in het kader van de provinciale bewegingscampagne 'Drenthe Beweegt'.

De workshoponderdelen waren:

- GALM na tien jaar; wat doet het programma met de deelnemers.
- Eenzaamheid bij senioren; welke interventie is hiervoor ontwikkeld.
- Sportopleidingen voor senioren; goed gekwalificeerd kader voor de toekomst.
- Beweeg- en gezondheidsprojecten.
- De toerfietsclub die senioren in actie zet.
- Interventie om deelnemers meer te laten bewegen.

Een van de conclusies die tijdens het symposium naar voren kwamen, was dat Drentse sportorganisaties momenteel nog niet goed in staat zijn een goed sportaanbod te leveren voor de grote groep ouderen in de provincie Drenthe. Volgens de aanwezigen kunnen er verbeteringen aangebracht worden in de samenstelling van het sportaanbod en de lesmethodiek, alhoewel daar sinds kort al wel vooruitgang in is. De algemene opinie was tevens dat de opleidingen tot voor kort geen oog hadden voor de 'grijze golf' die er aankomt. Daarnaast wordt er weinig gedacht vanuit de belevingswereld en fysieke mogelijkheden van ouderen, maar vooral vanuit de traditionele manier van lesgeven. Bijkomend probleem is dat het onvoldoende bekend is dat veel mensen zichzelf niet als 'oudere' zien en zich daardoor niet voelen aangesproken. Want het leeftijdsverschil tussen ouderen kan wel vijftig jaar zijn, als je bijvoorbeeld iemand van vijftig vergelijkt met iemand die honderd jaar oud is. Omdat de beeldvorming hieromtrent te algemeen is, hebben de verschillende inleiders op het symposium getracht om de ogen te openen van de deelnemers, en met succes. Want er zijn ook goede voorbeelden van clubs, verenigingen en organisaties met een juist aanbod voor bewegingsactiviteiten. Zo was er de fietsclub NOAD uit Peize, die vertelde over hun aanpak ten opzichte van senioren. Bij deze club zijn maar liefst 180 leden van de 350 leden 55 jaar of ouder. Na afloop van het symposium werd duidelijk dat de vraag naar een vervolg groot is. Hierbij werd vooral nadruk gelegd op het verzoek om praktijkgerichte informatie en uitwisseling van het lesgevend kader hierin te betrekken. SportDrenthe is blij met deze uitkomst en de betrokkenheid van de aanwezigen. is blij met deze uitkomst en de betrokkenheid van de aanwezigen, en organiseert volgend jaar wellicht een vervolg op het symposium.

Draaiboek 55+-sportdagen

SportDrenthe heeft van de afgelopen sportdagen een draaiboek gemaakt dat uitstekend als voorbeeld kan dienen. SportDrenthe wil dit draaiboek in het kader van de campagne 'Drenthe Beweegt' beschikbaar stellen aan gemeenten, welzijnsstichtingen of sportaanbieders, die dergelijke sportdagen gaan organiseren. Wilt u een draaiboek ontvangen, dan kunt u een e-mail sturen waarin u aangeeft ter attentie van wie en naar welk adres het draaiboek verstuurd kan worden. U kunt e-mailen naar lpleiter@sportdrenthe.nl.

BSI-activiteiten

Tynaarlo

Na succesvolle GALM-projecten in Eelde-Paterswolde en Vries staat in oktober 2007 Zuidlaren op de agenda. In april 2007 is er een nieuwe werkgroep door de gemeente geformeerd. Deze werkgroep bestaat uit Trias, GGD-Drenthe, Senioren Advies Commissie en sportaanbieders waaronder Dynamia, RSG Zuidlaren, ZFC Zuidlaren, Ritola judo en -fitness en wellicht ZTC. Alle inwoners in Zuidlaren, Midlaren, Zuidlaarderveen en de Groeve in de leeftijdsgroep van 60 tot en met 76 jaar worden in september benaderd voor deelname aan de fitheidstest en het kennismakingsaanbod.

Na de fitheidstest in oktober kunnen alle deelnemers kennismaken met het aanbod van diverse sportaanbieders uit de regio, aangesloten bij bestaande GALM-groepen en het COACH-project.

Borger-Odoorn

De gemeente Borger-Odoorn is het laatste jaar van de BSI-regeling ingegaan. Een spannend jaar betreffende de toekomstplanning en de geboekte resultaten. Voordat het jaar voorbij is, moet er nog wel het een en ander gebeuren. Zo is het 50+-aanbod opnieuw geïnventariseerd, en er is besloten om dit jaar meerdere sporten in de 50+-beweegwijzer op te nemen. De gemeente heeft het boekje op laten maken in de eigen huisstijl, zodat het voor de komende jaren bruikbaar is. Het streven is om jaarlijks een vernieuwd exemplaar uit te geven.

De werkgroep 'Een Leven Lang Fit', waarin de gemeenten Borger-Odoorn, SportDrenthe, STOA, GALM-vereniging en HaReBo zitten, is volop bezig met de voorbereidingen van de laatste fitheidstest die onder de BSI-vlag zal worden uitgevoerd. In deze werkgroep kijkt de gemeente samen met de werkgroep naar lokale uitvoering van het programma dat twee jaar duurt. SportDrenthe is gestart met de afronding van het project door middel van het schrijven van een adviesnotitie en het in kaart brengen van een eindmeting. Het doel hiervan is om te kijken of de gewenste resultaten gehaald zijn. Verder is er maandelijks een seniorenkatern in het krantje 'Week in, week uit'. Dit is een activiteit van de seniorenraad, maar de werkgroep 'Een leven lang fit' kan hier ook stukken voor aanleveren. Als laatste wordt gestreefd om meer samenwerking tussen huisartsen, fysiotherapeuten en de verschillende beweegprogramma's van de grond te krijgen. Dit om nog meer mensen te bereiken om te gaan bewegen. De komende fitheidstest vindt plaats op zaterdag 6 oktober. De locatie is nog onbekend wegens renovatie van sporthal 'de Splitting' in Nieuw-Buinen. De dorpen die in aanmerking komen voor deze fitheidstest zijn: Nieuw-Buinen, Buinerveen, Drouwenerveen, Drouwenersmond, Exloërveen en Bronnegerveen.

Eind augustus ontvangen de inwoners uit de genoemde dorpen die tussen 55 en 100 jaar oud zijn een uitnodiging om mee te doen aan het project. Ook inwoners in deze leeftijdscategorie uit andere dorpen, die niet aan de eerste twee testen konden deelnemen, kunnen zich opgeven voor deze fitheidstest.

De Wolden

Het GALM/SCALA-project in gemeente de Wolden is in november 2006 gestart. Een actieve werkgroep hield zich bezig met de voorbereidingen. De werkgroep werd vertegenwoordigd door diverse sportaanbieders, zoals een dansschool, fitnesscentrum, tennisvereniging, jeu de boulesvereniging, gymnastiekvereniging, zwemschool en een centrum voor fysiotherapie.

Op 26 en 27 februari 2007 zijn er in, respectievelijk, Zuidwolde en de Wijk bijna 300 deelnemers getest op hun fitheid. Bijna 200 deelnemers zijn vervolgens ingestroomd in de introductieprogramma's van de verschillende sportaanbieders.

Noordenveld

In de gemeente Noordenveld startte het GALM/SCALA-project ook in november 2006. In deze gemeente bestond de werkgroep uit welzijnsinstelling 'Stichting WIN' ofwel Welzijn in Noordenveld', de gemeente, vertegenwoordigers van twee fitnesscentra en een toerfietsvereniging. Deze werkgroep was ook zeer intensief bezig met de voorbereidingen. Met name de aandacht in de media was in deze gemeente enorm dankzij een werkgroep lid, die bij een lokale krant werkzaam is. Hierdoor werden de inwoners van de gemeente wekelijks op de hoogte gehouden van de vorderingen van het project. De fittesten vonden plaats op zaterdag 24 en 31 maart in, respectievelijk, Peize en Norg. De wethouder opende samen met de ambassadeur van de campagne 'Drenthe Beweegt' de fittest. In beide dorpen werden in totaal bijna 300 mensen getest, waarvan er ongeveer 200 instroomden in de introductiecursus.

Assen

In Assen wordt in oktober 2007 een fitheidstest georganiseerd met daaraan gekoppeld een beweegweek. In deze week zal elke dag een ander thema centraal staan, zoals balsporten, buitensporten en watersporten. Tevens start er een rollatorcursus en een cursus 'zitdans'. Na de beweegweek zal het gebruikelijke kennismakingsaanbod van start gaan. Deelnemers kunnen kennismaken met de diverse sportaanbieders in Assen, de bestaande GALM-groepen en het COACH-project. De werkgroep in Assen is door de gemeente in april samengesteld en is druk bezig met de voorbereidingen van het komende project. De projectgroep bestaat uit: AGV, Health Center Jan Postema, S.C. Bartje, Cordaad, GGD Drenthe, Seniorenraad en Stichting Welzo.

Gemeentelijke projecten:

Hoogeveen

De gemeente Hoogeveen heeft geen BSI-gelden meer, en daarmee is de periode afgesloten. Dankzij vier jaar lang intensieve samenwerking is 35% van de 50-plussers meer gaan bewegen, ten opzichte van de start van het project. Er zijn complimenten alom voor de werkgroep, maar tevens rijst de vraag hoe nu verder te gaan. De gemeente zit op dit moment in een overgangsjaar, waardoor men vooral plannen aan het herschrijven is. Op dit moment worden alleen een aantal concrete projecten uitgevoerd, en wordt er geen structureel beleid opgezet.

In februari is er met de huidige projectgroep en de gemeente gesproken over de voortgang. Daarnaast heeft de gemeente om een offerte gevraagd voor het uitvoeren van een aantal projecten.

Over deze offerte is nog geen duidelijkheid, dus is het afwachten wat er in Hoogeveen gaat starten. SportDrenthe is er van overtuigd dat de gemeente Hoogeveen in 2008 met een heel mooi plan komt voor senioren om op de ingeslagen weg verder te gaan, en het doel '50% meer bewegende 50-plussers in Hoogeveen' te behalen.

Aa en Hunze

De gemeente Aa en Hunze is in maart 2007 ook van start gegaan met het project voor 50-plussers. Deze gemeente heeft voor een nieuwe aanpak gekozen. De Rijksuniversiteit Groningen heeft namelijk het bestaande GALM-project aangepast om het uit te kunnen voeren in kleine dorpen. Zo wordt het project vanuit de universiteit dan ook het SMALL-project genoemd. Dit project wordt gekenmerkt door de goede uitvoering van het project in kleinere gemeenten, omdat in dergelijke gemeenten niet ieder dorp over een sporthal of zelfs een gymzaal beschikt. Om toch mensen aan het bewegen te krijgen is de methode gehandhaafd, maar zijn er kleine aanpassingen aan de fitheidstest en het bewegingsprogramma gedaan.

De fitheidstest kan nu uitgevoerd worden in een school, dorps huis of multifunctionele ruimte. De beleggingsactiviteiten zijn aangepast aan het bestaande aanbod in het dorp of de omgeving. De gemeente Aa en Hunze heeft zich ingetekend voor deze pilot van de universiteit. Zij zijn momenteel bezig om de randvoorwaarden in orde te brengen, zodat er in het najaar gestart kan worden met een fitheidstest in oktober en bewegingsprogramma's in november en december. Tevens uniek aan dit project is dat er niet alleen gewerkt wordt met een bewegingsprogramma, maar ook met persoonlijke coaches die de mensen begeleiden om meer te gaan bewegen in hun dagelijks leven.

Westerveld

De gemeente Westerveld verstuurt in het najaar van 2007 een uitnodiging voor een GALM-test naar iedere inwoner, van 55 tot 80 jaar, die zelfstandig woont. De test vindt plaats op 16 oktober in Dwingeloo, op 17 oktober in Vledder en op 18 oktober in Havelte.

Op 9 mei was er een informatieavond voor sportverenigingen en 55+-organisaties. Er was een goede opkomst en een aantal verenigingen heeft zich aangemeld voor de werkgroep. De werkgroep is inmiddels twee keer bijeengekomen, en heeft deze zomer nogmaals een overleg. De werkgroep bestaat uit SportDrenthe, de gemeente Westerveld, SV Vledder, Vledderboules, SOW SOB Diever, Wellnesscenter Havelte, Sportcentrum AnyBody, Omnisportvereniging D.O.S. en TV Burmania.

Midden-Drenthe

Het GALM/SCALA-project in de gemeente Midden-Drenthe is gestart in maart/april 2007. Op woensdag 18 april werd de eerste informatiebijeenkomst voor sportaanbieders georganiseerd. De belangstelling was goed en er waren verschillende sportaanbieders aanwezig. Uiteindelijk hebben sportclub 'Bartje'

(gehandicapten), loopgroep Beilen, dhr. Floor (golfsport), Body-art (fitness), Fitness Studio Westerbork en dansschool Quick Quick Slow uit Beilen toegezegd om aan de werkgroep deel te nemen. De eerste vergadering vond plaats op maandag 14 mei in Beilen. Daar waren ook twee dames van gymnastiekvereniging VKW uit Westerbork aanwezig. Zij hadden de informatiebijeenkomst gemist, maar waren wel geïnteresseerd in het project. Ze zullen met het bestuur overleggen of ze ook in de werkgroep plaatsnemen. De fittesten zijn gepland op 3, 10 en 17 november 2007 in, respectievelijk, de Smeltheal te Smilde, de Börkerkoel te Westerbork en in de Drenthehal te Beilen.

Coevorden

De gemeente Coevorden heeft in het verleden al eens een GALM/SCALA-project georganiseerd. Zeven jaar geleden zijn mensen in Coevorden benaderd en hebben een fitheidstest gehad. De gemeente wil nu graag een 55+-project in Dalen en omgeving organiseren. De eerste informatiebijeenkomst met de sportaanbieders staat gepland op 11 juni 2007. De fitheidstest zal op 24 november in sporthal 't Grootveld in Dalen plaatsvinden.

Provinciale projecten:

'Bewegen en gezondheid' en 'preventie en gezondheid' in één

In het najaar wordt er in samenwerking met Icare tweemaal een cursus 'Als botten en spieren protesteren' georganiseerd in Dalen en in Eelde. Aanmelding van de cursus loopt via het cursusbureau van Icare via het algemene nummer 0900-8833. Mocht u als docente senioren lesgeven in de buurt van deze dorpen, dan willen wij u vragen om de groepen te wijzen op deze cursus. De cursus bestaat uit een informatief deel over de achtergronden van artrose, osteoporose en rugklachten. Ook worden tips gegeven over een gezonde- en actieve leefstijl. Naast een informatief deel is er een praktisch deel waarin deelnemers oefeningen leren, de zogenaamde 'gezonde mix', die mensen ook thuis doen. Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten van twee uur en de kosten bedragen slechts € 25,- per persoon, inclusief koffie/ thee en het uitgebreide cursusboek. De cursus is bedoeld voor 50+-ers, en is zowel voor mannen als voor vrouwen. De begeleiding wordt gedaan door een speciaal opgeleide, deskundige docent. Daarnaast kan een ouderenbond, stichting of andere organisatie die met- en voor senioren werkt altijd een 'Voorlichting over Bewegen' aanvragen bij SportDrenthe. Dit is een voorlichting die bestaat uit een informatief deel en een beweegactiviteit. Het informatieve deel gaat in op de reden waarom bewegen zo gezond is, en wat er in je lichaam verandert als je ouder wordt. Daarnaast gaat de informatie in op het vertragen van verouderingsprocessen door te bewegen, en welke activiteiten daarvoor aanwezig zijn in de betreffende regio. Na het informatieve deel is het tijd voor het actieve deel, waarbij de activiteiten aan de groep worden aangepast. De oefeningen die worden gedaan, zijn vaardigheden om fit en alert te blijven. De kosten voor een voorlichting zijn € 150,-. Lijkt het u leuk om een voorlichting over bewegen aan te vragen, dan kunt u contact opnemen met SportDrenthe, Nynke Schouwenaars, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail nschouwenaars@sportdrenthe.nl.

Fitwijzer 55+

Zoals we in de vorige nieuwsbrief hebben aangekondigd, is het gehele 55+-aanbod in alle gemeenten in Drenthe geïnventariseerd, en de teksten zijn overgedragen aan de gemeenten. Tot nu toe hebben een aantal gemeenten deze inventarisatie gebruikt als middel van informatievoorziening. Een aantal gemeenten hebben bij het GALM-project tevens de 'Fitwijzer' ingezet als middel om mensen te stimuleren om meer te gaan bewegen. De gemeente Hogeveen, de gemeente Tynaarlo, de gemeente Emmen en de gemeente Coevorden hebben een 'Fitwijzer' uitgebracht. De Fitwijzers van deze gemeenten staan op de website van SportDrenthe. Met nog een aantal GALM-projecten in het verschiet, hopen we dat nog meer gemeenten zich hierbij aansluiten. De Fitwijzers zijn te bekijken op www.sportdrenthe.nl, via de term Fitwijzer in de zoekmachine.

Woonzorgvoorziening en de ACTOR-methode

Vorig jaar hebben een aantal studenten onderzoek gedaan naar het beweegbeleid bij woonzorginstellingen. Hieruit kwam naar voren dat enkele instellingen in de provincie behoefte hebben aan ondersteuning van SportDrenthe bij het opzetten van beweegactiviteit of -beleid. SportDrenthe zal dit najaar met de betreffende woonzorginstellingen overleggen en bekijken of samenwerking met verschillende woonzorginstellingen mogelijk is, en welke activiteiten opgezet kunnen worden. Daarnaast heeft SportDrenthe in samenwerking met 'Stichting in Beweging' plannen om een ACTOR-project op te starten bij een woonzorginstelling, of voor een wijkgerichte aanpak te kiezen in samenwerking met een gemeente. De ACTOR-methode staat voor het plan om de leefomgeving van eenzame ouderen te vergroten, door hen te leren om weer sociale contacten op te pakken. Bewegen is hierbij een effectief middel. De ACTOR-methode is een 'evidence-based methode' en bestaat uit een specifieke benadering en een activiteitenprogramma. Ook worden er extra activiteiten ondernomen waar behoefte aan is, zoals het leren omgaan met een kaartjesautomaat op het station. Mocht u als instelling geïnteresseerd zijn in de ACTOR-methode, dan kunt u contact opnemen met SportDrenthe, Nynke Schouwenaars, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail nschouwenaars@sportdrenthe.nl.

GALM, SCALA, COACH en SMALL

De provincie heeft SportDrenthe in het jaar 2007 de opdracht gegeven om in de gemeenten waar nog geen GALM-projecten zijn, deze op te zetten en uit te voeren. In het najaar vinden de laatste projecten met co-financiering vanuit de provincie plaats. SportDrenthe is erg blij om ook deze gemeenten de kans te bieden een project met senioren op te zetten en uit te voeren. Vanaf 2008 kan dan gesteld worden dat heel Drenthe 'gegalmd heeft!' Het stoppen van de co-financiering betekent overigens niet dat de provincie en SportDrenthe het project niet goed vinden. De provincie is van mening dat het een goede interventiemethode is om senioren aan het bewegen te zetten, en om ze in beweging te houden. Maar men wil de verantwoordelijkheid voor het opzetten en uitvoeren van het project bij de gemeenten neerleggen. De provincie is namelijk van mening dat gemeenten zelf de financiering moet regelen om het project geheel of gedeeltelijk in te huren bij SportDrenthe. Bij de projecten die al een keer aan bod zijn geweest, gebeurt dat ook. Zij vragen zelf aan SportDrenthe ondersteuning ter uitvoering van het GALM/SCALA project.

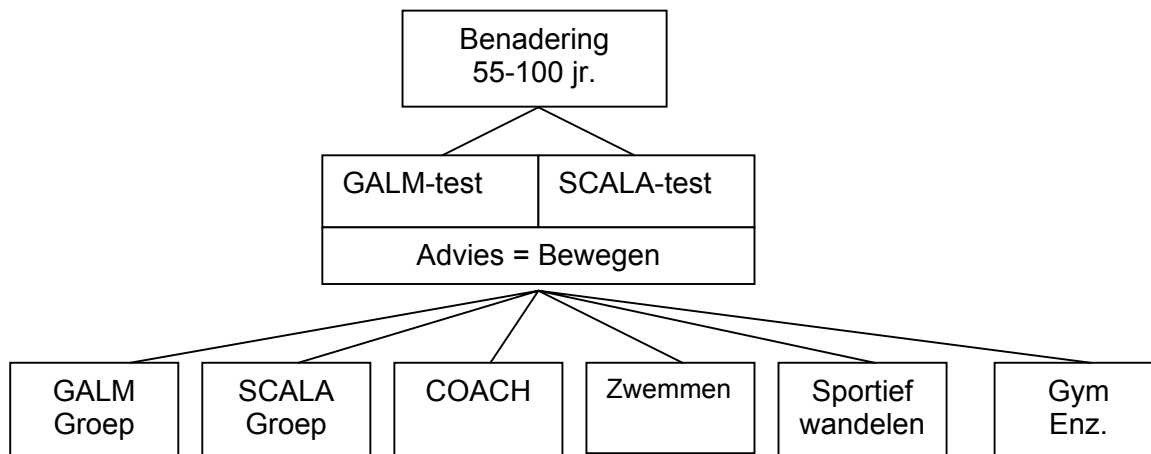
Het SMALL-project is door de Rijksuniversiteit Groningen ontwikkeld, in opdracht van het ministerie van VWS. Het ministerie wil graag dat alle doelgroepen in Nederland de mogelijkheid hebben gekregen om te 'galmen'. In het westen van het land zijn vaak hele kleine dorpen waar dit project niet uitgevoerd kan worden. Dat komt omdat de dorpen geen sportfaciliteiten hebben en de gemeente-ambtenaar vaak geen tijd en geld heeft om het project uit te voeren. De universiteit heeft het bestaande GALM/Scala-project dan ook specifiek bijgesteld om uit te kunnen voeren in kleine gemeenten. Uiteraard zochten ze ook naar proeflocaties waar ze het project uit konden voeren. De gemeente Aa en Hunze is een pilotlocatie geworden. In het najaar zal het project in de gemeente Aa en Hunze uitgevoerd worden.

Een vernieuwend element van dit project is de benadering. Er worden maximaal 600 mensen aangeschreven, die telefonisch worden benaderd. Om de test uitvoerbaar te maken in een multifunctionele ruimte is een onderdeel uit 'de fitheidstest' weggelaten. Het bewegingsprogramma is gericht op de sportaanbieders in de omgeving waar deelnemers bepaalde activiteiten kunnen uitvoeren. Verder wordt er voornamelijk gewerkt met stappentellers en individuele coaches. De individuele coaches begeleiden deelnemers bij een actievere leefstijl. Bijzonder is dat leefstijl-activiteiten worden gestimuleerd, zoals wandelen, fietsen en zwemmen. De stappenteller is hierbij een hulpmiddel die aangeeft hoe actief iemand is.

COACH

De COACH-methode is het individuele begeleidingsprogramma dat nu is verweven in het totale GALM/SCALA-project. Het individuele begeleidingsprogramma moet gezien worden als één van de sportaanbieders waar deelnemers voor kunnen kiezen. In de gemeente Hogeveen en de gemeente De Wolden is dit programma, evenals in Borger-Odoorn, getest. Alle deelnemers zijn meer gaan bewegen en halen na een programma van een half jaar duidelijk de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB). Sommige hebben zelfs een stappenpatroon van meer dan 10.000 stappen per dag opgebouwd. Ook zijn er deelnemers die na hun individuele programma samen zijn doorgegaan met het opzetten van activiteiten, zoals wandelen en fietsen. Anderen hebben zich weer aangesloten bij één van de bestaande sport- en beweeggroepen bij hun in de buurt. De methode is een aanvulling op de totale sportstimuleringsstrategie '55+ in beweging'. De veranderingen hebben de afgelopen jaren als volgt plaatsgevonden.

We zijn gestart met het GALM-project, ofwel sportstimulering voor 55- tot 65-jarigen. Omdat diverse mensen met chronische aandoeningen moesten stoppen, is het SCALA-project ontwikkeld. Naast de GALM- en SCALA-projecten werd later GALM+ ontwikkeld. Dit project houdt in dat de doelgroep 65+ ook mee kon doen. Vervolgens kwamen deelnemers met het verzoek om individueel te bewegen. In aansluiting hierop is het COACH-project ontwikkeld. Deze projecten zijn allemaal in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen opgezet. De universiteit heeft vervolgens de SMALL-methode ontwikkeld voor kleine dorpen. Dit zien we vanuit SportDrenthe nog niet snel gekoppeld aan de bovenstaande uitgebreide methode. Als de SMALL-methode werkt, dan zal deze als losstaand pakket aangeboden worden. De laatste ontwikkeling is gehoor geven aan het verzoek om een breder keuze-pakket met activiteiten op te stellen, in aansluiting op de test. Het gehele project ziet er nu als volgt uit:



Aanbod plaatselijke sportaanbieders (voorbeelden)

Opleidingen en Bijscholingen

Seniorenportopleiding Voor Externe cursisten, HIS- en CIOS-studenten

In september 2007 start het CIOS in Heerenveen met de derde opleiding 'seniorenport'. Dat betekent niet alleen meer MBvO-gymnastiek, maar ook dat andere sportvormen voor de 55+-doelgroep worden aangeboden. Het hele schooljaar wordt op de donderdagmiddag van 13.00 - 17.00 uur gewerkt aan de opleiding 'seniorentainer'. Het jaar is verdeeld in blokken van zeven weken. Daarnaast wordt van de cursisten verwacht dat ze tussen vijftig en tachtig uur stage lopen. Omdat het een nieuwe manier van opleiden is, en er gekeken wordt naar eerder verworven competenties, hangt het van de bekwaamheid van de cursist af hoe lang en waar de cursist gaat stagelopen.

Als u interesse heeft, kunt u op de website van het Frieslandcollege kijken, via de link 'opleidingen'. Daarna kiest u voor CIOS onder het kopje 'beroepsopleidingen', vervolgens voor 'begeleiden van sporters uit specifieke doelgroepen' en tenslotte klikt u in de linkerkolom op 'seniorenport'. Daar kunt u meer informatie vinden over de opleiding.

Kosten voor de cursus zijn € 550,- en € 100,- euro voor de materialen. Voor meer informatie over de cursus kunt u ook contact opnemen met Lysbet Heeres, via e-mail lysbetheeres@planet.nl.

Volksdans

Bijscholing volksdansen IST Dans, heet nu ISDC, ofwel Internationaal Senioren Dans Congres. We hebben Ina Potze bereid gevonden de ISDC-dansen voor te bereiden en aan het volksdanskader van het noorden aan te bieden. Ongeveer twintig nieuwe dansen uit verschillende landen en culturen worden in twee dagen geleerd.

Voor wie	MBvO danskader.
Docent	Ina Potze.
Datum en tijd	29 september 2007 van 09.30 - 14.30 uur, en 10 november 2007 van 9.30 - 14.30 uur.
Plaats	1e Bijeenkomst Multifunctioneel Centrum de Wijert P.C. Hooftlaan 1 in Groningen. 2e Bijeenkomst Buurtcentrum De Schulp Buizerdstraat 1 in Assen.
Aanmelding	Via opgavenstrook, of SportDrenthe bij Leoni Pleiter, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail naar lpleiter@sportdrenthe.nl . Opgave vóór 15 september 2007.
Kosten	Het bedrag is € 50,- exclusief cursusmateriaal, namelijk een CD van ± € 22,00 en de dansbeschrijving van ± € 5,00.
Betaling	Bijdrage ad. € 50,00 vóór 15 september 2007 overmaken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. dans/70110/+ eigen naam.

Applicatiecursus Sportief Wandelen

Vanuit de KNAU wordt deze cursus georganiseerd voor Noord-Nederland.

Voor wie	Vooropleidingseisen staan op de website: www.atletiek.nl/opleidingen .
Docent	Is nog niet bekend.
Datum en tijd	Zaterdag 13 oktober en zaterdag 17 november 2007 van 09.30 - 14.00 uur.
Plaats	Stadspark, M. Houwerlaan, Groningen, accommodatie Groningen Atletiek,
Opgave	Via de website. Opgave vóór 1 oktober 2007.
Kosten	Voor KNAU-leden € 102,- en voor niet-leden € 147,50.

Weerbaarheid in de 55+ les

In aanvulling op MBvO gymnastiek en 55+-, GALM- en SCALA-lessen willen we een nieuwe cursus aanbieden. We hebben Floor Dijkstra, erkend docente weerbaarheid, bereid gevonden een leerzame bijscholing samen te stellen op het gebied van weerbaarheid. De bijscholing bestaat uit het verdiepen van inzicht in het onderwerp weerbaarheid. Bovendien worden praktische werkvormen geleerd om weerbaarheid toe te passen.

Voor wie	Kader met een 55+ en MBvO diploma.
Docent	Floor Dijkstra.
Datum en tijd	Zaterdag 27 oktober 2007 van 09.30 - 14.00 uur.
Plaats	Multifunctioneel Centrum de Wijert, P.C. Hooftlaan 1 in Groningen.
Opgave	Via opgavenstrook, of SportDrenthe bij Leoni Pleiter, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail naar lpleiter@sportdrenthe.nl . Opgave vóór 10 oktober 2007.
Kosten	€ 25,- inclusief materiaal.
Betaling:	Bijdrage ad. € 25,00 vóór 10 oktober 2007 overmaken op rekening 65.0059.247 t.n.v. SportDrenthe te Hoogeveen o.v.v. weerbaarheid/70110/+ eigen naam.

Applicatiecursus Nordic Walking

In het voorjaar 2008 willen we de applicatiecursus Nordic Walking aanbieden. Deze wordt op een centrale plek in Noord-Nederland gehouden. Hiervoor worden twee zaterdagen ingepland, en de kosten zijn gelijk aan de cursus 'Sportief Wandelen'. Let u goed op de vooropleidingseisen van deze cursus. De reeds genoemde applicatiecursus 'Sportief Wandelen' is een vooropleiding van deze cursus. Voor vragen kunt u contact opnemen met de KNAU, telefoonnummer 026-48 34 800. Als u geïnteresseerd bent in aanmelding voor de cursus dan horen wij dat graag. U kunt contact opnemen met SportDrenthe, bij Leoni Pleiter, telefoonnummer 0528-23 37 75 of e-mail naar lpleiter@sportdrenthe.nl.

Bijscholing KNGU

Specialisatie 55 + (met GALM scholing)

Voor veel docenten is het lesgeven aan 55+-ers een hele klus. Niet alleen het traditionele aanbod van spel, conditioefeningen en bewegen op muziek vergt veel van de docent. De activiteiten, die toegevoegd worden in het lesgeven aan 55+-ers, vragen om een bepaald organisatievermogen, enthousiasme en inzet. Daarom heeft de scholing 'specialisatie 55+' een bepaalde omvang en inhoud. De specialisatie omvat ongeveer veertig uur met diverse werk- en leeropdrachten verspreid over zeven bijeenkomsten van zes uur. Alle bijeenkomsten zijn op zaterdag, namelijk 22 september, 6 oktober, 3 november, 24 november, 8 december en 12 januari 2008.

Op zaterdag 26 januari 2008 is er een aanvullende GALM-dag, met een officiële afsluiting en certificering. Kosten van de cursus zijn voor leden € 250,- en voor niet leden € 400,-. De cursus wordt gegeven in Breukelen.

Sportief Wandelen

Op zaterdag 8 september 2007 wordt in de bossen bij Beekbergen een studiedag gehouden die speciaal is gericht op de buitensporten. Deze dag is bedoeld om ideeën op te doen in het beoefenen van buitensporten. Anne Mieke Huisman vertelt u op vakkundige wijze hoe u 'sportief' kunt wandelen met reumapatiënten. Lia ten Brummeler en Fransina van Loo zullen het onderwerp 'sportief wandelen' met gebruik van materiaal uitbouwen. De dag duurt van 9.00 - 16.00 uur. De kosten voor deze bijscholing zijn voor KNGU-leden € 31,- en voor niet-leden € 47,-. Wilt u meer weten of wilt u zich aanmelden, dan kunt u contact opnemen met Herman Jansen, telefoonnummer 055-50 58 731 of e-mail naar jansen@kngu.nl.

Bijscholing Friesland

SPORT Fryslân biedt in het najaar een bijscholing aan met het thema 'Valpreventie tijdens MBVO-les', op 6 oktober van 9 tot 12 uur in St. Nicolaasga. De kosten zijn € 10,-.

Wilt u meer weten over deze bijscholing, dan kunt u contact opnemen met SPORT Fryslân, Anita Bakker, telefoonnummer 058-26 77 910.

Bijscholing Overijssel

Sportraad Overijssel biedt in het najaar de volgende bijscholing aan:

- 1 september 2007: 'Pilates' en 'Nek- en lage rug klachten'. Sporthal/Multi-cultureel centrum 'Carrousel', van Reeuwijkstraat 5 te Ommen. Docente is Meta Koerts.
- 6 oktober 2007: 'Gezonde mix', modules bewegen en gezondheid voor senioren. Hervormd Centrum, Prinses Julianastraat 8 te Ommen. Docenten zijn Helma de Jong en Marga Rietveld.
- 8 december 2007: 'Gezonde mix', modules bewegen en gezondheid voor senioren. Hervormd Centrum, Prinses Julianastraat 8 te Ommen. Docenten zijn Helma de Jong en Marga Rietveld.
- 15 december 2007: MBvO 'Rounddance'. Hervormd Centrum, Prinses Julianastraat 8 te Ommen. Docente is Ria Nieuwenhuijs.

Wilt u meer weten over deze bijscholing, dan kunt u contact opnemen met Sport Overijssel, Dick Bloemert, telefoonnummer 038-45 77 777.

Bijscholing Volksdans Drenthe

- 6 oktober 2007: Dansleidingoverleg in Assen.
- 6 oktober 2007: Israëlsch onder leiding van Miryam Koifman in Assen.
- 10 november 2007: 'Round Square cha-cha-cha', onder leiding van Truus de Jong in Assen. Voor meer informatie kunt u ontvangen bij mevrouw L. Vereijken, telefoonnummer 0592-31 43 44.

