Datum: donderdag 23 april, 14u-15u

Locatie: digitaal via Teams

Aanwezig: Rita Commissaris (PVT De Zavel), Eddy Callewaert (Eigen Woonst), Els De Laet (KomErMaarAchter), Eva Feliers (De Vlaamse Ardennen), Erik Hofman (Reakt Gouda), Nick Maes (SC Ventura), Wim Wolfs (Team-Spirit), Nancy Geirnaert (Boezjeern), Thomas Botterman (Parantee-Psylos), Lore Schaut (Parantee-Psylos)

Verslag

1. **Rondje van de ‘tafel’ met voorstelling en initiatieven**

Het coronavirus heeft het leven grondig omgegooid. Sportwerkingen liggen vaak stil en clubs staan meer dan ooit voor een uitdaging. Parantee-Psylos brengt enkele PSY-clubs digitaal samen om ervaringen uit te wisselen en ideeën op te doen om de sporters in beweging proberen te houden. Goede voorbeelden worden aangeduid in fluo.

* Eddy, Beschut wonen Eigen Woonst en activiteitencentrum in Menen: Alles is momenteel gesloten, het enige wat nog kan is wandelen met de deelnemers. Slechts een heel klein aantal heeft sociale media, ze verwijzen door naar Saartje Vandendriessche die elke dag voor het journaal een klein beweegmomentje doet met voorwerpen uit huis: iedereen heeft wel een tv (GP).
  + ‘Beweeg in uw kot’ – dagelijks om 12u50 op VRT – of terug te bekijken op <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/beweeg-in-uw-kot-/1/beweeg-in-uw-kot--s1a18/>
* Nancy, sportclub Boezjeern in Eeklo: De werking van sportclub Boezjeern ligt stil. Volgende acties gedaan vanuit de sportclub:
  + Een handleiding voor het stap-je-mee programma aangepast richting deelnemers: het stap-je-mee programma is een laagdrempelig programma om sedentair publiek aan het wandelen te krijgen. Deze afgeprinte handleiding werd bij elke deelnemer in de brievenbus gedaan. (Good Practice) nvdr. Parantee-Psylos is momenteel dit programma ook aan het herwerken om opnieuw richting clubs te verspreiden.
  + Dagelijkse beweegtips op de facebookpagina van [Sportclub Boezjeern](https://www.facebook.com/sportclubboezjeern/) 🡪 @Nancy ook welkom op de facebookpagina van PP!
* Wim, Team-Spirit verbonden aan dagcentrum De Ridder: In het dagcentrum enkel permanentie; wandelingen zijn nog toegelaten. Via facebookpagina en youtube kanaal proberen om deelnemers te motiveren.
* Rita, PVT De Zavel: mensen moeten op het domein blijven, elke begeleider mag met zijn leefgroep naar de tuin, alles in kleine groepjes. Er wordt ook nog pingpong, petanque en biljart beoefend en rustige bewegingsoefeningen buiten. Recent ook drums alive aangeboden (met voldoende afstand en ontsmetten van materiaal nadien).
* Erik Hofman van Reakt Gouda: de werking ligt stil, online bezig met facebook; iedere werkdag om 11u30 live om te bewegen vanuit de stoel (ma-woe-vrij) of staand (di-do). De [facebookpagina](https://www.facebook.com/pg/REAKT-Sportdomein-637502886367641/videos/?ref=page_internal) druk bezocht (video’s kan je herbekijken)
  + Mensen beschikken meestal zelf over internetverbinding (smartphone of pc), mensen die het niet hebben worden telefonisch ondersteund en gemotiveerd om iets te ondernemen
  + Als er echt nood is, ook live contact
* Nick, SC Ventura verbonden aan PZ Sint-Kamillus Bierbeek: In het ziekenhuis gaan bewegingssessies verder maar in beperkte groepen: max. 3-4 personen, afhankelijk van afdeling. Momenteel nog geen besmettingen in het ziekenhuis, van zodra besmettingen wordt het een ander verhaal.
  + Proberen mensen te motiveren binnen het ziekenhuis met verschillende challenges: sportief, creatief, samenwerkingsoefeningen met weinig mensen.
  + Met heel het ziekenhuis samen: verschillende routes uitgestippeld op domein met verschillende afstanden: Afstanden kunnen ze doorgeven en de bedoeling is om samen afstand van België tot Wuhan te overbruggen. Informatie komt binnen bij studente die een sportdag zou organiseren, en wordt bezorgd door de bewegingstherapeuten. Het doel is 10888 km, nu aan 5000. Dit werd gecommuniceerd via site van SC ventura en intern via mail en intranet naar medewerkers
* Els, Komtermaarachter verbonden aan PVT Antwerpen: niemand mag buiten, enkel in de tuin (begeleid). Beweging gekoppeld aan het uur dat ze naar buiten mogen (dansen, balletje schoppen,…). Voorlopig nog geen besmettingen onder bewoners. Alles gebeurt nog in groepjes, maar op afstand en enkel binnen het centrum.
* Eva Feliers, Beschut wonen De Vlaamse Ardennen: het activiteitenhuis is gesloten.
  + Er was voorheen een maandelijkse activiteitenkalender, deze is nu omgetoverd naar een boekje met oefeningen en spelvormen om te activeren op afstand, ook met creatieve opdrachten (ook de brei-patronen zijn populair). Ook voor mei wordt zo’n boekje ontwikkeld. Er werd ook een quiz gemaakt over corona en De Vlaamse Ardennen deelt met plezier al het materiaal aan wie dat kan gebruiken.
  + Ook op de [facebookpagina Beugelhof](https://www.facebook.com/ontmoetingshuis.beugelhof.5) wordt regelmatig sportoefening gepost en tips rond bewegen. 2x per week wordt een informele videochatsessie georganiseerd, op maandag en donderdag van 2 tot 4 waaraan iedereen vrijblijvend kan deelnemen.
  + Daarnaast is het mogelijk als iemand dat wil om (alleen) in de tuin te komen werken.
* Thomas en Lore (Parantee-Psylos): Parantee-Psylos ontwikkelde tijdens de lockdown enkele zaken voor haar clubs:
  + Een facebookpagina ‘[ook thuis non-stop voor G-sport’](https://www.facebook.com/groups/nonstopvoorgsport/). Deze pagina bundelt goede voorbeelden van clubs, fans en individuele sporters. We vragen aan clubs om hun beweegtips, tutorials ook te delen in deze groep zodat ze voor iedereen beschikbaar zijn.
    - Op deze pagina kan ook gezocht worden op onderwerp. Zaken die voor PSY-groep interessant zijn, staan onder ‘iedereen’.
  + Een greep uit het materiaal wordt ook verzameld op een aparte webpagina [ook thuis non-stop voor G-sport – goede voorbeelden,](https://www.parantee-psylos.be/ook-thuis-non-stop-voor-g-sport-goede-voorbeelden) bijvoorbeeld een [bewegingsbingo](https://www.parantee-psylos.be/uploads/documents/2020_Parantee-Psylos_ook-thuis-non-stop-voor-G-sport_bewegingsbingo.JPG).
  + Stap-je-mee: een heel goed laagdrempelig product, bij ontwikkeling gebaseerd op een programma van seniorenorganisatie OKRA, echt ontwikkeld om sedentairen op de been te krijgen. Het eerste doel is bijvoorbeeld 1000 stappen per dag. Als clubmedewerker zou het goed zijn om het instapniveau samen met hen mee in te schatten. Het stap-je-mee project wordt momenteel herwerkt en dan ook op de website geplaatst.
  + [Strava-groep](https://www.strava.com/clubs/nonstopvoorgsport) ook thuis non-stop voor G-sport: allen lid worden! Uitdaging voor de week van 27/04 zal zijn om samen de afstand naar Tokyo af te leggen.

1. **Verdere initiatieven/tips uit de uitwisseling:**

* Op de Nederlandse televisie (NPO1) wordt dagelijks rond 9u15 een beweegmoment voorzien o.l.v. lokale beweeggoeroe Olga Commandeur. Alles ook te herbekijken op <https://www.npostart.nl/nederland-in-beweging/POW_03108318>
* Reeds nadenken over hoe we gaan omgaan met het sporten wanneer dat opnieuw kan: nadenken over aanpak en mogelijkheden: welke aanpassingen gaan we doen, welke sportvormen zijn mogelijk?
  + Gouda denkt er momenteel aan om in beperkte vorm open te gaan: heel veel buitensporten, in kleine groepjes en op afspraak. Afspraken worden ingepland in groepjes van 1-2. In NL mag de jeugd -12 jaar al weer trainen.
  + Zeker verder over na te denken en te bespreken op een volgende bijeenkomst
* Op het eigen domein kan een geocache-route uitgezet worden. De geocachekoffers kunnen momenteel niet ontleend worden bij Parantee-Psylos. Thomas vraagt na welke apps voor smartphone het best geschikt zijn.
* Discgolf met elk een eigen frisbee; gaan uitzetten op domein met linten of golf (urban golf ) waar je elementen uit de omgeving (boom, struik, pad) gebruikt als doel
* Speedminton: variant op badminton maar geen net nodig
* In Bierbeek spelen ze ‘waar is Wally’ op het domein: Wally wordt elke week per afdeling ergens anders verstopt op het domein: bewoners moeten deze gaan zoeken en melden aan verantwoordelijke als ze hem vinden. Elke week opnieuw zoektocht.
* Ook leuk; fotozoektocht op het domein: foto’s van plaatsen op het domein gaan bundelen, waar ze naartoe moeten wandelen
* Challenges (’t Vooruitzicht, PVT De Zavel, SC Ventura): tussen bewoners én personeel en elkaar gaan uitdagen; kan gaan van sportieve uitdaging (pingpongballetje hoog houden met palet; jongleren met voetbal) tot dingen als bv. kaartenhuisje bouwen.
* Ook digitaal nieuws kan helpen om verbondenheid te creëren: bv. terugblik naar een bepaalde activiteit om herinneringen op te roepen, bv. in Geel gaan ze via facebookgroep samen op zoek naar een nieuwe naam voor de lammetjes.
  + Zie ook <https://tvooruitzicht.com/t-vooruitzichthome/>

1. **Terugblik overleg en toekomst:**

Het blijkt interessant om van elkaar tips te horen en horen hoe anderen het aanpakken: bruikbare ideeën van mensen die toch veraf zijn. Met kleine ideeën toch al heel wat input: bedankt!

* Nieuwe afspraak trefmoment: [**donderdag 14 mei om 14u**](https://www.parantee-psylos.be/activiteiten/digitaal-trefmoment-psy-1)(aandacht voor het stelselmatig hernemen van het beweegaanbod binnen de grenzen van de genomen maatregelen)
* afspraak specifiek voor settings waar bewoners op het domein dienen te blijven (PVT’s, PZ’s): [**donderdag 30 april om 14u**](https://www.parantee-psylos.be/activiteiten/digitaal-trefmoment-psy)



