

MEMO – inzet buurtsportcoaches 3^e kwartaal 2020

Het werk van de buurtsportcoaches kenmerkt zich door veel persoonlijk contact: samen met inwoners en netwerkpartners werken aan de positieve gezondheid van onze inwoners. Zo leveren zij een belangrijke bijdrage aan het voorkomen dat onze inwoners een beroep moeten doen op (zwaardere) zorg. Periodiek geven de buurtsportcoaches een inkijkje in een aantal werkzaamheden uit hun dagelijkse praktijk.

Fietsles Paterswolde

In Paterswolde ben ik benaderd door een ergotherapeut. Zij vertelde mij over een mevrouw die een herseninfarct heeft gehad en daardoor weer opnieuw moet leren fietsen op een driewiel-fiets. Ik ga wekelijks met deze mevrouw fietsen en je merkt dat het zelfvertrouwen groeit. Zij geeft ook aan dat het echt heel fijn is om weer te fietsen en dat het haar weer een stuk meer mogelijkheden geeft. Inmiddels zijn we zover dat ze alweer naar de supermarkt en terug durft te fietsen dus we gaan de goede kant op!

Positief Opgroeien in Drenthe (POD)-Sport

“Dank je wel voor jouw en jullie presentatie van afgelopen dinsdag. De trainers waren er erg over te spreken en willen in januari graag een vervolg. Daarnaast willen we op onze bestuursvergadering bespreken of we één van de sportcoaches ook bij diverse trainers en trainingen kunnen laten meekijken. Vooral voor de trainers die er nu ook niet waren, maar enkele anderen hadden ook belangstelling.”

(Bestuurslid basketbalvereniging Excercitia)

Zowel bij Excercitia (basketbal) als bij VV actief (voetbal) en Ritola korfbal, zijn we gestart met een POD project. Bij de basketbalvereniging hebben we inmiddels een avond met het bestuur gezeten en een avond met de trainers/leiders om ze te informeren over het project. Ook bij de voetbalvereniging hebben we een avond met het bestuur en eentje met de trainers/leiders gehad. Hier is al een mooie casus uitgerold. Een van de trainers wilde graag dat ik bij haar training kwam kijken naar het gedrag van een van de voetballers. Ik heb een aantal trainingen meegekeken en kon daarna wat tips/tricks geven om mee aan de slag te gaan. Inmiddels loopt de training hartstikke lekker! Ook bij Ritola verliep de eerste avond verliep voor bestuursleden/trainers positief. En ook hier zijn meteen 2 casussen besproken zodat ook hier de trainers met de nieuwe kennis en inzichten aan de slag konden.

Zwemdiploma

“Super bedankt voor het organiseren van de zwemlessen en de hulp hier naartoe. Nu kunnen mijn kinderen eindelijk een diploma halen!

(klant van het sportloket)

Ik kreeg een aantal weken geleden een mail van een docent groep 8 van een school in mijn kern. Er was een gezin bekend bij de school met 3 kinderen; 1 in de middenbouw, 1 in de bovenbouw en 1 op het voortgezet onderwijs. Geen van de kinderen heeft een zwemdiploma en mede hierdoor kon het oudste kind niet deelnemen aan de introductie op het VO. Het

gezin kwam net uit de schuldsanering en had/heeft geen geld om de zwemlessen te betalen. De moeder van het gezin had op internet gelezen hoe duur het was en dit ging haar budget te boven. De directrice van de school kwam vervolgens met de vraag bij mij terecht om te kijken of ik iets voor het gezin kon betekenen. Ik heb met de moeder gesproken om te kijken hoe de situatie thuis is en op welke manier ik iets kan betekenen voor het gezin. Middels dit gesprek kwam ik erachter dat het gezin net geen gebruik meer mag maken van het jeugdsportfonds.

Ik heb vervolgens contact gezocht met het zwembad en de situatie van het gezin voorgelegd. Bij het zwembad hadden zij begrip voor de situatie en kwamen wij tot het volgende plan: De kinderen mogen nu eerst 1x proefzwemmen om te kijken hoeveel lessen zij nodig zullen hebben om tot een diploma te komen, vervolgens krijgen zij met zijn 3en privélessen om hun zwemvaardigheid zo snel mogelijk op diplomaniveau te krijgen. De kosten vielen hierdoor uiteindelijk veel lager uit dan moeder eerst had opgezocht en op die manier is het financieel voor het gezin te behappen en kunnen de kinderen hun zwemdiploma halen.

De 1^{ste} Dikke Banden Race

*“We willen stimuleren dat kinderen meer gaan fietsen en op de fiets naar school gaan”
(Koen Langenkamp, organisatie dikkebandenrace)*

In samenwerking met een enthousiaste inwoner van onze gemeente, Koen Langenkamp, hebben we ‘de 1^{ste} Dikke Banden Race georganiseerd’. Oorspronkelijk bedoeld als side-event bij een groter wielervedstrijd maar aangezien die is afgelast, nu georganiseerd als zelfstandig evenement. We hebben ongeveer 60 deelnemers mogen ontvangen van verschillende scholen uit Zuidlaren en elders uit de gemeente Tynaarlo. De reacties op de race die werd gereden op een professioneel parcours compleet met wegafzetting, startauto en materiaalwagen waren zeer positief en er gaat zeker meer gefietst worden als we de deelnemers mogen geloven



Alternatieve Fiets4daagse gemeente Tynaarlo

*"3 van de 4 routes gefietst, ze waren super leuk!!!! Kwam langs vele mooie plekjes!!!! Bedankt voor de routes!!!!"
(inwoner gemeente Tynaarlo)*

De provincie Drenthe staat bekend als fietsprovincie en net als in de rest van Drenthe wordt er in de gemeente Tynaarlo jaarlijks volop deelgenomen aan de fiets4daagse. Omdat dit evenement in verband met Covid19 dit jaar niet door kon gaan hebben we in de vakantie 4 fietsroutes ontwikkeld. De routes hebben in de krant gestaan, en we hebben ze gedeeld op sociale media. In samenwerking met de collega's van communicatie en Geo-informatie/ICT hebben we de routes ook digitaal kunnen aanbieden op een interactieve kaart. Bovendien hebben we aan de alternatieve fiets4daagse een fotowedstrijd gekoppeld wat enthousiaste reacties en inzendingen opleverde.



Wandelgroep Eelde.

Voor het COVID verhaal zijn we gestart met een wandelgroep in Eelde-Paterswolde. Na 2 wandelingen gehad te hebben is helaas de stekker eruit getrokken omwille van COVID. Eind augustus hebben we deze groep weer nieuw leven ingeblazen. Door de oude deelnemers opnieuw uit te nodigen, hebben we de eerste wandeling gelopen met 2 deelnemers. Inmiddels is de groep uitgegroeid (mede dankzij een stukje in de dorpsklanken) tot een groep met 10 deelnemers. De deelnemers geven aan dat het heel fijn is om in deze tijden toch te kunnen bewegen en dat met name het kopje koffie na afloop en de gesprekken tijdens het wandelen erg leuk zijn. Binnenkort loopt er een trainer van de Tai-chi vereniging mee om ons allerlei dingen te vertellen over Tai-chi. Daarnaast wandelt er een mevrouw uit Groningen mee die zelf ook wandelgroepen wil gaan starten en benieuwd was hoe wij dit aangepakt hebben.

Lopend Vuur tijdens de Nationale Sportweek door gemeente Tynaarlo



De Nationale Sportweek is bedoeld om zoveel mogelijk mensen aan te moedigen om een leven lang te sporten. Om dit onder de aandacht te brengen organiseerde Emmen, 1 van de drie door NOC*NSF aangewezen hostcity's, een fakkeltocht door de provincie.

Aan wethouder De Graaf was de eer om op vrijdag 25 september in Donderen de fakkel in ontvangst te nemen. Als buurtsportcoaches hebben we ervoor gezorgd dat er voldoende deelnemers waren. We hebben hiervoor verschillende doelgroepen benaderd, o.a. Visio, (diabetes) wandelgroepen, kinderen van de school in Tynaarlo, (specifieke) topsporters, een leefstijlcoach en een vertegenwoordiger uit de gemeenteraad. Op deze manier konden we aandacht besteden vanuit verschillende invalshoeken en dit ook uitlichten via social media. Bovendien leverden de sportieve wandelingen mooie gesprekken op over de

beleving van sport en bewegen bij onze inwoners.

Verder hebben we de cultuurcoaches betrokken en zij hebben enthousiast meegewerkt aan de aankleding van de loop door de Cultuurkeet in Oudemolen te plaatsen en voor muzikale omlijsting te zorgen.



Valpreventie

In het kader van de valpreventieweek heeft de buurtsportcoach in samenwerking met verschillende partners in de gemeente Tynaarlo extra aandacht besteed aan valpreventie. Perdon heeft in het kader hiervan een kennismakingsles valpreventie aangeboden waar 10 enthousiaste senioren aan hebben deelgenomen. Qiflow Zuidlaren heeft een les Tai Chi aangeboden en ook hiervoor hadden 10 senioren zich opgegeven, Helaas zag een aantal senioren deelname niet meer zitten na de aanscherping van de Coronamaatregelen.

De serviceapotheken in Vries, Eelde-Paterswolde en Eelderwolde stonden in deze week klaar om persoonlijk met de mensen te kijken naar hun medicijngebruik en de risico's te bespreken met betrekking tot vallen. Daarnaast konden de mensen met de sociale teams contact opnemen om vragen te stellen over de veiligheid in en rondom huis.

Tot slot hebben de buurtsportcoaches bij een aantal bewegegroepen voorlichting gegeven over valpreventie en daarna de mensen daarmee kennis laten maken. Belangrijk bij dit thema is bewustwording over wat risicofactoren zijn en daarnaast het bewust bewegen.



PERDON
FYSIOTHERAPIE

QiFlow



Sociale Teams Tynaarlo

gemeente Tynaarlo

Sport Tynaarlo

Kennismakingsles Tai Chi | Dinsdag 29 september | 10.00 – 11.00 uur
Door Qiflow in de gymzaal aan de Gouden Regenlaan in Zuidlaren. Opgave via info@qiflow.nl

Veiligheid in en om het huis | Sociaal Team
Bijna de helft van de valongevallen in leeftijd van 70 jaar en ouder vindt plaats in en om huis. Is uw huis veilig? Voor vragen over veiligheid in en rondom huis kunt u bellen met het Sociaal Team: 0592-266737.

Medicatieadvies | Service Apotheken Vries, Eelde – Paterswolde en Ter Borch
Bij de Service Apotheken kunt u laten checken of uw medicatie het risico op vallen verhoogt. Graag bellen voor een afspraak:
▪Vries: 0592 – 541 674
▪Eelde- Paterswolde: 050 - 309 34 34
▪Ter Borch: 050—200 30 06

Beweeg- en wandelgroepen
Sterke spieren zorgen ervoor dat de kans om te vallen afneemt. In de week van de valpreventie wordt in de beweeg- en wandelgroepen aandacht besteed aan valpreventie door middel van oefeningen en/of voorlichting. Meedoen? Mail naar sport@tynaarlo.nl

Kennismakingsles valpreventie | Maandag 28 september | 11.00 – 12.00 uur
Bij Perdon Fysiotherapie aan de Ludinge 8 in Zuidlaren. Meer informatie en opgave via info@perdonfysiotherapie.nl of 050-4092779.

Checklist valpreventie
Heeft u een vergrootte kans om te vallen? doe de checklist valpreventie en kijk hoe u ervoor staat. U kunt deze gratis opvragen via sport@tynaarlo.nl

Programma valpreventieweek