

Projectvoorstel
Ontmoeting in Beweging 2.0
Gezamenlijk, gezond, gezellig

2021 t/m 2023

Auteur:

Jelle van den Elzen

i.s.m. het bestuur van Stichting Ontmoeting in Beweging

23 oktober 2020

Inhoudsopgave

Achtergrond	pag. 3
Probleemstelling	pag. 3
Visie en methodiek	pag. 5
Doelstelling project (resultaten, effecten, impact)	pag. 5
Doelgroep en bereik	pag. 7
Aanpak	pag. 7
Organisatie van het project	pag. 10
Financiën	pag. 11
Samenwerkingspartners	pag. 11
Continuïteit en risicobeheer	pag. 12

Bijlagen

- Begroting & dekkingsplan
- Analyseschema interventies aanpak eenzaamheid
- Intakeformulier PAR-Q

'Kwetsbare doelgroepen verdienen extra aandacht op het gebied van sport en bewegen'

Stefanie Vatta - Wethouder gemeente Oisterwijk
Bron: Lokaal Sportakkoord, mei 2020

'Sociaal werkers kunnen de eenzaamheid van mensen niet wegnemen door contacten te organiseren. Ouderen moeten dat zelf doen, de professional begeleidt en geeft advies'

Bron: Hoe help je mensen zichzelf te helpen? Maak de Burger Meester.
Nieuwsbrief Zorg & Welzijn d.d. 10 juli 2020

*OiB is aangesloten bij de coalitie tegen eenzaamheid in Oisterwijk

Achtergrond

In de periode september 2017 t/m december 2020 is in Oisterwijk het driejarig project Ontmoeting in Beweging uitgevoerd. Hiervoor was een samenwerkingsverband gevormd door drie maatschappelijk betrokken Oisterwijkse organisaties: stichting Ons Oisterwijk die de PAREL Express ('het treintje') laat rijden, Stichting Oisterwijk Centraal die zich inzet voor maatschappelijke participatie van kwetsbare inwoners en Optisport Oisterwijk, de beheerder van het zwembad met diverse faciliteiten. Het restaurant in het zwembad fungeerde als centrale ontmoetingsplaats. Het programma kende drie hoofdactiviteiten: zwemmen, wandelen en stoelgymnastiek. Later is daar stoelyoga aan toegevoegd.

Het programma was inclusief vervoer. Het principe van samen-uit samen-thuis heeft een groot sociaal aspect. Daarnaast is het ontbreken van vervoer vaak een van de belemmeringen voor deelname. Het treintje reed volgens een vast rooster naar opstappunten in de diverse wijken in Oisterwijk plus een centraal punt in Moergestel en in Haaren. Na een uurtje sportief bezig zijn, dronken de deelnemers samen koffie, waarna ieder weer naar huis ging/wordt gebracht. In de loop van het project liep het aantal deelnemers op naar ca. 140 per week. Mensen kwamen graag en het project was een succes. Dat leidde tot de wens om het te 'borgen' en een vervolg te organiseren, nu nog meer ingebed in de lokale basisstructuur.

Naast alle succes story's waren er ook 'lessons learned'. Op basis hiervan is besloten tot een gewijzigde opzet voor het vervolg zoals in dit projectplan beschreven wordt. Niet onbelangrijk was dat de organisatorische omstandigheden in die drie jaar ingrijpend wijzigden. Dat heeft er toe geleid dat een nieuwe stichting – ondersteund door nieuwe en oude teamleden – het project nu voortzet. Daarmee willen we de opgedane kennis en ervaring, de netwerken etc. benutten, aangevuld met nieuwe en frisse inzichten en nieuwe, enthousiaste projectpartners. De huidige projecttitel 'Ontmoeting in Beweging' is een vertrouwd begrip geworden, een begrip dat ook de lading van het vervolgproject goed dekt. Toch kent het nieuwe project andere aspecten, vandaar de titel 'OiB 2.0'. Er is bewust gekozen voor opnieuw een driejarig project. Dit biedt de ruimte om de bestaande aanpak door te ontwikkelen en opnieuw goed te evalueren: wat werkt en wat (nog) niet. De genoemde doorontwikkeling heeft o.a. te maken met verbreding en verdieping van het aanbod maar ook met verdere professionalisering. O.a. door veel gericht met stevige vrijwilligers te werken die binnen duidelijke kaders gecoacht en bijgeschoold worden.

De doelstellingen uit het vorige project zijn nog even actueel. Oisterwijk vergrijst in flink tempo, de eenzaamheidsproblematiek staat nog steeds hoog op de agenda en vraagt inventieve en effectieve aanpakken. Ook de groep inwoners die door persoonlijke omstandigheden (grote) moeite heeft om mee te doen in de maatschappij verdient nog steeds extra aandacht en inzet. Bewegen blijft een belangrijk aspect van gezond ouder worden en draagt bij aan meer levenskwaliteit. Ook blijkt het een prima manier te zijn om mensen te verleiden de deur uit te gaan, anderen te ontmoeten en weer deel te worden van een netwerk van gelijkgestemden. Bewegen leidt dus tot ontmoeten, tot gezellig samenzijn, tot het versterken/ontwikkelen van het eigen netwerk en daarmee snijdt het mes ook in dit project aan twee kanten. Of meer zelfs, als we de preventieve werking die hiervan uitgaat meenemen in de kosten-batenafweging.

Probleemstelling

A. Vergrijzing

De gemeente Oisterwijk is een van de meest vergrijzende gemeenten van de provincie Noord-Brabant. Het is fijn wonen in Oisterwijk en er is veel te doen. Het aantal inwoners van **55 t/m 89 jaar** is alleen voor de gemeente Oisterwijk (incl. Heukelom en Moergestel) is ruim 10.000, d.w.z. **38%** van het totaal¹. Dit aantal stijgt flink in 2021 als het dorp Haaren (ca. 6.000 inwoners) wordt samengevoegd met gemeente Oisterwijk. Het aantal ouderen stijgt de komende decennia naar verwachting met ca. 21%, vooral door toename van het aantal 75+ers. De vergrijzende bevolkingssamenstelling stelt de gemeente voor uitdagingen, maar biedt ook kansen. Veel ouderen zijn krachtig en vitaal en zetten zich vrijwillig in voor de gemeenschap (Bron: Lokaal Sportakkoord mei 2020).

In Oisterwijk voldoet 53% van de volwassenen aan de beweegrichtlijn van 0,5 uur per dag bewegen. Dit is iets gunstiger dan het landelijk gemiddelde (51%), maar er blijft een grote groep (47%) die hier niet aan voldoet. Juist op die mensen richten wij ons! Er is dus nog een substantieel omvangrijke groep om te activeren: als deelnemer en/of vrijwilliger.

Ook de integratie tussen jong en oud kan bijdragen aan het isolementprobleem van beide groeperingen. Hiervoor sluit het project zeker haar ogen niet. Een integratie tussen jong en oud kan bijdragen aan het isolementprobleem van beide groeperingen. Via maatschappelijke stage en/of verenigingen zullen er dwarsverbindingen gemaakt worden en zal er kruisbestuiving plaatsvinden.

B. Eenzaamheid

De groep inwoners die aangeeft in meer of mindere mate te lijden onder eenzaamheid² is aanzienlijk en is groeiende: 22% van de inwoners geeft aan zich sociaal eenzaam te voelen (was 17%). Deze mensen voelen vooral een gemis aan een vertrouwensrelatie, iemand met wie ze lief en leed kunnen delen. Omgerekend hebben we het over bijna 5.750 personen van allerlei leeftijden. Uit onderzoek is bekend dat met het stijgen van de leeftijd vaak ook de eenzaamheid toeneemt; vertrouwde personen vallen weg en er ontstaan niet meer zo makkelijk nieuwe relaties. Een programma dat inzet op effectieve aanpak van (diverse vormen van) eenzaamheid komt dus zeker tegemoet aan een behoefte.

C. Bestaanszekerheid

Ook in een 'rijke' gemeente als Oisterwijk blijkt dat 4% van de inwoners (994 personen in 2017³) in armoede leeft. 176 personen hiervan zijn gepensioneerd, dit aantal is de laatste jaren nagenoeg gelijk gebleven. Dit zijn mensen die zich geen deelname aan maatschappelijke activiteiten kunnen permitteren zonder ondersteuning van buitenaf (bijv. de Meedoen-regeling). Veel van de mensen in deze groep hebben chronische gezondheidsklachten en belanden door deze combinatie van omstandigheden steeds meer in een sociaal isolement. Het zijn deze 'kwetsbare' inwoners waar de wethouder op doelde.

In het Lokaal Sportakkoord wordt gepleit om juist aandacht te houden voor doelgroepen die niet vanzelfsprekend mee kunnen doen. Dit project geeft mede invulling aan 4 van de 6 deelthema's uit het Nationaal Sportakkoord, die ook overgenomen zijn in het lokaal Sportakkoord Oisterwijk, nl.:

¹ CBS kerncijfers gemeente Oisterwijk per 01-01-2020

² Onderzoek GGD 2018

³ Bron: Nota Bestaanszekerheid gemeente Oisterwijk, mei 2020, pag. 8

1. Inclusief sporten en bewegen. Iedere Nederlander beleeft een leven lang plezier aan sporten en bewegen (ongeacht leeftijd, beperking of inkomen).

2. Duurzame sportinfrastructuur. Nederland beschikt over een functionele, goede en duurzame sportinfrastructuur (duurzaamheid, kwaliteit sportaccommodaties, bewegen in openbare ruimte).

3. Vitale sport- en beweegaanbieders. Alle aanbieders van sport en bewegen zijn toekomstbestendig (financiële en organisatorische basis op orde, aansluiten bij behoefte sporters, maatschappelijk ondernemen stimuleren).

4. Positieve sportcultuur. Overal met plezier, veilig, eerlijk en zorgeloos sporten (bestuurders, coaches, ouders en verzorgers bevorderen positieve sportcultuur & welzijn boven winnen).

De behoefte aan dit vervolgproject kunnen we eveneens afleiden uit het onverminderd grote enthousiasme waarmee de deelnemers week in-week uit, jaar in-jaar uit, meedoen aan het lopende programma van Ontmoeting in Beweging⁴. Rondom de verhuizing van Sportcentrum De Leye naar Sportpark Den Donk (oktober 2019) is d.m.v. een enquête de behoefte aan een vervolg(project) gepeild. Daar kwam een unaniem 'ja' uit. Dat was voor de zittende stuurgroep OiB aanleiding om dit vervolgplan te laten ontwikkelen.

Visie en methodiek

Als basis voor Ontmoeting in Beweging 2.0 is gekozen voor het concept van OldStars + De Derde Helft. Dat wil zeggen: een vrolijk en actief beweegprogramma aangepast aan de leeftijdsgroep (55+) dat tot op hoge leeftijd vol te houden is. De begeleiding is in handen van professionele beweegcoaches en sportprofessionals van de diverse verenigingen. Ook de buurtsportcoach is betrokken.

Omdat ontmoeting en gezelligheid een centraal element in het programma is, wordt het beweegprogramma gecombineerd met De Derde Helft. Dit omvat een ontspannen samenzijn met koffie/thee, een ontmoetingspunt waar samen gepraat en gelachen kan worden. Maar waar ook ruimte is om een spelletje te spelen of bijv. een leuke, inspirerende spreker uit te nodigen. Dit programma wordt niet van tevoren ingevuld, het kan door deelnemers en/of vrijwilligers spontaan invulling krijgen. De begeleiding gebeurt door 'capabele' vrijwilligers die extra geschoold zijn in aandacht geven en ondersteuning van sociale interactie. Er kunnen ook vrijwilligers aansluiten vanuit een participatie doelstelling. Voor wie het al heel wat is dat ze van de bank komen en nu bijvoorbeeld koffie komen schenken of andere hand en spandiensten verrichten. Op deze manier komen zij onder de mensen en proberen zij hen sociaal netwerk te vergroten. Zij worden aangestuurd door een beroepskracht. Ook jongeren zouden hier onder begeleiding een rol kunnen krijgen. De integratie tussen jong en oud (jeugd en senioren) kan bijdragen aan het isolementsprobleem van beide groeperingen.

We kiezen bewust voor een professionele aansturing en begeleiding waar nodig, aangevuld met 'capabele en goed geïnstrueerde' vrijwilligers. De mensen op wie wij ons richten hebben in veel gevallen meerdere soorten 'kwetsbaarheid': fysieke beperkingen of chronische klachten, psychische klachten/-problematiek en/of ook sociaal-emotionele en financiële problemen. Juist voor mensen die zich niet zo makkelijk fysiek of sociaal bewegen willen wij er zijn en hen stimuleren en faciliteren in het gezond en gezellig invulling geven aan hun leven.

⁴ Zie ook het filmpje van het Oranje Fonds (voorjaar 2020)

Doelstelling van het project – resultaten en beoogde impact

A. Effecten die we beogen op het niveau van gemeente Oisterwijk hebben betrekking op:

- Bijdragen aan positieve gezondheid;
- Bijdragen aan een inclusief sport- en beweegaanbod in de gemeente;
- Mogelijkheden bieden dat inwoners een levenlang mee kunnen doen aan (recreatieve) sportactiviteiten, ongeacht leeftijd of beperkingen;
- (Sport-)verenigingen stimuleren om een leeftijdsbeleid op te stellen en hun aanbod en aandacht ook te richten op de groep 55+-ers. Uit onderzoek is gebleken dat veel actieve sporters na die leeftijd stoppen uit angst voor blessures of t.g.v. chronische gezondheidsproblemen. Met een aangepast aanbod zijn zij 'te winnen'.

'Natuurlijk Gezond Oisterwijk' is tot stand gekomen in samenwerking met lokale partners. Gezamenlijk zijn er een aantal belangrijke dromen en ambities genoemd. Ambities waar we met elkaar de schouders onder gaan zetten, dit is vertaald in een concreet Sportakkoord. Hiermee wordt sport, bewegen en welzijn nog beter op de kaart gezet. Er is nadrukkelijk een link gelegd met (positieve) gezondheid, daarom spreken we van een gezond Sport- en bewegakkoord. Sporten en bewegen heeft namelijk invloed op zaken als: sociale contacten, welzijn, persoonlijke ontwikkeling en bovenal is het leuk om te doen.

Op projectniveau sluiten we aan bij de doelstellingen van OldStars /De Derde Helft:

- sociaal actief blijven door deel te nemen aan georganiseerde activiteiten (sport/bewegen/gezelligheid) als deelnemer en/of vrijwilliger
- fysiek fit blijven (fysieke vitaliteit draagt bij aan mentale en sociale vitaliteit)
- voorkomen van sociaal isolement en (sociale) eenzaamheid van ouderen
- ondersteunen in aanpak van emotionele eenzaamheid
- activeren en faciliteren van sportverenigingen in specifiek aanbod voor ouderen, dus inclusief een visie op hun maatschappelijke rol en bijdrage als vereniging.

Uit onderzoek (2018) onder de eerste OldStars programma's is gebleken dat 60% van de deelnemers na een jaar fysiek meer fit was en 75% gaf aan sociaal 'meer fit' te zijn. Dat wil zeggen dat men meer sociale contacten had en meer gemak ervaarde in het onderhouden ervan. We dragen met dit project bij aan meer sociale cohesie. Deelnemers gaan steeds meer omzien naar elkaar, er groeit positieve sociale controle. Dat betekent dat mensen in de gaten houden hoe het met anderen gaat en actief contact leggen. Daarnaast dragen we bij aan meer onderlinge verbinding tussen organisaties in de sociale basis, professionals, vrijwilligers, sportverenigingen etc. Ook dat is een belangrijke vorm van sociale cohesie.

B. Resultaten:

Concrete resultaten: twee dagdelen per week programma met in totaal 8 activiteiten (sport/bewegen) plus tegelijkertijd een sociaal programma (De Derde Helft). Hiermee willen we 100 tot 120 deelnemers per week activeren en ca. 25 vrijwilligers de mogelijkheid bieden zich zinvol in te zetten.

De resultaten en effecten willen we actief meten / monitoren, o.a. door:

Bijhouden van aantallen deelnemers per activiteit per keer (aanwezigheid)

- Jaarlijkse tevredenheidsmeting;
- Intake deelnemers m.b.v. de PAR-Q-vragenlijst (zie bijlage 3)

- Uitvoeren 0-meting voor fysiek en sociaal-emotioneel welbevinden⁵ plus jaarlijkse update
- Deelnemers OiB 2.0 stimuleren deel te nemen aan de jaarlijkse Max Vitaal fitheidstest binnen de gemeente Oisterwijk en deze gegevens mee te nemen in de analyse van effecten van het programma-aanbod van Ontmoeting in Beweging 2.0.

Preventie: een mogelijk resultaat betreft de besparing op zorgkosten. Dit valt nog moeilijk meetbaar te maken. Het Kenniscentrum Sport heeft hier recent een goede aanzet toe gegeven door de SROI van Sport en bewegen door te rekenen. In deze formule worden de maatschappelijke kosten en opbrengsten van mensen die bewegen uitgedrukt in harde Euro's. Dit rekenmodel is ontwikkeld in samenwerking met Rebel Economics and Transactions uit Rotterdam en het Mulier Instituut uit Utrecht. Heel in het kort komt het er op neer dat voor elke €1,- die geïnvesteerd wordt €2,50 rendement geboekt mag worden. Dit varieert enigszins per leeftijdscategorie, deze ratio geldt voor de leeftijdsgroep 15-64 jaar. Voor de groep van 65+ is de SROI bepaald voor de 39,6% inwoners van Nederland die voldoende bewegen, in totaal ca. 3.2 miljoen mensen.

De belangrijkste maatschappelijke opbrengsten betreffen:

- + Kwaliteit van leven (gaat omhoog)
- + Ziekteverzuim (daalt)
- + Arbeidsproductiviteit (gaat omhoog)
- + Zorgkosten (worden minder - deze opbrengst corrigeren voor de kosten van blessures).

Om deze 'winst' te kunnen realiseren met Ontmoeting in Beweging 2.0 is gekozen voor:

- Een goede intake (PAR-Q vragenlijst)
- Alle beweegactiviteiten onder begeleiding van een professional
- Beweegactiviteiten met laag risico (walking sports, zwemmen, stoelgym en stoelyoga)

Doelgroep en bereik

De doelgroep waar we ons met dit programma op richten bestaat uit inwoners van de gemeente Oisterwijk (Oisterwijk, Heukelom, Moergestel, dorp Haaren) die:

- 55+ zijn
- Nog zelfstandig wonen en (in principe) op eigen gelegenheid kunnen komen
- Een zeker mate van kwetsbaarheid hebben (fysiek, psychisch, sociaal emotioneel)
- Een klein inkomen hebben en daardoor belemmerd worden in deelname aan sport
- Een klein sociaal netwerk hebben en moeite hebben met het leggen van contacten
- Alleenstaand zijn en een drempel ervaren om zich aan te sluiten bij verenigingen
- En/of lijden onder gevoelens van eenzaamheid om welke reden dan ook.

Bereik:

Wekelijks een groep van 100 tot 120 deelnemers.

Daarnaast beogen we in totaal 25 à 30 vrijwilligers zinvol in te zetten.

⁵ Voorjaar 2020 is een aangepast testprotocol ontwikkeld door Lisan Pronk, stagiaire van Fontys Hogeschool. T.g.v. de coronacrisis is dit nog niet in de praktijk toegepast, maar wel d.m.v. een pre-test gevalideerd.

Plan van Aanpak

Uitgangspunten:

- Aansluiten bij het verenigingsleven in Oisterwijk, Moergestel en Haaren en Heukelom;
- Aansluiten bij (bewoners)initiatieven zowel wijkgericht als gemeente breed, voor werving van zowel deelnemers als vrijwilligers. Waar mogelijk kan dit leiden tot lokaal wijkgericht aanbod of andere maatwerk hulp;
- Programma richten op brede doelgroep (kwetsbare) senioren;
- Programma omvat zowel diverse beweegactiviteiten als mogelijkheden voor gezelligheid, sportdeelname is geen voorwaarde om hier bij aan te sluiten;
- Gebruik maken van vrijwilligerspotentieel van bestaande verenigingen ter ondersteuning van het beweegprogramma en De Derde Helft;
- Verduurzamen d.m.v. structurele inbedding in de sociale basis en aansluiting bij Natuurlijk Gezond;
- Aansluiten bij zowel het Lokaal Sportakkoord (Natuurlijk Gezond) als de Coalitie tegen Eenzaamheid;
- Faciliteren van vervoer (individueel en/of groepsvervoer)

Beweegcomponent

De beweegcomponent bestaat uit een gevarieerd aanbod van bij de doelgroep passende beweegactiviteiten. Dit zijn de vertrouwde activiteiten als zwemmen, gym (actief/ op de stoel), wandelen en stoelyoga. Daarnaast nieuwe beweegactiviteiten die passen binnen het concept van OldStars: de zgn. walking sports zoals walking hockey, walking voetbal e.d. Dit kan als structurele elementen in het programma, of incidenteel in de vorm van clinics. Deze kunnen door de betreffende verenigingen in Oisterwijk verzorgd worden. Diverse verenigingen zullen gestimuleerd worden om een aanbod op maat voor ouderen te gaan ontwikkelen, vanuit een visie op sportdeelname voor oudere en minder draagkrachtige inwoners. De eerste vereniging die hiervoor al ingetekend heeft is MHC HOCO, de Hockeyclub Oisterwijk. Zij hebben hun faciliteiten op Sportcentrum Den Donk (velden, kantine) beschikbaar gesteld, inclusief vrijwilligers en/of trainers voor de bardiensten en evt. ook andere taken (aandacht, begeleiding, sportlessen).

Concept programma-aanbod 2021:

Maandag	Tijd	Activiteit	Aantal deelnemers	Organisatie
	10.00 – 11.00 uur	Gym 'actief' (OldStars)	15	Vereniging / HOCO
	10.00 – 11.00 uur	Gym 'actief' (OldStars)	15	Vereniging / HOCO
	11.00 – 12.00 uur	Gym 'op de stoel'	10	Natuurlijk Gezond
	11.00 – 12.00 uur	Zwemmen	25	Optisport

Vrijdag	Tijd	Activiteit	Aantal deelnemers	Organisatie
	10.00 – 11.00 uur	Wandelen (2,5 km)	10	Natuurlijk Gezond
	10.00 – 11.00 uur	Yoga/-gym (OldStars)	10	Natuurlijk Gezond
	11.00 – 12.00 uur	Zwemmen	25	Optisport
	11.00 – 12.00 uur	Gym 'actief' (OldStars)	15	Vereniging / HOCO

In totaal staan er 8 beweegactiviteiten geprogrammeerd, verdeeld over twee ochtenden. Het maximum aantal deelnemers is 125, we gaan echter uit van een gemiddeld deelnemersaantal van 100 personen per week. Daar is ook de begroting op gebaseerd.

Dit is op basis van ervaring: doordat mensen losse kaartjes' kopen ervaren ze minder prikkels om te komen als de gezondheid of het weer even te wensen overlaat. Daarnaast rekenen we met afwezigheid in verband met verjaardagen, vakantie e.d.

Het programma sluit aan op het aanbod van Meer Bewegen in de Wijk (MBVO), maar onderscheidt zich door de combinatie van beweeglessen en De Derde Helft. Voor dit programma wordt veel nadrukkelijker geworven onder 'kwetsbare' ouderen, en veel specifiek ingezet op ondersteuning en begeleiding van de sociaal-emotionele kant. Daarnaast wordt rekening gehouden met mensen die een vervoersprobleem hebben. Gebrek aan vervoer mag geen beletsel vormen om mee te komen doen. Wenselijk is dat we samenwerking zoeken met plaatselijke vervoersorganisaties zoals PAREL Express voor structureel vervoer, ook zijn er alternatieven zoals SVVO (Stichting Verbindend Vervoer Oisterwijk).

Aanpak eenzaamheid

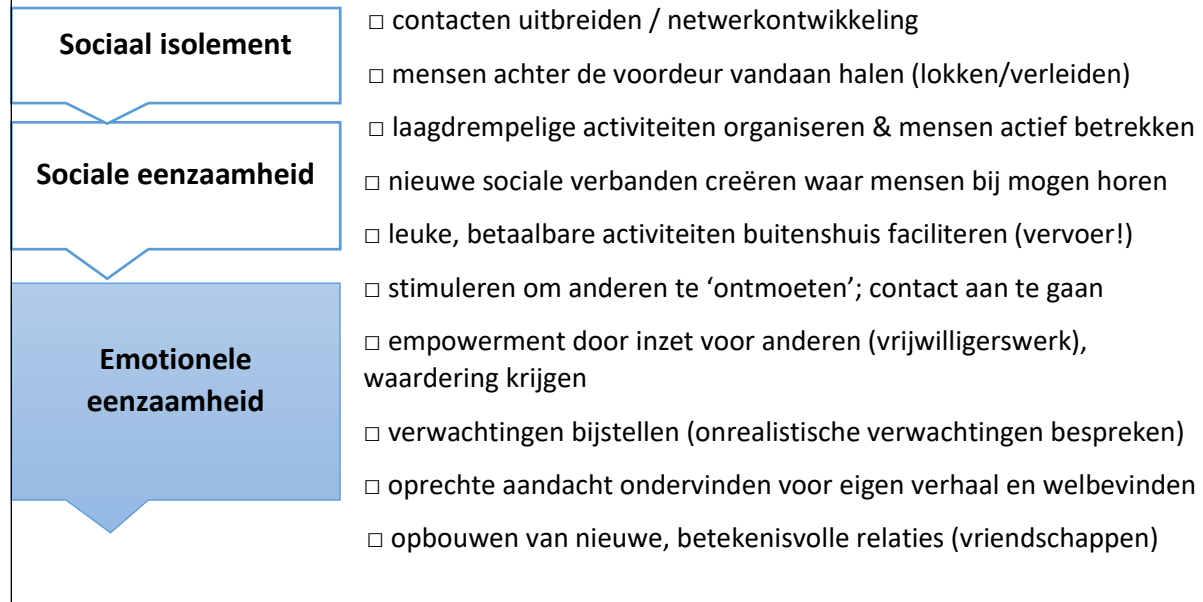
Omdat ook in Oisterwijk de eenzaamheidsproblematiek, o.a. onder ouderen, een serieus en veelomvattend probleem is, willen we met dit project bewust en gericht inzetten op aanpak van eenzaamheid. We richten ons op twee typen eenzaamheid:

- a) Sociale eenzaamheid, (vaak in combinatie met sociaal isolement) en
- b) Emotionele eenzaamheid.

Beide typen eenzaamheid vragen hun eigen aanpak, hoewel hier een zekere overlap in zit. Hoe kun je nu effectieve interventies inzetten? Eenzaamheid is immers een gevoelig en moeilijk bespreekbaar thema; mensen komen niet naar activiteiten omdat zij zich eenzaam voelen, vrijwel niemand wil die indruk wekken of daar op aangesproken worden. De beweegactiviteiten zijn het voertuig, het 'lokmiddel' om mensen te verleiden mee te komen doen. Door samen te bewegen wordt het voor de deelnemers en de vrijwilligers natuurlijker om in gesprek te raken over wat er speelt in iemands leven. Er ontstaat een gelijkwaardige relatie, een vertrouwensband. En binnen die context kunnen na enige tijd gevoeliger zaken aan bod komen. Dit zijn processen die je niet kunt forceren, alleen faciliteren. En dat is precies wat we willen doen. Om die reden willen we voor dit onderdeel ook een professionele begeleidingsstructuur opzetten met een beroepskracht die leiding en sturing geeft aan de vrijwilligers en zorgt voor coaching/intervisie/bijtscholing. Het vraagt ook iets van de vrijwilligers: we gaan uit van mensen met de nodige levenservaring, voldoende reflectief vermogen, emotionele volwassenheid en de bereidheid tot scholing.

In schema:

Aanpak / 'oplossingen' / interventies (ook preventief!) – zie ook bijlage 2.



Op basis van deze indeling naar niveaus van eenzaamheid en de daarbij passende interventies, hebben we gekozen voor een invulling van Ontmoeting in Beweging 2.0 waarbij we het mogelijk maken dat:

- Deelnemers 'verleid worden' om de deur uit te gaan door aansprekende en laagdrempelige activiteiten aan te bieden (geringe kosten, geen sportief verleden nodig, geen speciale sportkleding nodig e.d.), indien nodig faciliteren we vervoer;
- Daardoor bieden we deelnemers de gelegenheid anderen te ontmoeten en nieuwe contacten aan te gaan; samen sporten verbindt;
- Door een hartelijke sfeer waarin mensen mogen zijn zoals ze zijn, creëren we nieuwe sociale verbanden waarbinnen mensen zich gezien en thuis mogen voelen;
- Door een gerichte begeleiding van het sociale gedeelte worden mensen actief gestimuleerd en begeleid in het aangaan en onderhouden van contacten;
- Door de gelegenheid te bieden zich als vrijwilliger in te zetten, kunnen mensen waardering oogsten en daar een gevoel van 'van betekenis zijn' aan ontlenen.
- Door professionals en getrainde vrijwilligers in te zetten om oprechte aandacht te geven, een 'luisterend oor te zijn', kunnen mensen het gevoel krijgen dat hun verhaal telt.
- Door de beroepskrachten en vrijwilligers kan een sfeer gecreëerd worden waarbinnen nieuwe vriendschappen de kans krijgen te gedijen.

Organisatie van het project

Opdrachtgever voor dit project is Stichting Ontmoeting in Beweging i.o.. De uitvoering van het project wordt gedelegeerd aan diverse lokale organisaties. De beweglessen worden verzorgd door inzet van professionals. Dit kunnen bewegcoaches zijn of bijv. trainers van een sportvereniging.

Voor de sociale aspecten van het project zoals werven en begeleiden van deelnemers, werven en coachen/trainen van vrijwilligers, wordt een professionele organisatie ingezet, samenwerking tussen Contour de Twern en Mentorhulp Oisterwijk.

In totaal wordt de volgende expertise ingezet:

1. projectleider	6 uur per week
2. coördinator/coach sociale deel (De Derde Helft)	6-8 uur per week
3. bewegcoach Natuurlijk Gezond Oisterwijk:	4 uur per week*
4. diverse trainers sportvereniging	3-4 uur per week
5. administrateur	(ad hoc)
6. fondswerving	(PM)

*over de inzet van bewegcoach Natuurlijk Gezond Oisterwijk dient te worden afgestemd met WYzorg en de beleidsadviseur Sport (Rob Giepmans)

Vrijwilligers:

Voor het goed uitvoeren van het programma, op basis van ca. 100 deelnemers per week, hebben we ca. 25-30 vrijwilligers nodig, elk voor gemiddeld 2 uur/week.

M.a.w. de ratio tussen betaalde en vrijwillige inzet is 1:2,5. Dit kan verschuiven als er meer vrijwilligers actief worden binnen het project. We gaan uit van een inzet van 1 à 2 vrijwilligers per bewegactiviteit (totaal 8-16 per week), plus de bezetting van de koffiebar (6 volgens rooster), plus 3 personen t.b.v. extra taken (clinics, testen e.d.) 5 personen voor begeleiding van sociale activiteiten zoals spelletjes, lezingen e.d. en gewoon voor een luisterend oor en een goed gesprek.

Rollen/taken zowel van de professionals als van de vrijwilligers worden nog nader uitgewerkt. Voor elke functie komt een beknopte taakomschrijving. Een uitgewerkt vrijwilligersbeleid met taakomschrijvingen is aan te bevelen.

Overleg en rapportages

Voor een goede uitvoering wordt periodiek afgestemd tussen de diverse betrokkenen:

- maandelijks teamoverleg tussen projectleiders, bewegcoach Natuurlijk Gezond, coördinator sociaal en trainers diverse sporten
- maandelijkse werkbespreking van coördinator sociaal met de vrijwilligers
- driemaandelijks overleg tussen projectleiders en bestuur stichting Ontmoeting in Beweging

Aanvullend wordt regelmatig tussentijds (ad hoc) overlegd over operationele zaken.

Halfjaarlijks stelt de projectleider een beknopte tussenrapportage op met kerncijfers en de belangrijkste bevindingen. Het bestuur bespreekt de voortgang en beslist over de hoofdlijnen (koers, budget, behaalde resultaten, inzet samenwerkingspartners e.d.)

PR

Voor promotie en publiciteit van het programma worden de volgende media ingezet:

- Websites betrokken partijen, Natuurlijk Gezond, Steunpunt Aangepast Sporten
- Websites samenwerkingspartners en Loket Wegwijs
- Facebookpagina's samenwerkingspartners
- De Nieuwsklok (periodiek persbericht plaatsen) en indien wenselijk maandelijks het beweeg- en vervoerprogramma op laten nemen in de Sociale Activiteitenagenda van stichting Sociaal Huis Oisterwijk
- Oisterwijk Nieuws (online)
- Flyers die op relevante plaatsen worden neergelegd en/of verspreid
- Nieuwe website Ontmoeting in Beweging

Door aan te haken bij de jaarlijkse Max Vitaal fitheidstest, dat breed wordt aangeboden aan alle inwoners van 55+ en afgenomen wordt door de partners van Natuurlijk Gezond, kan deelname dienen als kennismaking en promotie voor Ontmoeting in Beweging 2.0.

Door de gegevens van de OiB deelnemers na afloop afzonderlijk te analyseren (hoe fit zijn onze vaste deelnemers t.o.v. de rest van hun leeftijdsgenoten?, is er een stijging t.o.v. vorig jaar?) kunnen we goede input krijgen voor promotie van het programma.

Middelen en financiën

Er zal slechts een bescheiden post eigen inkomsten zijn door bijdragen van deelnemers. We willen de kosten per deelnemer laag houden: €3,- per keer voor een beweegactiviteit plus koffie/thee. Naar schatting kunnen we op deze wijze maximaal 20% van de begroting dekken. Dat betekent dat tijdens de projectperiode de overige 80% geworven moet worden via subsidie (gemeente Oisterwijk), vermogensfondsen (lokaal/landelijk) en sponsoring door bedrijven.

Samenwerking en overleg

Door meer samen te werken, kunnen we elkaar versterken

Bron: Lokaal Sportakkoord 2020

Dit project is een samenwerkingsverband van meerdere partijen, elk met hun eigen expertise, mogelijkheden en faciliteiten. Belangrijk partners bij de doorstart kunnen zijn:

- ✚ Optisport Oisterwijk Den Donk: biedt gelegenheid om te zwemmen en/of te bewegen.
- ✚ Stichting Ons Oisterwijk (PAREL Express): verzorgt vervoer en/of SVVO (Stichting Verbindend Vervoer Oisterwijk/ Parelcars): verzorgt vervoer op aanvraag.
- ✚ Mentorhulp Oisterwijk, expertise t.a.v. begeleiding sociale activiteiten, doorverwijzing en/of begeleiding van deelnemers en/of vrijwilligers.
- ✚ ContourdeTwern: inzet professionele projectleiding (optioneel) en expertise t.a.v. begeleiding sociale deel (De Derde Helft), inclusief werven, trainen en begeleiden van vrijwilligers (aanpak eenzaamheid).
- ✚ Sport- en Zorgatelier WYzorg: inzet professionele projectleiding (optioneel) + coördinatie inzet beweegcoaches/-docenten /trainers overig

- ✚ Natuurlijk Gezond Oisterwijk: inzet van buurtsportcoaches/beweegcoaches
- ✚ MHC HOCO (Mixed hockey club): gastheer kantine en sportvelden ter beschikking, plus trainers t.b.v. walking hockey en vrijwilligers t.b.v. bardiensten.
- ✚ Partners t.b.v. administratie, fondswerving e.d. afhankelijk van de uiteindelijke inrichting van het project.
- ✚ Partners voor extra activiteiten: kicks 'n sticks; Trinitas, PCO, IVN e.a. t.b.v. De Derde Helft
- ✚ Huisartsen, PO's, fysiotherapeuten, thuiszorg; andere sportverenigingen e.a. voor doorverwijzing.

Continuïteit en risicobeheer

Waar staan we over 3-5 jaar. Op die termijn willen we organisatorisch en financieel op eigen benen staan. Dat hopen we te bereiken door een strategische aanpak. De laagdrempeligheid voor deelname voor niet-draagkrachtige inwoners willen we koesteren, we verwachten dat dit (helaas) nog langere tijd nodig zal zijn. Dat betekent dat het programma nooit kostendekkend zal worden. In de loop van het project willen we meer en meer toewerken naar bijdragen in natura in de vorm van faciliteiten, inzet vrijwilligers, gratis PR, schenking van sportmaterialen (sponsoring/anderszins).

Mogelijkheden financiering na de projectperiode:

- Een maatschappelijke partij die profiteert van de positieve effecten van structurele sportdeelname door 55+ers is het bedrijfsleven. Daarom willen we bedrijven in Oisterwijk in toenemende mate stimuleren om dit programma mee te sponsoren. Voor hen kan een investering een win-win zijn, zoals een positief imago en een groter klantenbereik. Ook kijken of bedrijven in het kader van MVO zich voor meerdere jaren willen verbinden aan Ontmoeting in Beweging 2.0.
- MHC HOCO bestuursnetwerk inzetten om ons entree te geven bij potentiële sponsors. We verwachten dat dit goede kansen biedt: we hebben een aantoonbaar succesvol programma en daar willen bedrijven zich aan verbinden.
- Lokale Rabobank benaderen voor structurele steun in het kader van maatschappelijke betrokken ondernemen. Via hen ook andere sponsors betrekken.
- Thebe Extra verzoeken een financiële bijdrage te leveren voor specifieke projecten die vallen binnen het aandachtsveld van Thebe Extra.

Mogelijke risico's:

- Dat een projectpartner afhaakt. Hier tijdig op anticiperen en vervangende partner zoeken;
- Een vervelend incident met een deelnemer dat mogelijk negatieve publiciteit met zich meebrengt. Hier op anticiperen door een zorgvuldige intake en begeleiding te bieden. We trachten risico's te voorkomen, alles uitsluiten kun je niet.
- Externe omstandigheden die een grote impact hebben, zoals recent de coronacrisis. Dat kunnen we niet voorzien noch voorkomen. Het beste dat we kunnen doen is om met de projectleiding in goed overleg binnen het team voortdurend in te spelen op de actualiteit.

Toelichting op begroting en dekking 2021 (2022 en 2023)

Kosten voor coördinatie en begeleiding van OiB betreffen inzet van professional gedurende 45 weken. Dit is exclusief directe lestijd. Kosten projectleider en sociale partij zijn stelpost en afhankelijk van wie ingezet wordt.

Nog deze zomer worden gesprekken gepland om interesse voor deelname te bespreken (vanuit trekkersrol in lokale Coalitie tegen Eenzaamheid) en inpassing in eigen taakstelling en budget. Deze rollen en taken worden opgepakt door nog nader te bepalen partijen, een 'dragende' sportvereniging, bijv. HOCO en Optisport (zwemmen).

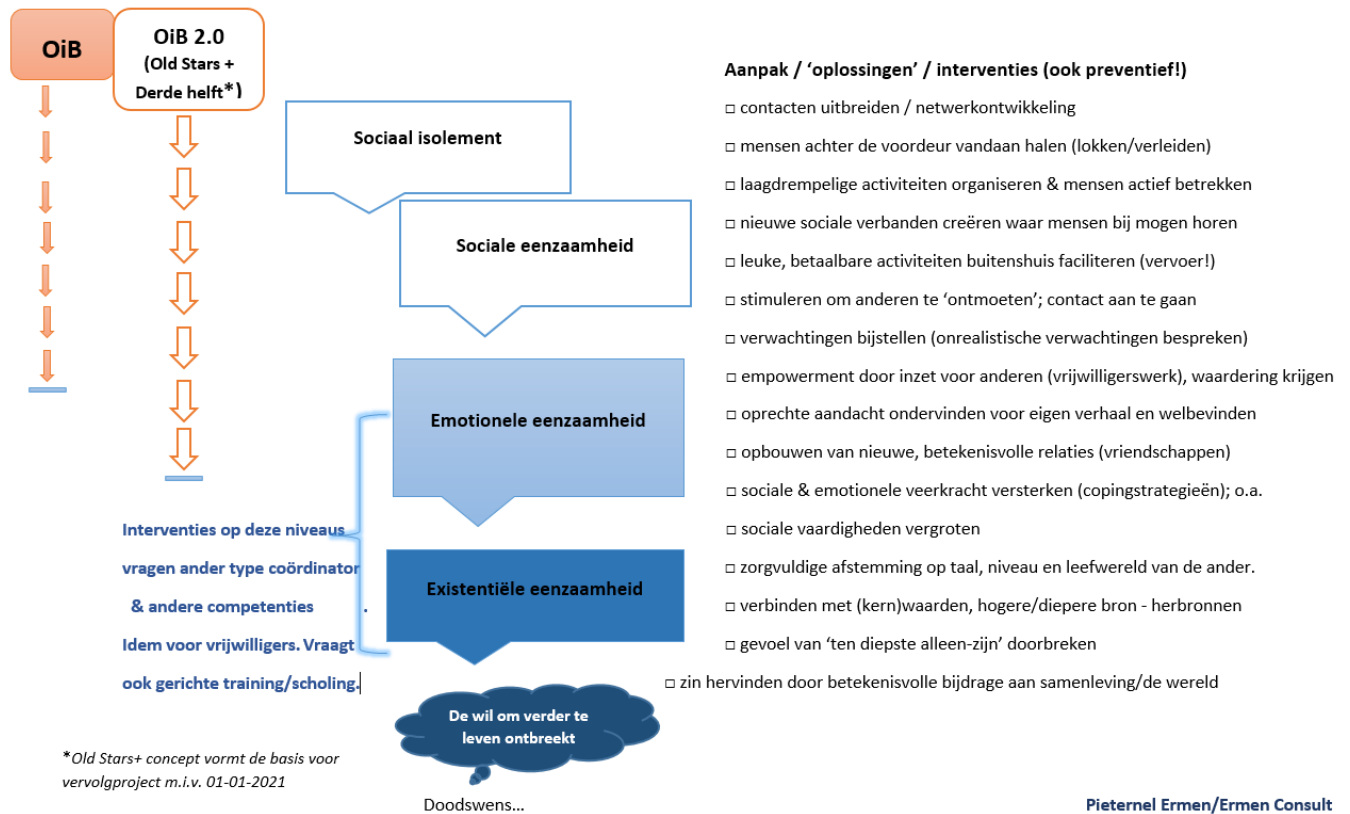
Coördinatie en begeleiding omvat o.a. werving deelnemers, aanmelding en intake deelnemers, voorbereiding en uitvoering van PR acties, persoonlijke begeleiding deelnemers, werving, coördinatie en coaching/training van vrijwilligers.

*Bedrag aan nog te werven fondsen is ca. € 40.000,- (exclusief subsidie gemeente Oisterwijk).

- Met de gemeente Oisterwijk is overleg gevoerd over mogelijkheden voor subsidie 2021 e.v. Zij staan hier welwillend tegenover, mits project voldoet aan doelstelling m.b.t. aanpak eenzaamheid en bereik van een groep kwetsbare senioren die niet of moeilijk op een andere manier kan participeren.
- Evt. te benaderen fondsen; Oranje Fonds, VSBfonds, Rabo Coöperatiefonds, Ouderenfonds.
- Samen in de buurt (Regiobank)

Bijlage 2

Effectieve interventies voor verschillende vormen van eenzaamheid



Pieter Ermen/Ermen Consult

Bijlage 3

Intakeformulier deelnemers OiB 2.0

(Concept wat later bijgewerkt word naar een definitief exemplaar)

Inschrijfformulier & PAR-Q vragenlijst voor deelname sportactiviteiten

Naam:	Huisarts:
Adres:	Lengte:
Postcode:	Gewicht:
Woonplaats:	Tel. nummer:
Geb. datum:	E-mail:

⊕ Vragen over uw gezondheid op dit moment geef antwoord op iedere vraag:

- | | | |
|---|----|-----|
| 1. heeft u een hartinfarct of hartoperatie gehad, of lijdt u aan een andere aandoening van hart- of bloedvaten? | Ja | Nee |
| Heeft u bètablokkers? | Ja | Nee |
| Heeft u een pacemaker? | Ja | Nee |
| 2. Zijn uw gewrichten pijnlijk, ontstoken, gezwollen of geopereerd? | Ja | Nee |
| 3. Heeft u last een beklemmend of een brandend gevoel of druk op de borst tijdens inspanning? | Ja | Nee |
| 4. Voelt u zich duizelig of licht in uw hoofd tijdens inspanning? | Ja | Nee |
| 5. Voelt u zich op dit moment bijzonder vermoeid? | Ja | Nee |
| 6. Heeft u de laatste 2 weken koorts gehad? | Ja | Nee |
| 7. Gebruikt u momenteel medicijnen?
Welke medicijnen? (u mag ook de medicijnlijst meenemen) | Ja | Nee |
| | | |
| | | |
| | | |

Bij antwoord JA op een van de hierboven gestelde vragen:

- | | | |
|---|----|-----|
| 8. Is uw huisarts of behandelend arts (bijv. revalidatiearts) bekend met deze situatie en stemt deze hiermee in dat u gaat sporten? | Ja | Nee |
| 9. Heeft uw huisarts of behandelend arts (bijv. revalidatiearts) belemmeringen of beperkingen opgelegd ten aanzien van sporten? | Ja | Nee |

De opgelegde belemmeringen of/ en beperkingen van uw huisarts of behandelend arts ten aanzien van sporten?

.....
.....

De deelnemer verklaart op de hoogte te zijn van het verhoogde risico en wil op eigen verantwoordelijkheid starten met veilig bewegen bij WYzorg.

Handtekening deelnemer

Datum

.....