

Geachte heer, mevrouw ,

Wij hebben uw webformulier ontvangen.

U wordt via e-mail op de hoogte gehouden over de afhandeling van uw zaak.

Met vriendelijke groet,

Gemeente Hilversum.

Uw Aanvraag of Melding

Naw gegevens	
Naambeschrijving:	P. van Hellemond
Persoonlijke gegevens	
Ik vul dit formulier in:	Als medewerker van een organisatie voor de organisatie waar ik voor werk
Naam organisatie:	Van Hellemond Sport B.V.
Kamer van Koophandel nummer:	32047025
De contactpersoon binnen de organisatie voor deze zaak is:	Ikzelf
Het vestingsadres van de organisatie is in:	Nederland
Postcode:	1215 GX, 1215 GX
Huisnummer / postbusnummer:	40
Ik wil:	Invullen zonder DigiD
Burger Service Nummer:	174556706
Geslacht	Vrouw
Voorletters:	P.
Tussenvoegsel(s):	van
Achternaam:	Hellemond
Het contactadres is in:	Nederland
Huisnummer:	40
E-mailadres:	pascale@hellemond.nl
Telefoonnummer overdag:	035-6217359
Naam organisatie	Van Hellemond Sport B.V.
Wat wilt u doen?	Ik wil subsidie aanvragen.
Gaat het om een subsidie of een incidentele subsidie?	Subsidie
Is het de eerste keer dat u subsidie aanvraagt bij de gemeente?	Ja <i>incidentele</i>

Onderwerp subsidieaanvraag:	Zorg en Welzijn
Voor welk jaar doet u deze aanvraag?	2016
Hoeveel subsidie vraagt u aan?	55000
Wat is het IBAN nummer van uw Bankrekening? (Alleen een Nederlands IBAN nummer invullen)	NL97ABNA0550215212
Op welke naam staat de genoemde rekening?	Van Hellemond Sport B.V.

Biiladen:1

Bestandsnaam

werkplan Van Hellemond Sport 2016.pdf

Voorwoord

Bewegen is voor ouderen extra belangrijk omdat veel mensen in deze groep duidelijke gevolgen gaan ervaren van te weinig bewegen. Denk hierbij aan verlies van zelfredzaamheid en de vaak ernstige gevolgen van valincidenten.

Onze kernactiviteit is goed en verantwoord sporten en bewegen. We doen dit immers al meer dan 75 jaar. Wij zouden graag meer senioren in Hilversum willen helpen om fit te worden en te blijven. Als voorliggende voorziening kan de inzet van sport en bewegen met name bij senioren bijdragen aan het veilig en zelfstandig in eigen omgeving kunnen blijven wonen waardoor (huishoudelijke, intramurale of extramurale) zorg niet nodig is of wordt uitgesteld. Om de toegankelijkheid op een verantwoorde manier fit te worden en te blijven voor een grotere groep senioren in Hilversum te bewerkstelligen, komt Van Hellemond Sport met een voorstel.

Deze aanvraag heeft specifiek betrekking op ons filiaal Van Hellemond Sport Zuid aan de Johan de Wittstraat 40 en het kalenderjaar 2016. Graag willen wij minimaal 1% (van de ca. 16.530) van de Hilversumse 65-plussers ondersteunen bij hun zelfredzaamheid en sociale participatie door sport- en beweging. Van Hellemond Sport biedt daarbij een zeer divers sportaanbod (en laat daarbij de keuze aan de deelnemer), professionele begeleiding en coaching en beweegprogramma's op maat (ook voor mensen met een beperking of chronische aandoening, blessure en/of pijnklachten). Daarnaast besteden wij extra aandacht aan 'valpreventie & evenwicht' alsook aan 'zelfverdediging & weerbaarheid'.



Leeswijzer; in het eerste hoofdstuk stellen wij ons graag aan u voor. Vervolgens nemen we in hoofdstuk 2 de doelgroep Senioren onder de loep. In hoofdstuk 3 Alle 'Seniorenfit' bij Van Hellemond Sport brengen wij ons voorstel naar voren. Hierin bekijken we het (overige) aanbod, de toegankelijkheid, en de bereikbaarheid van de diverse beweegprogramma's. In hoofdstuk 4 geven wij de begroting weer, in hoofdstuk 5 geven wij onze communicatie en promotieactiviteiten weer om tot slot in hoofdstuk 6 te komen tot de implementatie.

Mocht dit voorstel nog enige toelichting behoeven, dan gaan wij uiteraard graag het gesprek met u aan. Wij wensen u uiteraard veel leesplezier toe en zien uw reactie met belangstelling tegemoet.

Sportieve groeten,

Pascale van Hellemond

Karel van Hellemond



vanHellemondSport

Gemeente Hilversum

**Voorstel alle Hilversumse 'Seniorenfit' bij Van Hellemond Sport
Werkplan 2016**

Inhoudsopgave

HOOFDSTUK 1	ALGEMEEN	4
HOOFDSTUK 2	SENIOREN ONDER DE LOEP GENOMEN	6
HOOFDSTUK 3	ALLE 'SENIORENFIT' BIJ VAN HELLEMOND SPORT	14
HOOFDSTUK 4	BEGROTING	17
HOOFDSTUK 5	COMMUNICATIE	19
HOOFDSTUK 6	IMPLEMENTATIE	20

Hoofdstuk 1 Algemeen

Van Hellemond Sport bestaat sinds 1936 en is met twee vestigingen in Hilversum en een in Naarden een begrip in het Gooi. Wij zijn een typisch familiebedrijf; vandaag de dag worden de 3 sportscholen door broer en zus Karel en Pascale van Hellemond geleid. Samen met ons team van gecertificeerde sport- en zweminstructeurs is het onze passie om jong en oud verantwoord te laten bewegen en mensen daarbij te helpen ongeacht hun leeftijd, beperking of conditieniveau. Wij zijn laagdrempelig, hebben oprechte interesse en aandacht voor en de drive om klanten te laten slagen in zijn/haar doelstelling(en) om fitter, sterker of slanker te worden of hen te helpen herstellen na een blessure. Maar ook het sociale component is volgens ons net zo belangrijk. Wij hebben dan ook een zitgelegenheid waar men een kopje koffie of thee of een (non- alcoholische) drankje kan nuttigen en even 'gezellig' kan bijpraten.

Wij streven er dagelijks naar om mensen te helpen met wat ze het liefste doen: wandelen, fietsen, dansen, sporten, een baan vinden/hebben, zelf boodschappen kunnen (blijven) doen en zelfstandig (blijven) wonen en bewegen. Mensen hebben immers ambities, levenslust en willen bewegen, onafhankelijk, zelfverzekerd, gezond en fit zijn en zelf invloed hebben op hun handelen (regie). Wij begrijpen dit als geen ander en bieden daarom voor ieder wat wils en op ieder niveau een sport- en bewegingsprogramma aan waarbij de fysiotherapeuten van STTC in Hilversum Zuid en Naarden en OTC in Industria onze klanten daarbij ook vanuit de medische achtergrond ondersteunen.

Keurmerken en certificeringen

Wij staan voor goede begeleiding, hygiëne en een prettige en veilige omgeving. Van Hellemond Sport is aangesloten bij de branche-organisatie FITVAK en hiermee conformeren wij ons aan de algemene leveringsvoorwaarden, die zijn goedgekeurd door de Consumentenbond. Wij hebben het Keurmerk Fitness (LERF), het hoogst bereikbare op het gebied van kwaliteit in de fitnessbranche, en het Rijks erkende Keurmerk Fitness Totaal. Wij zijn als enige sportschool in het Gooi in het bezit van het certificaat van de Vereniging Exclusieve Sportcentra (VES). Hiermee voldoen wij aan de hoogste eisen voor kwaliteit, excellente service en aandacht, resultaat gerichte begeleiding en hygiëne. Daarmee zijn wij uniek.

Experts in beweging

Onze klanten hechten veel belang aan een veilige en hygiënische sportomgeving met goede begeleiding. Het belang van persoonlijke begeleiding, doelstellingen, condities en medische achtergronden verschillen per individu waardoor wij beweegprogramma's en begeleiding op maat bieden. Met onze begeleiding, beweegprogramma's en fitheidstest (HRV-test) maken wij doelstellingen specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden!

Ons team sport- en zweminstructeurs is zeer divers, dat wil zeggen dat bij Van Hellemond Sport mannelijke en vrouwelijke, jonge en oudere, startende en senior instructeurs werken. Alle instructeurs hebben met goed gevolg een actuele EHBO/BHV cursus gevolgd. Op al onze vestigingen hangt dan ook een automatische externe defibrillator (AED) waar onze medewerkers mee om weten te gaan.

Wij hechten heel veel belang aan goede begeleiding. Te vaak zien wij nieuwe klanten met blessures bij ons binnen komen. Sporters geven dan aan niet goed te zijn voorgelicht en begeleid bij hun sportactiviteiten. Wij ondersteunen dan ook het initiatief van Minister Edith Schippers om de komende jaren extra budget uit te trekken om blessures te voorkomen die als gevolg van gebrekkige

kennis veelal voorkomen bij voetballers, hardlopers en fitness-fanatici, met de nodige zorgkosten en arbeidsverzuim tot gevolg.¹

Ons aanbod

Ons aanbod omvat vele activiteiten, van individuele fitness tot groepslessen. Bij Van Hellemond Sport geven we 150 groepslessen per week. Deze lessen zijn voor iedereen. Daarnaast kunnen jong en oud ook bij ons terecht voor Budoporten en in onze vestiging in Hilversum Zuid ook voor zwem- en aquasporten.

Ons zwembad heeft een constante temperatuur van 31 graden Celsius en is 1.20 meter diep waardoor volwassenen erin kunnen staan. Ons zwembad is hierdoor bij uitstek geschikt voor hydrotherapie.

Hydrotherapie kan voor mensen met pijnklachten in spieren en gewrichten een positieve uitwerking hebben. Veel mensen die bijvoorbeeld fibromyalgie, artrose of chronische pijn hebben, geven aan dat zij minder pijnklachten hebben dankzij hydrotherapie. Met deze therapievorm doet men oefeningen in een warmwaterbad (loopbad of oefenbad). Men leert de gewrichten en spieren op de juiste manier te bewegen, waardoor pijn minder wordt of weggaat. In het water kan men meer oefeningen doen zonder verergering van klachten, dan men op het droge aan kunt.

Hydrotherapie kan bijvoorbeeld ook worden ingezet bij een gebroken been, een nieuwe knie of heup. Door de opwaartse druk van het water neemt de belasting op het been af. Het voordeel hiervan is dat men zijn/haar looptechniek kan oefenen zonder dat men het been of de gewrichten overbelast.

Sportapparatuur

Dankzij ons complete aanbod van fitnessapparatuur is Van Hellemond Sport aantrekkelijk voor sporters van alle leeftijden en alle conditieniveaus. Onze cardio-apparatuur zijn voorzien van onder andere een hartslagmeting. De weerstand op onze fitness-apparaten wordt met behulp van luchtdruk bepaald. Hierdoor hoeft de sporter geen zware gewichten te tillen of kan hij/zij hierover vallen.

Fysiotherapie

De zelfstandige fysiotherapiepraktijken STTC en OTC zijn dagelijks aanwezig en hebben in onze sportscholen een afgesloten praktijkruimte. Zij zijn de verbindende schakel met huisartsen, wijkverpleegkundigen, thuiszorg, medisch specialisten uit het ziekenhuis en zelfs eventueel met mantelzorgers.

Fysiotherapie is 'Evidence-based Practice' dat wil zeggen dat zij op een zodanige wijze handelen dat de uitvoering is gebaseerd op de best beschikbare informatie over doelmatigheid en doeltreffendheid. Fysiotherapiebehandelingen zijn gedeeltelijk opgenomen in het basispakket van de zorgverzekering. Het betreft hier uitsluitend chronische aandoeningen (Lijst Borst) die vanaf de 21^{ste} behandeling vanuit het basispakket worden vergoed. Veelal worden fysiotherapiebehandelingen voor mensen zonder chronische aandoening beperkt vergoed uit de aanvullende zorgverzekering.

Fysiotherapeuten bevinden zich niet alleen op het speelveld van Ziekte en Zorg maar juist ook op die van Gezondheid en Gedrag. Dit wil zeggen dat fysiotherapeuten niet alleen maar behandelen na een blessure, aandoening of operatie maar juist ook preventief behandelen om gezondheidsproblemen te voorkomen en door goede patiëntvoorlichting weerstand weg te nemen en het gedrag te

¹ Bron: <http://www.rijksoverheid.nl/ministeries/vws/nieuws/2015/05/26/schippers-andere-aanpak-sportblessures.html>
nieuwsbericht d.d. 26 mei 2015

kantelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan valpreventie, evenwicht en spierspanningsoefeningen voor de bekkenbodem (incontinentie).

De samenwerking tussen Van Hellemond Sport en de fysiotherapeuten van STTC en OTC op de eigen sportlocatie van de direct begunstigde klanten heeft geresulteerd in het aanbieden van sporttesten, begeleiding bij oefeningen en houding om prestaties te verbeteren, blessures te behandelen en te voorkomen en het aanbieden van individuele beweegprogramma's aan mensen met artrose, COPD, diabetes, hartklachten/-ritmestoornissen, osteoporose en overgewicht. Er is geen sprake van gedwongen winkelnering: iedereen is van harte welkom bij Van Hellemond Sport dus ook sporters die graag hun eigen fysiotherapeut willen behouden.

Locaties

Onze drie vestigingen zijn midden in de wijk gelegen. Alle locaties zijn goed per fiets, auto of openbaar vervoer bereikbaar en hebben rondom voldoende gratis parkeergelegenheid.

Hilversum Zuid



Johan de Wittstraat 40
1215 GX Hilversum
035 – 621 73 59
info@hellemond.nl

Hilversum Industria



Jan van der Heijdenstraat 174
1221 EN Hilversum
035 – 820 03 31
info@hellemond.nl

Naarden



Amersfoortsestraatweg 10A
1411 HC Naarden
035 – 694 37 35
naarden@hellemond.nl

Wij zijn -op een paar Nationale feestdagen na- het gehele jaar van 6.00 – 22.00 uur geopend.

Naam klant: Erna Veenstra - de Bie

Leeftijd: 84 jaar

Beoefent bij Van Hellemond Sport Zuid: Aquafit

Sport omdat: "Ik sport al 40 jaar bij Van Hellemond Sport. Ik ben begonnen omdat ik een borstamputatie had gehad. De fysio adviseerde mij om te gaan zwemmen. Toen ik bij jullie ben gekomen ben ik nooit meer weggegaan."

Sport bij Van Hellemond Sport Zuid omdat: "De voornaamste reden is omdat ik vlakbij woon. Inmiddels woon ik in een aanleunwoning in Zuiderheide maar gelukkig is dit ook vlakbij en kan ik altijd lopend naar jullie toe, behalve als het slecht weer is."

Sport alleen of samen met...?: "Ik kom altijd alleen, maar de mensen van de aquafitclub zijn inmiddels allemaal bekende van mij, ook van de kaartclub, dus ik sport graag met hun."

Hoofdstuk 2 Senioren onder de loep genomen

“Het aantal ouderen in onze samenleving neemt in zowel absolute als relatieve zin sterk toe. Helaas gaat een toenemende leeftijd gepaard met een vermindering van de capaciteit van het bewegingsapparaat. Dit wordt vaak nog versterkt door aan ouderdom gerelateerde ziekten. Het verlies van capaciteit leidt in veel gevallen tot problemen met bewegen. Ouderen vallen bijvoorbeeld vaak en lopen daarbij niet zelden ernstig letsel op. Als gevolg daarvan worden zij minder actief, wat weer negatieve effecten heeft op de gezondheid. Hierdoor kan een vicieuze cirkel ontstaan van inactiviteit en verminderde bewegingsmogelijkheden.

Bewegingswetenschappers onderzoeken de mogelijkheden om de gezondheid van het bewegingsapparaat in goede conditie te houden zodat ouderen lang actief en zelfstandig kunnen blijven. Hierbij gaat om fundamentele vragen, zoals: wat verandert er in de spiercellen bij veroudering en inactiviteit? Maar ook om praktische vragen, zoals: hoe kunnen we iemands valrisico vaststellen zodat we tijdig kunnen ingrijpen als het nodig is?

Effect van krachttraining op struikelen

Onderzoek naar struikelen liet zien dat de afzet die het been net na struikelen maakt om de balans te herstellen niet onderdoet voor de afzet die nodig is voor het maken van een maximale sprong. Het was dan ook niet verrassend dat ouderen minder goed in staat waren hun balans na struikelen te herstellen dan jonge volwassenen. De verschillen tussen ouderen die wel en niet vallen na struikelen bleken bovendien verklaard te worden door spierkracht in de benen. Vooral de mate waarin men snel kracht kan opbouwen bleek van belang. Dit onderzoek pleit dus voor een regelmatig bezoek door ouderen aan het fitnesscentrum.

Herstel van loopfunctie na gewrichtsvervanging

Artrose van heupen en knieën komt bij ouderen zeer veel voor. Dit leidt tot pijn en bewegingsbeperkingen in de aangedane gewrichten, waardoor lopen moeilijk wordt. Indien de klachten ernstig zijn wordt vaak overgegaan tot vervanging van het gewricht met een kunstgewricht. Deze operaties zijn meestal succesvol in het verminderen van de pijn. Uit onderzoek van bewegingswetenschappers blijkt echter dat de loopfunctie na de operatie slechts zeer langzaam herstelt. Bovendien vallen patiënten in deze periode vaak. Het lijkt erop dat training van kracht en/of coördinatie het herstel zou kunnen versnellen.”²

“Een actieve leefstijl vertraagt de gevolgen van veroudering”

“Door de vergrijzende bevolking zal het aantal ouderen met aandoeningen zoals artrose, urine-incontinentie en cognitieve beperkingen toenemen. Ouderen hebben hierdoor een grotere kans op verlies van zelfstandigheid en doen een grotere beroep op zorg. Klinisch en gezondheidspsycholoog Erwin Tak, werkzaam bij TNO op de afdeling Lifestyle als onderzoeker en projectleider bij het team ‘Active Aging’ toont in zijn promotieonderzoek dat vijftigplussers met een medium/hog niveau van fysieke activiteit het risico op het ontstaan van basale ADL-beperkingen in de daaropvolgende drie tot tien jaar met de helft verminderen. Bij ouderen die al beperkingen hadden bij het begin van het onderzoek werd een risicovermindering van 45% gevonden op het erger worden van de beperking. Tak laat zien dat het mogelijk is om het proces van voortschrijdende beperkingen proactief te vertragen door deelname aan een oefenprogramma. Dit geldt zelfs tot op hoge leeftijd en bij kwetsbare ouderen. Het moeilijkste is om ouderen aan het bewegen te krijgen en vooral te houden: slechts een kwart van de ouderen die meedoen aan een oefenprogramma blijft na afloop bewegen. Aandacht voor kwalitatief goede instructeurs (tevredenheid met het programma) en de fysieke

² Bron: onderzoek “Ouderen en bewegen” van de Vrije Universiteit van Amsterdam

klachten van deelnemers kan dit verbeteren. De rol van pijn en hoe deelnemers hiermee omgaan verdient speciale aandacht, vooral bij ouderen met artrose.”³

5 punten waarom bewegen voor ouderen zo belangrijk is⁴

1. Bewegen bevordert mentaal welbevinden

Bewegen is goed voor mensen: het activeert lichamelijke en geestelijke processen. En het geeft niet alleen meer energie, maar biedt ook een kans om andere mensen te leren kennen en of als het maar even kan er eens op uit te gaan. Ouderen kunnen hun zelfstandigheid behouden door meer in beweging te blijven.

2. Bewegen voorkomt vallen

Ouderen die in beweging blijven, vallen minder vaak dan ouderen die niet of nauwelijks bewegen.

3. Bewegen helpt tegen depressieve klachten

Door beweging voel je je beter. Je slaapt beter en krijgt meer eetlust. Andersom zorgt inactiviteit voor een minder goede conditie, waardoor gevoelens van lusteloosheid en isolement sterker worden.

4. Bewegen en dementie

Bewegen is goed voor mensen met dementie. Dat staat vast. Veel onderzoeken hebben dit al aangetoond. Door te bewegen breng je de hersenen ook in beweging. Daarmee kun je de dementie niet stoppen, maar wel vertragen en de omstandigheden verbeteren.

5. Bewegen is goed bij overgewicht

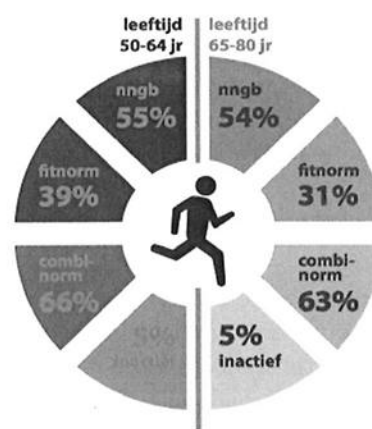
Bij een verandering van de leefstijl is ook meer beweging essentieel om overgewicht terug te dringen.

Vijftigplussers en de beweegnorm⁵

In opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport & Bewegen (NISB) heeft het Mulier Instituut onderzoek gedaan naar het sport- en beweeggedrag van Nederlanders. Nadere analyse van deze gegevens die (eind 2011) met de Sportersmonitor verzameld zijn, geeft meer inzicht in wat ‘jongere’ en ‘oudere’ ouderen doen, welk effect met pensioen gaan heeft op bewegen, en wat redenen zijn om wel of niet te bewegen.

Als belemmeringen noemen vijftigplussers vooral lichamelijke problemen. Dit geldt vooral voor vijftigplussers boven de 65 jaar. Bij alle vijftigplussers speelt gebrek aan motivatie en conditie een rol.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) is gedefinieerd als een half uur matig intensieve activiteit op ten minste vijf en bij voorkeur alle dagen van de week. Daarbij ligt de intensiteit voor vijftigplussers wat lager: tussen de 3 en 5 MET*. Bij volwassenen tot vijftig jaar is dit tussen de 4 en 6,5 MET. Activiteiten tussen de 3 en 5 MET zijn bijvoorbeeld wandelen in een tempo van 4 km per uur of fietsen met een snelheid van 10 km per uur. De fitnorm is voor alle leeftijdsgroepen hetzelfde en is gedefinieerd als ‘ten minste drie keer per week gedurende minimaal 20 minuten zwaar intensieve activiteit’. Wie aan een van deze normen voldoet, voldoet aan de combinorm.



Figuur: Percentage vijftigplussers dat voldoet aan de beweegnorm

³ Uit: Proefschrift Reducing the impact of geriatric conditions by physical activity, Vrije Universiteit Amsterdam, 31 oktober 2013, pagina 195

⁴ Bron: Kennisplein “Zorg voor beter” voor verpleging, verzorging en zorg thuis

⁵ Bron: NISB

Uit de SportersMonitor blijkt dat vijftigplussers net zo vaak voldoen aan de norm gezond bewegen als een gemiddelde volwassen Nederlander. Dat wil zeggen dat ruim de helft de norm haalt en de rest niet. Ouderen boven de 65 jaar voldoen minder vaak aan de fitnorm dan volwassenen in het algemeen (31% ten opzichte van een gemiddelde van 38%).

Sportdeelname en favoriete sporten

Bijna de helft (48%) van de vijftigplussers doet aan sport, in de groep 50-64 jarigen iets meer dan in de groep 65-80 jarigen (53% vs. 41%). Van de 65-plussers sport 37% niet, bij 50-64-jarigen geldt dat voor 31%. Dat is meer dan bij de volwassenen tot 50 jaar (24%).

Bij 50-plussers zijn de volgende sporten het populairst:

- | | |
|----------------------------------|------|
| 1. Fitness (cardio/kracht) | 21 % |
| 2. Wandelen | 17 % |
| 3. Toerfietsen/wielrennen | 8 % |
| 4. Zwemmen (exclusief waterpolo) | 7 % |

Er is weinig verschil in de soort sport die vijftigplussers boven en onder de 65 kiezen. Wel doen mensen boven de 65 jaar iets minder aan fitness (17%, tegenover 23% in de categorie 50-64 jaar). De meeste vijftigplussers beoefenen hun favoriete sport tussen de één en vijf maal per maand. Dat komt overeen met de sportfrequentie van de gemiddelde volwassen Nederlander.

Senioren in Hilversum onder de loep genomen

Onderstaand tabel geeft de leeftijdsverdeling van de inwoners van Hilversum weer. De gemeente Hilversum kent op 1 april 2015 87.115 inwoners.⁶

Leeftijdsverdeling inwoners van de gemeente Hilversum per 2013

Leeftijdsgroepen	Relatief
Personen tot 15 jaar	17%
Personen 15 – 25 jaar	11%
Personen 25-45 jaar	27%
Personen 45 – 65 jaar	27%
Personen vanaf 65 jaar	19%

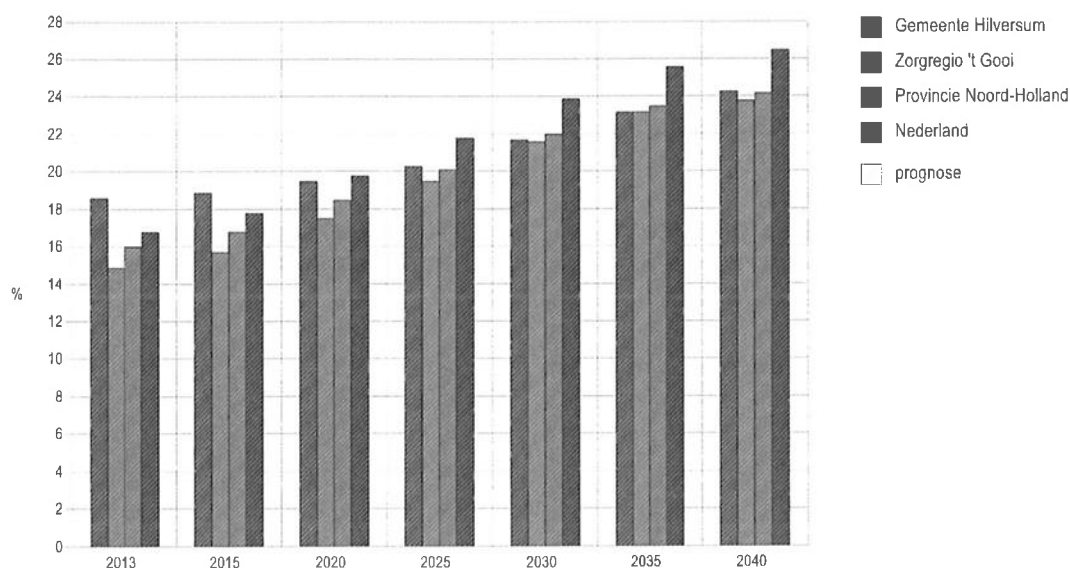
Bron: CBS

De leeftijdscategorie 45 t/m 64 jaar is met 27% het sterkst vertegenwoordigd. Met 51% zijn er net even meer vrouwen dan mannen woonachtig in Hilversum. Met 49% zijn de meeste personen ongehuwd. Daarnaast is 8% procent van de inwoners gescheiden en 6% verweduwd. Hilversum telt 41.170 huishoudens met een gemiddelde grootte van 2,1 gezinsleden. 31% van de huishoudens hebben kinderen en 27% van de huishoudens hebben geen kinderen. De resterende 42% betreft 1-persoonshuishoudens.

Verwachte percentage 65-plussers in Hilversum van 2013-2040

In de staafdiagram op de volgende pagina wordt de ontwikkeling van het percentage 65-plussers in de gemeente Hilversum vergeleken met de zorgregio 't Gooi, de provincie Noord-Holland en Nederland. In de komende jaren neemt het aantal ouderen in Hilversum toe.

⁶ Bron: Hilversum.incijfers.nl



bron: ROS-Wijkscan | ABF Research - Primas prognose

In onderstaande kaart wordt het percentage 65-plussers in de gemeente Hilversum uitgesplitst naar de buurten en wijken. Het gemiddelde percentage 65-plussers in Hilversum is 18,6%.

Percentage 65-plussers naar buurten in de gemeente Hilversum per 2013



bron: ROS-Wijkscan | CBS Kerncijfers Wijken en Buurten

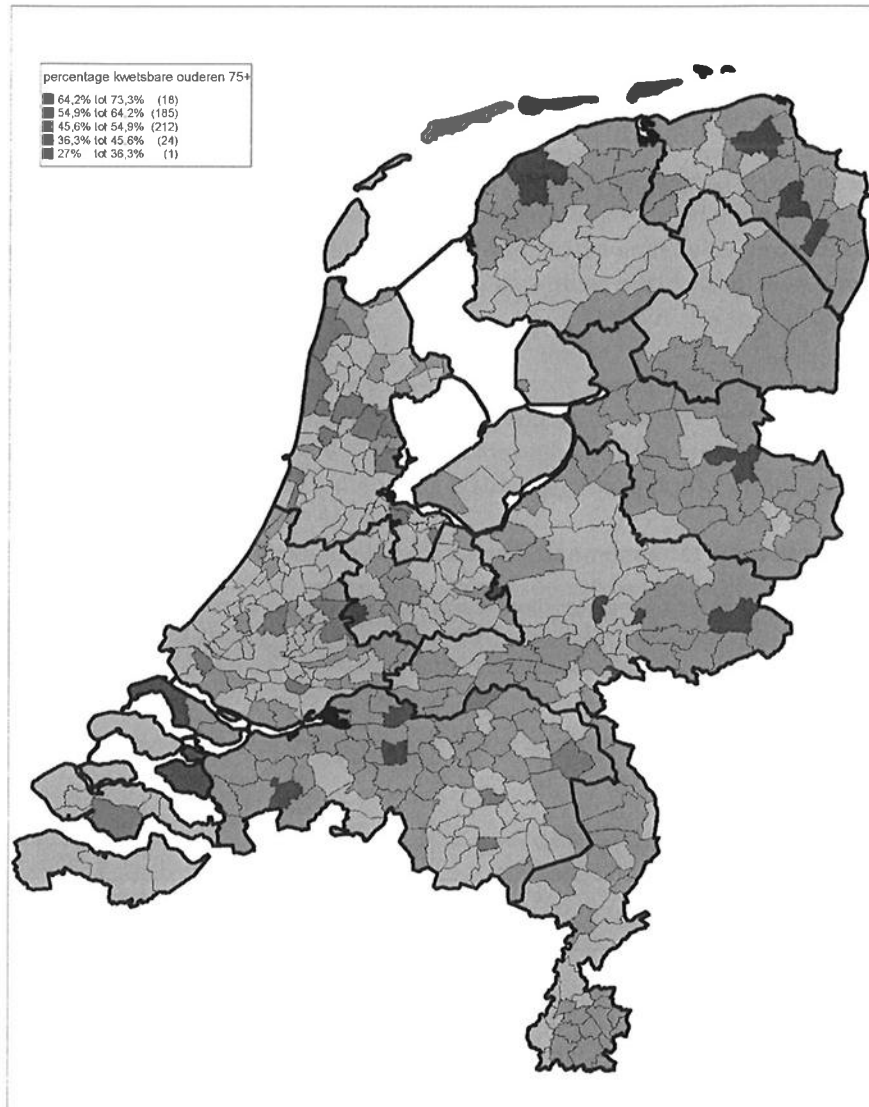
Met de vergrijzing zal het beroep van ouderen op (formele en informele) ondersteuning verder toenemen. Om hierop te kunnen anticiperen speelt de gemeente Hilversum als lokale overheid in de vormgeving van het (toekomstige) ouderenbeleid een grote rol. Met name kwetsbare ouderen zal een grote punt van aandacht van gemeenten zijn.

Wat is kwetsbaarheid?

Onder kwetsbaarheid kan worden verstaan de mate waarin mensen problemen ervaren in hun gezondheidssituatie (lichamelijke en/of psychische beperkingen), materiële situatie (inkomen) en sociale situatie (denk bijvoorbeeld aan eenzaamheid, de aanwezigheid van een partner en/of een familielid die ondersteuning kan bieden).

Hoeveel kwetsbare ouderen zijn er op gemeentelijk niveau?

Op grond van het aantal ouderen met een laag inkomen, het aandeel alleenstaande ouderen en de gezondheidssituatie heeft WMO to go van het Verwey Jonkers instituut de omvang van kwetsbare ouderen op het gemeentelijke niveau vastgesteld.



Feiten en cijfers omtrent eenzaamheid

- Er zijn meer dan 4,1 miljoen 55-plussers. Hiervan voelt meer dan 1 miljoen zich eenzaam. Van hen zijn 200.000 extreem eenzaam, zij hebben slechts een keer in de maand een sociaal contact.⁷ Van de ruim 2,9 miljoen 65-plussers voelen bijna 900.000 mensen zich eenzaam.
- De groep kwetsbare 65-plussers neemt toe van 750.000 tot 1 miljoen in 2025.⁸
- Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben. Eenzaamheid verhoogt de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie. Eenzame ouderen blijken 14% meer kans te hebben op een vroege dood dan de gemiddelde persoon. Daarmee is de kans op vroeg overlijden bij eenzaamheid twee keer zo groot als bij overgewicht.⁹

⁷ Bron: Bron: onderzoek TNS/NIPO, november 2012

⁸ Bron: SCP, december 2013

⁹ Bron: onderzoek Professor Cacioppo, Universiteit van Chicago / The Journal of Psychology, 2012

- Van alle 65-plussers woont ongeveer 52% alleen en van alle 75-plussers ongeveer 64,6%. Het meest eenzaam zijn alleenwonende ouderen die gescheiden zijn en weinig sociale relaties hebben.¹⁰
- Zelf actief blijven en bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen of deelnemen aan (laagdrempelige) activiteiten vermindert eenzaamheid en de kans op sociaal isolement.¹¹
- Uit onderzoek blijkt dat de groep kwetsbare ouderen in Nederland de komende jaren sterk toeneemt van 750.000 tot 1 miljoen in 2025. Kwetsbare ouderen lopen extra risico op gezondheidsproblemen of opname in een tehuis. Daarnaast vereenzamen zij sneller en de kans op overlijden binnen drie jaar is twee tot drie keer zo groot.¹²

Een goede voorziening draagt bij aan het voorkomen of uitstellen van de zorgvraag van ouderen. Diverse onderzoeken hebben het verband aangetoond tussen financiële draagkracht en zorgvraag. Maar ook de relatie tussen voldoende beweging en gezondheid. Een stimulerende omgeving schept voorwaarden voor sociale participatie en beweging en is daarmee een belangrijke factor die van invloed is op de gezondheid van ouderen.

Waar sporten Hilversumse ouderen nu?

Hilversumse ouderen sporten –indien zij mobiel zijn en over voldoende financiële middelen te beschikken– op eigen gelegenheid bij een zijn sportclub of vereniging. Afhankelijk van de gekozen sport en de sportfrequentie bedraagt een gemiddeld abonnement € 25,- per maand.

Vergelijking gem. kosten sportabonnement/lidmaatschap van lokale aanbieders specifiek voor 65+ zonder lessen of begeleiding door instructeur/fysiotherapeut op basis van tarieven 2015

Type sport	Gemiddelde kosten per jaar	Kosten per maand	Kosten per week/keer
Lidmaatschap tennisvereniging*	€ 180,-	€ 30,- (180/6mnd)	€ 6,92 per week
Zwemabonnement in de Lieberg o.b.v. 2x zwemmen per week**	€ 344,-	€ 28,67	€ 6,88 per week € 3,44 per keer
Cardiofitness abonnement	€ 420,-	€ 35,-	€ 8,10 per week
Lidmaatschap voetbalvereniging	€ 245,-	€ 20,42	€ 4,71 per week
Lidmaatschap atletiekvereniging incl. gebruik krachtruimte	€ 186,85	€ 15,57	€ 3,59 per week

* seizoensgebonden abonnement. Seizoen loopt veelal van april tot september

** 25-badenkaart 65+ De Lieberg. Ongeveer 4 kaarten à € 86,- nodig voor een heel jaar 2x per week zwemmen

De sporten bieden alle de mogelijkheid voor sociaal contact. Echter bieden zij geen specifieke op maat samengestelde beweegprogramma's/oefeningen (of is het niet in de prijs inbegrepen) voor valpreventie, evenwicht en/of fitheid in relatie tot BMI/HRV/conditie/aandoeningen/pijnklachten.

¹⁰ Bron: CBS Statline

¹¹ Bron: Coalitie erbij/ TNS NIPO 2013

¹² Bron: Sociaal en Cultureel Planbureau (2013)

Georganiseerde beweegactiviteiten door Hilverzorg voor ouderen in Hilversum. De sport-/beweegfrequentie van deze activiteiten is slechts 1x per week (vaker is niet mogelijk)

Type sport/bewegingsactiviteit	Locatie	Gem. kosten p/jr.	Kosten p/mnd.	Kosten per wk/keer
Zittend fit Groep*	Noordoost, Lopes Dias	€ 182,-	€ 15,17	€ 3,50 per keer
Duo-fiets	Noordoost, Lopes Dias	€ 130,-	€ 10,83	€ 2,50 per keer
Digitale fiets op afspraak en met begeleiding	Noordoost, Lopes Dias	€ 130,-	€ 10,83	€ 2,50 per 30 minuten
Classic Body Workout	Zuidoost, Riebeeck	€ 130,-	€ 10,83	€ 2,50 per les
Fysio-fitness op een stoel	Centrum, Boomberg			Gratis
Valpreventie	Centrum, Boomberg	€ 104,-	€ 8,67	€ 2,- per keer
Zwemmen in de Zandzee**	Centrum, Boomberg	€ 390,-	€ 32,50	€ 7,50 per keer
Sport & spel vanuit de stoel	Zuid, Egelantier	€ 196,80	€ 16,40	€ 3,78 per keer
Koersbal	Zuid, Egelantier			Gratis
Koersbal	Zuidwest, Kerkelanden			Gratis
Gym vanuit de stoel	Zuidwest, Kerkelanden	€ 196,80	€ 16,40	€ 3,78 per keer
Valpreventie met behulp van beweeggames	Zuidwest, Kerkelanden	€ 480,-	€ 40,-	€ 9,23
Vrij zwemmen***	Zuidwest, Kerkelanden	€ 494,04	€ 41,17	€ 9,50 per keer
Yoga vanuit de stoel	Zuidwest, Kerkelanden	€ 260,04	€ 21,67	€ 5,00 per keer

* inclusief koffie, thee

** inclusief entree en koffie. Meerprijs voor meerijden (geen haal-/brengservice)

*** zwemlocatie niet bekend, kosten is inclusief entree, koffie/thee en vervoer

Hilverzorg biedt vanuit wijkcentra/buurthuizen of haar eigen zorglocaties diverse beweegactiviteiten voor ouderen aan. Georganiseerde wandelingen zijn veelal gratis maar vinden niet elke week (laat staan meerdere keren per week) plaats (frequentie is ongeveer 3 keer per jaar). Alle beweegactiviteiten vinden slechts 1x per week veelal op woensdag en op een vast tijdstip plaats. Hierin is geen keuze voor de seniore sporter.

Hoofdstuk 3 Alle 'Seniorenfit' bij Van Hellemond Sport

Beleidsplan Maatschappelijke ondersteuning van de gemeente Hilversum

De gemeente Hilversum heeft zichzelf met haar beleidsplan (2011-2015) met de Maatschappelijke ondersteuning als doel gesteld het "bevorderen van de kwaliteit van leven van burgers. Een goede gezondheid zowel psychisch en sociaal als fysiek, maakt deelname aan de maatschappij mogelijk. Tegelijkertijd blijkt dat mensen die participeren in de maatschappij zich gezonder voelen. Hoe beter de gezondheid dus, hoe meer mensen 'meedoen' en hoe minder maatschappelijke ondersteuning er nodig is.

Het doel van het beleid voor maatschappelijke ondersteuning en publieke gezondheid in de gemeente Hilversum is dat elke inwoner, van elke leeftijd, met en zonder ondersteuningsbehoefte, gezond en naar eigen vermogen kan deelnemen aan de samenleving.

We willen in Hilversum gezondheidsproblemen voorkomen en bereiken dat alle inwoners gezond en veilig kunnen leven. Dit vraagt een blijvende investering in preventietaken. Collectieve preventie vanuit de Wpg wordt ingezet vóórdat er sprake is van een maatschappelijke hulpvraag. Ook vanuit de Wmo wordt ingezet op preventie, met de openbare geestelijke gezondheidszorg (GGZ), infectieziektenbestrijding, gezondheidsbevordering, jeugdgezondheidszorg en natuurlijk maatschappelijke vlak. Met een doelmatige inzet op preventie en het geven van de juiste informatie kan op termijn bespaard worden op economische en maatschappelijke kosten. In samenwerking met vele partners werken we aan een integrale aanpak die een gezonde en veilige omgeving realiseert.¹³

Naam klant: mevrouw M.D.H. Taks

Leeftijd: 64 jaar

Beoefent bij Van Hellemond Sport Zuid: aquafit

Sport omdat: "Ik ben begonnen omdat ik last van astma heb en hierdoor meer moest bewegen. Aquafit was perfect hiervoor en ik heb er nog steeds veel plezier in."

Sport bij Van Hellemond Sport Zuid omdat: "deze vlakbij zat. Mijn kinderen zaten ook al op judo en mijn man sportten hier al. Jullie hebben hele fijne en goede begeleiding. Dit is zeker ook de reden om te blijven plakken."

Sport alleen of samen met...?: "Ik sportten vroeger samen met mijn man toen hij werkloos was. Daarna heeft hij weer een baan gekregen en ben ik alleen verder gegaan en hij op andere uren."

Dé oplossing

Onze kernactiviteit is goed en verantwoord sporten en bewegen. We doen dit immers al meer dan 75 jaar. Van Hellemond Sport biedt al vele jaren specifiek voor senioren diverse trainingen aan zoals seniorenfitness, senioren spinning, zwemmen en aquafit. Wij passen ons programma aan de senioren aan; het tempo ligt iets lager, de muziekeuze en volume zijn aangepast en onze informatie naar/communicatie met de klant wordt aangepast (oudere instructeurs, meer uitleg en tijd voor de klant, groter lettertype, enz.). Momenteel bedienen wij met het huidige aanbod in onze vestiging Hilversum Zuid een groot aantal senioren waarbij ons oudste lid 95 jaar is.

Van Hellemond Sport wil méér senioren in Hilversum helpen om fit te worden en te blijven. Ook als sporten en bewegen om financiële redenen niet mogelijk is. Als voorliggende voorziening kan de inzet van sport en bewegen met name bij senioren bijdragen aan het veilig en zelfstandig in eigen omgeving kunnen blijven wonen waardoor (huishoudelijke, intramurale of extramurale) zorg niet nodig is of kan worden uitgesteld.

¹³ Uit: Beleidsplan Maatschappelijke ondersteuning 2011-2015, § 3.2 De Wpg en de Wmo in samenhang; doelstelling. Blz. 11

Om Hilversumse senioren op een verantwoorde manier fit te laten worden en te laten blijven komt Van Hellemond Sport met het volgende voorstel:

Van Hellemond Sport biedt met 'Seniorenfit' een programma voor 65-plussers (ook met beperkingen: fysiek, sociaal en financieel) aan om hen te ondersteunen bij hun zelfredzaamheid en sociale participatie waardoor zij zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen met een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven tegen zo laag mogelijke collectieve en individuele kosten. Wij doen dit door 150 senioren uit Hilversum gedurende het kalenderjaar 2016 tenminste 2 keer per week en met behulp van een sport-/beweegprogramma op maat bij ons te laten trainen.

'Seniorenfit'

'Seniorenfit' bij Van Hellemond bestaat uit sport- en beweegactiviteiten die voor ieder niveau geschikt zijn. Voor een veilige deelname doen wij vooraf met iedere deelnemer een intake¹⁴. Zo onderzoeken we op welke manier we de training goed kunnen aanpassen aan zijn/haar niveau. Na de intake stelt de sportinstructeur samen met de deelnemer een individueel trainingsprogramma op en evalueert dat regelmatig, zodat het waar nodig kan worden aangepast.

Om te kunnen deelnemen hebben senioren geen verwijzing nodig van hun arts, maar wij nemen geen risico's. Om een verantwoord trainingsprogramma op te kunnen stellen moeten wij ons een goed beeld kunnen vormen van de lichamelijke conditie. Bij onduidelijkheid over de gezondheidsproblemen van de deelnemer raadplegen we, in overleg met de deelnemer, de huisarts voor aanvullende informatie of advies over hoe het beste om te gaan met het gezondheidsprobleem. Eventueel verwijzen wij de deelnemer terug naar zijn/haar arts.

Van Hellemond Sport maakt fit meetbaar

Tijdens de intake vindt een conditietest/-meting plaats, waarbij wij niet alleen de BMI¹⁵ maar ook de HRV¹⁶ in kaart brengen. Wij bekijken samen met de deelnemer waar hij/zij conditioneel staat, wat zijn/haar beperkingen en mogelijkheden zijn en waar de interesses op sportgebied liggen.

Na de looptijd van een jaar kunnen wij voor zowel voor de deelnemer op individueel niveau als voor de gemeente Hilversum op generiek niveau inzichtelijk maken wat het sport- en beweegprogramma 'Seniorenfit' exact heeft opgeleverd. Zo kunnen wij vanuit ons ledensysteem precies aangeven wie is komen sporten, met welke aandoeningen, hoe vaak iemand kwam sporten, uit welk deel de deelnemer komt, etc.

¹⁴ Zie bijlage 1 Voorstel intakeformulier

¹⁵ De Body Mass Index (BMI) is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van je lichaamsgewicht.

¹⁶ Met Heart Rate Variability (HRV), ook wel hartslagvariabiliteit genoemd, wordt de veranderingen in tijd tussen de ene en de andere hartslag bedoeld, gemeten in milliseconden. Het autonome zenuwstelsel is het gedeelte van het zenuwstelsel dat de onwillekeurig, onbewust (hoewel we er met oefening toch invloed op kunnen uitoefenen) functionerende processen verzorgt, zoals die van spijsvertering, bloedsomloop, ademhaling, stofwisseling en hormoonspiegels. Deze tak van het zenuwstelsel valt op te splitsen in de sympaticus (het 'gaspedaal' van uw lichaam) en de parasympaticus (het 'rempedaal' van uw lichaam). Het autonome zenuwstelsel kan met zijn remmende of stimulerende invloed de HRV bepalen. Een hoge HRV is een teken van gezondheid en fitheid. De parasympaticus en sympaticus werken dan in harmonie samen. Terwijl bij een lage HRV de "rem" en het "gaspedaal" tegelijkertijd worden ingedrukt en dit geeft een schokkerige werking van de pomp die ons hart is en het bloed stroomt ongelijkmatig naar onze organen. In de sport wordt de HRV gebruikt om te meten of de sporter fit genoeg is voor een volgende training. Zo is het een hulpmiddel om te bepalen hoe zwaar de volgende training kan zijn om niet geblesseerd te raken.

‘Seniorenfit’ voor alle senioren toegankelijk en aantrekkelijk

Het aangeboden sport-/beweegprogramma door Van Hellemond Sport is voor alle in de gemeente Hilversum woonachtige 65-plussers bedoeld ongeacht geslacht, conditie, aandoening/beperking, afkomst of geloofsovertuiging. Het aanbieden van een sport-/beweegprogramma in een sportomgeving zal meer ouderen aanspreken en aantrekken. Eenzelfde programma in bij een zorginstelling stoot veel senioren af daar zij niet met zorg geassocieerd willen worden als zij nog vitaal zijn dan wel zich nog vitaal voelen.

Het zwembad in het souterrain en de dojo¹⁷ op de eerste verdieping zijn door het ontbreken van een lift niet toegankelijk voor mensen in een rolstoel. Alle sport- en beweegactiviteiten in onze fitness- en cardioruimte, de fysiotherapie-/intakeruimte en onze zitgelegenheid voor een ‘social talk’ en/of drankje zijn drempelloos en daarmee ook voor mensen in een rolstoel toegankelijk.

Naam klant: Adela Burger

Leeftijd: 74 jaar

Beoefent bij Van Hellemond Sport Zuid: aquafit, Pilates en voorheen ook Body Vive

Sport omdat: “19 jaar geleden had ik een zittend beroep. Ik ben toen samen met een vriendin op pad gegaan om een sportschool te zoeken. Voornamelijk dus om te compenseren wat ik stil zat. Inmiddels is mijn linker heup versleten en kan ik helaas niet meer zoveel als vroeger.”

Sport bij Van Hellemond Sport Zuid omdat: “Met mijn vriendin destijds meerdere sportscholen afgegaan en gekozen voor Van Hellemond Sport omdat deze toch het dichtstbij zat.”

Sport alleen of samen met...?: “Ik sport alleen.”

Toelichting op ‘Seniorenfit’

- De intake bestaat uit een conditietest/-meting waarbij BMI/HRV wordt vastgesteld en een vragenlijst wordt voorgelegd om roken, alcohol-/medicijngebruik, aandoeningen en pijnklachten in kaart te brengen. Vervolgens wordt voor de deelnemer een beweeg-/sportprogramma op maat gemaakt.
- De intake wordt afgenomen door een geregistreerde fysiotherapeut.
- Na afname van een uitgebreide intake maken wij voor iedere deelnemer een beweeg-/sportprogramma op maat waarbij rekening wordt gehouden met eventuele aandoeningen en pijnklachten.
- Senioren mogen 2 keer per week naar keuze op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 11.00 – 15.00 uur een sportactiviteit beoefenen in onze vestiging Zuid (hier wonen meeste ouderen en zijn de minste voorzieningen voor ouderen aanwezig, zeker nu de zorglocatie Zuiderheide op de schop ligt. Daarnaast hebben wij alleen op deze locatie de beschikking over een eigen loop-/oefenbad op 31 graden Celsius.)
- Meer dan 2 keer per week of buiten genoemde dagen/tijden sporten is niet inbegrepen maar is uiteraard tegen bijbetaling van € 15,- per maand mogelijk.
- De deelnemers worden begeleid en gecoacht door onze ervaren sportinstructeurs. Hierbij zal tevens aandacht zijn voor het belang van goede voeding.
- Bij afwezigheid van meer dan 2 weken (zonder kennisgeving) wordt de deelnemer door ons gebeld (coaching/re-activatie).
- Ieder kwartaal wordt de deelnemer een nieuw beweegprogramma aangeboden.
- Ons sportaanbod bestaat uit: cardiofitness, hydrotherapie, vrij zwemmen, spinning (fietsen), aquafit en groepslessen als yoga, valpreventie & evenwicht, zelfverdediging & weerbaarheid en gymnastiek.

¹⁷ Een sportzaal voorzien van een zachte mat dat zal worden ingezet voor de programma's “valpreventie & evenwicht” als ook “zelfverdediging & weerbaarheid”.

Van april tot september voegen wij daar bij voldoende animo de outdoor-activiteit nordic walking aan toe.

- Senioren mogen zelf bepalen welke sport-/bewegingsactiviteit zij bij ons willen volgen. Zij hoeven daarbij geen keuze te maken voor een specifieke sport/beweegactiviteit maar mogen daarbij continu wisselen en uitproberen. Juist de diversiteit zorgt ervoor dat er diverse spiergroepen worden getraind en dat er voor hen geen zogenoemde 'sleur' in komt.
- De sport- en bewegingsactiviteiten worden in (gemengd) groepsverband aangeboden.
- Aan het einde van het kalenderjaar wordt wederom een conditietest/-meting afgenomen om zodoende het behaalde resultaat in kaart te brengen. Tussentijdse metingen (met uitzondering van wegen, hiervoor staat de deelnemer een digitale weegschaal ter beschikking) zijn niet inbegrepen maar kunnen uiteraard voor eigen rekening worden afgenomen.
- Eventuele fysiotherapiebehandelingen zijn niet inbegrepen en moeten door de deelnemer zelf of via zijn/haar zorgverzekering worden betaald.
- Gebruik van kleedruimten, douches en kluisjes is inbegrepen
- Consumpties zijn niet inbegrepen en er is geen afnameverplichting.
- Om de sociale participatie van de sportende ouderen te stimuleren zal Van Hellemond Sport een paar keer per kalenderjaar op taart (of iets dergelijks) trakteren.
- Hartslagmeters zijn beschikbaar.
- Mocht een deelnemer halverwege het kalenderjaar uitvallen (bijvoorbeeld door opname zorginstelling of overlijden) dan kan zijn/haar plaats door een andere 65-plusser worden ingenomen.

Naam klant: Louise van Altena

Leeftijd: 80 jaar

Beoefent bij Van Hellemond Sport Zuid: fitness, baantjes zwemmen en laatste 2 keer sh'bam

Sport omdat: "Ik ben begonnen om in beweging te komen, inmiddels sport ik al 48 jaar deed het voornamelijk om fit te blijven en dat ben ik gelukkig nog steeds. Ik merk wel dat ik wat ouder wordt natuurlijk, dat ik op de loopband niet helemaal meer in een rechte lijn kan lopen en wat gewrichtsklachten krijg. Maar blijven sporten verbetert dit zeker."

Sport bij Van Hellemond Sport Zuid omdat: "Ik ben ooit met iemand meegekomen."

Sport alleen of samen met...?: "Ik sport altijd met hetzelfde clubje, hoewel deze wel heel erg is uitgedund."

Hoofdstuk 4 Begroting

Om 150 senioren uit Hilversum het programma zoals voorgesteld in het vorige hoofdstuk aan te kunnen bieden is het volgende nodig:

Activiteit	Kosten
1. Inschrijven in ledenadministratie en aanmaken ledenpas 2. Intake door fysiotherapeut met conditietest/-metingen, uitleg, advies en opstellen beweegprogramma op maat. 3. Eindmeting einde van het jaar 2016	€ 75,- x 2 x 150 personen = € 22.500,-
Sportinstructeurs & begeleiding tijdens Seniorenfit maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 11.00 – 15.00 uur (4 dagen, 4 uur en 52 weken per jaar)	4 x 4 x 52 x uurloon a € 25,- = € 20.800,-
Afschrijving apparatuur en gebruik voorzieningen (kleedruimten, douches, elektriciteit/verwarming zwembad, e.d.) naar rato van 150 personen	€ 5.000,-
Communicatie & promotie kosten	€ 1.700,-
Marge ondernemer (inclusief ondernemersrisico)	€ 5.000,-
Totaal	€ 55.000,-

Investing per 65-plusser bij 150 deelnemers

Kosten per jaar	Kosten per maand	Kosten per week	Kosten per keer bij 2x per week sporten
€ 55.000,- ÷ 150 personen = € 366,67 per persoon	€ 30,56	€ 7,05	€ 3,525

Van Hellemond Sport vraagt de gemeente Hilversum om voor 2016 haar een subsidiebedrag van € 55.000,- toe te kennen waarmee zij 150 senioren als voorliggende voorziening ondersteunt bij zelfredzaamheid en sociale participatie door sport- en beweging. Van Hellemond Sport biedt daarbij een zeer divers sportaanbod (en laat daarbij de keuze aan de deelnemer), professionele begeleiding en coaching en beweegprogramma's op maat ook voor mensen met een beperking of chronische aandoening, blessure en/of pijnklachten. Daarnaast besteden wij extra aandacht aan 'valpreventie & evenwicht' alsook aan 'zelfverdediging & weerbaarheid'.

De maximale capaciteit met bovenstaande personeelsbezetting is 25 personen per uur. Dat wil zeggen dat wij binnen hetzelfde subsidiebedrag-met uitzondering van de externe kosten van de fysiotherapeut voor intake en metingen- bij over-belangstelling kunnen opschalen tot 200 personen.

Investing per 65-plusser bij 200 deelnemers

Kosten per jaar	Kosten per maand	Kosten per week	Kosten per keer bij 2x per week sporten
€ 55.000,- ÷ 200 personen = € 275,- per persoon	€ 22,92	€ 5,29	€ 2,64

Wij zullen ons door middel van een uitvoeringsovereenkomst inspannen om minimaal 150 senioren te bedienen. Aan het einde van het kalenderjaar 2016 willen wij graag een evaluatie opmaken en het gesprek met de gemeente aangaan voor beëindiging of voortzetting van het sport- en bewegingsprogramma 'Seniorenfit'. Innovatieve gemeenten als bijvoorbeeld Dordrecht, Kollumerland, De Friese Meren en Rotterdam hebben reeds een gesubsidieerd sport- en beweegprogramma voor ouderen om zodoende (intramurale/extramurale/Wmo) zorg aan ouderen uit of zelfs af te kunnen stellen.

Hoofdstuk 5 Communicatie

Om 65-plussers in Hilversum te bereiken en te interesseren voor het gesubsidieerde sport- en bewegingsprogramma 'Seniorenfit' zal Van Hellemond Sport de volgende activiteiten ontplooiën

Websitepagina Hellemond.nl

Op de website van Van Hellemond Sport maken wij een aparte seniorenpagina aan waarin wij het sport- en bewegingsprogramma 'Seniorenfit' uitgebreid zullen toelichten. Ook maken we deze pagina responsive; dat wil zeggen dat men zijn contactgegevens kan achter laten waarna wij contact met hem/haar zullen opnemen.

Free publicity

Van Hellemond Sport zal met aantrekkelijke content diverse lokale media benaderen. Denk hierbij aan De Gooi & Eemlander, De Gooi & Eembode en Gooi & Vechtstreek. Ook de gemeente Hilversum zal via haar seniorenpagina in de Gooi & Eembode en met informatiemateriaal voor het Sociaal Plein benaderd worden. Daarnaast zal –al dan niet in combinatie met een kleine advertentie- een artikel geplaatst worden in wijkkrantjes als De Bloembak, O.N.S. Krant en de Zoutkeet wijkkrant.

Woningcorporaties, makelaars, serviceflats en ouderenverenigingen

Van Hellemond Sport zal actief woningcorporaties als Dudok Wonen, Gooi en omstreken, De Alliantie, Habion en Woonzorg Nederland als verhuurders alsook makelaars als intermediairs bij de verkoop van seniorenwoningen in Hilversum benaderen. Ook benaderen wij serviceflats als locatie waarbinnen meerdere senioren bij elkaar wonen. Maar ook KBO, ANBO en Senver als actieve ouderenorganisaties in de regio zullen wij benaderen om ons sport- en bewegingsprogramma 'Seniorenfit' te promoten.

1^{ste} en 2^{de} lijns zorgaanbieders en aanbieders van zorg hulpmiddelen en tafeltje-dekje-maaltijden

Van Hellemond Sport zal huisartsenpraktijken, medisch specialisten in Ter Gooi en thuiszorgaanbieders als Buurtzorg, Allertzorg, Hilverzorg, Amaris, Cura, Nova Thuiszorg, Kijk op zorg en Gooizorg informeren over het sport- en bewegingsprogramma 'Seniorenfit'.

Ook aanbieders van verpleegartikelen en zorg hulpmiddelen als Vegro, Vivium, Welzorg, Medipoint, Wcon en uw thuiszorgwinkel.nl en tafeltje-dekje-maaltijdenaanbieders als Apetito, Maaltijdzorg, Foodconnect en Versaantafel zullen wij benaderen en verzoeken hun afnemers over 'Seniorenfit' te informeren. Hiervoor laten wij een speciale flyer vervaardigen om (digitaal of hardcopy) te verspreiden.

Buurtsportcoaches en wijkverpleegkundigen

Van Hellemond Sport neemt zelf proactief contact op met de buurtsportcoaches voor senioren in Hilversum (Katelijn Hertogs, coördinator buurtsportcoaches Sportservice 't Gooi en Liesbeth Korting, gemeente Hilversum). Ook zal zij zich wenden tot de aanwezige wijkverpleegkundigen in Hilversum.

Flyers uitdelen & posters ophangen

Op plekken waar veel senioren komen (de weekmarkt, supermarkten, Intratuin, kerken, buurthuizen, etc) delen wij flyers uit en/of hangen wij posters op.

Overige acties

Indien blijkt dat Van Hellemond Sport niet de voor de subsidie benodigde 150 personen haalt, dan zullen ook middelen als advertenties, billboards, tell a friend-actie en huis aan huis bezorgde flyers worden ingezet.

Hoofdstuk 6 Voorbereiding en implementatie

Om de promotieactiviteiten en informatiemiddelen zoals beschreven in hoofdstuk 5 eind 2015 uit te kunnen zetten maar ook om het intakeformulier en –proces (inclusief metingen), het sportrooster en de personeelsplanning op 1 januari 2016 gereed te hebben staan, vernemen wij graag in september/oktober van 2015 of (en eventueel onder welke voorwaarden) onze subsidieaanvraag wordt gehonoreerd.

Van Hellemond Sport hoeft geen verbouwing te ondergaan; alle benodigde ruimten en fitnessapparatuur zijn reeds aanwezig. Ook al onze sportinstructeurs zijn volledig en volgens de laatste inzichten en methodieken geschoold.

Bijlage 1 Voorstel intakeformulier

Datum intake: _____

Intake afgenomen door: _____

PERSONALIA EN ALGEMENE GEGEVENS

Achternaam en voornaam: _____

Voorletters: _____

Adres: _____

Postcode en woonplaats: _____

Geboortedatum: _____

Geslacht: M/V

Telefoon: _____ Mobiel: _____

E-mail: _____

Gehuwd/Ongehuwd/Samenwonend/Weduwe(naar)

Kinderen: _____

Brildragend: ja/nee

BENT U ONDER BEHANDELING BIJ

Huisarts: _____ Tel: _____

Specialist: _____ Tel: _____

Therapeut (fysio/manueel/osteo): _____ Tel: _____

Trainer: _____ Tel: _____

Gebruikt u medicatie: _____

Gebruikt u voeding supplementen: _____

Rookt u: ja/nee aantal sigaretten per dag _____

Drinkt u alcohol: ja/nee aantal glazen per week _____

FYSIEK

Lengte: _____

Gewicht: _____

BMI: _____

Vetpercentage: _____

Rustpols: _____

Maximale HF: _____

Hartslagmeter: ja/nee, type: _____

Verandering in ochtendpols: ja/nee Indien ja: lager/hoger sinds _____

Anaerobe drempel: _____

Gemeten met activiteit: _____

EVENTUELE KLACHTEN EN AANDOENINGEN

Wat is uw voornaamste klacht/aandoening? _____

Wanneer is deze begonnen en onder welke omstandigheden? _____

Als u pijn heeft, wat is dan de aard van de pijn (bv: uitstralend, dof, scherp, tandpijnachtig, stekend, zeurend, diep, oppervlakkig)? _____

Is er regelmaat of een patroon in uw klachten? _____

Welke omstandigheden geven vermindering van klachten? _____

Welke omstandigheden geven verergering van klachten? _____

Wordt u 's nachts wakker en zo ja, waarvan? _____

Beperkt de klacht de trainingsmogelijkheden? _____

Is de klacht een herhaling van een eerdere blessure? _____

jaar aard blessure behandeling hersteltijd

Vader: _____
Moeder: _____
Overige familieleden: _____

Wilt u zo chronologisch mogelijk omschrijven:

1. Ziekten, operaties en ongevallen die u in uw leven heeft doorgemaakt. Ook ogenschijnlijk kleine zaken als verstuikingen, amandelen pellen, tandbehandelingen en dergelijke kunnen van belang zijn.
2. Uw doorgemaakte kinderziekten.
3. Zwangerschappen en verloop daarvan.
4. Invloedrijke gebeurtenissen in uw leven (geestelijke problemen, echtscheiding, overlijden partner etc.)
5. Buitenlandse bezoeken buiten Europa

Leeftijd Ziekte / Klacht / Zwangerschap / Andere

[illegible]

Bijlage 2 Voorstel sportrooster 'Seniorenfit'

	Maandag	Dinsdag	Donderdag	Vrijdag
cardiofitness				
hydrotherapie				
vrij zwemmen				
spinning (fietsen)				
aquafit				
groepslessen als yoga en gymnastiek				
valpreventie & evenwicht				
zelfverdediging & weerbaarheid				
Nordic walking (outdoor-sport)				

- Exacte tijden moeten nog worden vastgesteld.

- Van Hellemond Sport werkt vraaggericht: wij kunnen -bij geen belangstelling- activiteiten laten vervallen en de frequentie van activiteiten waar juist veel belangstelling voor is opschalen.

