



**BUURT  
SPORT  
COACH**

# **ALLES IN BEWEGING**

*MAGAZINE BUURTSPOORTCOACHES AMERSFOORT 2020-2021*



***Ook geprikkeld om in beweging te komen? Ons team helpt u daar graag bij!”***

## **BUURTSPOORTCOACHES: ALLES IN BEWEGING**

‘Wat doet een buurtsportcoach eigenlijk?’ is een vraag die ons vaak wordt gesteld. We leggen dan maar al te graag uit wat ons werk inhoudt en hoe dit bijdraagt aan een sportieve en gezonde stad. In dit magazine vertellen enkele van onze buurtsportcoaches over hun werk en reageren enkele partners uit de wijken over onze samenwerking. Het is onmogelijk om dit alles samen te vatten in één uitgave. Onze gemeentelijke opdracht ‘breng zoveel mogelijk Amersfoorters blijvend in beweging’ illustreert dat wel.

Buurtsportcoaches zijn verbinders, aanjagers, ambassadeurs, coaches, organisatoren en uitvoerders in één. Onze doelgroep: alle inwoners van 0 tot 100. Onze partners: gezondheidszorg, zorg & welzijn, onderwijs, sportaanbieders, bewoners. Alles bij elkaar vormt dit een web waar wij als buurtsportcoaches middenin zitten als het gaat om sport, bewegen en gezonde leefstijl.

In Amersfoort doen we dat met een team van zo’n 40 beweegprofessionals (ongeveer 26 fte). Een aantal werkt in de wijken, daarnaast hebben we specialisten in huis die zich specifiek op een bepaalde doelgroep richten. Passend sportaanbod, bewegingsagogiek, jongeren, senioren en verenigingsadvisering zijn hier voorbeelden van. Als team werken we samen om ons motto ‘alles in beweging’ in Amersfoort te realiseren. Ook willen we organisaties, instellingen en bedrijven laten beseffen hoe belangrijk bewegen eigenlijk is en welke enorme preventieve werking van bewegen uitgaat.

Jan Hardeman  
*manager SRO Sportservice*

Rob Rutten,  
*teamleider Buurtsportcoaches*





# EEN JAAR TEAMWORK IN CIJFERS

(PERIODE MAART 2020 - MAART 2021)

**1.155**

DEELNEMERS  
KIES JE SPORT

**12**

WEKELIJKE  
ACTIVITEITEN VOOR  
JONGEREN

**63**

GROEPEN SENIOREN  
WEKELIJKS IN  
BEWEGING

**8**

DIGITALE  
INFOAVONDEN  
SPORT-  
VERENIGINGEN

**7**

CLUB START GROEPEN  
(MOTORISCHE REMEDIAL  
TEACHING)

**893**

KINDEREN  
DOEN MEE AAN  
SCHOOLSPORT-  
TOERNOOIEN

**20**

WEKEN DIABETES  
CHALLENGE

**21**

VOLWASSENEN  
BEWEEGGROEPEN  
PER WEEK

**1**

SPORTCAFÉ

**4**

CURSUSSEN  
VALPREVENTIE

**720**

INDIVIDUELE  
DOORVERWIJZINGEN  
NAAR SPORTAANBOD

**606**

KINDEREN  
DOEN MEE AAN  
SPORTZOMER-  
ACTIVITEITEN

**10**

ONLINE  
BEWEEGLIJSSEN  
PER WEEK

**31**

BUURTCOACHES

**9**

BUURTSPEELCLUBS  
PER WEEK IN 9 WIJKEN

**4.853**

BASISSCHOOL-  
LEERLINGEN DOEN  
MEE AAN CLINICS  
OP SCHOOL

**51**

VERENIGINGS-  
BESTUREN VAN  
ADVIES VOORZIEN

**1.093**

AANVRAGEN  
VIA JEUGDFONDS  
SPORT

EN VERDER:  
WINTERGAMES, KONINGSSPELEN,  
OPTIMIST ON TOUR, ALTERNATIEVE  
AVONDVIERDAAGSE, WANDELTOCHTEN,  
BEWEEGRONDJES, FIETSTOCHTEN,  
FITTESTEN, LOKAAL SPORTAKKOORD,  
DE BEWEEGSTRAAT .. ENZ. ENZ.

DIT ALLES ONDERSTEUND  
DOOR EEN GROEP VAN  
**80 VRIJWILLIGERS**

**HET SPEELVELD  
VAN DE AMERSFOORTSE  
BUURTSPORTCOACHES**





ngang

SIO

SIO

X3



“

**Ik wil samen met bewoners en partners nieuw sportaanbod creëren. Met sport verbind je mensen”**

Jorit Jongetjes,  
buurtsportcoach in de wijk

De buurtsportcoaches Jorit Jongetjes en Yoeri Bos werken in de wijken Hoogland, Kattenbroek, Vathorst en Hooglanderveen. Ze zijn hét aanspreekpunt voor bewoners en professionals in de wijk en zorgen mede voor een goed sport- en beweegaanbod. Samen met sociale- en zorgpartners als wijkteams, fysiotherapeuten of jongerenwerkers proberen we met sport de wijk in beweging te krijgen en te houden.

### **“WIJ ZORGEN VOOR SPORTAANBOD PASSEND BIJ HET WIJKPROFIEL“**

“Middels onze trainingen en demo’s in samenwerking met sportverenigingen kan de wijk kennismaken met sport. Openbare sport- en beweegplekken in de wijk, bijvoorbeeld skatepark Vathorst, zijn belangrijke locaties in de openbare ruimte die beweging en ontmoeting mogelijk maken. Door de gemeente te adviseren wat er verbeterd kan worden in de wijk en te wijzen op de kansen en mogelijkheden die er liggen is de ambitie dat wijkbewoners in hun vrije tijd meer gebruik gaan maken van alle mogelijkheden sporten in de openbare ruimte.”

“Als jongeren om sportactiviteiten vragen neem ik altijd contact op met de buurtsportcoaches. Met de jongeren kijken we naar de mogelijkheden. Soms verwijs ik door, een andere keer zetten we samen iets op. Sport is goed voor ontmoeting en talentontwikkeling. Maar ook preventief kun je scoren met sport. Door samen te werken met de buurtsportcoaches haal ik een veel beter resultaat. Goede voorbeelden vind ik het calisthenics parkje of het Skate Event in Vathorst.”

Kavish Jhorai,  
jongerenwerker

Kijk en luister naar Jorit en Yoeri > <https://sro.nl/buurtsportcoach/jorit>





. het sportaanbod passend sporten sluit hier perfect op aan

Buurtsportcoach Johanneke Kievit en regiocoördinator Sjamana Wijsmüller verzorgen met hun collega's het programma aangepast sporten. De 'Samen Actief' lessen die daar onder vallen zijn onderverdeeld in vier groepen: zwemmen, fitness, wandelen en een sport- & spelgroep. Het zijn volwassenen met diverse achtergronden, variërend van mensen met sociaal isolement tot een licht verstandelijke beperking, of bijvoorbeeld mensen met specifieke lichamelijke problemen.

### **“BIJ EEN REGULIERE SPORTCLUB KUNNEN DEZE MENSEN NIET GOED AANSLUITEN”**

“Het is zo bijzonder om te zien wat sport met mensen doet. Al na een uurtje sporten zie je het verschil. Door middel van sport maken mensen makkelijker contact met elkaar en krijgen hierdoor meer sociale contacten.” Afgelopen jaar was het voor de coaches aangepast sporten een flinke opgave om het contact met de mensen te onderhouden. Johanneke: “Corona en de daarmee gepaard gaande beperkingen hadden veel effect op de mensen. Binding houden is dan essentieel. In het begin probeerden we het contact te onderhouden door bijvoorbeeld filmpjes te maken. Maar om nou te zeggen dat dat echt werkte... Het is voor deze doelgroep juist zo belangrijk om elkaar fysiek te ontmoeten. Om samen in beweging te komen.” Het sportaanbod passend sporten sluit hier perfect op aan.

Kijk en luister naar Johanneke > <https://sro.nl/buurtsportcoach/johanneke>



“

**“Sport doet zoveel meer dan alleen dat uurtje dat ene uurtje actief samen zijn”**

Johanneke Kievit,  
buurtsportcoach passend sportaanbod

 **SRO**  
maakt het mogelijk

Sinds enige tijd wordt nauw samengewerkt met het sportloket van Meander Medisch Centrum onder coördinatie van beweegconsulent Femke van Haeften. Het sportaanbod passend sporten sluit hier perfect op aan. Johanneke: “Ondanks corona hebben we nieuwe aanmeldingen gekregen. Juist tijdens de lockdown hebben mensen kunnen ervaren hoe belangrijk sporten eigenlijk voor ze is.”

”Sport en bewegen zijn belangrijk voor hulpvragers op weg naar herstel. Daarom is de samenwerking tussen buurtsportcoaches en wijkteams zo belangrijk. Steeds beter weten we elkaar te vinden en zoeken we samen naar mogelijkheden om hulpvragers hierin te stimuleren.”

Nico Opstelten,  
*Stichting Sociale Wijkteams Amersfoort*









“

***Met de Citytrainers versterken we de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod dicht bij huis”***

*Sven Slop,  
buurtsportcoach jongeren*

Om zoveel mogelijk Amersfoorters in beweging te krijgen heeft SRO mede het project ‘Citytrainers’ opgepakt. Citytrainers zijn inwoners die graag iets willen organiseren op het gebied van sport of bewegen. “Met hun opleiding versterken we de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod dicht bij huis”, zegt coördinator Sven Slop. “Citytrainers hebben stuk voor stuk een heel verschillende achtergrond.

Sommigen zijn op zoek naar een waardevolle invulling van hun tijd, anderen hebben de ambitie om een netwerk binnen sport op te bouwen en er zijn mensen die zich op persoonlijk vlak willen ontwikkelen.”

### **“WE WILLEN JONGEREN IN DE WIJK EN OP SCHOOL BETREKKEN BIJ HET ORGANISEREN VAN SPORTACTIVITEITEN”**

Afgelopen jaar hebben Sven en zijn collega’s niet stilgezeten. Op verschillende scholen voor voortgezet onderwijs zijn jongeren betrokken bij de programmering van naschoolse sportactiviteiten. Daarnaast is het jongerenplatform ‘City of A’ ontwikkeld, samen met een aantal andere Amersfoortse organisaties. In de winter is aangehaakt bij het landelijke initiatief ‘Wintergames’, om jongeren ondanks de lockdown toch activiteiten aan te bieden.

Kijk en luister naar Sven > <https://sro.nl/buurtsportcoach/sven>

Ontmoeting is voor jongeren op dit moment belangrijk merken we. Sporten is daarvoor een prima middel, of het nou skaten, weerbaarheidstrainingen of 3x3 basketbal is. Een combinatie van sporten en chillen heeft prima gewerkt de afgelopen periode.

In samenwerking met AB 't Spectrum in Vathorst wordt een groep opgestart voor autistische jongeren, als tussenfase richting lidmaatschap bij een sportaanbieder. De 'Club Start Groep' is voor kinderen met een motorische achterstand, ook om de overstap naar een reguliere sportclub makkelijker te maken.

“Tijdens de sportlessen op school hoorde ik over de mogelijkheid om Citytrainer te worden. Dat leek mij ontzettend leuk, dus heb ik mij gelijk aangemeld. In 2019 heb ik mijn certificaat gehaald. Elke donderdag werk ik samen met buurtsportcoach Sven Slop op het Cruiff Court in het Soesterkwartier. Dan organiseren we sportactiviteiten voor jongeren in de leeftijd van 13 tot 17 jaar. Juist het werken met jongeren en ze in beweging krijgen vind ik leuk. En ja, soms hebben ze geen zin, dus dan moet je wel iets verzinnen om ze mee te krijgen. Dat lukt eigenlijk altijd wel hoor. Ik maak nu eerst mijn MBO opleiding af en wie weet ga ik ervoor om buurtsportcoach te worden!”

Feray Kartal,  
*citytrainer jongeren*







**Afgelopen jaar hebben we  
by far het meest geadviseerd  
op zaken rondom corona”**

Arend Neuteboom,  
verenigingsadviseur

De buurtsportcoaches Arend Neuteboom en Eva Stam ondersteunen en adviseren clubs als het gaat om vrijwilligers, accommodatie, visie, organisatieontwikkeling en op het gebied van maatschappelijke betrokkenheid. Ze doen dit door in de rol van procesbegeleider het lerend en organiserend vermogen van de vereniging te vergroten.

**“CORONA RAAKT DE SPORTVERENIGING IN DE KERN.  
OMDAT ER NIET OF NAUWELIJKS GESPORT KAN WORDEN  
VERLIEZEN LEDEN HUN BINDING MET DE VERENIGING”**

“De crisis vergroot bestaande uitdagingen. Nadenken over identiteit en toekomst zijn des te belangrijker geworden. Als verenigingsadviseurs helpen wij het bestuur om op een systematische manier te werken aan die toekomst. Zo kunnen er betere keuzes worden gemaakt en hou je focus. Het afgelopen jaar hebben we sportverenigingen geholpen met persoonlijk contact, met bepaalde ontwikkeltrajecten en door webinars en cursussen te organiseren.”

“Met onze overstap naar Sportcomplex Amerena is het contact met de SRO intensiever geworden. In die periode hebben we bijvoorbeeld ook meegedaan aan de SRO verenigingsmonitor, ‘waar sta je als vereniging’. Wat mij vooral is opgevallen is dat de beide verenigingsadviseurs Arend en Eva steeds goed anticiperen op wat er speelt. Door actief mee te denken met de behoeftes van je vereniging helpen ze je echt verder, en anders weten ze wel iemand waarmee je ook nog kunt sparren. Zij ondersteunen ons op dit moment in de tweede pilotfase van de clubkadercoach, waarmee we de pedagogisch didactische vaardigheden van de trainers verder ontwikkelen. Die samenwerking verloopt uitstekend vind ik.”

Petra Ruijterlinde,  
bestuurslid technisch beleid,  
Interim voorzitter AVV Keistad

Kijk en luister naar Arend en Eva > <https://sro.nl/buurtsportcoach/arend>





BUURT  
SPORT  
COACH

CRAFT

SIO  
meer dan mogelijk

*Eva Stam,  
verenigingsadviseur*

De buurtsportcoaches voor de doelgroep senioren (65+) zijn actief in buurthuizen, wooncentra voor ouderen, verzorgingshuizen, kerken en gymzalen in de wijk. Senioren kunnen kiezen uit maar liefst ruim twintig verschillende activiteiten, variërend van Sociaal Vitaal tot Volleybal en van Aerobic tot Zumba. In totaal verzorgen 23 docenten activiteiten voor 63 groepen.

### **“VANWEGE CORONA MOEST ONS REGULIERE SENIOREN-PROGRAMMA FLINK WORDEN AANGEPAST”**

“Vanwege corona moest ons reguliere seniorenprogramma flink worden aangepast”, zegt Heleen Zuiderduin. “Er werd en wordt gewerkt met instructievideo’s en online chats. Ook zijn er beweegflyers en ansichtkaarten verspreid en worden er regelmatig belondes met deelnemers gedaan. Allemaal initiatieven om toch zoveel mogelijk het contact met en tussen deelnemers te stimuleren en de fitheid op peil te houden.”

Dat de animo voor sociaal contact en buiten sporten groot is bewijst bijvoorbeeld ook een door Heleen en haar collega’s opgezette puzzeltocht door de binnenstad. Een ander voorbeeld volgens haar is een ‘doorgeefkaart’ waar de deelnemers iets op schrijven en aan elkaar doorgeven. Dit heeft er mede voor gezorgd dat deelnemers onderling contact met elkaar konden houden.

Kijk en luister naar Heleen > <https://sro.nl/buurtsportcoach/heleen>



**Met de ‘doorgeefkaart’  
creëer je steeds een aanleiding  
om iemand op te zoeken”**

Heleen Zuiderduin,  
buurtsportcoach senioren

Ook de fietsroute is populair en wordt al regelmatig aangevraagd. Heleen: “Ondanks alle beperkingen heb ik ook wel een goed gevoel bij de activiteiten die we hebben kunnen doen. Met de nodige aanpassingen konden we veel lessen toch blijven geven. De buitenlessen bleken zelfs zo succesvol dat we ook hiermee zijn doorgedaan. Ook een aantal sportverenigingen is inmiddels gestart met trainingen speciaal voor de oudere doelgroep.”

“In onze praktijk richten we ons niet alleen op mensen met overgewicht of eetstoornissen; de doelgroep is veel breder. Zo geven we ook dieetadvies aan iemand een chemokuur moet ondergaan of bijvoorbeeld als er sprake is van COPD of diabetes. Als je minder goed eet, raak je ook spiermassa kwijt. Dan is meer bewegen juist heel verstandig. Mooi om te zien hoeveel energie mensen krijgen van een stuk wandelen. Binnen onze praktijk doen veel mensen mee aan de Diabetes Challenge die buurtsportcoach Heleen Zuiderduin en haar collega’s organiseren. Ik werk graag samen met Heleen; ze is enorm gedreven en is altijd onvermoeibaar op zoek naar de beste oplossing voor iemand om tot sporten te komen!”

Arineke Deinum,  
*diëtist & leefstijlcoach*





Damion Dekkers is als buurtsportcoach onderwijs werkzaam in de wijk Kruiskamp-Koppel en verdeelt zijn tijd in hoofdzaak over twee basisscholen; de Vlinderslag en de Michaelschool, beide ABC-scholen. Bij ABC-scholen komen onderwijs, kinderopvang en welzijn samen.

“Het afgelopen jaar was continu schakelen. Eerst geen les, dan weer wel les, dan alleen nog buiten. Het was vooral creatief zijn, onder andere door online activiteiten aan te bieden. De groepsleerkrachten deelden onze video's met de kinderen. Met de buurtsportcoaches hebben we overigens voor heel Amersfoort een online sportmomenten gemaakt. Het was één van de manieren om de binding met de leerlingen vast te houden.”

**“MIJN UITDAGING IS OM DE KINDEREN  
MET ELKAAR TE LATEN BEWEGEN”**

“In mijn wijk heb je te maken met kinderen afkomstig uit veel verschillende culturen en met diverse achtergronden. Door ze nu plezier in bewegen te geven en laten ervaren wat succes is, is de kans veel groter dat dat ze hun hele leven blijven sporten en bewegen. Kinderen bewust maken van gezonde voeding is net zo belangrijk. Daarin trekken we vaak samen op met B.Slim. Door het koppelen van een beweegactiviteit aan een les over gezond eten, komt zo'n boodschap ook beter over.”

Kijk en luister naar Damion > <https://sro.nl/buurtsportcoach/damion>



“

***Juist op deze leeftijd  
kun je het plezier in  
bewegen aanwakkeren”***

Damion Dekkers,  
buurtsportcoach onderwijs



“Binnen B.Slim werken we samen met de buurtsportcoaches om met de ‘Methodiek Gezonde School’ bewegen en gezonde voeding bij kinderen en jongeren -en hun ouders- te stimuleren en te laten opnemen in het gezondheidsbeleid. Daarnaast zorgen we samen voor diverse beweegactiviteiten in de wijk. Voorbeelden zijn onder meer Peutergym, Bewegend Leren en Sporten voor allochtone vrouwen.

Bij het verkrijgen van subsidies om bewegen en gezonde voeding te stimuleren trekken we ook samen op. Bijvoorbeeld om watertappunten aan te leggen op schoolpleinen om het water drinken bij kinderen te stimuleren. Sinds 2020 werken we met thema’s ‘Water drinken’ en ‘Focus op Fietsen’. Mede dankzij de buurtsportcoaches zijn deze ontwikkeld en uitgevoerd.”

Astrid van Ouwerkerk,  
*projectleider GGD Regio Utrecht*

“ABC en de buurtsportcoaches zijn een geweldige combinatie: onder schooltijd gymles van een vakleerkracht die ook naschoolse sportactiviteiten verzorgt. Zo worden kinderen gestimuleerd om ook na schooltijd mee te doen met beweegactiviteiten. Wij zorgen voor de verbinding met de kinderopvang en andere partijen in de wijk, zodat er een gedeeld sport- en beweegaanbod ontstaat.

In bijna alle wijken is er een samenwerkingsverband en iedere ABC heeft contact met de buurtsportcoaches in de wijk. Door samen als sportactiviteiten te organiseren bieden we Amersfoort sport- en beweegactiviteiten voor alle leeftijden, dicht bij huis, in de hele stad.”

Gertrude Abbring,  
*programma-manager Stichting ABC*



***SAMEN IN BEWEGING***



**DEZE BROCHURE IS GEMAAKT IN OPDRACHT VAN SRO/AMERSFOORT.**

**COLOFON**

<i>Tekst</i>	Jaap Hengeveld Publicaties
<i>Fotografie</i>	Harry van 't Veld Rodney Kersten ( <i>foto cover, pagina 2/3, 4, 18/19, 42/43</i> )
<i>Vormgeving</i>	Hanneke de Groot Grafisch Ontwerp
<i>Contact</i>	Kantoor Amersfoort Soesterweg 556 3812 BP Amersfoort 033 - 42 25 100  Kantoor Haarlem Minckelersweg 40 2031 EM Haarlem 023 - 51 21 700

Bekijk de video van de buurtsportcoaches op  
<https://sro.nl/buurtsportcoach/allesinbeweging>

©SRO/AMERSFOORT/2021



