

Individuele stage opdracht

Gemeente Tynaarlo



Ermin Imelman

Sportkunde jaar 2

Hanze Hogeschool Groningen

Inhoud

[Inleiding 2](#_Toc42710390)

[Probleemstelling 2](#_Toc42710391)

[Onderzoek benchmarks 3](#_Toc42710392)

[Waarneming 4](#_Toc42710393)

[Mogelijkheden 5](#_Toc42710394)

[Kleine uitwerking beste mogelijkheden 6](#_Toc42710395)

# Inleiding

De beweegparken die worden geleverd zijn vaak hele mooie initiatieven van externe partijen zoals zorgcentrums en fysiotherapeuten. Zodra die parken er staan is het natuurlijk zaak dat het veel wordt gebruikt en het liefst ook over de lange termijn. De parken zorgen vaak voor veel enthousiasme maar dat wil nog weleens wegzakken wanneer de oefeningen die worden gedaan wat eentonig worden en er weinig afwisseling plaatsvindt. Om te voorkomen dat het enthousiasme over de parken wegvalt kun je meerdere interventies hiervoor bedenken. Bijvoorbeeld een speciaal beweegprogramma voor ouderen boven de 65 jaar die kan worden geïmplementeerd door de zorgcentrums of een beweegprogramma voor kinderen die dan kan worden gebruikt door bijvoorbeeld een school die een gymles wijdt aan het gebruik van een beweegpark. Op deze manier neem je een taak weg van bijvoorbeeld de scholen en zorgcentrums, die hoeven zelf geen beweegprogramma meer te verzinnen en ze kunnen meteen aan de slag met het park en je zorgt ervoor dat ze actief worden omdat ze een beweegprogramma voor handen hebben.

Dit leidt tot de volgende onderzoeksvraag:

‘’Hoe kan ik ervoor zorgen dat beweegparken op de juiste manier en voor een langere periode worden gebruikt door de externe partijen?’’

# Probleemstelling

Na het opzetten van een beweegpark is het natuurlijk mooi als het park ook veel wordt gebruikt. Het is zonde wanneer zo’n park nauwelijks wordt gebruikt en er eigenlijk maar een beetje staat voor de sier. Helaas gebeurt dit toch wel regelmatig. Mensen zijn vaak positief over het opzetten van een beweegpark en zullen er in de eerste dagen ook wel gebruik van maken. Maar na loop van tijd neemt dit enthousiasme meestal een beetje af en zie je het gebruik van het beweegpark omlaag gaan.



# Onderzoek benchmarks

Vorig jaar zijn er in de gemeente Tynaarlo twee beweegparken gerealiseerd. Een in Zuidlaren bij een zorgcentrum en fysiotherapeut in de buurt. De andere in De Groeve bij een buurthuis. Het ene beweegpark wordt meer gebruikt dan het ander en daar is ook een verklaring voor.

Het beweegpark bij het buurthuis is op een plek waar veel mensen komen om te recreëren en dus ook snel gebruik maken van het beweegpark, het beweegpark is dan ook op initiatief van de buurtbewoners opgezet. Daarmee heb je ook gelijk een grote groep die van het park afweet en hier waarschijnlijk ook gebruik van zal maken. Het beweegpark is opgezet door Sport2Play. Dit bedrijf begeleid de mensen die nauw betrokken zijn bij het opzetten tot instructeurs van het park. Ze leren de mensen hoe je met bepaalde apparaten moet omgaan en hoe je andere hierbij kan helpen. Nu is er elke dag iemand beschikbaar voor het begeleiden van mensen op de toestellen. Er is duidelijk aangeven wanneer deze mensen daar zijn en mocht je zonder begeleiding willen sporten of gewoon omdat je liever alleen sport dan kan dat ook. Ook helpt het dat het De Groeve een actief buurthuis heeft en ze ook veel activiteiten organiseren voor verschillende leeftijdsgroepen. Hierdoor wordt het gebruik van het park ook gestimuleerd.

Het beweegpark bij zorgcentrum De Mozaïek wordt iets minder fanatiek gebruikt dan het beweegpark in de Groeve. Het is opgezet op initiatief van Fysiotherapie Perdon en zorgcentrum Mozaïek. Bij de bekendmaking van dit beweegpark was het dus noodzaak om dit meer onder de aandacht te brengen bij omwonenden dan bij het beweegpark in De Groeve. Het beweegpark is opgezet door een bedrijf dat daarna geen begeleiding meer biedt bij het gebruik van het park. Wel stonden er bij elke oefening borden met instructies erop. Maar fysieke begeleiding is altijd beter. In het zorgcentrum zijn wel mensen die de ouderen mee kunnen nemen naar het park om daar met ze te bewegen, maar het wordt niet vaak gedaan. Het beweegpark wordt ook soms gebruikt door de fysiotherapeut om met zijn cliënten te bewegen. De plek is niet echt in het centrum van Zuidlaren en ook niet op een plek waar veel mensen langskomen. Wat positief kan zijn wanneer je zonder veel bekijks wil sporten, maar hierdoor hebben mensen misschien wel helemaal geen idee van het bestaan van het beweegpark. Nou is dit park er nog niet zo lang en kan het weer natuurlijk ook een rol spelen bij het gebruik van het beweegpark. De warmere dagen moeten nog komen en wellicht neemt het gebruik van het park dan wel toe.

# Waarneming

Om behoefte en wensen van mensen te weten te komen hebben wij ook interviews afgenomen met een aantal mensen. Zo hebben we gesprekken gehad met een buurtsportcoach, jeugdwerker en fysiotherapeut. Daarnaast is er ook gekeken hoe dit op andere plekken is gegaan waar al een beweegpark staat.

Uit gesprekken met de verschillende personen kwam duidelijk naar voren dat ze allemaal vrij enthousiast zijn over een eventuele realisering van een beweegpark. Hierbij gaven ze ook aan het voor verschillende doelen te willen gebruiken en zelf actief zouden willen promoten bij omwonenden of andere mogelijk geïnteresseerden. Zo gaf de jongerenwerker aan dat er in Assen bij de beweegparken al verschillende activiteiten worden gedaan met jongeren en dat hij dit ook zou kunnen toepassen in Eelde als er een beweegpark komt. Uit de gesprekken met de fysiotherapeuten kwam naar voren dat zei eventueel met hun cliënten naar de beweegparken zouden kunnen gaan maar dit ook als advies kunnen meegeven aan de cliënten. Bijvoorbeeld probeer twee keer per week naar het beweegpark te gaan en voer dan een bepaalde oefening hier uit.

Uit eigen onderzoek is gebleken dat de beweegparken in De Groeve en Zuidlaren wel media aandacht hebben gekregen en ook zijn gepromoot maar het persoonlijke promoten bij externe partijen die ervoor kunnen zorgen dat het beweegpark regelmatig wordt gebruikt is wat minder. Je weet natuurlijk niet of het ook die externe partijen bereikt wanneer je alleen iets in de krant zet of op sociale media.

# Mogelijkheden

Om het gebruik van het beweegpark zoveel mogelijk te stimuleren en ervoor te zorgen dat het vaak wordt gebruikt zijn de volgende dingen mogelijk:

1. Net zoals bij het beweegpark in De Groeve zorg je ervoor dat er elke dag rond een bepaald tijdstip mensen aanwezig zijn die andere kunnen begeleiden en kunnen helpen bij het gebruik van het beweegpark.
2. Borden met instructies plaatsten bij elke oefening. Zo kunnen mensen zelfstandig bezig met de apparaten.
3. Beweegprogramma per doelgroep maken aan de hand van de apparaten die beschikbaar zijn. Deze overhandigen aan bijvoorbeeld gymdocenten, fysiotherapeuten en zorgverleners in het zorgcentrum die de ouderen dan mee kunnen nemen naar het beweegpark.
4. Activiteiten organiseren bij het beweegpark.
5. Het beweegpark extra promoten adv posters, flyers, sociale media en kranten.
6. Het beweegpark actief bij zoveel mogelijk externe partijen promoten en laten weten dat er een beweegpark staat.

Obstakels hiervan zijn:

1. Je hebt hiervoor mensen nodig die dit vrijwillig willen doen en de tijd ervoor hebben.
2. Toch kan het zo zijn dat de instructies niet duidelijk genoeg zijn en mensen vaak meer behoefte hebben bij fysieke begeleiding. Ook kan het zo zijn dat ouderen niet meer goed kunnen lezen en de instructies dus ook niet goed kunnen lezen.
3. Zodra je het beweegprogramma hebt overhandigd is het aan de personen zelf of ze er iets mee gaan doen. Gymdocenten en fysiotherapeuten zullen er wel gebruik van maken maar de zorgverleners of andere mensen misschien niet zo snel. Al worden ze wel een beetje gedwongen om het te gebruiken.
4. Vraag is of er wel mensen op afkomen. En activiteiten organiseren kost tijd en geld. Hiervoor heb je ook mensen nodig die dat op zich willen nemen.
5. Ook hier is het niet zeker of de mensen na het zien van de posters of flyers ook echt naar het beweegpark toe gaan.
6. Kost wat meer tijd dan het promoten in het algemeen en proberen een groot publiek te trekken in een keer.

Uit de waarnemingen die wij hebben gedaan is dan toch wel uitgekomen dat het direct promoten van de beweegparken bij andere externe partijen een grote positieve invloed kan hebben op het gebruik van de beweegparken. Dus zoveel mogelijk partijen laten weten dat er een beweegpark is dat vrij is om te gebruiken wanneer men wil. Deze externe partijen kunnen andere fysiotherapeuten zijn maar ook jongerenwerkers, basisscholen, middelbare scholen, zorgcentrums, hardloopgroepen, bootcampclubs en eventueel ook sportscholen.

Daarnaast is het maken van beweegprogramma’s ook een goede optie om personen ervan te overtuigen om de beweegparken te gebruiken. Kans bestaat dat de groep of individuen die ze meenemen het erg leuk vinden en het vaker willen doen. Hierdoor kunnen ze andere ook weer aansteken met het gebruik van het beweegpark. Je zou om de zoveel weken terug kunnen komen bij de mensen aan wie je het beweegprogramma hebt overhandigd en deze vragen of hij/zij het heeft gebruikt. En eventueel feedback krijgen op wat er misschien beter kan.

# Kleine uitwerking beste mogelijkheden

Het direct promoten bij andere partijen is eigenlijk gewoon bij die mensen langs gaan en hen laten weten dat er een beweegpark is waar zij gebruik van kunnen maken wanneer ze willen. De initiatieven waar zij mee komen hoef je dan niks meer voor te doen.

De beweegprogramma’s die je kun maken hangen natuurlijk af van de toestellen die worden geplaats bij het beweegpark. Voor de uitwerking gaan we uit van het starters beweegpark van Norwell. Hierbij een simpele uitwerking van een eventueel beweegprogramma:

|  |  |
| --- | --- |
| **Doelgroep** | Iedereen |

|  |  |
| --- | --- |
| **Beginsituatie** | De oefeningen moeten voor iedereen uit te voeren zijn. Het is wel mogelijk om aan de hand van je eigen niveau de oefening moeilijker/zwaarder te maken of vaker uit te voeren |

|  |  |
| --- | --- |
| **Doel** | Mensen in beweging krijgen en ook sociaal contact bevorderen. |

|  |
| --- |
| **Toestellen beweegpark**  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegingsvormen** | **Organisatie** | **Begeleiding en differentiatie** |
| * Chest press
 |  | 1. **Aanwijzingen:** Ga zitten op de **Chest Press** Machine.
2. Plaats je rug recht tegen de zitting en houd je schouders, ellebogen en polsen in één lijn.
3. Duw vervolgens de handgrepen naar voren, waarbij je de kracht uit je borstspieren haalt. Doe dit 20 keer

**Differentiatiemogelijkheid:** Doe de oefening vaker of probeer het met 1 arm 10 keer te doen. |
|  |   |  |
| Veiligheid: Goede houding in de stoel, rechte rug en armen niet helemaal strekken tijdens de oefening |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegingsvormen** | **Organisatie** | **Begeleiding en differentiatie** |
| * Cross trainer
 |  | **Aanwijzingen:** Ga staan op de cross trainer en beweeg je handen en voeten tegelijk zodat het toestel gaat bewegen. Probeer een redelijk tempo te vinden voor jezelf. Niet te snel maar ook niet te langzaam. Houd dit 5/10 minuten vol**Differentiatiemogelijkheid:** Langer bezig zijn dan 5/10 minuten of verhoog het tempo |
|  |   |  |
| Veiligheid: Zorg dat je stevig staat en voldoende grip hebt bij zowel je handen als je voeten. |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegingsvormen** | **Organisatie** | **Begeleiding en differentiatie** |
| * Twister
 |  | **Aanwijzingen:** Ga zitten of staan op een van de rondjes. Houd je vast aan de stang en beweeg jezelf zijwaarts met je armen. Houd je bovenlichaam stil. Het rondje beweegt met je mee. Doe dit 5 minuten. |
|  |   |  |
| Veiligheid: Zorg dat je rechtop zit of stabiel staat. |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegingsvormen** | **Organisatie** | **Begeleiding en differentiatie** |
| * .Stretch
 |  | **Aanwijzingen:** Houd je vast aan de hendels en rek je spieren of leg je been op een van de hendels. Bijvoorbeeld met je rug naar een van de hendels staan en dan de wreef van je voet in de hendel leggen zodat je, je bovenbeen strekt.   |
|  |   |  |
| Veiligheid: Ga niet verder dan je pijngrens |
|

Herhaal dit programma vijf maal. Met daartussen rustperiodes van 5 minuten.

# Bronnenlijst

*Beweegtuin voor ouderen*. (z.d.). Geraadpleegd op 10 juni 2020, van <https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/interventies/interventie/beweegtuin-voor-ouderen/>

De Zeeuw, J. (2017, 16 januari). *8x Best practice bewegingsprojecten ouderen*. Geraadpleegd op 10 juni 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/8x-best-practice-bewegingsprojecten-ouderen/>

De Zeeuw, J. (2017b, 16 januari). *Hoe openbare ruimte ouderen belemmert én kansen biedt*. Geraadpleegd op 10 juni 2020, van <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoe-openbare-ruimte-ouderen-belemmert-en-kansen-biedt/>

Interview jongerenwerker:

Welke locatie heeft jouw voorkeur?

1. Symphonie
2. Dorpshuis
3. Lemferdinge 🡪 2e keus
4. Het Groote Veen🡪 beste keus goeie uitstraling, modern
5. V.V. Actief

Zou je gebruik maken van het beweegpark (in de zin van activiteiten/evenementen)

* Binnen doelgroep zeker voor gebruiken met activiteiten

Met welke doelgroep het je het meest te maken?

1. Ouderen
2. **10 en 15 jarigen**
3. Cliënten van fysiotherapeuten
4. Bootcampclubs of hardloopclubjes

Heb je nog een doelgroep hieraan toe te voegen?

* 18+ t/m jong 20’ers

Heb je een voorkeur voor apparaten?

* Calestehnics onderscheid maken van een reguliere sportschool.

Ga je het beweegpark promoten?

* Ja, jongeren bezig op het pannaveldje of boksen of lessen verzorgen. gebeurt ook in Assen, zou mooi zijn als dat ook hier zou kunnen

Zijn er nog belanghebbenden waar wij rekening mee moeten houden op fysio’s, buurtsportcoaches, symphonie en een bootcampschool?

* Middelbare school, AOC Terra. Zodat deze prikkels worden meegenomen in de doelgroep.

Hoe kunnen wij ervoor zorgen dat het beweegpark structureel wordt gebruikt?

* Peilen wat ze willen, bootcampclubs uiterlijk, kleurrijk, strak.

Zie je nog andere kansen, die een beweegpark met zich mee kunnen nemen?

* Meerdere doelgroepen met elkaar bezig zijn, verbinding van de maatschappij.

Zie je bedreigingen, die een beweegpark met zich mee kunnen brengen?

* Hangjongeren zien te voorkomen geen hangplek creëren, beweegpark moet open staan.

Heb je een beoogd resultaat of doel waaraan het moet voldoen?

* Open karakter, uitnodigend, kleur meerdere stangen op calesthenics tegelijk bezig kunnen.

Heb je verder nog aanvullingen?

* Nee.