

# SPORT- EN BEWEEG AKKOORD LOCHEM





# INHOUD

Samen voor Lochem	3
Thema 1: Meedoen en ontmoeten	10
Thema 2: Openbare ruimte	16
Thema 3: Sportaanbieders	22
Thema 4: Gezondheid	30
Tot slot	40
Partners	41



# SAMEN VOOR LOCHEM



Voor mij is sporten een noodzaak om in mijn dagelijks werk alert te blijven en me goed te voelen. Bewegen is goed voor je, dat weet iedereen. Ik vind niets lekkerder dan de buitenlucht in op mijn mountainbike. Om even energie kwijt te raken en meteen weer energie op te doen. Of je nu actief bent op topniveau of recreatief, zoals ik. Of je nu houdt van lekker wandelen, spelen op het schoolplein, jeu de boulen met leeftijdsgenoten of je hersens traint met bridge. Alleen, met z'n tweetjes of met een hele groep, voor iedereen is er een vorm van sport die bij je past.

## Een leven lang met plezier sporten

Maar hoe zorgen we ervoor dat iedereen in onze gemeente een leven lang met plezier kan sporten en bewegen? En hoe weten we of we de juiste dingen doen om dat mogelijk te maken? Deze vragen speelden mee bij het opstellen van het Sportakkoord Lochem. Er liggen ook veel raakvlakken met onderwerpen als ontmoeting, eenzaamheid, preventie en gezonde leefomgeving. Dat geeft nog eens extra aan hoe belangrijk dit Sportakkoord is voor de inwoners van onze gemeente. Sportaanbieders als clubs, verenigingen en sportscholen, maar ook zorginstellingen, scholen, bedrijven en de Sportraad Lochem werkten hieraan mee. Ik heb alle deelnemers gesproken en de energie spat ervan af.

## Beweging die energie geeft

Ik ben trots op die grote betrokkenheid. Iedereen heeft enthousiast meegedacht en meegedaan. Dit Sportakkoord is geen saai beleidsstuk, maar een plan om tot actie te komen. Het is een akkoord van alle betrokken partners. En die echt iets in beweging willen zetten. Letterlijk en figuurlijk. Die energie wil ik graag vasthouden de komende jaren!

*Bert Groot Wesseldijk*  
Wethouder Sport en bewegen



# #SAMENINBEWEGING



## SAMEN AAN DE START

Met sport kunnen mensen het beste uit zichzelf halen. Hier zijn de gemeente Lochem en haar partners zich zeer van bewust. Niet voor niets is er van 2014-2019 in Lochem met een Sportvisie gewerkt. Sport en bewegen zijn belangrijk voor onze gemeente, waarin inwoners elkaar ontmoeten, naar elkaar omzien, uitdagingen het hoofd kunnen bieden en goed in hun vel zitten. Dat kunnen we alleen met zijn allen realiseren, daarom werken gemeente, verenigingen en organisaties samen aan een sportbeleid. In 2018 is tijdens het ontwikkelen van de vernieuwde Sportvisie landelijk het Nationaal Sportakkoord gesloten.

Het Nationaal Akkoord stimuleert het afsluiten van lokale sportakkoorden, met concrete acties dichtbij de mensen waar het om gaat. Daarom is in Lochem besloten de Sportvisie (2014-2019) om te vormen tot een lokaal sport- en beweegakkoord. Dit zorgt voor breder draagvlak en meer effectiviteit op het gebied van sport en bewegen. Ook is samenwerking en financiering makkelijker als er wordt aangesloten bij een landelijk stramien. Het Rijk stelt bijvoorbeeld tot en met 2021 uitvoeringsbudget beschikbaar voor gemeenten met een lokaal sportakkoord. De Sportvisie waar eind 2018 mee is begonnen blijft de basis voor dit lokale sportakkoord.

## SPORT EN BEWEGEN HEEFT IMPACT

Sport en bewegen is leuk, gezond en gezellig. Het kan daarom veel bijdragen aan de maatschappij. Sport verbindt en levert voordelen op verschillende (beleids-)terreinen op, zoals vitale inwoners, sociale betrokkenheid, innovatie en economische winst. De actiepunten in het Lochems Sport- en Beweegakkoord zijn daarom geen doel op zich. Ze zijn een middel om te zorgen dat inwoners gezonder zijn, dat iedereen mee kan doen, dat mensen elkaar kennen en zich samen inzetten voor Lochem en dat de leefbaarheid in alle kernen toeneemt. Een krachtig en verbonden Lochem is wat de partners samen willen bereiken met dit lokale sport- en beweegakkoord.

Dit document is een startpunt, het wordt een levend document. Alle partners gaan samen aan de slag om ambities uit dit lokale sport- en beweegakkoord verder uit te werken. Op basis daarvan nemen verschillende organisaties de komende vier jaar initiatieven. Dat doen ze op de manier die het beste past bij de behoeftes van sport- en beweegaanbieders en de inwoners. Acties die verderop in dit akkoord beschreven zijn, maar ook nieuwe acties, bijvoorbeeld in de verschillende kernen. Ideeën die aansluiten bij de inhoud van dit akkoord zijn dus altijd welkom!



# #ENERGIE



## KRACHTIG LOCHEM

In Lochem gebeurt al veel op het gebied van sport en bewegen. We maken optimaal gebruik van bestaande initiatieven en projecten om de ambities uit dit akkoord te realiseren. Het gaat bijvoorbeeld om de dorpsplannen, het JOGG-plan en het Collegeprogramma 2018-2022: Dichtbij, duurzaam, doen: Lochem Inspireert!

Sport & bewegen is in het Collegeprogramma op verschillende manieren beschreven: “Hierdoor nodigt onze leefomgeving uit tot wonen, werken, winkelen, wandelen, fietsen, buitenspelen, ontmoeten. We hebben meer aandacht voor sport- en speelplekken in de wijken. De omgeving verleidt mensen om een gezonde keuze te maken voor eten en bewegen. Dit komt doordat er gezond voedsel beschikbaar is en door aantrekkelijke voet- en fietspaden”. En “Ook actief de jeugd betrekken bij ontwikkelingen in de openbare ruimte, zoals sport- en speelplekken”.



## LOCHEM IN CIJFERS

Lochem is een groene gemeente met veel cultuur, gelegen in de Achterhoek. Lochem heeft vele soorten natuurgebieden en landgoederen en is een prachtige omgeving om te recreëren. Een omgeving die uitnodigt om te bewegen. De gemeente Lochem bestaat uit de kernen Almen, Barchem, Epse, Eefde, Gorssel, Harfsen, Laren en Lochem en de buurtschappen Exel, Joppe, Kring van Dorth en Zwiep.

Op 1 januari 2019 werden er **33.590** inwoners geteld. Het aantal inwoners is de laatste jaren licht gestegen. Het aantal 65-plussers neemt toe tegenover een afname van het aantal inwoners in de leeftijd 0-18 jaar en 31-50 jaar. De verwachting is dat dit verschil de komende jaren nog groter wordt.

## SPORTDEELNAME IN LOCHEM

Onderzoek in de gemeente Lochem laat zien dat de sportdeelname hoog is. Uit de Gelderse Sportmonitor 2015 blijkt dat **92,8%** van de kinderen tussen de 12 en 18 jaar aan sport doet. De sportdeelname onder volwassenen (76,1%) en ouderen (70,1%) is ook hoog. De reden om niet te sporten verschilt per leeftijdscategorie. Bij de volwassenen (19 tot 65 jaar) wordt aangegeven dat er al sprake is van voldoende lichaamsbeweging, het te duur is of dat men er geen tijd voor heeft. Bij de doelgroep 65-plus is vaak de reden dat de gezondheid het niet toe laat.

Of mensen voldoende bewegen wordt gemeten met de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (volwassenen minimaal 5 dagen in de week 30 minuten matig intensief en kinderen dagelijks minstens een uur) en de Fitnorm (minimaal 3 keer per week 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit).

**24%** van de jongeren (12 t/m 18 jaar) voldoet aan de NNGB en **78%** van de jongeren voldoet aan de Fitnorm. De Lochemse jongeren scoren beter dan Gelders gemiddelde. **51%** van de volwassenen voldoet aan de NNGB, **38%** van de volwassenen voldoet aan de Fitnorm. De Lochemse volwassenen scoren hiermee rond het Gelders gemiddelde. Bij de ouderen voldoet **61%** aan de NNGB en **37%** van de ouderen voldoet aan de Fitnorm. Hiermee scoren de Lochemse ouderen beter dan het Gelders gemiddelde.

**66%** van de jongeren sport meerdere dagen per week bij een club, vereniging of sportschool. Dit is hoger dan in de regio Midden-IJssel/Oost-Veluwe (60%). **77%** van de kinderen speelt meer dan 3,5 uur per week buiten. In de regio Midden-IJssel/Oost-Veluwe ligt dit ongeveer gelijk (75%).

Enerzijds is het belangrijk in te spelen op de wensen en behoeften op het gebied van sport en beweging van de 65-plussers. Anderzijds is het raadzaam de gemeente aantrekkelijk te maken en te houden voor jongeren door een goede sportinfrastructuur en sport en bewegen bij deze doelgroep van jongs af aan te stimuleren.







# #INSPIRATIE



## TOTSTANDKOMING LOKAAL SPORT- EN BEWEEGAKKOORD

Het Sportakkoord Lochem is zorgvuldig tot stand gekomen met maatschappelijke partners en door maatschappelijke partners. In juni 2019 is een sport-formateur (onafhankelijke procesbegeleider) gestart om het proces te begeleiden tot het lokale sport- en beweegakkoord van Lochem. Dit was mogelijk dankzij subsidie van het ministerie van VWS. Kort daarna is een kerngroep gevormd met vertegenwoordigers van partijen die zich in willen zetten voor het lokaal sport- en beweegakkoord in Lochem. Dit zijn Dorpsraad Laren, Hockeyclub Gorssel-Epse, Sportclub Lochem, Fitness & Fysiotherapie Sjãhto, Nijha, Wielerclub De Paaschberg, Poolster, de lokale adviseur sport, Sportraad Lochem, Verenigingsondersteuner, SWL, Way to Fit en de gemeente Lochem.

Deze kerngroep stroomlijnt het proces en neemt de besluiten die nodig zijn om te komen tot een sportakkoord. Op 18 september 2019 is er een sportcafé georganiseerd waar iedereen die dat wilde kon meepraten over de inhoud van het sportakkoord. Op basis hiervan is een eerste aanzet gemaakt voor de ambities en concrete acties van het lokaal sport- en beweegakkoord Lochem. Deze ambities zijn getoetst bij de achterban en verschillende partijen hebben zich hieraan verbonden. Bij de vier thema's zijn gezamenlijke ambities geformuleerd in concrete ideeën waar partners in Lochem zich voor willen inzetten de komende jaren. Het lokale akkoord is een uitkomst van gesprekken, bijeenkomsten, inventarisatie van eerdere beleidsnotities en dorpsplannen in Lochem vanaf juni 2019.





# #PLEZIER



## GEZAMENLIJKE VISIE EN DROOM

Dit is wat de partners gezamenlijk willen bereiken met sport en bewegen in Lochem:

Een leven lang plezierig sporten en bewegen voor iedereen stimuleren door middel van een aantrekkelijke **openbare ruimte** en toekomstbestendige **sportverenigingen** waardoor **ontmoeting** tussen bewoners verbetert en het een preventief middel is voor later probleemgedrag of **gezondheidsproblemen**.

Op basis hiervan is gekozen voor vier overkoepelende thema's. Deze thema's sluiten aan bij de pijlers van het Nationaal Sportakkoord (tussen haakjes).

1. Ontmoeten en meedoen (inclusief sporten, positieve sportcultuur)
2. Openbare ruimte (duurzame sportomgeving)
3. Sportvereniging (vitale sportaanbieders)
4. Gezondheid (van jongs af aan bewegen)

## RODE DRAAD BINNEN DE VIER THEMA'S

Bij alle bovengenoemde thema's is een aantal basisbehoeften die terugkomen:

- **Inzicht**

Er is behoefte aan inzicht in wat inwoners willen.

- **Bekendheid van sport en bewegen**

Er liggen kansen in het breder bekendmaken van sport- en beweegmogelijkheden. Dit gaat vooral over 'officieuze' sport-, speel- en beweegplekken in de openbare ruimte, maar ook over het aanbod voor specifieke doelgroepen.

- **Samenwerking**

Er is behoefte aan samenwerking en gelegenheden om elkaar te ontmoeten, zodat verbindingen ontstaan tussen sportaanbieders en andere organisaties, zoals zorg, opvang en scholen.

# MEEDOEN EN ONTMOETEN




## IEDEREEN DOET MEE EN ONTMOET

Alle partners werken samen toe naar een krachtig Lochem waar inwoners naar elkaar omkijken en elkaar ondersteunen. Eenzaamheid is bijvoorbeeld een belangrijk thema. Een kwart van de inwoners geeft aan wel eens eenzaam te zijn en net als het inwonerspanel vinden partners dit een belangrijk thema waar de gemeente iets mee moet doen.


Sport en bewegen is een krachtig middel om mensen te verbinden en uit hun sociale isolement te halen. Sport- en beweegactiviteiten zijn soms eerder een middel om mensen te ontmoeten dan een doel op zich. Sociale contacten via de sport kunnen ervoor zorgen dat mensen minder eenzaam en meer zelfredzaam worden. Sport en bewegen staat open voor iedereen, ongehinderd door leeftijd, lichamelijke of geestelijke conditie, etnische achtergrond, seksuele geaardheid of sociale positie. Het bevordert het welzijn en veerkracht van Lochem.

### Ambitie 1



Mensen die zich eenzaam voelen of lichamelijk beperkt zijn, worden gestimuleerd om te gaan sporten en bewegen

### Ambitie 2



Alle sportaanbieders hebben of maken mogelijkheden voor mensen die belemmeringen ervaren





#### CONCRETE VOORBEELDEN:

- Coach aangepast sporten helpt sportaanbieders om aangepast sporten in te zetten
  - Tafeltennisvereniging de Toekomst zet zich in voor mindervaliden

# ACTIES

## Ambitie 1

Mensen die zich eenzaam voelen of lichamelijk beperkt zijn, worden gestimuleerd om te gaan sporten en bewegen.



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!

De werkgroep stelt met de coach aangepast sporten vast welke kwetsbare groepen (eenzaam, met een lichamelijke beperking etc) er in Lochem zijn en onderzoekt hun wensen op het gebied van sporten en bewegen.		
Mensen die belemmeringen ervaren worden benaderd, vooral via kanalen of organisaties waar zij veel mee te maken hebben zoals Zorg en Welzijn, eerstelijns zorg, geloofsgemeenschappen en buurthuizen.	Coach aangepast sporten (SWL), gemeente, zorginstelling en gehandicaptenraad	voor zomer 2020
De werkgroep brengt in kaart welke belemmeringen er zijn in het bereiken van locaties voor beweegactiviteiten (vervoer, zelfstandig bereikbaar) en doet eind 2020 aanbevelingen voor verbeteringen.	Sportaanbieders, coach aangepast sporten en zorginstellingen	2020 en verder
Creëren van ontmoetingsplekken (minimaal 1 per kern) waar mensen een laagdrempelige beweegactiviteit of (denk)sport kunnen doen.	Werkgroep	2020
Jaarlijks wordt een aantal activiteiten specifiek voor een bepaalde doelgroep georganiseerd door dorpsraden, verzorgingstehuizen en sportaanbieders.	Sportaanbieder, zorginstellingen en dorpsraden	2020 en verder
Sportdag Onbeperkt Sportief meer en beter promoten bij organisaties en doelgroepen.	Sportaanbieders, zorginstellingen en dorpsraden	2020 en verder
Programmering op ontmoetingsplekken in de kernen realiseren door lokale organisaties.	Sportaanbieders, sportcoach aangepast sporten en zorginstellingen	2020 en verder
Sociale kaart over aanbod updaten en via social, digitale en huis-aan-huis media promoten.	Organisaties in kernen	2020 en verder
	Gemeente	2020 en verder



#teamsportakkoord

#sportverbindt

#ikdoemee



“Ik doe mee aan het lokaal-  
sport en beweegakkoord  
Lochem omdat met sport en  
bewegen zoveel meer kan  
worden bereikt dan  
alleen fysieke doelen!”

*Aziz Maskoul  
Eigenaar sportschool Way to Fit*

# ACTIES

## Ambitie 2

Alle sportaanbieders hebben of maken mogelijkheden voor mensen die belemmeringen ervaren.



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!

Verenigingen en sportaanbieders leren de verschillende doelgroepen herkennen via informatieavonden en bijvoorbeeld flyers, folders en website.

Verenigingen en sportaanbieders krijgen hulp bij het toegankelijk maken van hun locatie en aanbod, door het volgen van cursussen of het inschakelen van experts.

Sportaanbieders hebben een actieve rol in de kernen om de leefbaarheid te vergroten, zoals het creëren van een Open Club of mee te werken aan een ontmoetingsplek.

Er is een maatjesproject om de drempel om te gaan sporten of bewegen weg te nemen.

Verenigingen en sportaanbieders delen goede voorbeelden met elkaar.

Sportaanbieders worden ondersteund door de coach aangepast sporten van SWL in het doorverwijzen van sporters naar beter gewenst of beter passend aanbod.



Coach aangepast sporten (SWL), sportaanbieders, zorginstellingen, verenigingsondersteuner, sportraad,

Coach aangepast sporten, sportaanbieders, verenigingsondersteuner en sportraad

Sportraad, verenigingsondersteuner, sportaanbieders, dorpsraden, gemeente

SWL (seniorenwerk & vrijwilligerscentrale), Staring College (maatschappelijke stage), verzorgingstehuizen

Sportraad, verenigingsondersteuner, sportaanbieders

Coach aangepast sporten en sportaanbieders



2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

vanaf zomer 2020

2020 en verder

2020 en verder







# OPENBARE RUIMTE




## EEN LEVEN LANG SPORTEN EN BEWEGEN

Om met zijn allen een leven lang te kunnen sporten en bewegen, is een functionele, goede en duurzame sportinfrastructuur nodig. Een afwisselende en beweegvriendelijke leefomgeving is de kracht van Lochem. De openbare ruimte verleidt mensen tot sporten en bewegen, tot wandelen, fietsen, buitenspelen en ontmoeten. In de Omgevingsvisie wordt duidelijk dat de gemeente Lochem graag ruimte biedt aan sport en bewegen.


De gemeente en haar partners kijken ook naar het efficiënt en duurzaam inzetten van sportvelden, schoolpleinen, zwembaden, sporthallen en clubhuizen, zodat zoveel mogelijk mensen er gebruik van kunnen maken. Uit de bijeenkomsten en gesprekken met partners zijn overkoepelende ambities en bijbehorende concrete acties geformuleerd voor het thema openbare ruimte in Lochem.

### Ambitie 1



Organisaties en inwoners hebben samen meer aandacht voor veilige en aantrekkelijke sport- en beweegplekken in de wijken

### Ambitie 2



Speel- en beweegplekken en routes moeten optimaal toegankelijk, veilig en aantrekkelijk zijn, zodat mensen kunnen bewegen en elkaar ontmoeten





### CONCRETE VOORBEEDEN IN VERSCHILLENDE KERNEN:

- In Epse wordt in het Hassinkbos het Kabouterpad ontwikkeld: een wandel- en ontdekroute voor kinderen.
- Barchem wil zich profileren als wandeldorp en beter aansluiten op het Nederlands wandelnetwerk.
  - Almen wil graag een BMX-crossbaantje en/of skatepark ontwikkelen.
  - Programmering in beweegtuin in Harfsen.

# ACTIES

## Ambitie 1

Organisaties en inwoners hebben samen meer aandacht voor veilige en aantrekkelijke sport- en beweegplekken in de wijken.



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Iedereen, van jong tot oud, wordt betrokken om meer inzicht te krijgen in de wensen en behoeften om de openbare ruimte in de buurt en wijk uitdagender te maken voor sporten en bewegen.

Via 'Lochem Spreekt' wordt er een enquête uitgezet onder inwoners en organisaties over hun wensen (of die van hun cliënten/patiënten) over beweegplekken in de openbare ruimte. Deze enquête geldt begin 2020 als nulmeting, en wordt eind 2022 herhaald om resultaten te monitoren. De werkgroep komt met concrete aanbevelingen voor verbeteringen en uitbreidingen waar nodig

Er wordt bekendheid gegeven aan het beweegaanbod op openbare plekken met de digitale landkaart en een digitale app.

Alle inwoners, gemeente

Gemeente, Lochem Spreekt en HAN

Gemeente, en bedrijf

2020

na zomer 2020

2020 voorbereiding en lancering in 2021



#teamsportakkoord

#sportverbindt

#ikdoemee



“Met één bijdrage dicht bij huis van iedere betrokkene in Lochem aan de opgestelde initiatieven, wordt het lokale Sport- en Beweegakkoord het meest succesvolle van Nederland. En dat gun ik elke inwoner van de gemeente Lochem!”

*Erik Spiegelberg,  
beweegspecialist Nijha*

# ACTIES

## Ambitie 2

Speel- en beweegplekken en routes moeten optimaal toegankelijk, veilig en aantrekkelijk zijn, zodat mensen kunnen bewegen en elkaar ontmoeten.



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Zoveel mogelijk sport-, speel- en beweegplekken op scholen en bij sportaanbieders worden openbaar (hekken weggehaald) of verruimen hun openingstijden zodat voorzieningen vaker en voor meer gebruikers toegankelijk zijn.

Multifunctioneel gebruik van accommodaties wordt gestimuleerd.

Er wordt gebruik gemaakt van goede voorbeelden uit andere gemeenten.

(Meer) veilige fietspaden worden aangelegd en goed onderhouden.

Er wordt meer programmering aangeboden in beweegtuinten en op speelplekken. Ook kunnen fysiotherapeuten activiteiten met ouderen ondernemen in de beweegtuinten.

Er komt een plan van aanpak hoe het sportaanbod in de winter kan worden vergroot, zodat bewegen even makkelijk en aantrekkelijk is als in de zomer bij mooi weer.

Een werkgroep analyseert aan de hand van de digitale landkaart of er voor elke doelgroep beweegaanbod in de eigen buurt is. Waar gaten in het aanbod zijn, komt de werkgroep met een concreet voorstel voor een oplossing.

Scholen, sportaanbieders en gemeente

Sportaccommodaties en gemeente

Gemeente, Provincie (Gelders Sportakkoord), scholen en sportaanbieders

Gemeente

Sportaanbieders, fysiotherapeuten, gemeente en speeltuinverenigingen

Sportaanbieders

Werkgroep

2020 en verder

2020 en verder

2 inspiratiesessies: 2020 en 2021

2020 en verder

na zomer 2020

2020 en verder

2020








## EEN LEVEN LANG SPORTEN EN BEWEGEN

Sportverenigingen en sportaanbieders in Lochem dragen bij aan het welbevinden van iedereen in Lochem. Ze hebben een belangrijke maatschappelijke rol en bieden een plek waar iedereen zich veilig voelt en zich kan ontwikkelen. Als sporter en/of als vrijwilliger. Daarnaast kunnen zij bijdragen aan thema's als positief sportklimaat, respect en gezonde leefstijl en voeding. Daarvoor is het ook belangrijk dat zijzelf toekomstbestendig (vitaal) zijn, voldoende vrijwilligers hebben en qua sportaanbod weten in te spelen op trends als digitalisering, vergrijzing en individualisering. Sport- en beweegaanbieders zijn de ambassadeurs van Lochem.


In de gesprekken met sportaanbieders en de sportraad is onder andere gesproken over samen organiseren van vraag en aanbod van vrijwilligers, het waarderen en koesteren van vrijwilligers, gastheerschap richting leden en zich professioneler te organiseren.

### Ambitie 1



Sportaanbieders zijn vitaal en toekomstbestendig door samen te werken en van elkaar te leren

### Ambitie 2



Er wordt gezamenlijk aandacht besteed aan het werven, behouden en waarderen van vrijwilligers





#### CONCRETE VOORBEELDEN:

- Eén van de doelstellingen van de Vrijwilligerscentrale Lochem is om alle vrijwilligers en organisaties in Lochem die met vrijwilligers werken (nog meer) te ondersteunen. Met als resultaat dat mensen hun werk als vrijwilliger nog beter en vooral met meer plezier kunnen doen. Daarnaast dat organisaties nog beter (samen) kunnen werken met vrijwilligers. De Vrijwilligerscentrale doet dit onder andere door het aanbieden van kennis in de vorm van informatie en trainingen, workshops en cursussen. Er is kennis op drie gebieden: algemeen over vrijwilligerswerk, verdiepend over een bepaald onderwerp en persoonlijke kennis die je ook buiten het vrijwilligerswerk in kunt zetten.
  - In Gorssel: apart "prikbord" voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, diensten (vervoer!) en contact op gorssel.nl.
    - Het project BUUV wordt opgezet in Eefde.
  - In Eefde wordt elk jaar een vrijwilligersdag georganiseerd voor meer contact.

# ACTIES

## Ambitie 1

Sportaanbieders zijn vitaal en toekomstbestendig door samen te werken en van elkaar te leren.



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



De Sportraad Lochem ontwikkelt zich steeds meer naar een netwerkorganisatie waarin de sportaanbieders goed vertegenwoordigd zijn.

Sportaanbieders worden ondersteund in verdere “professionalisering” van kader en organisatie.

Sportaanbieders leren van elkaar tijdens regelmatig georganiseerde ontmoetingen.

Jongeren, statushouders en ouderen worden betrokken bij de sportaanbieders door middel van stageplekken en vrijwilligerswerk.

Sportraad Lochem/ verenigingsondersteuner organiseren 4 themabijeenkomsten en 4 verenigingsbijeenkomsten per jaar.

Sportraad Lochem, Adviseur Lokale Sport en verenigingsondersteuner SWL

Sportaanbieders, bonden, Adviseur Lokale Sport, sportraad, verenigingsondersteuner

Sportaanbieders, sportraad Lochem, verenigingsondersteuner

Sportaanbieders en Staring College

Sportraad, vrijwilligerscentrale en verenigingsondersteuner (SWL)

2020

2020

2020 en verder

2002 en verder

2020 en 2021



# ACTIES



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Er worden meerdere activiteiten per jaar georganiseerd waarbij meerdere sporten, sportaanbieders en locaties samenkomen. Bijvoorbeeld beachvolleybal op het schoolplein, een beweegaanbod bij een sportaanbieder voor bewoners van zorginstellingen, sponsorloop, een 'beweegmarkt' met bijvoorbeeld aanbod van veel verschillende verenigingen voor mensen met een beperking.

Sport- en beweegvoorzieningen dragen het belang van een gezonde leefstijl uit. Er is via gezamenlijke campagnes aandacht voor maatschappelijke thema's als voeding, alcohol, roken en respect.

Verbetering webpagina's bij verenigingen.

Sportaanbieders, sportaccommodaties, dorpsraden, scholen en zorginstellingen

Sportaccommodaties, sportaanbieders, gemeente, TeamFit, GGD en JOGG-regisseur

Sportaanbieders

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

**“Onze wens voor sport en bewegen in Lochem is een hogere sportparticipatie dan het gemiddelde in Nederland!”**

- Hockeyclub Gorssel/Epse -

# ACTIES

## Ambitie 2

Er wordt gezamenlijk aandacht besteed aan het werven, behouden en waarderen van vrijwilligers.



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



We brengen verenigingen met elkaar in contact om goede voorbeelden te delen. Dit kan op bijeenkomsten zoals die van de sportraad, of één op één.

We bieden verenigingen professionele ondersteuning in de vrijwilligerswerving door:

- Deelname mogelijk maken aan cursussen zoals 'Meer vrijwilligers in kortere tijd'
- Financieren van het inschakelen van externe begeleiders
- Verzamelen en verspreiden van informatie (folders, links naar websites, handboeken)
- Het faciliteren van een centrale expert als vraagbaak voor alle Lochemse verenigingen.

Diverse sportaanbieders gaan in gezamenlijkheid projecten/activiteiten organiseren, zodat ze samen meer van elkaar kunnen leren.

Sportaanbieders, sportraad en verenigingsondersteuner (SWL)

Sportraad Lochem, vrijwilligerscentrale, gemeente en verenigingsondersteuner SWL

Sportaanbieders

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder











#teamsportakkoord

#sportverbindt

#ikdoemee



“Als sportaanbieder zetten wij ons graag in voor iedereen in Lochem. Het is belangrijk om daarin samen te werken, want samen staan we sterker. Zodat uiteindelijk iedereen mee kan doen!”

*Gerard Weernink,  
LWC De Paaschberg*

Sport en bewegen draagt bij aan de positieve gezondheid van mensen. Positieve gezondheid is het vermogen van mensen om om te gaan met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen. Sport en bewegen helpt bij het fysieke aspect van gezondheid, maar ook bijvoorbeeld om contacten te leggen en het hoofd leeg te maken. Met sport kunnen mensen het beste uit zichzelf halen. Daarom is het belangrijk dat mensen op zoveel mogelijk manieren gestimuleerd worden om te sporten en te bewegen in Lochem.


## KINDEREN EN JONGEREN IN LOCHEM

Kinderen en jongeren met een gezond gewicht zitten namelijk beter in hun vel, worden doorgaans minder gepest en hebben meer zelfvertrouwen dan kinderen met overgewicht of obesitas. Ook in de gemeente Lochem valt winst te behalen als het gaat om overgewicht bij kinderen en jongeren. Uit cijfers van de GGD blijkt dat 11% van de Lochemse 5 tot 14-jarigen overgewicht of ernstig overgewicht heeft. De gemeente Lochem en haar partners vinden het belangrijk dat kinderen en jongeren gezond kunnen opgroeien in de gemeente en een gezonde leefstijl ontwikkelen. Niet alleen om gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker, in de toekomst te voorkomen, maar ook om een kind nu al een goede basis voor de toekomst te geven.

## VOLWASSENEN EN OUDEREN IN LOCHEM


Net als bij kinderen is bewegen en sporten voor volwassenen en ouderen belangrijk. Om fit en vitaal te blijven, blessures te voorkomen en het verlaagt de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat men langer de activiteiten kan blijven doen die men graag doet. Wie wekelijks 2,5 uur matig intensief beweegt, houdt zijn spieren en uithoudingsvermogen op peil. Dit helpt om langer zelfstandig en zelfredzaam te blijven.

### Ambitie 1



In 2023 voldoet 90% van de kinderen en 70% van de volwassenen aan de bewegnorm

### Ambitie 2



Sportaanbieders en scholen dragen het belang van een gezonde leefstijl uit (ook m.b.t. roken, alcohol en de gezonde sportkantine)





# ACTIES

In 2023 voldoet 90% van de kinderen en 70% van de volwassenen aan de beweegnorm.



## Ambitie 1



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdspad. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Het community-project JOGG (jongeren op gezond gewicht) waarbij veel partners samen werken wordt voort gezet in de komende jaren.

JOGG-regisseur, JOGG-partners, scholen en gemeente

2020

In 2023 is op alle scholen een vakleerkracht bewegingsonderwijs aangesteld voor het verzorgen van de gymlessen om de motorische vaardigheden van kinderen te verbeteren.

Stichtingsbesturen scholen, directeuren scholen en gemeente

2020-2023

Alle scholen en sportaanbieders hebben structureel aandacht voor een gezonde leefstijl waaronder gezonde voeding en voldoende beweging.

Scholen, sportaanbieders en sportaccommodaties

2020 en verder

Scholen, kinderopvangorganisaties en zorginstellingen verbinden zich met sportaanbieders. Zowel breed in de gehele gemeente Lochem, als op kernniveau. Dit gebeurt middels een gezamenlijk afgestemde agenda zodat ad hoc activiteiten worden voorkomen en het structureel ingebed wordt in de jaarprogramma's van scholen.

Scholen, kinderopvangorganisaties, zorginstellingen, sportaanbieders en gemeente

2020 en verder

Er wordt een pilot op één school gestart om te onderzoeken of meer bewegen op school leidt tot betere citoscores.

School

2021



#teamsportakkoord

#sportverbindt

#ikdoemee



“Ik doe mee, omdat ik verbinding als essentieel onderdeel zie van de snel veranderende samenleving. Het akkoord brengt mensen optimaal in beweging om er samen iets moois van te maken. Ieder brengt daarbij zijn eigen talenten in.”

*Taco Houkema,  
directeur Julianaschool in Almen  
& Beatrixschool in Harfsen*

# ACTIES

In 2023 voldoet 90% van de kinderen en 70% van de volwassenen aan de beweegnorm.



## Ambitie 1



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdspad. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Bewegend leren wordt op scholen gestimuleerd: bijvoorbeeld de rekenles buiten organiseren.

Scholen

2020 en 2021

Alle scholen stimuleren om het Gezonde school vignet op het thema sport en bewegen te behalen.

Scholen, JOGG-regisseur en gemeente

2020 en verder

Er wordt volop aandacht gegeven dat Lochem is aangesloten bij het Jeugdfonds Sport & Cultuur Gelderland, zodat mensen weten dat kinderen ook kunnen sporten als er thuis geen geld is.

Jeugdfonds Sport & Cultuur, sportcoach en gemeente

2020

Er wordt door seniorenwerk zes keer per jaar een netwerkbijeenkomst georganiseerd.

Zorginstellingen en seniorenwerk

2020 en verder



# ACTIES



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



De beweegimpuls inclusief de fitheidstest wordt voortgezet op alle scholen.

Jongeren worden vooral bereikt via het Staring College (voortgezet onderwijs Lochem) en de sportverenigingen. Door het 'Gezonde School'-predicaat (in 2017 toegekend) zal het Staring College zich nog meer inzetten voor een gezonde omgeving voor hun leerlingen.

Er worden in Lochem met verschillende partners gezondheidscampagnes uitgedragen, zoals Watercampagne, Buitenspeelcampagne, Groentecampagne of andere activiteiten.

Cursus valpreventie verder uitrollen.

Ketenaanpak verstevigen (doorverwijzen naar sportaanbieders).

Scholen

Staring College

GGD, scholen, JOGG-regisseur, sportaanbieders, huisartsen en gemeente

Fysiotherapeuten

Huisartspraktijken en sportaanbieders

2020

2020

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

# ACTIES



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Er wordt door een aantal sportaanbieders een pilot gestart om te kijken of ouders die langs de lijn staan bij hun kinderen, daar ook een bepaalde vorm van bewegen aan kunnen bieden.

Er worden informatieavonden op scholen georganiseerd over leefstijl, sport en bewegen voor ouders en kinderen. Daarbij worden ook goede voorbeelden uitgelicht.

Sportaanbieders organiseren jaarlijks 2 kennismakingsactiviteiten voor niet-sporters.

In samenwerking met o.a. Zorggroep Sint Maarten - Gudula worden bewegingsactiviteiten voor ouderen gestart.

In beweegtuinen voor ouderen wordt programmering aangeboden.

Trainers krijgen een ondersteuningsaanbod en methodieken aangeboden om kinderen binnen de al aangeboden activiteiten meer en effectiever te laten bewegen. Daarbij ligt de focus op het overbrengen en stimuleren van spelplezier, en pas in tweede instantie techniek. Een mooi extra doel is om de kinderen een betere conditie te laten krijgen.

Sportaanbieders

Scholen, GGD, JOGG-regisseur en Coördinator Brede School

Sportaanbieders

Zorginstellingen

Fysiotherapeuten en zorginstellingen

Bonden

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder



# ACTIES



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



Er wordt een maatjesproject gestart waar jongeren met ouderen gaan wandelen (maatschappelijke stages).

Met het lokale bedrijfsleven worden er activiteiten gestart voor werknemers, zoals lunchwandelen.

De openbare ruimte wordt ingericht om mensen te verleiden tot wandelen en fietsen.

Er worden evenementen georganiseerd die mensen uitnodigen tot bewegen en sporten.

Er wordt nauw samengewerkt met huisartsen en sportaanbieders om volwassenen en ouderen in beweging te zetten.

Zorginstellingen, scholen en Staring College

Lokale ondernemers en sportaanbieders

Gemeente

Evenementenorganisaties, gemeente en sportaanbieders

Sportaanbieders en huisartsen

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

2020 en verder

# ACTIES

Sportaanbieders en scholen dragen het belang van een gezonde leefstijl uit (ook m.b.t. roken, alcohol en de gezonde sportkantine)

38

## Ambitie 2



De tijdslijn is een advies om daadkracht en de gezamenlijke ambitie te blijven stimuleren. De projectgroep maakt een projectplan en een realistisch tijdsplan. Tip: begin met laaghangend fruit in 2020!



In 2025 zijn er in elke kern gezonde sportkantines. We bieden verenigingen de gelegenheid om mee te doen aan workshops en cursussen om dit te realiseren.

Sportaanbieders, JOGG-regisseur en sportlocaties

2020 en verder

In 2022 zijn alle sportaccommodaties rookvrij.

Sportaanbieders, sportlocaties, GGD en gemeente

2020 en verder

Stichting Welzijn Lochem (SWL) biedt elke basisschool in haar gemeente het Brede schoolprogramma aan waarin lessen over verschillende thema's kunnen worden afgenomen. Eén van de thema's is Sport, Bewegen en Gezondheid.

Scholen en coördinator Brede School SWL

2020 en verder





# TOT SLOT



## FINANCIËN

Per deelakkoord wordt vanuit het kernteam een aanvoerder aangesteld, die voor op dit thema relevante expertise en/of netwerk heeft. De aanvoerders zetten hun netwerk in voor de realisatie van ambities in het Sportakkoord. Ze leggen verbindingen tussen mensen en organisaties en gebruiken hun expertise om bij de uitvoering de juiste partijen te laten aansluiten. Vanuit de gemeente wordt elk deelakkoord ondersteund met expertise

Nadat de officiële ondertekening van het lokaal sport- en bewegakkoord door alle partners heeft plaatsgevonden, ontvangt de gemeente Lochem € 20.000,- uitvoeringsbudget van het Rijk (VWS). Het voorstel is om voor elk thema in 2020 een aanjaagbudget van € 5.000,- in te zetten. Bij het toewijzen van het budget aan concrete acties kijken we welke activiteiten aansluiten bij bestaand beleid en daardoor gefinancierd zouden kunnen worden uit bestaand budget.

Waar geen bestaand budget beschikbaar is, kijken we naast het uitvoeringsbudget naar mogelijkheden voor externe financiering en bijdragen uit het veld (al dan niet in natura). Een projectteam per thema zal het budget verdelen en bewaken.

## ONDERTEKENING

De partners laten met hun handtekening onder de eindversie van het akkoord zien dat zij actief zullen bijdragen aan het verwezenlijken van de ambities. De één doet dat door een activiteit uit te voeren en een ander denkt mee of faciliteert mogelijkheden door tijd, advies en ruimte beschikbaar te stellen. Samenwerken, ontmoeten en samen doen en realiseren, maken het akkoord een succes.

Nieuwe partners die de visie van het akkoord of één van de thema's onderschrijven kunnen zich aansluiten. Bij elke stap die er wordt gezet, wordt bekeken of de uitgangspunten nog kloppen en of er nieuwe goede ideeën zijn om de ambities te realiseren. Het Lochemse Sport- en Bewegakkoord is een breed gedragen beweging waarin we ons samen inzetten voor een krachtig en verbonden Lochem!

Mede mogelijk gemaakt door:





# PARTNERS



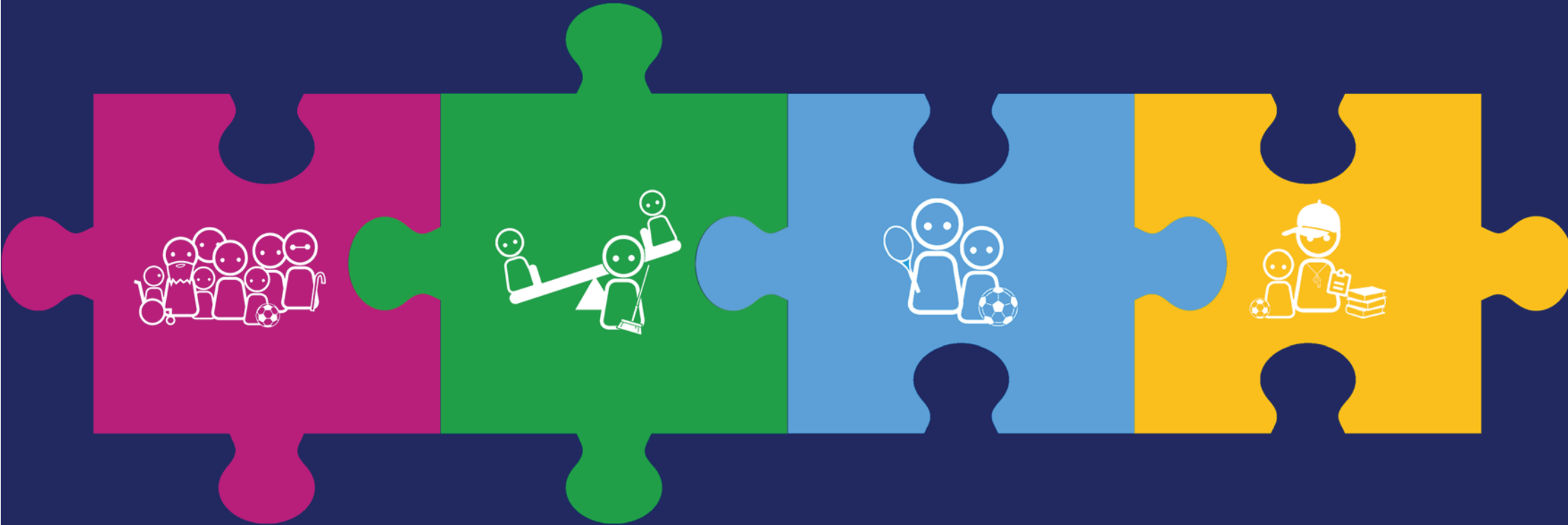
Adviesraad Sociaal Domein  
Adviseur Lokale Sport  
Bartimeus Onderwijs  
Buurtvereniging 't Hamland  
Coördinator Brede School SWL  
Dorpsraad Laren (Wakker Laorne)  
Fitness & Fysiotherapie Sjàhto  
Gemeente Lochem  
GGD / Adviseur Gezondheidsbevordering &  
Adviseur Gezonde Werkvloer  
Hockeyclub Gorssel-Epse  
JOGG-regisseur

Leussinkbad Laren  
Lochemse Hockeyvereniging  
LWC de Paaschberg  
Nijha  
OBS Julianaschool/Beatrixschool  
OBS Nettelhorst/Vennegotte  
OVERA Almen  
Plaatselijk Belang Harfsen-  
Kring van Dorth  
Scholengroep Gelderveste  
SKBG  
Sportclub Eefde

Sportclub Lochem  
Sportcoach  
Sportraad Lochem  
Staring College  
Stichting Accommodaties Eefde  
Stichting Poolster  
Stichting Quo Vadis  
Stichting speeltuin Exel  
Stichting Welzijn Lochem  
Sutfene  
SV Almen  
't Baken

VCBO Lochem-Laren  
Verenigingsondersteuner SWL  
Volleybalvereniging Avanti  
Volleybalvereniging Forza  
(Harfsen/Laren)  
Vrijwilligerscentrale SWL  
Way to Fit  
Zwembad de Beemd  
Zorgcombinatie Marga Klompe  
Zorggroep Sint Maarten

*\*) genoemde partijen hebben meegedacht in het voortraject en aangegeven een bijdrage te willen leveren.  
Andere organisaties zijn van harte welkom om aan te sluiten.*



Versie maart 2020