Datum: **donderdag 14 mei, 14u-15u**

Locatie: digitaal via Zoom

Aanwezig: Eva Feliers (De Vlaamse Ardennen), Anka Custers (OPZC Rekem), Charlotte De Keyser (Sint-Amandus Beernem), Nancy Geirnaert (Boezjeern), Roberto Lombardi (Veerkracht Maasmechelen), Erik Hofman (Reakt Gouda), Thomas Botterman (Parantee-Psylos), Lore Schaut (Parantee-Psylos)

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

* Erik - Reakt Gouda (NL): sportlessen voor cliënten (ambulant). Nu vooral toegewezen op buitensporten, 1,5m.
  + Mensen in beweging proberen te krijgen bv. door organiseren van bootcamp, running, nordic walking, speedminton, wandelen, zwemmen, fietsen. Moeilijk omwille van regels (geen high five, niet napraten na de sport). Geen limiet op groepsgrootte (toegestaan in NL). Indien een te grote groep, dan wordt de groep opgesplitst (stagiaire neemt deel van de groep mee). Afhankelijk van welke stad gaan de activiteiten door op openbaar domein of aangewezen stuk grond.
* Anka (OPZC Rekem), coördinator Sporting Rekem. Zoeken naar samenwerking met ziekenhuis. Op dit moment activiteiten voorzien binnen gesloten settings, individueel. Sportinstuif Light is doorgegaan, intern binnen OPZ: nagedacht hoe mensen gemotiveerd konden worden (zie later)
* Nancy (Sportclub Boezjeern): sportclub waar iedereen welkom is, maar meer aandacht voor kwetsbaarheid. Nog geen sporters gezien maar wel bezig met de opmaak van het zomeraanbod (al naar de drukker). Hopen vanaf juli van start te gaan met nieuwe activiteiten.
  + Er zal gewerkt worden met inschrijvingen, bij veel mensen zal de groep ook opgesplitst worden. Alles met eigen materiaal, daar werden oa. zaken aangekocht
  + Speedminton, disc golf, croquet en vaste activiteiten wandelen, mölkky, petanque en eventueel fietsen. Bij mölkky iedereen een eigen stok door werpstokken van de kubb te gebruiken, begeleider zet de genummerde stokken terug recht.
  + Sporthal in Eeklo is ook terug open, maar binnensporten worden niet opgestart, hopelijk in september terug met vast aanbod.
* Charlotte (PMT en kiné in Sint-Amandus Beernem) en verantwoordelijk voor sportief aanbod voor alle afdelingen (15). Geen aanbod opgestart, fitness en zwembad toe maar opstart in juli bv. ook avondontspanning. Afdelingen mogen nog niet gemengd worden dus sportief aanbod is niet mogelijk.
* Roberto (BW ’t Veer): sport -en vrijetijdsclub Veerkracht. Jaarlijkse sportdag in september werd al geannuleerd. Volgende week wordt gestart met beperkte aantallen in groepjes buiten, sessies van een half uur in teken van beweging en spel, vnl. wandelen, geocache, petanque, badminton, pingpong. In vaste groepjes van 5 à 6 personen met een begeleider.
  + Op dit moment nog perspectief op indoor sporten (sowieso niet veel ruimte)
* Eva (BW De Vlaamse Ardennen): ontmoetingshuis, bezig om de heropening te organiseren. Nooit echt volledig gestopt, mensen konden 1/1 nog contact nemen. In groep waren ze ook al bezig aan tuinwerking met 5, dit wordt nu uitgebreid naar 10. Hoofdzaak ontmoeting, gezellig samenzijn is moeilijker op dit moment. Living wordt herschikt en mensen kunnen met 5-tal binnenkomen. Planning zal opgemaakt worden wie op welk moment mag komen. Heel veel van de activiteiten gaan nog niet door omwille van kleine ruimtes. Voor deze maand wel gestart voor 5 activiteiten bv. wandeling, fotozoektocht, bingo-middag, buitensportnamiddag iedere woensdag in juni.

1. **Verdere initiatieven**

MOVE IT XL

Alle Move it!-sportdagen zijn afgelast, maar PP komt met Move it XL naar de clubs. PP komt met lesgever en materiaal naar de club om op eigen locatie (outdoor) sessies te organiseren in sporttakken waar maatregelen nagevolgd kunnen worden bv. drum’s alive, percussie, Zumba, dansvormen, Go4oriënteering,... Clubs kunnen voorkeuren opgeven, mogelijkheden gaan gespreid worden over meerdere dagen. Eventueel kan de club zelf de dag nog uitbreiden buiten de sessie om zo een eigen sportdag op poten te zetten.

Daarnaast worden de sessies opgenomen via video, om door andere clubs gevolgd te worden via livestream. Dit zou doorgaan in de eerste week van september (tijd voor organisatie, buiten verlofperiode en datum voor afgelaste I Like To Move It). Reacties en drempels?

* Sporting Rekem: afdelingen functioneren als bubbels; afdelingen zouden moeten sporten als beurtrol bv. uurtje op afdeling + te bekijken hoe groot bubbels mogen zijn tegen dan.
* Sint-Amandus Beernem: leuk idee, livestream misschien minder draagvlak maar live ter plaatse zeker wel. Fijn om een sportdag aan te breien, maar wel uit te denken wie dan kan deelnemen.
* Veerkracht: navragen of dit in het Sportpark mogelijk is
* Vlaamse Ardennensamen met SF Velzeke af te spreken, BW zelf is te klein dus samen te organiseren met club uit dezelfde regio
* Boezjeern: zeker enthousiast, enkel af te wachten of de mensen uit het ziekenhuis zouden mogen komen. Graag in najaarsfolder, dus half juli info bij de clubs is haalbaar.
* Erik wil ook meewerken om bv. een sessie stoelgymnastiek op te nemen om bij de clubs te brengen.

AFSTANDEN AFLEGGEN:

* Sportinstuif Light (OPZC Rekem)
* Afstanden tot Ibiza verzamelen (te voet, met fiets op domein, op hometrainer..), alle collega’s erbij betrokken dus ook niet-sport collega’s bv. verpleegkundigen. 2000 km halen op 1 week tijd. Net niet in Ibiza geraakt, wel in Barcelona geraakt. Beloning: ijsje op het strand van Barcelona (en deelnemers kregen letterlijk een ijsje).
* Deelnemers bereikt via intranet
* Afstanden werden genoteerd: excel op harde schijf van het ziekenhuis waar iedereen op kan: werd in excel geregistreerd door personeelsleden
* Sportclub Boezjeern: wandelen en fietsen naar Compostella:
* Sportclub Boezjeern: wandelen en fietsen naar Compostella: Boezjeern fietst en wandelt naar Compostella en post reisverslagen op de facebookpagina en nieuwsbrief.
  + Cijfers worden verzameld door wekelijks naar alle sporters een smsje om de kilometers door te sturen of steken een briefje binnen met de kilometer op.
  + <https://www.facebook.com/sportclubboezjeern/>
  + <https://www.pindat.com/pindata/user/sportclub-boezjeern.op.reis>
* SC Ventura deed iets gelijkaardig maar stippelde een wandeling (kort en lang) uit op het domein, daarvan werden de rondjes geteld
* Klimop Pas-Sage Geel wandelde virtueel naar Noord-Ierland.
  + <https://tvooruitzicht.com/trektocht-tydavnet/>
* Tip voor de bekenmaking van activiteiten: per afdeling een vaste contactpersoon die bereid is om je nieuws door te geven aan de nodige mensen.

1. **Varia**

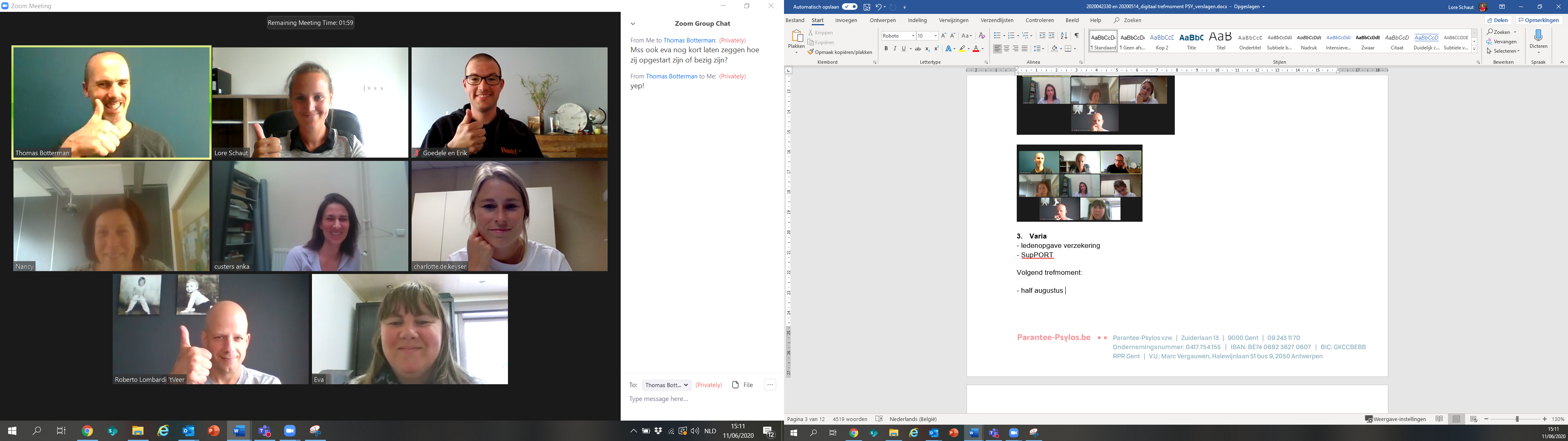
Moeilijkheden/vragen:

* Erik: Er is onzekerheid en vraagtekens omdat je nog niet weet wat er zal kunnen en wat er niet zal kunnen, voorlopig gewoon buiten blijven. Op termijn zal de vraag vanuit leidinggevende ook wel komen om weer wat meer volk op de been te krijgen om bv. financieel rond te krijgen. Bereiken van mensen, mensen zijn ook vaak bang.
* Wat zou je meenemen bij een mogelijke gelijkaardige periode: zo snel mogelijk contacten gaan zoeken met de mensen 🡪 informeren en blijven activeren. Als mensen stil vallen of uit je radar zijn dan riskeer je ze voor langere tijd kwijt te geraken.
* Op zoek naar inspiratie om mensen in de avonduren bezig te houden; mensen geraken het wandelen beu en nieuwe ideeën dringen zich op.
* Groepsuitstappen ja of nee? Enkele clubs doen dit wel per afdeling, Boezjeern gaat ook wandelen op verplaatsing deze zomer: in het busje met mondmasker.

Clubs/leden:

* De ledenopgave voor volgend seizoen dient pas tegen 15/10 doorgegeven te worden, pas nadien ook betaald. Sporters die nu op de ledenlijst staan, blijven ook verzekerd tot ze geschrapt of hernieuwd worden.
* SupPORT oproep (zie link [clubbegeleiding](https://www.parantee-psylos.be/clubbegeleiding-aanbod)), deadline was 8/06 maar wordt uitgesteld naar 22/6: laagdrempelig dossiertje en kan zeker door alle clubs aangevraagd worden.

Volgend trefmoment: halfweg augustus



Datum: **donderdag 14 mei, 14u-15u**

Locatie: digitaal via Zoom

Aanwezig: Eva Feliers (De Vlaamse Ardennen), Fanny Peeters (Recreatos Grimbergen), Eddy Callewaert (Eigen Woonst), Kristof Minnen (Klimop Pas-sage Geel), Roberto Lombardi (Veerkracht Maasmechelen), Marjan Vanlancker (STIP Menen), Nancy Geirnaert (Boezjeern), Wim Wolfs (Team Spirit), Thomas Botterman (Parantee-Psylos), Lore Schaut (Parantee-Psylos)

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

Marjan (STIP, Menen) : sportwerking van STIP ligt stil, normaal gezien modulair sportprogramma van 8 weken. Wel nog relaxatie en activering, maar moeilijker om de doelstellingen te behalen in kleine ruimtes. Mensen komen ook minder frequent dan normaal.

Roberto (Veerkracht Maasmechelen): actief in voetbal, minivoetbal, organisatie omnisportclub. Werking ligt stil, moeilijk oa. ook transportdrempel om deelnemers opnieuw te activeren

Eddy (Eigen Woonst, Menen): Beschut wonen, activiteitencentrum naar vrije tijd, ontmoeting, vorming. Contactmomenten met de bewoners gebeuren nu vaak wandelend.

Eva (BW Vlaamse Ardennen Oost-Vlaanderen: vooral bezig met activering, ontmoetingshuis waar ze activiteiten organiseren. Oa. ook sport, daarvoor samenwerking met Sint-Fransiscus Velzeke (Inge en Sven)

Wim DC De Ridder, Antwerpen): Pallet van activiteiten met focus op ontmoeten, waar sport een belangrijk onderdeel vormt. Samenwerking met aantal Antwerpse clubs voor event Move it! Antwerpen waarvoor momenteel een alternatief uitgewerkt wordt.

Nancy (Sportclub Boezjeern in Eeklo): Sinds vorig moment ideetje opgedaan van Bierbeek en nu heeft sportclub Boezjeern een wandel- en fietstocht naar Compostella opgezet, vertrokken op 1 mei. De fietsers zitten bv. ondertussen 500 km ver. Deelnemers worden wekelijks gesmst om kilometers door te geven. Zeker tot 30 juni geen activiteiten in Eeklo. Hopelijk wel deze zomer want mensen hebben nood aan sociaal contact – zie <https://www.pindat.com/pindata/user/sportclub-boezjeern.op.reis>

Kristof (Klim-op Passage Geel): sportwerking binnen OPZ en clubwerking ernaast. Interne werking gaat eerder opstarten, vooraleer externen worden toegelaten. Binnenkort zullen ze per afdeling met kleine groepjes actiever worden, van externen nog geen sprake. In deze fase is iedereen aan 1 afdeling gebonden. Vanaf 25 mei kleine groepjes van ‘bubbels’.

Fanny (PZ Sint-Alexius Grimbergen): Doen verder zonder materialen, sporthal verdeeld onder afdelingen. Fanny heeft relaxatiezaaltje waar ze van alles uitprobeert en vooral ook buiten sporten. Heel de tijd zonder materialen gewerkt, nu ook nieuwe dingen uitproberen bv:

* vanalles met hockeysticks: ieder houdt eigen stick en in blijft in afgebakend vak; vandaar passen naar elkaar
* Minigolf met hockeysticks: met eigen stick heel het domein rond (zoals urban golf).
* Molkky, waarbij de gedeelde werpstokken vervangen worden door rubberen ringen zodat iedereen zijn eigen ring heeft. Enkel lesgever zet nummertjes recht.
* Gebruikt materiaal 3 dagen laten liggen

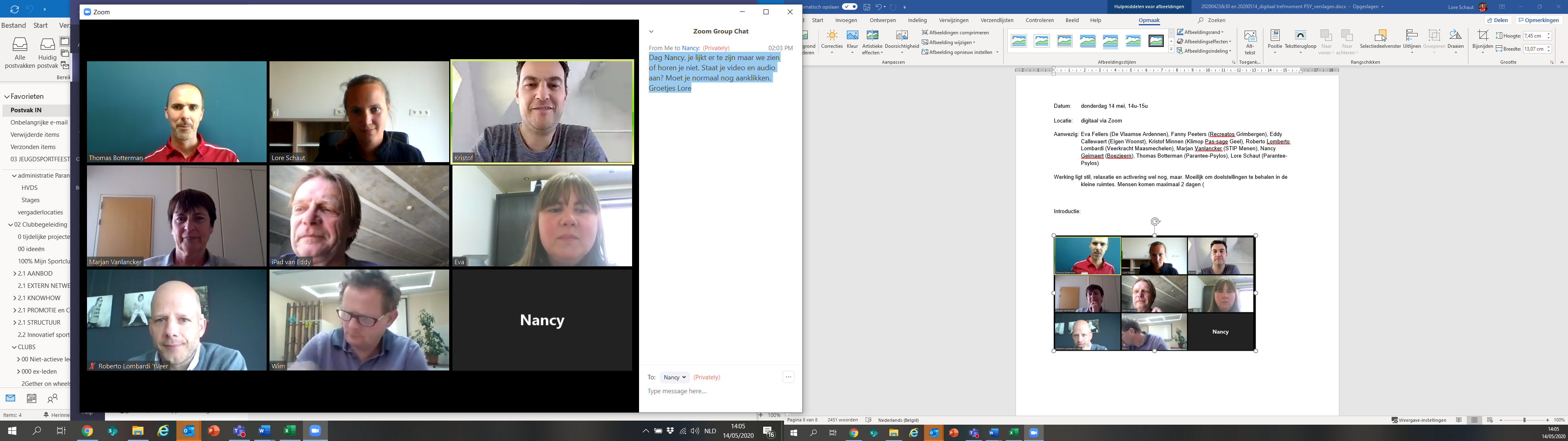
1. **Verdere initiatieven/brainstorm met focus op heropstart**

* De Ridder: planning om 8 juni te openen: maatregelen met hen overlopen. Bv. in het dagcentrum heeft men deuren uitgehaald, om manipulatie van klinken te vermijden.
* Sportclub Boezjeern haalde nog twee initiatieven van de webpagina van ’t [Vooruitzicht](https://tvooruitzicht.com/t-vooruitzichthome/): een wandelbingo en een gezondheidsbingo.
* OPZ Geel plant een grote wandeltocht gedragen door heel het domein: zo maakte bv. de directie filmpjes om het aan te kondigen, werden stappentellers uitgedeeld, geholpen bij Strava,.. Wandelaars moeten hun km’s binnengeven vanaf vrijdag via een google form op de website, via google maps werd het plan van de wandeling gemaakt. Etappes werden ingekleed: de wandeltocht gaat door op het moment dat de Dimpnadagen zouden hebben plaatsgevonden in Geel. – zie <https://tvooruitzicht.com/trektocht-tydavnet/>
* STIP: op kleinere schaal fitnessruimte aantrekkelijker maken door een één tegen allen te doen: bv. in dit uur samen met het groepje volgende uitdagingen uitwerken: 300x naar elkaar in pingpong, aan zo veel km fietsen en stappen,... Deelnemers spreken onderling af en houden rekening met elkaars capaciteiten.
* STIP: Op kleinere schaal oefening doolhof met raster van 9x9 blokjes op de grond. Therapeut stippelt parcours uit, deelnemers mogen enkel voorwaarts, zijwaarts. Indien ze een stap fout zetten moeten ze eraf, en is de andere persoon aan de beurt. Bedoeling is dat ze de weg afleggen die de therapeut kent. Therapeut bevestigt enkel indien ze de juiste stap gezet hebben.
* Sint-Amandus in Beernem: tijdens de week van Move it! XL organiseren zij steeds sportweek met Move it! XL als apotheose. Aangezien de Move it! XL niet doorgaat, denken ze er intern wel over om een Move it! Beernem in te richten, met alle bewegingstherapeuten. Thomas ondersteunt hen hierin.
* Wim: Move it! Antwerpen stond geprogrammeerd. Gaat niet in huidige vorm door, wel houden de vaste clubs deze datum vrij om een alternatief programma (laagdrempeliger) te laten doorgaan indien mogelijk. Ontmoetingsmoment via een wandeling en deze zal creatief ingevuld worden, oa. met ideeën uit deze sessie. Mensen laten inschrijven in een bingo wandeling, wandeling met thema, geocache, fotozoektocht, …
* Cricket: heel laagdrempelig, hout en heel gemakkelijk ontsmetten.
* Speedminton (zie vorig verslag)
* Marjan: gebruiken van lacrosse goten (zie afbeelding). De bal ligt erin, je maakt dus geen contact en kan goed gebruikt worden om bovenhandse werptechnieken te beoefenen.
* Erik Hofman uit Reakt bezorgde ons een document met maatregelen ter voorbeeld (zie bijlage) voor de heropstart. Online lessen gaan nog steeds door maar in mindere mate en op andere tijdstippen. Een aantal stagiairs werden aangevraagd en ingeschakeld.
* Vlaamse Ardennen: papier voorbereid waarop de maatregelen toegelicht worden
* Vanuit Parantee-Psylos wordt binnenkort een gedragscode verspreid.

1. **Varia**

* De Te Gekke Wandelingen zijn voor langere tijd geannuleerd, daarom is het idee ontstaan om virtuele te Gekke wandelingen te organiseren. Iemand trekt met een gsm of Ipad de baan op om een live wandeling te doen. Op de Instagram van Te Gek staan al 2 filmpjes online. Te Gek vraagt of er clubs zijn die bereid zijn om een virtuele wandeling te maken en dus te filmen. Allen: laat weten indien interesse!
* Lien licht kort het [project inclusief sportclubmodel voor mensen met een psychische kwetsbaarheid](https://www.parantee-psylos.be/nieuws/inclusief-sportclubmodel-voor-mensen-met-een-psychische-kwetsbaarheid) toe. Vraag naar de clubs: staan jullie open om hier in begeleid te worden en wat zijn mogelijke drempels? Klimop Pas-sage en SF Velzeke doen al dergelijke initiatieven. Lien neemt verder contact op met clubs.
* Is er interesse naar een digitale (mini-)vorm van Move It XL (18/6)? Bv. Lesgever percussie/dans/… Clubs polsen bij achterban.

Volgend trefmoment: 11/06 om 14u.



Datum: **donderdag 30 april, 14u-15u**

Locatie: digitaal via Zoom

Aanwezig: Rita Commissaris (PVT De Zavel), Charlotte De Keyser (Sint-Amandus Beernem), Els De Laet (KomErMaarAchter), Dorien Hayen (OPZC Rekem), Sven Tempels (SF Velzeke), Thomas Botterman (Parantee-Psylos), Lore Schaut (Parantee-Psylos)

Verslag

Dit trefmoment richt zich naar organisaties waar de bewoners of cliënten niet van het domein mogen en waar omgekeerd ook niemand extern op het domein wordt toegelaten.

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

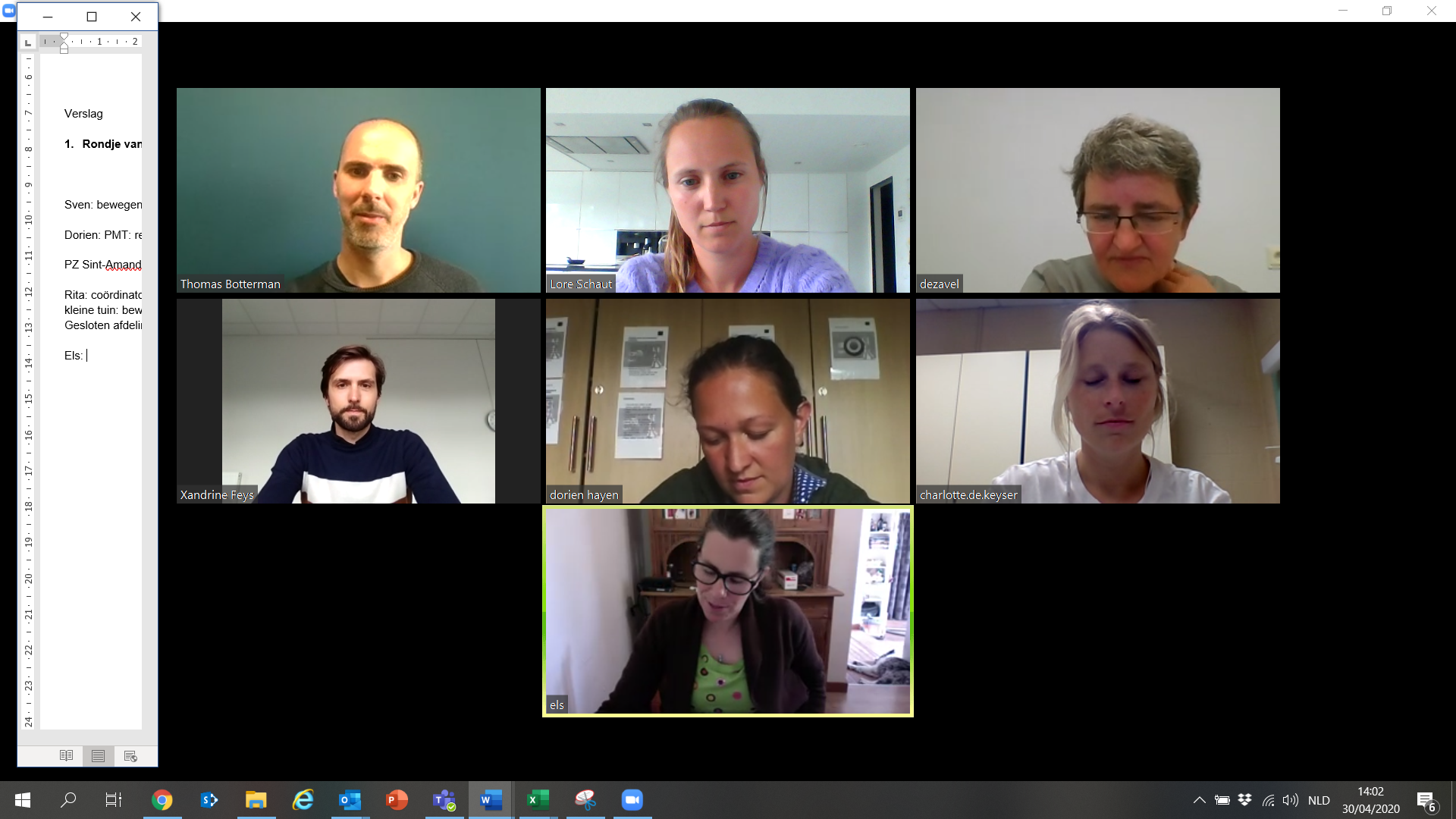
* Sven, bewegen vrije tijd PZ Velzeke en sportclub SF Velzeke waar ook externen aansluiten (nu niet). Mensen worden per afdeling opgehaald en naar de sportzaal gebracht. Badminton en volleybal (2-2) worden nog gespeeld. Ook variaties bv. Kubb voetbalminded maken: de pionnen zetten; vanaf de lijn een pas geven naar medespeler en in 1 tijd kegels aan de overkant omver schieten.
* Dorien, PMT op OPZC Rekem: vast op eigen domein en enkel binnen afdeling werken, geen contact met anderen. Nog wel wat aanbod wat betreft sport.
  + Uitdagingen uitgewerkt per afdeling (bv. Fles zo lang mogelijk voor je houden, trucje met voetbal,..). De uitdagingen worden verspreid over de rest van het ziekenhuis en worden wel opgepikt.
  + Fotozoektocht op het domein uitgewerkt
  + Op afdelingen oefening aangebracht met therabanden: slaan aan
  + Buiten oefeningen op muziek
  + Paaswandeling over het domein met opdrachtjes: bv. met een krijtje iets aanduiden op een bepaalde plaats; je ziet hoe veel andere mensen dit al gedaan hebben.
* Charlotte, PZ Sint-Amandus: PMT op 1 afdeling en verantwoordelijk voor fysiek centrum. Daar geen aanbod, pmt aanbod beperkt. Fitness ligt stil, start2run ligt stil, er mag maar 1 groep in de sporthal voor PMT. Begeleiders geraken uit inspiratie
  + Stoelgym
  + Work-out uitgeschreven voor alle deelnemers om thuis te doen
  + Beschikken over minigolfparcours, zeer populair nu (zie verder ook ‘urban golf’ en ‘discgolf’ als alternatieven)
  + Website van [Gezond Leven](https://www.gezondleven.be/nieuws/blijven-doorgaan-blijven-bewegen-ook-voor-onze-helden-in-de-zorg) bevat nuttige info bv. [laagdrempelige krachtoefeningen en oefeningen om sedentair gedrag tegen te gaan.](https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen)
* Rita: coördinator vrije tijd in PVT de Zavel: mensen die ouder zijn: vallen onder de regel van de wzc; klein gebouw en kleine tuin: bewoners krijgen het heel moeilijk omdat ze niet meer kunnen bewegen. Gesloten afdeling mogen met begeleiding naar buiten (= eigen tuin). Andere afdelingen mogen zelfstandig naar buiten.
* Els, PVT Antwerpen: mensen mogen per uur een keer naar beneden, niet-rokers mogen aansluiten bij de rokers. We voorzien een moment van sport of gezellig in de tuin zitten maar altijd onder begeleiding. Nu ook 1-op-1 naar buiten gaan wandelen (= bewoner + begeleider). Weekschema opgesteld met wandelplanning.

1. **Verdere initiatieven/brainstorm uit de uitwisseling met focus op: wat te doen met weinig ruimte/materiaal alsook de regels rond social distancing respecteren:**

* Skill-up (SF Velzeke)
  + programma waarbij je filmpjes van oefeningen kan doorsturen naar iemand zijn mailbox: ze krijgen daar de link met die oefeningen, die dan worden voor gedaan.
  + <https://www.skill-up.com/nl>
* Drums alive
  + ritmisch op muziek trommelen op fitballen.
  + Zie filmpjes/foto’s door lesgever Kristien Allard (reeds vaker voor ons lesgegeven: <https://www.facebook.com/Drums-Alive-Zumba-Kristien-Allard-1469964673319078/> en <https://www.facebook.com/liliane.ons/videos/1524486654375894/>)
* Urban golf
  + Idee is dat je al golfend de stad (of in dit geval het eigen domein) verkent. Alles komt in aanmerking als ‘hole’: bv. in zo min mogelijk slagen tot aan bepaalde boom
  + Zie ook <https://www.city-golf.be/CityGolfLeuven.html> als voorbeeld
  + voordeel is dat ieder zijn eigen stick kan bijhouden tijdens het spelen; nadien ontsmetten voor een volgende groep
  + Geef een seintje bij interesse om evt. golfsticks aan te kopen, dan horen we bij collega’s van Golf Vlaanderen naar interessante formules.
  + Alternatief hiervoor: Croquet. Met een hamer op een stok de bal door de poortjes slaan.
    - <https://www.idema.com/nl-BE/set-croquet-cottage.html>
* Discgolf
  + Principe van golf, maar hierbij probeer je in zo min mogelijk worpen met de frisbee het doel te bereiken. Met wat afspanlint kan je een doel (+- 1x1m) afbakenen tussen bv. twee bomen. Zo zet je een aantal ‘holes’ uit op je domein.
    - Tip: zet aan het startpunt een kegel in dezelfde kleur van deze aan de hole, zodat het voor iedereen duidelijk is welk startpunt bij welk doel hoort. Afstand tussen start en doel bepaal je zelf i.f.v. niveau van je groep (als er gemiddeld gezien in 5 worpen kan gescoord worden hou je het tempo er goed in).
  + Elke deelnemer start aan elke hole met zijn eigen frisbee vanaf het beginpunt. De tweede worp gebeurt van op de plaats waar de frisbee is blijven stil liggen na de eerste worp. Je telt het aantal worpen dat een deelnemer nodig heeft om zijn frisbee door het doel te werpen (scoreblaadje in bijlage)
  + Frisbees zijn aan te kopen op <https://www.idema.com/nl-BE/set-van-3-discgolf-standard.html>
* Op Sint-Amandus speelden ze een succesvol spel in de gang:
  + verschillende strepen plakband, daarop getallen geschreven = aantal punten
  + Met een golf- of hockeystick, of gewoon werpen/schuiven, de puck (bv. sjoelbakschijfje) in het vak met de hoogste punten krijgen
  + Of aftellen van 400 en eerste die op 0 zit is gewonnen.
  + Gang en plakband nodig: lijkt op sjoelbakken maar op de grond.
  + De Zavel probeerde dit ondertussen uit én succesvol; ze gaven het de naam ‘petoelen’ 😊 (zie foto)
* Leeuwentoren
  + Nieuw houten werpspel met elementen van kubb en petanque dat eerder ook aan bod kwam op Move it! XL/WVL, Sportelweek & Praktijkdag
  + Het spel wordt duidelijk uitgelegd op <https://www.leeuwentoren.be/spelregels/> - je kan ook bij Thomas of Lore terecht voor meer uitleg.
  + Materiaal is aan te kopen op <https://www.leeuwentoren.be/shop/>
* Boccia
  + Werpspel met zachte ballen (geschikt om indoor te beoefenen) ontwikkeld voor sporters met een fysieke beperking. Wordt zittend gespeeld.
  + Speluitleg vind je op <https://www.parantee-psylos.be/sporten/boccia>
  + Parantee-Psylos kan de vraag stellen aan clubs uit de buurt om een boccia set te ontlenen, wellicht later ook onze eigen uitleendienst weer actief
* Speedminton
  + Variant op badminton met zwaardere pluimpjes (minder wind-gevoelig) + je hebt er geen net voor nodig
  + Speluitleg in tekst en beeld op <https://www.speedmintonpoint.nl/>

Andere ideeën:

* In plaats van sporters uit te dagen t.o.v. elkaar, laat je jouw deelnemers zichzelf inschatten alvorens een bepaalde opdracht uit te voeren.
  + [Hier](https://www.parantee-psylos.be/ook-thuis-non-stop-voor-g-sport-goede-voorbeelden) kan je een uitgewerkt voorbeeld terugvinden (met dank aan Charlotte – PC Sint-Amandus Beernem)
* 4 banken in een vierkant met allerlei materiaal/obstakels. De groep staat buiten het vierkant. Er wordt een parcours gemaakt binnen de 4 banken, 1 persoon moet geblinddoekt het parcours afleggen, verbaal begeleid door de groep die buiten de banken staat.

* Ipv klassieke wandeling: geïmproviseerde fit-o-meter. Deelnemer heeft een blad met 12 oefeningen op. Gooien met een dobbelsteen en nummers zijn verbonden aan een oefening (of met een kaartspel, vogelpik,..)
* Originele oefeningen met weinig materiaal:   
  <https://www.facebook.com/KidsArtnCrafts/videos/160209605258536/?vh=e>   
    
  

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)

