2022

Jaarverslag

Stichting Gym&Turnen Arnhem

Inhoud

De Stichting in 2022 4
GymKids 6
Motorische ontwikkeling 10
Samen in ontwikkeling 12
Turnen en freerunnen 16
GymFit 18
Samen kom je verder 22
Horizon verbreden 24

Beste lezer,

Hèhè, eindelijk weer een “normaal jaar” zonder lock-downs, waarbij we gelukkig weer konden doen waar we goed in zijn: het inzetten van gymnastische lessen om onze maatschappelijke doelen te bereiken.

2022 stond in het teken van hernieuwde groei, maar werd ook gekenmerkt door maatschappelijke uitdagingen, te beginnen met het uitbreken van de oorlog tussen Rusland en Oekraïne die helaas nog voortduurt, de prijsexplosies rondom de gas-, elektriciteits- en brandstofprijzen en de torenhoge inflatie.

Eind mei/ begin juni hebben we na twee jaar met lock-downs weer een bijzondere sponsorspringactie gehouden, die in het teken stond van twee doelen: het ophalen van €2.000 voor de actie “Samen in actie voor Oekraïne” en het aanvullen van onze reserves om weer wat meer “vet op de botten” te krijgen. Beide doelen zijn glansrijk behaald: we hebben een recordbedrag opgehaald, dat was hartverwarmend!

We hebben nieuw aanbod ontwikkeld binnen de productgroep GymFit (onze lessen voor volwassenen en senioren), bij meerdere turngroepen hebben we nu zelfs wachtlijsten, binnen de productgroep GymPlus hebben we ook meerdere nieuwe stappen gezet en hebben we een nieuw product ontwikkeld (BLOSS), waar we heel trots op zijn.

Vooralsnog kunnen we de prijsstijgingen ten gevolge van de torenhoge inflatie goed opvangen, ook hebben we een nieuwe arbeidsvoorwaardenregeling opgesteld, die voor onze medewerkers in vaste dienst de pijn wat moet verzachten.

Helaas hadden we ook te maken met wat tegenvallers: Wat ongelukjes buiten onze lesuren om, wat tot langdurige vervanging heeft geleid en natuurlijk hogere Arbo-kosten, het vertrek van een aantal lesgevers, waardoor een aantal lessen moesten worden opgeheven, maar gelukkig hebben we er toch ook weer een aantal nieuwe lesgevers bij. En dat in een tijd waarin vacatures zeer moeilijk zijn in te vullen!

Al met al weer een bewogen jaar met hele mooie momenten en nieuwe initiatieven, maar ook met de nodige uitdagingen.

Lees er meer over in ons jaarverslag, wat weer met veel liefde is samengesteld.

Ik wens u een goede gezondheid en veel leesplezier!

Miloš Bunda

Voorzitter

De Stichting in 2022

Bestuur en management

Het Bestuur van de Stichting bestaat uit twee personen (onbezoldigd). Het management bestaat uit drie fulltime managers. Na het vertrek van één bestuurslid eind 2021 heeft er een herverdeling van taken plaatsgevonden.

Arbeidsvoorwaardenregeling

De Stichting heeft in 2022 haar arbeidsvoorwaardenregeling opnieuw juridisch laten toetsen tegen de vigerende wet- en regelgeving en een update gemaakt, omdat de bestaande regeling liep tot en met 2022. De voorgestelde wijzigingen zijn besproken met de werknemers en de nieuwe regeling gaat in per 1 januari 2023.

Deskundigheidbevordering

Wij nemen onze verantwoordelijkheid als werkgever serieus: bijscholing en deskundigheidsbevordering is een standaard onderdeel van onze bedrijfsvoering. Naast de verplichte bijscholingen EHBO en AED, zijn er een aantal coaching sessies geweest over de (Core Value Index), is er een bijscholing geweest over de "Schaal van Samenwerking" en heeft één van onze docenten een bijscholing "Urban performance" met goed gevolg afgesloten.

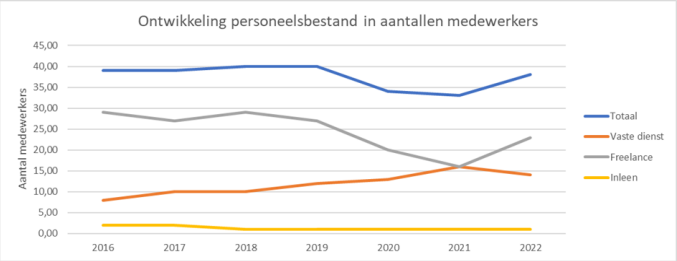
Verzuim

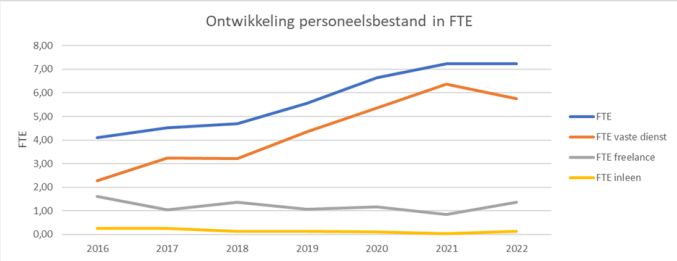
Wij nemen onze rol als werkgever serieus. Sinds 2018 hebben wij ons daarom bij een erkende arbodienst aangesloten, waar wij onze medewerkers met een vast dienstverband hebben aangemeld. Hiermee willen we investeren in professioneel en goed werkgeverschap. Het aansluiten bij een Arbodienst betekent aan de ene kant een stukje zorg voor onze vaste medewerkers, aan de andere kant een stukje ontzorgen voor onszelf. De professionals van de Arbodienst helpen ons met het betrokken houden en re-integreren van (langdurig) zieke medewerkers. Ook helpen ze ons bij het voldoen aan onze wettelijke verplichtingen als werkgever.

In 2022 bedroeg ons verzuimpercentage van kortdurend verzuim voor alle medewerkers 2.77% (2021: 1,30%, 2020: 0,45%) en 2.35% voor alle medewerkers in vast dienst. Het langdurend verzuim voor alle medewerkers bedroeg 4,61% (2021: 2,24%, 2020: 4,83%) en 5,56% voor alle medewerkers in vaste dienst.

Vertrouwenspersoon

Sinds 2016 hebben wij binnen onze Stichting een vertrouwenspersoon: Ellen Goossens. Over 2022





Naam	Functie	Aandachtsgebieden
Miloš Bunda	Voorzitter en a.i. penningmeester	Vertegenwoordigen Stichting, algemeen beleid, HRM, relatiebeheer, incasso's, financieel beleid, financiële administratie, contracten, debiteurenbeleid
Maarten de Vries	Secretaris	Algemeen beleid, IT beleid
Marion van Schooten	Administratief medewerker	Deelnemersadministratie
Mariëlle van Verseveld	Operationeel manager	Dagelijkse leiding, GymKids Arnhem en Rheden, GymFit, GymPlus, HRM, contractmanagement, relatiebeheer, inhuur accommodaties, aanschaf materialen, onderzoekleider
Ellen Leidekker	Manager turnen & Freerunning	Turnen en freerunnen, meldingen materialen en accommodaties, sponsoractiviteiten, evenementen en wedstrijden
Fransje Huibers	Manager GymKids	GymKids Rheden en Arnhem

schrijft zij het volgende: "Het afgelopen jaar zijn er bij mij als vertrouwenspersoon enkele kleine incidenten gemeld. Ondanks dat we na Corona volop hebben kunnen sporten is het aantal incidenten erg laag gebleven. Het betreft geen incidenten van sporters en ouders en dat is goed om te weten. Stichting Gym&Turnen vindt een veilig sportklimaat belangrijk.

Op vrijdag 8 december 2022 heeft onze operationeel manager deelgenomen aan de netwerkbijeenkomst huiselijk geweld en kindermishandeling voor alle aandachtsfunctionarissen in de gemeente Arnhem. Na een zeer indrukwekkende voordracht van een slachtoffer van mishandeling volgden enkele andere waargebeurde verhalen. Daarna was het tijd voor het bijwonen van workshops: 'Een vertrouwensrelatie en die meldcode; een mijnenveld? Door: Veilig Thuis en 'Oudermishandeling "je kind als huistiran", door Kairos forensische zorg. Uit beide workshops hebben we waardevolle inzichten en praktische tips mee naar huis genomen. Samen gaan wij voor 2023 nadenken over hoe wij binnen onze Stichting aandacht hebben voor thema's als huiselijk geweld, kindermishandeling en de meldcode die we verplicht zijn hiervoor te gebruiken als er een officiële melding gedaan moet worden. Te denken valt aan het juiste gebruik van de meldcode, waar we al een begin mee hebben gemaakt, zodat we in voorkomende gevallen ook aan de eisen kunnen voldoen. Ik wens alle sporters van onze Stichting een veilig sportklimaat toe. Bij incidenten die men wil melden ben ik er als vertrouwenspersoon voor u".

Met hartelijke groet, Ellen Goossens 06-51530274

GymKids

“Kinderen met een lach zien bewegen geeft mij ontzettend veel energie. Hierdoor zie ik het lesgeven bij GymKids eigenlijk niet als werk. De kinderen elke week stappen zien maken in hun ontwikkeling geeft mij een goed gevoel.”

- Docent GymKids: Sander Kok -

In 2022 hebben we ons GymKids aanbod via een online vragenlijst geëvalueerd met pedagogisch medewerkers, docenten en ouders. Uit de evaluatie blijkt dat GymKids zeker als een meerwaarde wordt gezien en een positief effect lijkt te hebben op de kinderen. Iedereen is blij met de lessen en het overgrote gedeelte beoordeelt de lessen als (heel) goed. Er zijn ook een aantal verbeterpunten naar voren gekomen, hier gaan we mee aan de slag.

Dit jaar konden we volledig inzetten op ouderparticipatie door twee keer een ouder– kind workshop te verzorgen. Er werd rechtstreeks gecommuniceerd met ouders, beweegideeën meegegeven en vooral samen plezier gemaakt waardoor de betrokkenheid groter wordt! Uit de evaluatie kwam naar voren dat ouders erg enthousiast zijn over deze workshops.

Plezier, de basis van ontwikkeling!

GymKids peutergym

In samenwerking met de kinderdagverblijven en peuterspeelzalen van SKAR, SPA, Twins en Partou worden er op alle VVE 'intensief' locaties in Arnhem GymKids lessen verzorgd. Vanaf begin september 2020 verzorgen wij, met Puck & Co, Boeiend, De Wensvogel en KSH De Boomgaard deze lessen ook op alle VVE locaties in de gemeente Rheden. Met onze GymKids leveren we een actieve bijdrage aan het wegwerken van de ontwikkelingsachterstanden bij peuters. We werken hierbij met beweeggebieden om de motorische ontwikkeling te stimuleren. De motorische ontwikkeling meten en volgen we door middel van onderzoek. Het doel van het onderzoek is om inzicht te verkrijgen in de grove motorische vaardigheden, zodat de lesinhoud kan worden afgestemd op de specifieke behoeften. Ook kunnen op deze manier beweegproblemen vroegtijdig worden gesignaleerd en aangepakt. Resultaten worden besproken met pedagogisch medewerkers en ouders. Ze vormen de basis voor de ouder– kind workshops. Tijdens deze workshops worden voorbeelden gegeven van spelletjes die ouders thuis kunnen doen (gekoppeld aan wat we in de les oefenen). Zo proberen we ouderparticipatie bij de motorische ontwikkeling te stimuleren. LOGO 3000 is in onze lessen geïntegreerd, waarmee we inzetten op het wegwerken van taalachterstand. Woorden worden aangeboden in de vorm van liedjes, spelletjes, creatief materiaalgebruik en parcourtjes. Wij zijn trots op onze GymKids lessen. Peuters voelen zich veilig en beleven plezier, de basis voor ontwikkeling!

Locaties

In 2022 waren er in Arnhem wekelijks 69 lessen op 16 locaties. Sinds 01 april 2022 zijn alle SPA locaties aangesloten bij de SKAR. Veel locaties zijn daardoor in de middag dicht en hierdoor moest er flink geschoven worden met de roosters en sommige groepen worden samengevoegd. De AZC kinderen van KDO de Speeldoos zijn per november verhuisd naar Bambi in Elden. In overleg wordt gekeken of er nog GymKids komt.

Lesgevers

In de gemeente Rheden hadden we 22 lessen op 9 locaties. Per augustus is Kinderopvang Boeiend gestopt als aanbieder en de Wensvogel is aangesloten bij Puck & Co. De lessen in Arnhem worden gegeven door 7 docenten, De lessen in de gemeente Rheden worden door 3 docenten verzorgd. Daarnaast zijn er voor alle GymKids lessen 2 managers. Van juni tot en met december hebben wij één van onze vaste docenten

Financiën

moeten vervangen (7 maanden). In deze periode hebben we 2 andere docenten ingezet, zodat de continuïteit van de lessen niet in gevaar kwam. Hiervoor hebben we vanuit de gemeente Arnhem een aanvullende subsidie ontvangen. Een enorme steun! Door ziekte, verlof en andere inzetbaarheid van docenten eindigen we 2022 met meerdere (tijdelijke) vacatures. We gaan er vanuit dat wij deze begin 2023 weer ingevuld zullen hebben.

Bereik

Met onze GymKids lessen in de gemeente Arnhem bereiken we gemiddeld 522 peuters per week. In de gemeente Rheden bereiken we wekelijks gemiddeld 176 peuters. In totaal bereiken we dus wekelijks bijna zo'n 700 peuters! Dit zijn ook peuters die geen VVE indicatie hebben, maar bijvoorbeeld wel op een VVE (intensief) locatie zitten. Soms bereiken we niet alle VVE kinderen, omdat de GymKids bijvoorbeeld op een dag aangeboden wordt dat er een peuter niet aanwezig is.

Activiteiten

Van juni 2020 tot juni 2022 hebben we in de kerngroep van het Sport– en Beweegakkoord Rheden en Rozendaal plaatsgenomen. Vanuit onze GymKids expertise zijn we ambassadeurs voor het thema 'van jongs af aan vaardig in beweging'. We hebben contacten gelegd met verenigingen, basisscholen en de kinderopvang. Dit deden we om met ze mee te denken in het proces van een sportakkoord aanvraag gericht op het jonge kind. We hebben sportakkoord aanvragen kritisch beoordeeld en goedgekeurd, ons ingezet voor de doorgaande lijn bewegingsonderwijs van peuters naar kleuters en beweeginitiatieven op het gebied van het jonge kind gestimuleerd. Ook namen we actief deel aan alle netwerkbijeenkomsten, leverden we een bijdrage aan de presentaties tijdens deze avonden en vervulden we onze rol als workshopbegeleider. In juni hebben we het ambassadeurschap overgedragen aan nieuwe kerngroep leden. Mooi dat we een bijdrage mochten leveren aan dit Sport– en Beweegakkoord.

De geplande workshop door een kinderfysiotherapeut gericht op vroegtijdige signaleren hebben we verplaatst naar het voorjaar van 2023 evenals de EHBO cursus voor het werken met kinderen.

Motorische ontwikkeling

Structureel onderzoek bij peuters

In de periode september 2018—december 2019 heeft er een pilot onderzoek naar de motorische ontwikkeling plaatsgevonden op een groot aantal VVE intensief locaties in Arnhem waar wij GymKids lessen verzorgen. Het doel van het pilot onderzoek was om inzicht te verkrijgen in de grove motorische vaardigheden van peuters, het vaststellen van een normleeftijd per vaardigheid en het visualiseren van het verschil tussen de leeftijd op het meetmoment en de zogenoemde motorische leeftijd volgens de norm. In april 2020 zijn de belangrijkste resultaten gepubliceerd in een factsheet.

Het onderzoek naar de motorische ontwikkeling is in 2020 en 2021 gecontinueerd als structureel onderdeel van de GymKids lessen op alle locaties in Arnhem en Rheden. In 2022 hebben er twee meetmomenten plaatsgevonden. In de periode mei t/m juni en november t/m december. Vanwege de grote hoeveelheid nieuwe data hebben we de in 2020 vastgestelde norm bijgesteld. Na iedere meting zijn de resultaten per kind gecommuniceerd met een overzicht zoals weergegeven op pagina 11.

Bij het kopje 'motorische vaardigheden' is te zien wat we in ons onderzoek observeren. In 2022 kwam naar voren dat de in 2020 en 2021 geobserveerde angsten (ontwikkelings belemmerende factoren) een indicatie gaven van vaardigheden en niet van angsten. We hebben er dan ook voor gekozen om deze te gaan presenteren als vaardigheden welke in onze GymKids lessen aan bod komen. 'Angst voor hoogtes' werd 'Klimmen en klauteren'. 'Angst voor de bal' werd opgesplitst in 'Vangen' en 'Gooien en mikken'. 'Angst voor over de kop gaan' werd 'Rollen'. Het onderzoek is nu zodanig vormgegeven dat we zeven van de tien beweeggebieden, welke in onze lessen centraal staan, in beeld brengen. Bewegen op muziek is een essentieel onderdeel van onze lessen maar wordt om praktische redenen (nog) niet geobserveerd in ons onderzoek. 'Omgang met andere kinderen' hebben we uit ons onderzoek gehaald omdat we hebben geconcludeerd dat dit geen indicatie geeft van motorische vaardigheid.

Het 'ombuigen' van de angsten naar vaardigheden betekende dat er nieuwe testjes moesten worden ontwikkeld om een objectief beeld te krijgen van de specifieke vaardigheden. We dit gedaan op basis van de deskundigheid en ervaring van onze docenten en met onze beweeggebieden als uitgangspunt. In 2022 hebben we voor deze vaardigheden al de nodige data kunnen verzamelen, helaas nog niet voldoende om een motorische leeftijd te kunnen bepalen. Dit is de reden dat deze op het overzicht nog leeg is.

Scan de QR-code voor een filmpje waarin je kunt zien hoe het onderzoek wordt afgenomen. Of klik op de link (ctrl + klikken): https://www.youtube.com/watch?v=AiKJDm66-RY

Motorische ontwikkeling GymKids

Meetmoment en naam	*meetmoment - Naam kind*
Locatie	*XXXXXXXX*
Groep	*XXXXXXXX*
Datum meetmoment	*dd-mm-jjjj*
Geboortedatum	*dd-mm-jjjj*
Leeftijd op meetmoment	*X jaar en X maanden*

Opmerkingen:

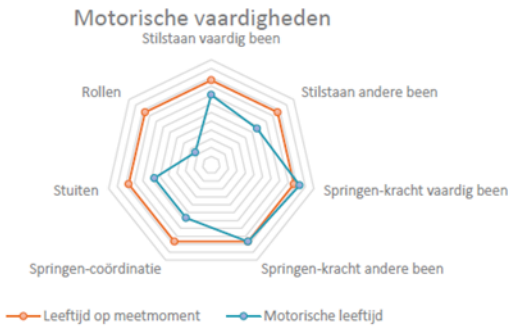
Vaardigheidsbeleving docent: Gemiddeld vaardig

Motorische vaardigheden	Leeftijd	ML		Niveau
Stilstaan vaardig been	41	36	☺	Stapt over 20 cm
Stilstaan andere been	41	32	☺	Stapt over 4 cm
Springen-kracht vaardig been	41	43	☺	Hinkelt 3x
Springen-kracht andere been	41	41	☺	Hinkelt 1x
Springen-coördinatie	41	32	☺	Komt ongelijk los van de trampoline
Stuiten	41	32	☺	Slaat een aangegooide ballon weg
Rollen	41	19	☺	Maakt een koprol met hulp
Klimmen en klauteren	41			Klimt naar boven, zijwaarts en naar beneden
Vangen	41			Vangt staand een bal, aangegooid vanaf 2m
Gooien en mikken	41			Gooit met een bal een pion om vanaf 2m

Legenda:
ML Motorische leeftijd (= de normleeftijd behorende bij dit niveau)
☺ - meer uitdaging bieden
☺ - ontwikkelt zich zoals we zouden verwachten
☺ - heeft extra aandacht nodig

Disclaimer:
Voor de motorische vaardigheden 'Klimmen en klauteren', 'Vangen' en 'Gooien en mikken', hebben we nog niet voldoende onderzoeksgegevens. Het is hierdoor nog niet mogelijk om de motorische leeftijd en een smiley te koppelen aan het niveau wat de kinderen laten zien.

©Stichting Gym&Turnen Arnhem



In 2022 hebben we ook besloten om de hindernisbaan achterwege te laten. Het doel van de hindernisbaan was om te onderzoeken of deze de losse testen voor de vaardigheden Stilstaan, Springen-kracht, Springen-coördinatie kon gaan vervangen, Wat we in de praktijk zagen was dat kinderen sneller gaan presteren naarmate ze ouder (en dus ook vaardiger worden). Maar we zagen ook dat peuters op allerlei manieren de hindernisbaan nemen en dat dit dus niet perse iets zegt over de individuele motorische vaardigheden.

Het is een leuk en leerzaam proces om het structurele motorische onderzoek te blijven ontwikkelen en het nog beter aan te laten sluiten bij de beweeggebieden die in onze GymKids lessen centraal staan.

Op de onderstaand foto is een onderzoeksopstelling te zien zoals deze in de praktijk gebruikt wordt. De peuters gaan lekker bewegen en de docenten observeren wat de peuters laten zien en noteren dit op een scoreformulier.

Samen in ontwikkeling

BLOSS

BLOSS staat voor Bewegen Leren Ontdekken en Samen Spelen. Het stimuleert, zoals de naam al zegt, kinderen al vanaf heel jonge leeftijd (10 maanden) om beter te bewegen en samen te spelen, waardoor ze een blos(s) op hun wangen krijgen. Het logo van de BLOSS is, in opdracht van onze Stichting ontwikkeld door Marlies Veldt: maryleesart.nl.

In september 2021 kregen we via Kars Deutekom (Sportbedrijf Arnhem) en Nevien Gaafar (Rijnstad) de vraag om vanuit het Sportakkoord mee te helpen bij het ontwikkelen van een doos gevuld met materiaal om het bewegen tijdens de Arnhemse Speelmorgens te stimuleren. De Speelmorgen is een activiteit georganiseerd door Rijnstad voor kinderen vanaf ongeveer 10 maanden tot 2 jaar samen met hun ouder(s)/ verzorger(s). Het is een voorloper van de reguliere peuteropvang. De vrijwilligers van de Speelmorgens zochten extra ondersteuning bij leuke beweegoefeningen. Vanuit onze GymKids lessen zijn we bekend met de doelgroep 2-4 jaar, dus daar wilden we graag over meedenken. Onze huidige GymKids structuur vormde de basis voor de BLOSS en vanuit daar hebben we alles uitgewerkt.

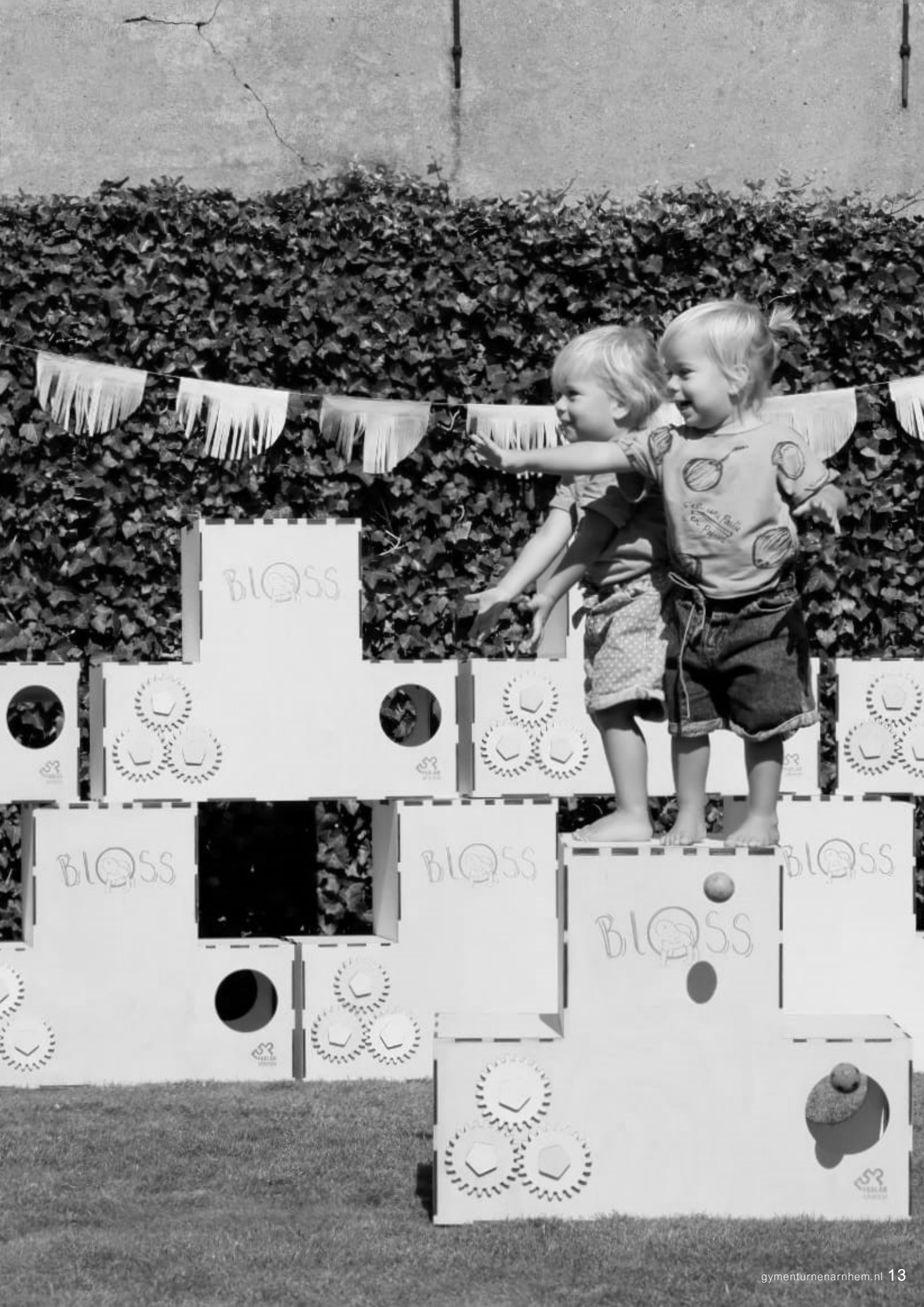
In samenwerking met Kars, Nevien en medewerkers van FabLab HAN iXperium ontstond het idee voor een multifunctionele en duurzame BLOSS doos. Hij is speels vormgegeven en stevig genoeg om op te klimmen en spullen in te doen. Een stagiaire van het FabLab, Joyce Pontvoort, heeft onze ideeën vertaald naar een 3D tekening. Vervolgens heeft zij dit ontwerp met de lasersnijder omgezet naar een bouwpakket en voorzien van het logo. Daarna was het aan ons de taak om de tien BLOSS dozen eigenhandig in elkaar te lijmen en af te werken. Mooi om zelf ons idee tot leven te kunnen brengen.

De inhoud van de BLOSS hebben we met behulp van de gemeente Arnhem bekostigd. Ook hebben we voor iedere BLOSS een set van 10 werkkaarten gemaakt. Op deze kaarten staan oefeningen uitgelegd die je met de BLOSS materialen kunt doen. Dit alles is gekoppeld aan motorische vaardigheden, hierdoor leren de dreumesen hoe hun lichaam werkt en wordt samenspel tussen ouder en kind gestimuleerd. Alles is uitgebeeld met duidelijke illustraties gemaakt door Marlies Veldt: maryleesart.nl. Er zit ook een muzieklijst bij die via een QR code toegankelijk is. Hierdoor is er ook een koppeling met taal, wat de taalontwikkeling stimuleert. De oefeningen op kaarten zijn eenvoudig van opzet, zodat iedereen er mee kan werken. Omdat de ouders meedoen tijdens de Speelmorgen, kunnen zij de spelletjes ook thuis met hun kinderen doen. Een muziekje opzetten en samen bewegen en plezier maken met je kind. Simpel, maar heel effectief.

Om de implementatie van de BLOSS op de Arnhemse Speelmorgen te ondersteunen hebben we voor alle vrijwilligers en op locatie een workshop gegeven. Samen met aanwezige dreumesen en ouders zijn we aan de slag gegaan met de BLOSS. Dankbaar voor deze samenwerking en blij met de ontwikkeling van de doorgaande lijn 0-4 jaar. Trots op de BLOSS!

Workshop Heerenveen

In oktober hebben we een workshop in Heerenveen verzorgd tijdens een studiedag voor medewerkers van Sport Fryslân over bewegen met dreumesen en peuters. We hebben ze inkijk gegeven in hoe wij in de gemeente Arnhem en Rheden het bewegen, tijdens de kinderopvang, hebben opgezet en hoe dit wordt gefinancierd. We hebben ze laten zien hoe onze lessen in elkaar zitten, welke beweeggebieden er aan bod komen en hoe we een koppeling hebben gemaakt met taal en thema's. Natuurlijk hebben we ook lekker samen bewogen terwijl we voorbeelden van beweegactiviteiten gaven met behulp van liedjes en materialen. Leuk om mensen in hetzelfde vakgebied te mogen inspireren!


BLOSS
BLOSS
BLOSS
BLOSS

In 2022 kwam de ‘grip’ weer terug

Turnen en Freerunnen

Welke lessen zijn er?

Onze productgroep turnen bestaat uit: turnen voor zowel jongens als meisjes, Plus turnen, pre-instap turnen (jong talent), freerunninglessen en turnlessen voor volwassenen. De lessen worden gegeven in gymzalen en sporthallen, verspreid over Arnhem en in Velp. Na een aantal moeilijke Corona jaren dit jaar weer heerlijk kunnen lesgeven zonder restricties.

Het afgelopen jaar hebben wij onze samenwerking met collega vereniging ACGV verder uitgebreid. Zo detacheren we onze manager turnen en werken we met elkaar samen op het gebied van wedstrijdsport en het behouden van licenties. Bij onze Stichting hebben wij bijvoorbeeld alleen een recreatief aanbod. Meer getalenteerde kinderen, die graag aan wedstrijden mee willen doen, worden o.a. doorverwezen naar ACGV. Al jaren is het zo dat een aantal docenten voor beide clubs werkzaam zijn. Aangezien er een schaarste is op het gebied van turnlesgevers, kan er gemakkelijk worden geschakeld indien er lessen vervangen moeten worden vanwege ziekte of verlof. Fijn om te zien dat er wederzijdse bereidheid is om elkaar te helpen.

> **Turnjuf zijn is gelukkig worden als eindelijk die handstand instort een mooie rechte handstand is geworden, 300% passie!**
>
> *- Lesgever turnen: Simone Ligtenberg -*

Locaties

Door de enorme toestroom van nieuwe deelnemers hebben we ons aanbod van turnlessen op de vrijdag in de salamander per juni uitgebreid van 4 naar 5 lessen. Onze turndocent van de woensdagmiddag op deze locatie besloot te willen stoppen en zich meer te willen richten op het freerunnen. Helaas konden wij geen vervangende docent vinden en zijn wij na de zomervakantie gestopt met het aanbieden van lessen op de woensdagmiddag. Deelnemers zijn gelukkig goed opgevangen op diverse andere locaties binnen onze Stichting en ACGV. Na de zomer hebben we een nieuwe collega mogen verwelkomen, zij is gestart met lessen op de zaterdag in Rijkerswoerd. Ook een aantal nieuwe assistenten maakten ons team van lesgevers compleet. Een van de lesgevers was langdurig ziek. Zij heeft toen administratieve en organiserende taken voor haar rekening genomen. Haar lessen werden vervangen door haar collega's. Fijn dat we dit zo hebben binnen ons eigen team konden opvangen. De lessen turnen en freerunning worden verzorgd door 7 lesgevers en 4 assistenten onder leiding van een manager.

Lesgevers

Financiën

Per september hebben we het abonnementsgeld verhoogd om de toegenomen kosten te kunnen opvangen.

Deelnemers

Ondanks het stoppen van een aantal lessen hebben we toch een groei doorgemaakt in het aantal deelnemers. Zo gingen we van 31 in januari naar 26 lessen in december maar groeide het deelnemersaantal van 406 in januari naar 433 in december.

Het aantal freerunners bleef constant (73), evenals het aantal deelnemers aan het volwassenen turnen (15).

Activiteiten

Op 10 juli 2022 hebben we springwedstrijden georganiseerd voor alle jeugd deelnemers. Dit was een succes met veel blije gezichtjes. Gedurende het jaar organiseerden we ook diverse kinderfeestjes op verzoek van ouders. Lekker turnen met je vriendinnen en vrienden onder begeleiding van je eigen turnjuf. De feestjes zijn een groot succes en erg leuk dat dit mogelijk is gemaakt door onze collega's.

In 2022 kwamen we tijdens het sponsorspringen "Samen in actie voor Oekraïne". Als doel wilden we €2000 euro ophalen voor de slachtoffers van de verschrikkelijke oorlog die op dit moment in Oekraïne gaande is. De overige inkomsten hebben we gebruikt om onze financiële reserves aan te vullen welke vanwege de Corona pandemie waren verdampt. In totaal hebben we €7.777 euro opgehaald, een ongelooflijk bedrag, We zijn heel trots op onze deelnemers die dit voor elkaar hebben gekregen. Op elke locatie zijn turnpakjes uitgereikt aan de deelnemers die het meeste geld bij elkaar gesponsord hadden kregen.

Helaas kunnen wij niet alle nieuwe deelnemers gelijk plaatsen na het aanvragen van een proefles. Op diverse locaties hebben wij daarom wachtlijsten. We blijven in 2023 actief op zoek naar lesgevers om ons team te versterken.

GymFit

Het is dankbaar werk om senioren plezier te laten beleven in bewegen en hen bewust te maken van het belang van o.a. Valpreventie, bevorderen van hun spierkracht, evenwicht en soepelheid. Daarnaast is het mooi om te zien hoeveel sociale contacten en onderlinge betrokkenheid er ontstaat in de groepen.

- Docent GymFit: Christien de Vries -

In april 2022 zijn we via de Arnhemse Uitdaging, via een vrijwilliger, in contact gekomen met de Kohlmann Stichting. Zij steunen het belang van ons GymFit magazine (papieren nieuwsbrief) waarmee we voor onze deelnemers verbondenheid en betrokkenheid creëren. Zij financieren daarom de komende drie jaar de uitgave hiervan. Fijn dat hierdoor het magazine onderdeel kan blijven van ons aanbod.

Het gebruik van het ontwerpprogramma waar wij het GymFit magazine in maken wordt voor diezelfde periode kosteloos ter beschikking gesteld door Editoo. Mooi dat we de komende drie jaar, drie edities per jaar kunnen blijven uitgeven zodat we onze deelnemers goed kunnen blijven informeren over het reilen en zeilen in onze Stichting. De foto's zorgen altijd voor een stuk (h)erkenning wat ook belangrijk is.

GymFit vernieuwt

In ontwikkeling

Na twee jaar van Corona konden wij in 2022 onze lessen weer als vanouds geven. En hier zijn we heel blij mee, omdat onze lessen van grote sociale waarde zijn. De GymFit lessen hebben effect op de lichamelijke gezondheid. Maar wat niet moet worden onderschat is dat het ook enorm bijdraagt aan de mentale gezondheid van onze deelnemers. Onze lessen zijn een belangrijk moment van samenzijn. Gezelligheid tijdens de lessen, gebeurtenissen die met elkaar worden gedeeld en na afloop van de les het kopje koffie of thee waarbij verjaardagen worden gevierd en gesprekken ontstaan. Wat opvalt is dat mensen het sporten weer aandurven. Dit was duidelijk te merken aan de hoeveelheid nieuwe deelnemers welke wij dit jaar mochten verwelkomen in onze lessen. 2022 stond ook in het teken van de eerste realisatie van ons beleidsdoel om voor de jongere senioren (45-plussers) nieuw GymFit aanbod te ontwikkelen. Een trend die we zien is dat we in onze huidige lessen steeds meer te maken krijgen met het natuurlijk verloop. Deelnemers komen te overlijden of kunnen vanwege hun gezondheid niet langer deelnemen aan onze lessen. Instroom van nieuwe deelnemers in de sterk vergrijsde groepen is beperkt en daarbij komt het gegeven dat jongere ouderen fysiek andere uitdaging nodig hebben dan mensen die al een mooie leeftijd van 80 jaar of ouder hebben bereikt. Een eerste nieuwe groep die gestart is, is de GymFit Actief in Rijkerswoerd. Daarnaast is er sinds december een nieuwe groep van 60-plussers opgestart in de Burgemeesterswijk.

Locaties

In 2022 gaven we 24 GymFit lessen verspreid over Arnhem, 12 lessen gericht op het Meer Bewegen voor Ouderen (bewegen met of vanuit de stoel), 4 intramurale lessen, 3 Sport en Spel lessen, 3 lessen bewegen op muziek/aerobics, een nieuwe les gericht op 30 plussers en een nieuwe les gericht op kracht en conditie. De diversiteit van ons aanbod maakt dat we verschillende doelgroepen kunnen bedienen.

Docenten

De GymFit MBvO les in de Beijer is per juli 2022 gestopt vanwege het lage deelnemersaantal Onze GymFit lessen worden gegeven door 6 docenten, waarvan één bij ons in vaste dienst. We proberen graag mee te denken om voor de docenten een fijn schema van lessen te creëren. Eind 2022 zijn we in contact gekomen met een stagiaire sportkunde. In 2023 komt zij ons GymFit team versterken en om zich verder te ontwikkelen.

Financiën

In 2022 hebben een aanvraag ingediend voor het stimuleringsbudget inclusief sporten en bewegen vanuit NOC*NSF. Dit hebben we ook toegekend gekregen. Dit geld hebben we goed besteed om de opstart van onze nieuwe aanbod GymFit Actief te bekostigen. Daarnaast gaf het Soople traject in samenwerking met de Bakermat en Sportbedrijf Arnhem ons de mogelijkheid om nieuwe groepen ouderen te gaan bedienen.

Deelnemers

Dit jaar mochten wij vele nieuwe GymFit deelnemers verwelkomen. In januari begonnen we nog met 209 deelnemers. Eind december bereikten we wekelijks 223 deelnemers. Ondanks dat de trend van het natuurlijke verloop zich dit jaar sterk heeft doorgezet, en de verhoging van het abonnementsgeld in september, hebben we toch een kleine groei kunnen doormaken. In 2023 gaan we verder inzetten op het creëren van nieuw aanbod voor de 45-plussers.

Bijscholingen & opleidingen

Eind 2022 en begin 2023 hebben onze GymFit docenten deelgenomen aan de jaarlijkse en verplichte cursus reanimatie en AED met als optie EHBO. Dit organiseren we altijd in samenwerking met Sportbedrijf Arnhem en collega verenigingen Budo Sport Arnhem, Sportschool Milder en RSVV.

Vanuit diezelfde samenwerking organiseerden we op 9 april in Vredenburcht en 10 april in Presikhaaf een Sportmarkt voor 50-plussers. Ondanks de geringe opkomst heeft dit een aantal nieuwe deelnemers opgeleverd en zijn we onze ontdekkingstocht begonnen naar het aftasten van manier om nieuwe en jonge senioren aan onze Stichting te kunnen binden. Dit concept willen we in 2023 gaan door ontwikkelen.

Een landelijke ontwikkeling is dat de opleidingen tot en voor seniorensport docenten aan het verdwijnen zijn. We zijn in samenwerking met Sportbedrijf Arnhem gestart met het investeren in het aanjagen en ontwikkelen van opleidingen voor onze eigen GymFit docenten. Maar willen dit in ook breder trekken in samenwerking met partners zoals: VML, KNGU, ROC, CIOS, ALO, HAN. Dit om de toestroom van goed opgeleide docenten in de toekomst te kunnen waarborgen.

Samen kom je verder

Stagiaires

In 2022 hebben we meerdere stagiaires van verschillende opleidingen binnen onze Stichting kunnen begeleiden. We hadden stagiaires vanuit de opleiding Sport en Bewegen, Bewegingsagogiek, het Dulon College en het Aeres College (sport georiënteerd).

Maatschappelijke diensttijd

Sinds juni 2019 werken we samen met middelbare school GUIDO op het gebied van maatschappelijke diensttijd. In het kader hiervan voorzien wij in 'stageplekken' bij onze lessen. In 2022 hebben we vier leerlingen een plekje geboden. Een leerling op de dinsdag en een leerling op de donderdag in Malburgen-West SPIL bij de GymKids onder begeleiding van Ingrid Ravensbergen. Ook waren er 2 leerlingen op de donderdagmiddag in de Oosthof bij de GymFit MBvO onder begeleiding van Christien de Vries. Mooi dat we ook op deze manier leerlingen de kans kunnen geven om een positieve bijdrage te leveren aan onze maatschappij.

Detachering en inlening

Sinds het overnemen van een aantal GymFit lessen (2012) van Sportbedrijf Arnhem lenen wij één van de docenten in van Sportbedrijf Arnhem voor diezelfde lessen. Omgekeerd detacheren wij momenteel drie lesgevers en een verenigingsmanager bij ACGV. Hierdoor hebben de lesgevers en manager hun vaste uren kunnen uitbreiden en hoeft ACGV geen ingewikkelde arbeidsrelatie op te bouwen (win-win).

KNGU

Ondanks dat wij niet aangesloten zijn bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie houden wij er wel warmen banden mee. In 2022 hebben wij contact gehad met de ontwikkelaars van The Box. Dit is een hulpmiddel voor trainers en coaches om een show neer te zetten met de gymsporters uit een groep (gericht op kinderen in de basisschoolleeftijd). De box bestaat uit inspiratie leskaarten voor een 12 weeks programma gekoppeld aan een thema. Met hierbij voldoende ruimte voor eigen invulling en creativiteit om de eindshow van de lessenreeks een persoonlijke twist te geven: https://dutchgymnastics.nl/trainers-en-coaches/showsport/dg-the-box

Op basis van onze kennis en ervaring hebben wij hen voorzien van feedback. In ruil daarvoor kregen wij de The Box opgestuurd welke wij vrijblijvend konden gebruiken in onze turnlessen.

Maatschappelijk matchen

Soms volgt er op een vraag een heel ander proces. Het begon met een vraag naar een filmpje. Misschien is dat nog steeds een goede aanvulling. Maar het kan zijn dat een andere oplossing beter is om mensen snel naar de plek van de site te krijgen waar zij zich thuis voelen.

Miranda van Meijeren (communicatie deskundige bij TenneT) heeft in oktober 2022 onze site kritisch geanalyseerd om te ervaren hoe snel ze de juiste informatie kon vinden. Dat leverde een aantal aanbevelingen op om de informatie op een andere manier te structureren en aan elkaar te linken, zodat er met minder muis kliks de juiste info naar boven kon komen.

We hebben niet alle aanbevelingen overgenomen, maar toch wel de onderliggende boodschap opgepakt. Uiteindelijk is hiermee de site weer een stukje toegankelijker geworden!

www.gymenturnenarnhem.nl

Horizon verbreden

GymPlus

In samenwerking met de vakleerkrachten van de Margarethaschool in Arnhem hebben we in 2022 de naschoolse kleutergymlessen verzorgd in de Malburcht, Vanwege langdurige ziekte van onze vaste lesgever was het aantal lessen in 2022 beperkt.

Op basisschool Kunstrijk in de wijk Klarendal verzorgen wij het bewegingsonderwijs van de kleuters in onderwijstijd. In december 2022 zijn wij ook begonnen op de Witte Vlinder met het geven van bewegingsonderwijs aan de kleuters. Dit alles in het kader van de doorgaande lijn. De kleuters van beide scholen hebben al GymKids lessen van ons gekregen toen ze nog op de kinderopvang zaten. Als ze nu doorstromen naar de basisschool wordt deze lijn doorgetrokken in de kleutergymlessen. Zowel in het kader van het bewegingsonderwijs, als in het kader van de werkdrukverlaging bij de kleuterleerkrachten van de scholen is dit een mooie ontwikkeling.

Vanaf november 2021 tot aan de zomervakantie van 2022 hebben we op OBS De Kameleon in Velp. kleutergymlessen verzorgd. Dit om een extra impuls te geven aan de motorische ontwikkeling van de leerlingen uit groep 1. In de periode maart-april hebben wij voor de groepen 1 t/m 5 (20 leerlingen) van de Ommezwaai Gymplus lessen verzorgd waarmee de school wilde inzetten op een transitie naar een sport- en beweegaanbieder.

Met onze GymPlus lessen bereiken we wekelijks gemiddeld 120 kinderen.

Samenwerking

In onze GymPlus lessen werken onze lesgevers samen met de basisscholen. Het doel van deze lessen is om de kinderen extra ondersteuning te bieden, zodat zij nog meer worden gestimuleerd in hun ontwikkeling. Maar ook om leerkrachten te kunnen ontlasten als het aankomt het verlagen van de werkdruk. Vanuit onze GymKids lessen hebben onze lesgevers al een vertrouwensband met de kinderen opgebouwd en kunnen zij

Wens

hierop voortborduren tijdens de GymPlus lessen. Dit werkt heel prettig. Al enkele jaren is het onze wens om op nog meer plekken een doorgaande lijn te creëren van de GymKids naar de GymPlus kleutergym en vanuit daar weer richting onze turnlessen. Door Corona stond dit plan op een lager pitje maar is sinds dit jaar van de grond gekomen met de nieuwe en gecontinueerde samenwerkingen op het gebied van GymPlus.

Werkelijkheid

Hiermee wordt onze wens om een doorlopende leerlijn aan te bieden langzaam aan werkelijkheid. Op de Jozefschool in Elden heeft één van onze turndocenten (ALO opgeleid) de lessen bewegingsonderwijs voor groep 3 t/m 8 overgenomen i.v.m. het geboorteverlof van de vaste vakleerkracht. Op de Witte Vlinder verzorgen wij sinds eind december het bewegingsonderwijs voor de twee kleuterkassen waarbij we ook leerkrachten betrekken.

GymFit Intramuraal

We verzorgen intramurale GymFit lessen in wooncentrum de Vreedenhoff. Hier bieden we sportieve dagbesteding aan en we laten 2 groepen bewoners van de afdeling dementie op gezellige wijze in beweging komen. Voor Stichting Philadelphia verzorgen wij in Doorwerth bij Mooi-Land ook een sportieve dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. In totaal bereiken we met onze intramurale GymFit lessen wekelijks zo'n 50 deelnemers.

GymFit Soople Bakermat

In wijkcentrum de Bakermat in de Burgemeesterswijk is tijdens de zomervakantie een informatiebijeenkomst geweest voor bewoners over een gezonde leefstijl waarbij de koppeling werd gemaakt met bewegen. Vanuit deze informatieavond konden bewoners zich aanmelden voor Soople. Een cursus van 10 weken gericht op fitte 50 plussers die (weer) willen beginnen met sporten en bewegen. Met als doel om kracht, uithoudingsvermogen, souplesse en coördinatievermogen te verbeteren en de kans op vervelende blessures te verlagen. Er kwamen maar liefst 60 aanmeldingen! In samenwerking met Wijkcentrum de Bakermat en Sportbedrijf Arnhem is één van onze GymFit docenten dit programma gaan draaien. Er vonden 3 lessen plaats in de Bakermat en 1 les in de gymzaal aan de Bauerstraat. Een vierde les werd gegeven door een docent in opleiding via Sportbedrijf Arnhem. Na afloop van de Soople cursus waren veel deelnemers enthousiast om structureel te blijven bewegen. De docent in opleiding is inmiddels onderdeel van ons GymFit team geworden. Per december verzorgen wij structureel GymFit in de Bauerstraat waarbij de deelnemers bij ons een abonnement hebben. De Bakermat huurt onze twee docenten in om op hun eigen locatie iedere vrijdag drie GymFit Soople lessen te verzorgen. Een succesvol project!

Dit is een uitgave van
Stichting Gym&Turnen Arnhem
www.gymenturnenarhem.nl