



JONGEREN OP GEZOND GEWICHT (JOGG)

De JOGG-aanpak is een lokale, integrale en duurzame aanpak gericht op jongeren van 0 tot 19 jaar en hun omgeving (ouders, school, fysieke omgeving, enzovoort). De JOGG-aanpak is van en voor iedereen: de hele buurt, scholen, bedrijven, het lokale bestuur, kinderen én hun ouders werken samen aan hetzelfde doel: een gezonde jeugd. Alle programma's van Ecsplora vallen dan ook onder de JOGG-paraplu.

JOGG in Sittard-Geleen

De gemeente Sittard-Geleen is sinds 2014 aangesloten bij de landelijk aanpak JOGG. De focus van de JOGG-aanpak in Sittard-Geleen ligt met name op vroegtijdig signaleren en terugdringen van achterstanden op het gebied van motoriek en overgewicht. Daarom werken we in Sittard-Geleen aan een sluitende ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas door steeds meer en beter een brug te slaan tussen ons preventieve werk enerzijds en zorg en welzijn anderzijds. Zo omarmt het sociale domein sport en bewegen steeds vaker als preventief middel bij thema's als gezondheid, educatie, onderwijs, leefbaarheid, integratie en wijkaanpak.

Medio 2020 is de JOGG-aanpak geëvalueerd. Op basis van de positieve resultaten is de gemeente Sittard-Geleen een langdurige samenwerking aangegaan met JOGG. Hierdoor borgt de gemeente de JOGG-aanpak binnen het gezondheids- en sportbeleid. Heel mooi nieuws! In september is een rapportage opgeleverd met de resultaten van de laatste drie JOGG-jaren, 2017 tot 2020.



JOGG in Beekdaelen

Beekdaelen is sinds 2017 JOGG-gemeente. Er is een nauwe samenwerking met Judith Aerdt, de JOGG-regisseur. In de praktijk wordt een koppeling gemaakt met de programma's van Ecsplora; in het primair onderwijs werken we samen aan een gezonde toekomst voor de jeugd.

JOGG in Stein

In het Sportakkoord Stein dat in maart 2020 is ondertekend, is de JOGG-aanpak één van de ambities binnen de pijler Gezond Opgroeien. Met als resultaat dat de gemeente Stein sinds april 2020 is aangesloten bij de landelijk aanpak JOGG.

De focus van de JOGG-aanpak in Stein ligt met name op de doelgroep 0-4 jarigen. Dit komt voort uit het regionaal gezondheidsbeleid 'Zuid Springt Eruit'. Zuid-Limburg springt er namelijk in negatieve zin bovenuit als het gaat om gezondheidscijfers en op dit vlak wil men een trendbreuk realiseren. Een van de speerpunten hierbij is het inzetten op de jongste doelgroep, in het kader van 'beter voorkomen dan genezen' en 'jong geleerd is oud gedaan'. Door zo vroeg mogelijk in te zetten op gezonde voeding en beweging bij jonge kinderen zijn overgewicht en gezondheidsproblemen op latere leeftijd te voorkomen.

Daarnaast blijft er aandacht voor de doelgroep 4-12 jarigen. We zetten met name in op aandachtspunten en acties die uit het leefstijlonderzoek naar voren komen. Ook blijven we de kwaliteit van onze programma's bewaken en deze programma's continu inhoudelijk doorontwikkelen.

**jongeren op
gezond gewicht**





SuperFIT

SuperFIT is een multidisciplinaire aanpak gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen van 2 tot 4 jaar.

SuperFIT borgt een integrale systeembenadering: op de peuteropvang, thuis én in de omgeving. We trainen, ondersteunen en stimuleren de pedagogisch medewerkers om spelenderwijs aandacht te besteden aan gezonde voeding, (meer) bewegen en het maken van bewuste en gezonde keuzes. SuperFIT bestaat uit drie componenten.

1

bewegen en voeding

2

**sociale, fysieke en
politieke omgeving**

3

**kinderopvang,
thuis en wijk**

In 2020 zijn de volgende communicatiemiddelen ontwikkeld:

- ✓ Een website: superfit.ecsplore.nl
Doel is meer bekendheid genereren voor de aanpak en voor het belang van het ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen.
 - ✓ Filmpje bedoeld voor gemeenten en kinderopvangorganisaties met uitleg over de aanpak en aandacht voor het belang van het vroegtijdig ontwikkelen van gezonde gewoontes bij jonge kinderen.
- [Bekijk video](#)
- ✓ Een digitale nieuwsbrief om pedagogisch medewerkers en ouders te informeren over de aanpak, beweeg- en voedingsaanbod en (maatschappelijke) ontwikkelingen. De nieuwsbrief wordt circa zes keer per jaar verzonden.

Vooruitblik

- Uitrol van de aanpak bij alle kinderopvanglocaties van MIK en Spelenderwijs in hun hele werkgebied.
- Onderzoek naar de effectieve resultaten van debeoogde inzet van de rugzak bij gezinnen.
- Verdere uitrol van de inzet van Siem met zijn rugzak, bij meerdere locaties en gezinnen.

Resultaten per gemeente

SITTARD-GELEEN

- ✓ Coaching on-the-job bij **7** locaties, **126** deelnemingen door pedagogisch medewerkers en peuters
- ✓ Organiseren en uitvoeren van beweegactiviteiten door stagiaires van Fontys Sporthogeschool: **12** weken inzet op **5** locaties, **873** deelnemingen door peuters.
- ✓ Inzet Siem op **2** pilot locaties, rugzak ingezet bij **20** gezinnen.
- ✓ Samen ontbijten en een interactieve sessie over gezond opgroeien en gezonde voeding: **2** ontbijtsessies met **10** ouders en deelname aan het Nationale Schoolontbijt door **10** locaties.
- ✓ Groente- en fruitlevering in samenwerking met Jong Leren Eten: **16** weken lang een groente- en fruitlevering voor peutercentra in lage-SES-wijken om kennis met divers aanbod mogelijk te maken en smaakontwikkeling te stimuleren bij **60** peuters.
- ✓ Voortgangsgesprekken met locatiemanagers van de peuteropvanglocaties over de implementatie en borging van SuperFIT.

BEEKDAELEN

- ✓ Coaching on-the-job: **26** coachingmomenten met beweeg- en voedingsactiviteiten voor **416** pedagogisch medewerkers en peuters.

STEIN

- ✓ Behoeftetepeiling bij locatiemanagers peuteropvang.
- ✓ Online co-creatie met **20** pedagogisch medewerkers en locatiemanagers.
- ✓ O-meting uitgevoerd om beginsituatie omtrent huidig beweeg- en voedingsaanbod in beeld te krijgen.

MIK & PIW Groep participeert actief in de ZonMW-aanvraag Gemeenten Samen Gezond; Gezonde kinderopvang, organisatie van lerend netwerk. In 2020 hebben we de mogelijkheden verkend om SuperFIT als voorportaal te integreren bij de gezonde Basisschool van de Toekomst. Het belang van gezamenlijk optrekken is onderstreept; we maken een verbinding in aanpak en uitrol, een verbinding in onderzoek en een verbinding in relatie/netwerk.





SMART AND FIT

Smart and Fit richt zich op de universele preventie bij kinderen, leerkrachten en ouders en is daarom een programma voor iedereen! Kinderen in het primair onderwijs komen zowel voor, tijdens en na schooltijd via 9 bouwstenen in aanraking met een gezonde leefstijl. Onderwerpen als gezonde voeding, bewuste keuzes maken en sport en (meer) bewegen komen tijdens de themawEEK op school aan bod.

9 BOUWSTENEN



SITTARD-GELEEN

25 van de **26**
scholen doen mee!

BEEKDAELEN

8 van de **8**
scholen doen mee!

(exclusief 4 scholen uit de
voormalige gemeente Nuth)

STEIN

6 van de **6**
scholen doen mee!

PERCENTAGE TOESTEMMING

VOOR DE FITTESTEN IN
SCHOOLJAAR 2019-2020:

SITTARD-GELEEN	80,37%
BEEKDAELEN	74,70%
STEIN	74,10%



In het schooljaar 2020-2021 is de nieuwe bouwsteen Bewegend Leren aan het programma toegevoegd. Dit is de volgende stap om kinderen meer te laten bewegen gedurende de schooldag: de dynamische schooldag genoemd. We stellen interactieve beweegmatten beschikbaar die docenten kunnen inzetten om hun reken- en taallessen met actieve oefeningen te combineren.



School in Actie 2.0: ondersteuning scholen

De cijfers motoriek en overgewicht uit de jaarlijkse beweegtellen, de uitkomsten van het onderzoek naar beweeg- en voedingsgedrag en de checklist 'Gezonde School' vormen de beginsituatie voor maatwerkondersteuning op basisscholen. In overleg met de schooldirecties en eventueel de schoolbesturen wordt bekeken welke vervolgstappen de school kan zetten en hoe Ecsploré hierin kan ondersteunen.

Een greep uit het aanbod en ondersteuning van het afgelopen jaar:

DrinkWater project, Methodiek bewegingsonderwijs, Begeleiding en ondersteuning aanvraag Vignet Gezonde School, Bewegend Leren, Sportieve Pauze, Inrichting en gebruik schoolplein, Pedagogisch beleid, Herinrichten school, extra sportdagen of sportmomenten, sponsorloop.

31 vignetten gezonde school
behaald, verdeeld over **19** scholen.

SITTARD-GELEEN

11 scholen

- 9 x Sport en Bewegen
- 2 x Voeding
- 1 x Relaties en seksualiteiten
- 1 x Welbevinden

BEEKDAELEN

7 scholen

- 6 x Sport en Bewegen
- 5 x Voeding
- 2 x Fysieke veiligheid
- 1 x Welbevinden

STEIN

1 school

- 1 x Voeding

Vakleerkrachten bewegingsonderwijs

Met ingang van het schooljaar 2019-2020 zijn de vakleerkrachten bewegingsonderwijs ook voor circa 30% combinatiefunctie. In deze uren leggen zij de verbinding tussen het beweegstimuleringsaanbod en de school. Zo geven zij de Buurt in Actie lessen, ondersteunen ze de scholen op vraagstukken binnen School in Actie 2.0 en organiseren zij evenementen en vakantieactiviteiten.



Circa **350** uur bewegingsonderwijs
per week met **16** vakleerkrachten

SITTARD-GELEEN

16 van de 26 scholen

BEEKDAELEN

4 van de 8 scholen
(exclusief 4 scholen uit de
voormalige gemeente Nuth)

STEIN

1 van de 6 scholen



BUURT IN ACTIE

Met wijkgerichte sport- en beweegactiviteiten biedt Ecsplora extra, kwalitatieve beweegmomenten op of dichtbij school. Wekelijks is er op 25 locaties minimaal 1 doch meestal 2 beweegactiviteiten voor groep 1 en 2 én voor groep 3 t/m 8.

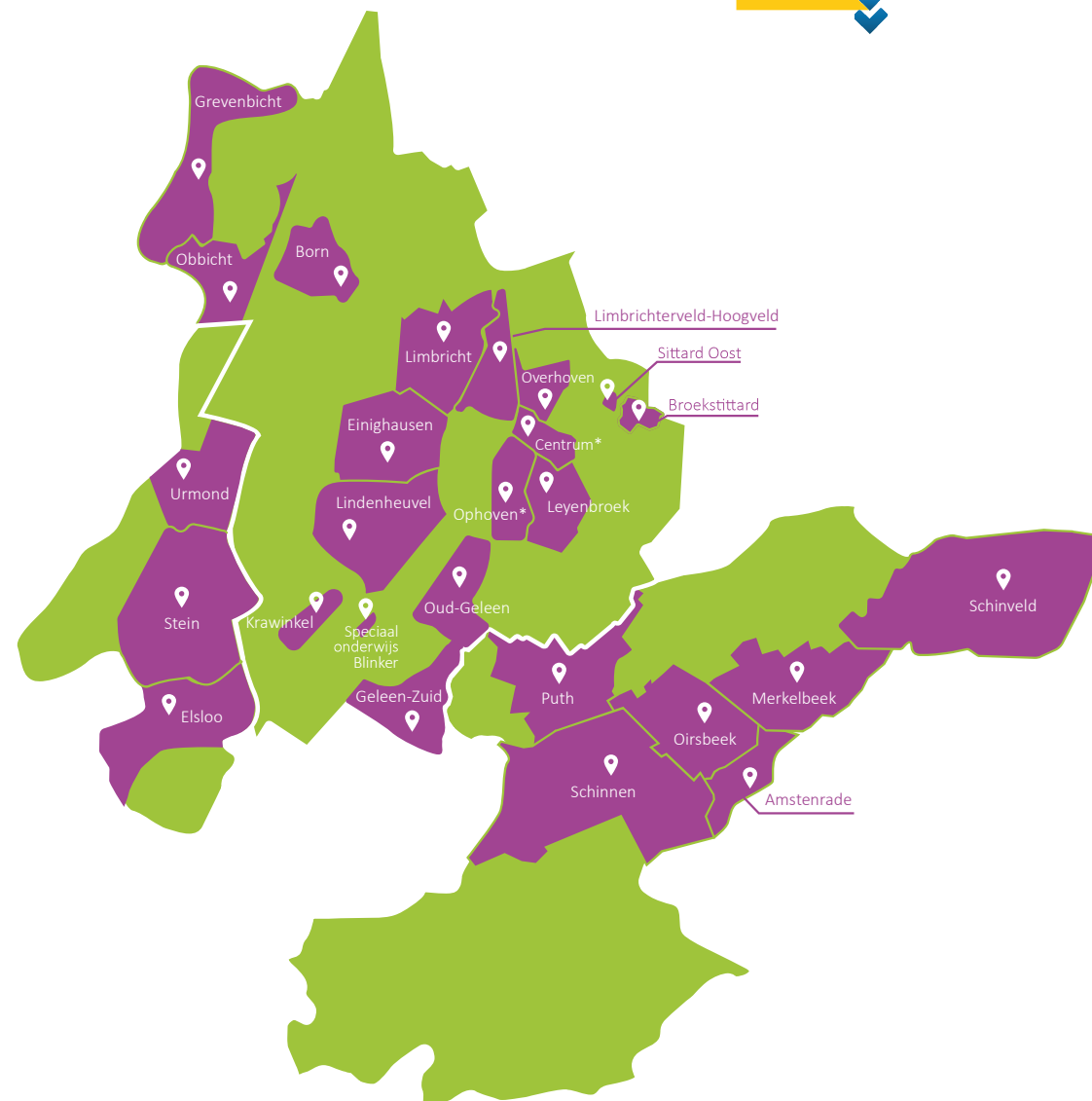
25
Locaties

	TOTAAL ACTIVITEIT	TOTAAL DEELNEMER	GEMIDDELD AANTAL DEELNEMERS PER ACTIVITEIT
Sittard-Geleen	570	7.271	11,8
Beekdaalen	97	1.721	16,7
Stein	120	1.219	9,8

787
activiteiten

10.211
deelnemers

gemiddeld
12,1
deelnemers
per activiteit



EXTRA IN ACTIE

Tijdens dit programma gaan de kinderen gedurende twaalf weken samen met andere kinderen actief aan de slag. Doelen zijn het verbeteren van hun motorische vaardigheden, het terugdringen van angsten en het stimuleren van de ontwikkeling op sociaal-emotioneel vlak.

Door de eerste lockdown in maart zijn de twee trajecten in Sittard-Geleen en het traject in Stein niet volledig afgerond, kon het traject in Beekdaelen niet starten en konden ook de motorische testen niet op alle scholen worden afgerond.

In september 2020 zijn we overgestapt naar een andere testmethode: de MQ scan. Het najaar stond in het teken van het implementeren van de nieuwe methode.

In het vierde kwartaal zijn de kinderen van bijna alle 40 basisscholen in de Westelijke Mijnstreek voor het eerst getest met de MQ scan. Daarnaast zijn bij 8 scholen waar in het voorjaar niet is getest, de kinderen alsnog getest met de oude test. Begin 2021 starten we in het kader van Extra in Actie overal met de nieuwe Motorisch Remedial Teaching-trajecten (MRT).

EXTRA IN ACTIE IS EEN VORM VAN GEÏNDICEERDE PREVENTIE



	AANTAL ACTIVITEITEN	DEELNEMINGEN
Sittard-Geleen	2 trajecten van 7 weken	109
Beekdaelen	-	-
Stein	1 traject van 7 weken	69





GEZOND IN ACTIE

Tijdens 8 educatieve, interactieve groepsbijeenkomsten gaan de kinderen aan de slag aan de hand van verschillende thema's. Ze leren dat gezonde voeding erg lekker kan zijn en dat het helemaal niet moeilijk is om een gezonde maaltijd te bereiden. Zo vergroten ze spelenderwijs hun bewustwording waardoor ze andere keuzes kunnen gaan maken. Op deze manier proberen we gezond 'gewoon' te maken.

	AANTAL ACTIVITEITEN*	DEELNEMINGEN
Sittard-Geleen	32	325
Beekdaelen	6	69
Stein	6	43

* Door corona konden niet alle geplande activiteiten doorgaan.



Gezond in Actie+

Met de komst van de ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas in Zuid-Limburg wordt het programma Gezond in Actie in Sittard-Geleen in de loop van 2021 aangepast als beweegcomponent binnen de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) van Trendbreuk/Limburgse Netwerkaanpak/YCND.



VAKANTIE IN ACTIE

In de schoolvakanties organiseert Ecsplare sport-, beweeg- en cultuuractiviteiten voor kinderen van 4 t/m 12 jaar. We bieden daarbij een programma aan met name voor kinderen van 6 t/m 12 jaar in de Westelijke Mijnstreek; soms organiseren we aparte activiteiten voor de kinderen van groep 1 en 2. De uitvoeringslocaties verschillen per vakantie. Tijdens Vakantie in Actie brengen we lokale sportverenigingen, cultuur- en muziekaanbieders (nogmaals) onder de aandacht van de kinderen en hun ouders.

Aantal deelnemers	MEIXPERIENCE (VOLLEDIG DIGITAAL) 7 ACTIVITEITEN	SUMMER OF SPORTS 31 ACTIVITEITEN	HERFSTXPERIENCE 5 ACTIVITEITEN	KERSTXPERIENCE (VOLLEDIG DIGITAAL) 10 ACTIVITEITEN	TOTAAL
Sittard-Geleen	477	1.154	305	499	2.435
Beekdaalen	35	20	15	19	89
Stein	104	129	64	49	346
TOTAAL	616	1.303	384	567	2.870

"Top dat jullie zo
snel omschakelen!
Complimenten!"

"Super leuk dat jullie toch nog
iets doen en bedenken voor de kids in
deze moeilijke tijden."

Toename van **36%**
van het aantal deelnemers

"Veel sterkte met de
organisatie in deze rare tijden.
Maar superleuk dat er voor
de kinderen toch nog
wat activiteiten zijn!"

Door de coronamaatregelen was er veel meer behoefte aan de activiteiten in de vakanties. Tegelijk was het door dezelfde maatregelen niet altijd mogelijk om de activiteiten op dezelfde manier te organiseren. Zo zijn de activiteiten tijdens de mei- en kerstvakantie volledig digitaal aangeboden; in de kerstvakantie ook op de feestdagen. In de zomer- en herfstvakantie was door corona het toegestane aantal deelnemers aan de activiteiten een stuk lager dan gewoonlijk. Daarom hebben we flink meer activiteiten aangeboden en meerdere blokken op dezelfde dag.

Vooruitblik

Voor het eerst gaan we in 2021 ook in de voorjaarsvakantie activiteiten aanbieden tijdens de CarnavalXperience.



EVENTS IN ACTIE

Ecsplora organiseert zelf verschillende events. Daarnaast adviseren we op maat onze partners met betrekking tot de organisatie en coördinatie van de evenementen. Dankzij de inzet van de materialen uit onze beweeg-o-theek kunnen partners hun eigen activiteiten beweegvriendelijker en aantrekkelijker maken.

DEELNEMERS

Afsluiting Sportdag BS Overhoven		250
Sportzone in Actie najaar (Sittard-Geleen)	8 weken	60
Pietengym (i.v.m. corona kleine buurtactiviteiten i.p.v. groot evenement)	26 activiteiten	715

Wegens corona geannuleerd: Meesterproef – BSO, Sportzone in Actie voorjaar (Sittard-Geleen), Week voor de Gezonde Jeugd, Koningsspelen en Sportweek Sittard-Geleen, Beekdaelen en Stein,

CORONA EN HET PRIMAIR ONDERWIJS

Toen medio maart de scholen sloten, hebben we ons best gedaan om zoveel mogelijk kinderen op andere manieren te bereiken en ons aanbod aan te passen. Na de meivakantie was het mogelijk onze reguliere planning te hervatten.

Enkele hoogtepunten:

- Beweeghuiswerk: 6 weken beweeghuiswerk met dag- en weekdoelen voor alle leerlingen in de Westelijke Mijnstreek.
- Thuis Beweeg Challenges: 35 beweegvideo's met dagelijkse uitdagingen, 27.733 views op YouTube, Facebook en TikTok.
- 195 beweeglessen op BSO-locaties van MIK en Spelenderwijs in de Westelijke Mijnstreek.
- Digitale MeiXperience: 8 digitale live events, waaronder Bootcamp TV, Beweeg Bingo, Live & Cooking, totaal 623 aanmeldingen.
- Digitale KerstXperience: 10 digitale events, totaal 567 deelnemers.
- In samenwerking met Park de Oirsprong is er, na de gedeeltelijke opstart van het primair onderwijs op maandag 11 mei, gewerkt aan een dagelijks alternatief beweegmoment voor kinderen van BS De Sprong in Oirsbeek. Onder het motto 'één dag naar school en de andere dag naar de sportclub' hebben Park de Oirsprong, het CIOS en Ecsplora kinderen op dagen dat ze niet naar school gingen een alternatief sport- en beweegprogramma aangeboden. Tijdens 10 sportdagen op het sportpark van ALFA Sport te Oirsbeek hebben ongeveer 500 kinderen deelgenomen.

Vooruitblik

Ook in het begin van 2021 is er sprake van een lockdown en zijn de scholen gesloten. Tijdens de sluiting bieden we alternatief aanbod:

- dagelijks digitale gymlessen
- op woensdagen op 8 locaties buiten lessen
- op zondagen 3 leuke digitale culturele workshops

Daarnaast hebben we voor het eerst ook in de voorjaarsvakantie een editie van Vakantie in Actie: de Carnaval-Xperience.

VERENIGINGSONDERSTEUNING

Informeren

Meerdere keren per jaar brengt Ecsplora sport- en beweegaanbieders uit de Westelijke Mijnstreek samen tijdens de sportcafé's én tijdens het jaarlijkse Sport- en beweegcongres. Bij deze bijeenkomsten informeren en inspireren wij sportverenigingen over actuele thema's binnen het verenigingsleven. Externe sprekers belichten actuele thema's en deelnemers ontvangen praktische handvatten om verder mee aan de slag te gaan. Ecsplora zorgt na afloop van deze bijeenkomsten voor een follow up.

Ook informeert Ecsplora periodiek het netwerk van verenigingen middels een nieuwsbrief. Zo brengen we nieuws, interessante bijeenkomsten en andere relevante ontwikkelingen onder de aandacht.

RESULTATEN

- 6 Digitale nieuwsbrieven naar 1350 abonnees
- 4 Sportcafés met de thema's Pesten, Een beetje opvoeder (webinar), Lang leve de sportouder, Sportakkoord (webinar)
- Sport- en Beweegcongres Westelijke Mijnstreek met 322 deelnemers aan 5 webinars:
Financieel gezond de crisis door 2.0, De paradox van de aanraking, De opkomst van E-sports - kansen voor de sportvereniging, Inzet van de clubkadercoach zorgt voor sterke verenigingen met een positieve sportcultuur, Bewegen en spelen: zuurstof voor de ontwikkeling van het kind.
- Informeren over coronamaatregelen en steunpakketten: 4 edities naar 500 ontvangers

Verbinden

De derde pijler waarop we ons richten bij sportverenigingen in de gemeente is het verbinden van verenigingen met diverse doelgroepen, initiatieven en projecten. Onze verbindende functie kenmerkt zich door de koppeling van sportaanbieders aan onze drie andere aandachtsgebieden: het primair onderwijs, het voortgezet onderwijs en senioren 55+. Zo bieden we kinderen sportoriëntatielessen tijdens het naschools project Buurt in Actie, geven we verenigingen een podium tijdens onze vakantieactiviteiten en werken we actief samen met partners zoals CIOS, Fontys Sporthogeschool, Huis voor de Sport Limburg, Sportstichting Sittard-Geleen en de sportbonden voor het realiseren van een sterk verenigingsklimaat in Sittard-Geleen. Ook verbinden we sportverenigingen met elkaar. Dit doen we vanuit het gedachtegoed Open Club; we stimuleren verenigingen om buiten de grenzen van hun eigen club te denken.

RESULTATEN

- Inzet stagiaires: 20 stagiaires CIOS, 50 van Fontys en 3 van Pedagogiek.
- Stakingsevenement VV Sittard voor leerlingen uit het primair onderwijs. Organisatie en uitvoering mede door stagiaires van Fontys Sporthogeschool. 1 event met 113 kinderen.
- Meedoen: tweejarig projectleiderschap waarbij de verenigingsondersteuner onder andere verantwoordelijk is voor de duurzame verbinding van sport- en cultuur- aanbieders aan het tussenschools aanbod. Doel van deze pilot is het stimuleren tot structurele sport- en/of cultuurdeelname. Deelnemende sportverenigingen met lidmaatschap onder schooltijd: VV Sittard, Budo Ryu, Swentibold Sittard en Vivas.
- Walking Football: aanbod voor senioren gecreëerd en ondersteund in de uitvoering en borging van het aanbod. 9 trainingen met 72 deelnemers.

Vooruitblik

Ontwikkelen ESPORTZONE om Esport in te zetten als middel om de jeugd te binden aan de sportvereniging.

IEDEREEN KAN SPORTEN

De regioconsulent IKS Westelijke Mijnstreek stimuleert meer mensen met een beperking om te gaan én te blijven sporten en bewegen in de gemeenten Sittard-Geleen, Stein en Beek. De regioconsulent werkt samen met zorginstellingen, kennisinstellingen en verenigingen. Ook is er een nauwe samenwerking met o.a. de verenigingsondersteuners en de sportpedagoog van Ecsplora, Sportlandgoed de Haamen, het Trainingcentrum Aangepast Sporten (TAS) en vele andere maatschappelijke partners.

Doelstellingen van IKS en behaalde resultaten

1 Toename van het sport- en beweegaanbod voor mensen met een beperking stimuleren.

- In totaal 33 casussen behandeld. Van individuele begeleiding naar sportaanbod tot advisering en/of ondersteuning bij hulpvragen. Denk hierbij aan sporthulpmiddelen, een sportmaatje, vervoer en financiële middelen. Zo is bijvoorbeeld een meneer met hersenletsel begeleid naar handbikevereniging Adelante on Wheels en geholpen met de WMO-aanvraag voor een nieuwe handbike. Een mevrouw met een achterstand tot de arbeidsmarkt en chronische klachten is begeleid naar passend sportaanbod bij een multisport en beweeggroep in Beek.
- Ontwikkelen en opzetten van naschools aanbod bij de Parkschool in Limbricht. In samenwerking met Bijzonder in beweging zijn sport- en spellessen opgezet. Circa 10 deelnemers zijn wekelijks in beweging.
- Vakantie-activiteiten: 3 sportactiviteiten met 47 deelnemers in de zomervakantie, en een sport- en cultuurdag met 16 deelnemers in de herfstvakantie.
- 4 rolstoelvaardigheidstrainingen met 8 deelnemers. Hierdoor ervaren deelnemers minder angst en kunnen ze veiliger, gecontroleerd rijden. Bovendien is door deelname aan de training de kans groter dat ze meedoen aan beweegactiviteiten. Enkele ervaringen van de deelnemers zijn:

“Ik hoor eindelijk ergens bij en kan eindelijk op mijn eigen niveau bewegen. Ik ga er elke week met heel veel plezier naartoe.”

“Meer zelfvertrouwen en vrijer bewegen in de rolstoel.”

“Gebruik van rolstoel buitenshuis accepteren en durven doen.”

2 Bereiken van de doelgroep.

- Actueel houden van sport- en beweegaanbod in de Uniek Sporten App. In 2020 zijn 6 aanbieders toegevoegd; daarmee komt het totaal op 29 aanbieders met 42 sporten. Aantal unieke bezoekers in de Westelijke Mijnstreek is in de tweede helft van 2020 gestegen van 1453 naar 2147 bezoekers. Een toename van bijna **48%**.
- Bekendheid gegenereerd door publicaties, onder andere in de Informatiekrant Sittard-Geleen zorg en ondersteuning.
- Netwerkgesprekken gevoerd en samenwerking geïntensiveerd met o.a. speciaal onderwijs, sport- en beweegaanbieders, zorginstellingen, maatschappelijke organisaties en verschillende professionals.

[Bekijk het artikel](#)

3

Ondersteuning en kennisbevordering stakeholders.

- Kennistransfers. Begin 2020 is de behoefte van sport- en beweegaanbieders verzameld om de inhoud van de kennistransfers vorm te geven. In samenwerking met TAS zijn drie kennistransfers georganiseerd. In totaal hebben 36 deelnemers kennis en ervaring kunnen opdoen en uitwisselen en zijn er uiteenlopende onderwerpen aan bod gekomen:
 - a) Het vinden van vrijwilligers voor het organiseren en begeleiden van aangepaste sport activiteiten binnen de vereniging.
 - b) Bereiken van de doelgroep.
 - c) Hulp bij vinden van financiële ondersteuning.
 - d) Ondersteuning van professionals.
- Individuele ondersteuning bij sportverenigingen. 8 verenigingen met betrekking tot bij het opstarten van aanbod of begeleiden van deelnemers; 4 verenigingen bij een subsidieaanvraag:
 - a) Advisering in de begeleiding van een kind met autismespectrumstoornis bij TTC de Kluis.
 - b) BFC ondersteund in het opzetten van crowdfunding waarmee 5000 euro is opgehaald. Hiermee kunnen ze de reiskosten naar wedstrijden dekken en het onderhoud van de rolstoelen van de deelnemers realiseren.
 - c) Ondersteuning en advisering bij trainingen van HC Scoop en VV Sittard.
 - d) Jazz Dance Limbricht ondersteund in de opstart van een dansgroep.
 - e) Gymnastiekvereniging Swentibold en voetbalvereniging de Ster ondersteund bij het opstarten van een nieuwe G-groep. Deze trajecten zijn door corona tijdelijk gestopt, maar worden weer opgestart in 2021.
 - f) Meerdere verenigingen geholpen met een subsidieaanvraag waaronder Adelante on Wheels, Stichting zo mooi mogelijk, R.S.V.G. Zuid-Limburg en SVG de Mijnstreek.
 - g) Informeren van alle g-sportverenigingen in de Westelijke Mijnstreek over maatschappelijke ontwikkelingen en mogelijke subsidies.

Vooruitblik

Sportloket Ieder Kind Kan Sporten: een provinciale ontwikkeling waarbij een nauwe samenwerking met lokale zorgaanbieders wordt opgezet gericht op de begeleiding van kinderen naar sport- en beweegaanbieders. Jazz Dance Limbricht gaan we begeleiden bij de realisatie van dansaanbod voor mensen met een beperking. Vanuit de rolstoelvaardigheidstraining zijn er 4 deelnemers die interesse hebben in dansaanbod. Het paratriatlonevenement is verplaatst naar september 2021. Op het programma staan een handbikewedstrijd en een kids-triatlon. In aanloop naar dit event organiseren we in samenwerking met de Triathlonbond drie kennismakingsclinics op speciaal onderwijschool Adelante. In samenwerking met TAS organiseren we kennismakingsclinics voor volwassenen.

Reacties van ouders

“Ik had nooit gedacht dat hij ooit binnen een reguliere vereniging zou kunnen sporten.”

“Dit had ik nooit durven dromen, hij is zo erg gegroeid.”

“Normaal krijg ik hem nooit van de tablet af en alleen met tafeltennis gaat hij zonder problemen mee.”



HEALTHYLIFE

Voldoende bewegen leidt tot meer zelfstandigheid en gezonde levensjaren. Het merendeel van de Limburgse senioren voldoet niet aan de beweegnorm. En dat terwijl lichaamsbeweging kan worden gezien als een relatief goedkope manier om het ontstaan van bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, ouderdomssuiker, botontkalking en bepaalde vormen van kanker tegen te gaan. Daarnaast heeft (samen) bewegen een sociale functie, wat de zelfredzaamheid en mobiliteit vergroot, en een positieve invloed op de psyche.

healthyLIFE

Multidisciplinaire ketenaanpak

HealthyLIFE is een multidisciplinaire ketenaanpak voor (kwetsbare) volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) én een (matig) verhoogd risico op CVRM of DM2, of volwassenen met obesitas (BMI > 30), gericht op het bevorderen van een actieve leefstijl en een gezond voedingspatroon. De aanpak kenmerkt zich doordat de gecombineerde leefstijl interventie Cool wordt aangevuld met een beweegprogramma en Positieve Gezondheid.

De programmamanager vitaliteit heeft een coördinerende rol binnen HealthyLIFE en levert een bijdrage aan de integrale samenwerking. Het doel is samenhang aan te brengen, de interprofessionele samenwerking te bevorderen en de opbrengsten van deze samenhang te beschrijven.

	AANTAL	
Beweeggroepen	16	1350+ doorverwijzingen
Leefstijlgroepen	8	
Kookworkshops	5	
Deelnemers kookworkshops	24	950 mensen geïnccludeerd
Supermarktsafari's	6	
Deelnemers supermarktsafari's	24	

Samenwerkingspartners

- Institute for Positive Health (IPH)
- Fontys Sporthogeschool
- Health and Sports Buchten
- Universiteit Maastricht
- Fysiotherapie Snijders
- Meditta BV
- CZ Groep
- Medisport
- Helwegen & Peters
- Fysiotherapie Sanders
- FysioQ
- Anders Beter
- MCC Omnes
- Rabobank
- Provincie Limburg
- Partners in Welzijn
- Knooppunt Informele Zorg
- Sportservice Roermond
- Lectoraat Move to Be
- Expertise leefstijlinterventies (Cool)

Werkgebied en vooruitblik

De Provincie Limburg heeft de subsidie van healthyLIFE voortgezet tot en met 2023 en ondersteunt de doorontwikkeling en verdere implementatie in de provincie. Alle gemeenten die healthyLIFE al implementeerden hebben dit in 2020 voortgezet; in de gemeente Weert is healthyLIFE gestart. De aanpak wordt in 2021 uitgerold naar andere gemeenten, zoals Beekdaalen, Nederweert en Echt-Susteren. Verder wordt de samenwerking opgezet met Huisartsen Oostelijk Zuid-Limburg (HOZL) met als doel om healthyLIFE ook daar in de regio te implementeren.

Komend jaar wordt het programma doorontwikkeld, met specifieke aandacht voor het thema eenzaamheid. Hiervoor wordt in samenwerking met Knooppunt Informele Zorg een pilot uitgewerkt die in 2021 in Sittard-Geleen zal worden geïmplementeerd.

Corona en healthyLIFE

Tijdens de twee lockdowns zijn alternatieven voor deelnemers aangeboden

	AANTAL	AANTAL VIEWS GEMIDDELD	AANTAL VIEWS TOTAAL
Online beweeglessen	6	167	998
Videoboodschappen van leefstijlcoaches	7	120	836
Wekelijkse recepten en kookvideo's	11	32	344
Online supermarktsafari	1		
Informatieverstrekking via nieuwsbrief	13		



MBVO

Doel van Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) is dat alle ouderen in de gemeente Stein gebruik kunnen maken van activiteiten, gericht op bewegen en waarbij ook het sociale aspect een belangrijke plaats inneemt. MBvO biedt ouderen vanaf 55 jaar bewegingsactiviteiten die het fysieke, psychische en sociale welzijn bevorderen. Deelname bevordert tevens de zelfredzaamheid, de participatie aan de samenleving en het levert een bijdrage aan het voorkomen van een sociaal isolement. De MBvO-lessen worden gegeven in Stein, Meers en Nieuwdorp in diverse gemeenschapshuizen en de gymzaal in Stein.



“Om anderen te kunnen bewegen, moet je zelf bewogen zijn.”

medewerker MD Voeding

GYMNASTIEK & SPORT EN SPEL

7

groepen

63

deelnemers

2x

MBvO-docenten overleg

Vooruitblik

Vanaf 1 september 2020 is Ecsplora begonnen met de coördinatie van het MBvO in de gemeente Stein. In 2021 verkennen gemeente Stein en Ecsplora samen de huidige situatie van het individuele karakter van de MBvO groepen in Stein om inzichtelijk te maken of het wenselijk en haalbaar is om in de toekomst mogelijk (alle) groepen bij Ecsplora onder te brengen. Met als doel om de continuïteit te borgen, groei mogelijk te maken en financieel sterkere groepen te realiseren.

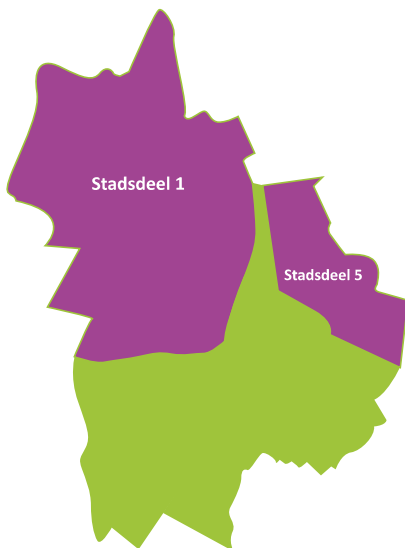
ONTMOETINGS-DAGEN EN OPVOLGPROGRAMMA

Sociale contacten en fysieke activiteit zijn belangrijk voor het welzijn van mensen, zeker voor ouderen. Ouderen die niet of nauwelijks in contact komen met anderen, bewegen doorgaans ook niet veel. En dat heeft een negatief effect op hun gezondheid. Door ouderen deel te laten nemen aan (sociale) activiteiten, blijven zij actief. In de gemeenten Sittard- Geleen, Beekdaelen en Stein organiseert Ecsplora daarom ontmoetingsdagen met een opvolgprogramma Positieve Gezondheid.

Ontmoetingsdagen

Tijdens deze middagen staan het sociale aspect, anderen ontmoeten, met elkaar in gesprek gaan en samen actief bezig zijn centraal. Senioren gaan zelf aan de slag met leuke en leerzame activiteiten gericht op voeding en bewegen en ervaren hoe positief hun gezondheid is. Voor dit laatste gebruiken we het spinnenweb van Positieve Gezondheid.

Vanwege corona zijn er slechts twee fysieke ontmoetingsdagen in 2020 in Sittard-Geleen georganiseerd.



	DEELNEMERS
Stadsdeel 1	16
Stadsdeel 5	25



50+
JAAR

Opvolgprogramma

Als follow-up kunnen deelnemers na de ontmoetingsdagen een opvolgprogramma volgen. De deelnemers krijgen dan o.a. gevarieerde sport- en beweeglessen, informatiebijeenkomsten en educatieve en culturele workshops aangeboden. Doel is dat de deelnemers na het programma structureel doorgaan met bewegen of andere nieuwe hobby's. Ze kunnen individueel doorstromen naar bestaand aanbod bij onder meer sportverenigingen, fysiotherapie, fitnesscentra en MBvO of deelnemen aan andere betekenisvolle bezigheden.

Samenwerkingspartners

- Partners in Welzijn
- Knooppunt Informele Zorg
- Health & Sports Buchten
- VanKanBodyMind
- Leef & Beweeg Born
- Gymnastiekvereniging Swentibold
- Hartpatiëntensport Sittard
- Anytime Fitness
- Vrijwilligersorganisatie De Brug
- Stapje Verder Wandelcoaching
- Wijkverpleging en Thuiszorg Zuyderland



CORONA EN ALTERNATIEF AANBOD VOOR SENIOREN

2020 was ook en zeker voor senioren een moeilijk jaar. Veel activiteiten konden en mochten niet doorgaan.

Om de doelgroep alternatieven te kunnen bieden op het gebied van sport, bewegen en gezondheid zijn er door de enthousiaste én innovatieve medewerkers van Ecsplora tal van diensten en nieuwe activiteiten ontwikkeld en aangeboden ter – vaak digitale - vervanging van het reguliere programma.

Ontmoetingsdagen

Een alternatieve variant voor de gebruikelijke ontmoetingsdagen: individuele gesprekken met een combinatiefunctaris. De deelnemer wordt met inachtname van alle corona- en veiligheidsmaatregelen te woord gestaan en uitgenodigd om een eventuele hulpvraag te bespreken. Op het gebied van gezonde leefstijl zoals bewegen, voeding, ontspanning en slaap worden hulpvragen intern opgepakt, andere hulpvragen worden doorgezet naar externe partners.

DEELNEMERS

Sittard-Geleen	7
Beekdaelen	10
Stein	3

Beweegvideo's

Opnames van Meer Bewegen voor Ouderen en HealthyLIFE lessen. Activiteiten als gymnastiek, yoga, pilates, functional training en zumba.

16

beweegvideo's

4.643

views

Balkongym

Bewegen op het Balkon is een initiatief dat is ontstaan tijdens de coronapandemie in samenwerking met ZOWonen.

Het doel was tweeledig. ZOWonen wil mensen die thuis zitten door de coronamaatregelen een onderbreking van de dag bieden en daarmee mogelijke overlast beperken. Ecsplora wil op een ludieke en veilige manier zoveel mogelijk mensen in beweging krijgen en/of houden ondanks alle beperkingen door de pandemie. Het resultaat was een mooie samenwerking waarbij bewoners van verschillende wooncomplexen wekelijks konden rekenen op tenminste een half uur bewegen vanaf hun eigen balkon.

EDITIES

LOCATIES

Sittard-Geleen

40

24

Beekdaelen

2

2

Digitale beweeglessen

Door de coronamaatregelen bewegen senioren deze periode minder of zelfs niet; daarnaast nemen de sociale contacten af of vallen ze helemaal weg. Zelfredzame en vitale burgers komen deze tijd zelfstandig door, echter voor kwetsbare en alleenstaande senioren is dit een stuk lastiger. Ecsplora heeft daarom vanaf november 2020 extra aandacht besteed aan deze doelgroep, zodat ze kunnen deelnemen aan digitale beweeglessen. Eind november is er met een pilotgroep van 9 deelnemers wekelijks 1-op-1 begeleiding aangeboden waarbij aandacht is voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid. In samenwerking met het Knooppunt Informele Zorg en Vrijwilligersorganisatie De Brug is er ruime aandacht voor de sociale component. Zuyd Hogeschool onderzoekt en monitort het aanbod.

ZOMERPROGRAMMA

Uit onderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB blijkt dat 15% van de ouderen zich in de zomer eenzamer voelt dan in de rest van het jaar. Om daar iets aan te doen organiseren we een divers beweeg-, cultuur- en leefstijlaanbod voor senioren in samenwerking met lokale partners. Het initiatief is ontstaan vanuit de behoefte om ook tijdens de zomermaanden, als veel buurthuizen dicht zijn en activiteiten en verenigingen deels stilliggen, toch een gevarieerd programma te organiseren voor senioren.

6**weken****12****activiteiten****155****deelnemers**

Georganiseerde activiteiten zijn wandelen, sport- en spel, valtraining, zelfverdediging, yoga, dans en voedingsworkshops.

Vooruitblik

De digitale beweeglessen worden gecontinueerd. De pilotgroep die in 2020 is gestart gaat verder met de lessen. In 2021 wordt dit project verder vormgegeven met als streven nog 75 senioren (digitaal) in beweging te brengen.

Voor de Ontmoetingsdagen en het opvolgprogramma wordt, vanwege de lockdown, in de eerste helft van 2021 een ander aanbod gerealiseerd. In samenwerking met Bie Os komt bewegen, mentaal welbevinden en gezondheid wekelijks op de regionale omroep.

Samenwerkingspartners

- VV Sittard
- VV Zwentibold
- Geheime tuinen Sittard
- Lindenheuvel-Heidebloem Combinatie
- SVM
- HC Scoop
- G-Safe



SPORTAKKOORD

In de gemeenten Sittard-Geleen, Beekdaelen en Stein zijn er in 2020 Lokale Sportakkoorden gerealiseerd. Onder leiding van sportformaten is er veel waardevolle informatie opgehaald bij verenigingen, sportaanbieders, organisaties in de zorg, onderwijs en betrokken inwoners. Door middel van (digitale) vragenlijsten, bijeenkomsten en gesprekken zijn er gezamenlijke ambities en thema's benoemd die hebben geleid tot de totstandkoming van de Lokale Sportakkoorden.

In het Sportakkoord zijn de volgende pijlers benoemd

SITTARD-GELEEN

- 1 Sportief opgroeien
- 2 Duurzame sport- en beweegaanbieders
- 3 Iedereen doet mee
- 4 Sport verbindt

BEEKDAELEN

- 1 Gezond opgroeien
- 2 Iedereen doet mee
- 3 Gezonde omgeving

STEIN

- 1 Gezond opgroeien
- 2 Gezond meedoen
- 3 Gezonde vereniging
- 4 Gezonde omgeving

Borging

Het sluiten van het Sportakkoord is slechts het begin, de eerste stap richting uitvoering. In 2021 gaan we verder om te komen tot verdieping en concrete acties om de geformuleerde ambities te realiseren. In alle gemeenten zijn er kern- en of werkgroepen geformeerd die gezamenlijk aan de slag gaan met de uitvoering van het Sportakkoord. Ecsplora zal betrokken zijn in de werkgroepen om enerzijds de verbinding te maken met het uitvoeringsprogramma Sport en Bewegen en anderzijds om actief mee te denken en samen de ambities te realiseren.

