

Buurtsportcoach senioren en ouderenzorg

werkt met partijen in de sport, organisaties in zorg en welzijn, woningcorporaties en particuliere woon-zorg-complexen aan bewegingsstimulering voor en participatie van ouderen

Wie ben je?

Je werkt als buurtsportcoach op het snijvlak van sport, ouderenzorg en welzijn. Je zorgt ervoor dat 55+ ers terecht kunnen bij - en door verwezen worden naar - een divers sport- en beweegaanbod dat veilig is een aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de doelgroep. Het kan gaan om mensen die zelfstandig wonen of mensen die verblijven in verpleeghuizen of woon-zorgcomplexen. Of bijvoorbeeld om ouderen die in beeld zijn bij een zorgverlener, welzijnsorganisatie of buurthuis en die kampen met lichamelijke problemen of sociale problemen zoals eenzaamheid. In het aanbod ligt de nadruk op bewegen, plezier en de sociale contacten. Je werkt samen met een scala aan organisaties, waaronder sportaanbieders, thuiszorgorganisaties, het sociale wijkteam, wijk- en buurtcentra, woonzorginstellingen, wooncorporaties, huisartsen, fysiotherapiepraktijken, de GGD, ziekenhuizen en de lokale sportserviceorganisatie. Samen met al die partners in het netwerk breng en houd je senioren in beweging. Je brengt partijen bij elkaar en zorgt voor stevige verbindingen. Vraag en aanbod sluiten zo beter op elkaar aan.

Wat is het doel van je functie?

Als buurtsportcoach zorg je dat senioren meer gaan bewegen (en dat ook blijven doen) en actiever met hun gezondheid bezig zijn. Jij verbindt partijen om samen tot een mooi activiteitenaanbod te komen en neemt drempels weg om mee te doen. Je zorgt ervoor dat het sport- en beweegaanbod aansluit bij de behoeften en mogelijkheden van senioren in je werkgebied. De activiteiten dragen eraan bij dat ouderen vitaler worden, nieuwe sociale contacten aangaan en uit een mogelijk isolement komen.

Wat doe je?

Je taken zijn afhankelijk van het niveau en de precieze invulling van je functie. Ben je werkzaam op mbo-niveau? Dan ben je vooral uitvoerend bezig en ligt de focus op planning en uitvoering van beweegactiviteiten voor senioren en het geven van tips aan trainers bij andere aanbieders. Als je werkt op hbo-niveau heb je een meer coördinerende rol en ben je vooral bezig met het opstarten en begeleiden van samenwerking tussen eerder genoemde organisaties en het creëren van draagvlak.

als je werkt op mbo-niveau (niveau 3 of 4) houd je je bezig met:

• Planning en uitvoering van sport- en beweegactiviteiten en andere activiteiten

Je organiseert en begeleidt sport- en beweegactiviteiten voor senioren. Je denkt mee en levert een bijdrage aan het opstellen van (project)plannen: wat is het doel en de bijbehorende resultaten, hoe zit het met de financiën, de tijdsplanning, de publiciteit et cetera. Je doet dit in samenwerking met allerlei organisaties op lokaal niveau. Waar gewenst zet je aangepaste programma's op voor bepaalde groepen senioren, denk aan senioren die dreigen te vereenzamen of aan senioren met lichamelijke beperkingen.

• Begeleiding van sport- en beweegactiviteiten en overige activiteiten

Je coacht en begeleidt senioren bij het sporten en bewegen, in groepsvorm of individueel. Je geeft instructies en leert ze allerlei vaardigheden. Steeds zorg je ervoor dat de activiteiten goed en veilig gebeuren. Je hebt aandacht voor differentiatie, zodat iedereen op zijn eigen niveau of in zijn eigen tempo mee kan doen. Je schept een ontspannen situatie zodat senioren zich aangesproken voelen om mee te doen en met een fijn gevoel naar huis gaan. Je zult ook vaak met ouderen met chronische aandoeningen te maken hebben: ze willen vaak wel meer bewegen maar zijn er ook wat huiverig voor. Zij willen daarom graag begeleid worden door mensen die verstand hebben van hun aandoening en bewegen op een manier die afgestemd is op bij hun aandoening.

www.sportindebuurt.nl

• Informatie en afstemming

Als je iets opvalt bij een deelnemer dat aandacht vraagt, kun je zo nodig doorverwijzen naar een huisarts, fysiotherapeut of andere hulpverlener, of kunt je een mantelzorgers ervan op de hoogte stellen. Samen met de partijen met wie je samenwerkt, zorg je voor een goed beweeg- en activiteitenpakket en een juiste afstemming en verdeling van het werk. Je bent als een spin in het web en onderhoudt alle contacten goed. Je checkt regelmatig bij de betrokken partijen en deelnemers of ze tevreden zijn over de samenwerking en het aanbod. Je registreert aan- en afwezigheid van deelnemers en redenen voor uitval of stoppen.

• Professionalisering

Je zorgt ervoor dat je je eigen kennis en vaardigheden op peil houdt en dat je je blijft ontwikkelen, bijvoorbeeld door mee te doen aan intervisie, bijscholing of trainingen. Het kan ook zijn dat je vrijwilligers begeleidt en instrueert zodat zij goed en gemotiveerd aan de slag kunnen gaan en de doelgroep op een leuke en veilige manier kunnen begeleiden.

als je werkt op hbo-niveau (niveau 5) houd je je bezig met:

• Organiseren van sport- en beweegactiviteiten en overige activiteiten

Je bent een ware makelaar, aanjager en verbinder. Wat is er nodig aan sport- en beweegactiviteiten voor senioren? Wat wordt er al aangeboden? Je kijkt waaraan behoefte is en wat partijen samen kunnen doen. Je adviseert, stelt plannen op en kijkt hoe een en ander gefinancierd kan worden. Je kent de subsidiemogelijkheden van bijvoorbeeld fondsen en kunt een subsidieaanvraag opstellen. Je ondersteunt de betrokken organisaties en zorgt voor efficiënt overleg binnen het netwerk over alle projecten en activiteiten.

• Coördineren en uitvoeren van activiteiten

Je coördineert en organiseert wat nodig is voor alle gewenste sport- en beweegactiviteiten voor senioren in je werkgebied. Je voert zelf ook mee uit of je werft mensen die activiteiten kunnen begeleiden. Dat zullen vaak vrijwilligers zijn.

• Samenwerking, afstemming en informatie-uitwisseling

Als spin in het web onderhoud je contacten met alle mogelijke relevante organisaties. Je stemt met collega's het sport- en beweegaanbod af en kijkt wie wat doet. Je bouwt aan een stevig netwerk van sport-, welzijns-, zorg- en woon(zorg)organisaties en kijkt hoe de onderlinge communicatie soepel kan verlopen. Je zorgt voor informatie-uitwisseling en publiciteit, bijvoorbeeld via de wijkbladen. Je stelt een monitoring- en evaluatieplan op en zorgt ervoor dat dit uitgevoerd wordt en gebruikt wordt voor het bijstellen van plannen en processen. Je stemt hierbij af met opdrachtgevers en samenwerkingspartners.

• Deskundigheidsontwikkeling en professionalisering

Je zorgt ervoor dat je je kennis en vaardigheden op peil houdt en dat je je blijft ontwikkelen, bijvoorbeeld door mee te doen aan intervisie, bijscholing of trainingen. Het kan ook zijn dat je collega's, vrijwilligers of stagiairs begeleidt en instrueert zodat zij goed en gemotiveerd aan de slag kunnen gaan en de doelgroep op een leuke en veilige manier kunnen begeleiden.

Wat moet je in huis hebben?

- Als buurtsportcoach moet samenwerken in je bloed zitten. Je weet wat er speelt in je netwerk en vindt het leuk om de juiste partijen bij elkaar te zoeken en met elkaar te verbinden.
- Je hebt affiniteit met de doelgroep en bent in staat om de nadruk te leggen op bewegen, plezier en het sociale aspect. Je kunt goed differentiëren en zorgt ervoor dat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen. Je weet wat senioren aanspreekt en hoe je ze kunt bereiken, bijvoorbeeld via wijkbladen, zorgverleners of buurtcentra.
- Je hebt affiniteit met de sector zorg en welzijn en kent de uitdagingen van de professionals in deze sector.
- Je hebt veel parate kennis en weet waar je nog meer bruikbare kennis en informatie kunt vinden. Denk bijvoorbeeld aan kennis over de ouder wordende mens, of over sport- en beweegactiviteiten die zich bewezen hebben in de praktijk (zogeheten erkende interventies).
- Je weet de waarde van je werk voor ouderen in de buurt zichtbaar te maken en onder de aandacht te brengen bij alle stakeholders, waaronder de gemeente.
- Je beschikt over goede communicatieve vaardigheden die je kunt toepassen in gesprekken met de doelgroep of samenwerkingspartners (luisteren, samenvatten, doorvragen) en in het zichtbaar maken van aanbod en resultaten.
- Je hebt een goed organiserend vermogen. Je kijkt wat er aan tijd, geld en taken nodig is voor de activiteiten en plant alles goed in. Je bent in staat om een samenwerkingsproces te starten en te begeleiden.
- Je toont initiatief en je handelt proactief. Je kunt goed zelfstandig werken en hakt knopen door als dat nodig is.
- Je bent flexibel en creatief: je komt met veel ideeën voor passende en nieuwe activiteiten en zoekt hierbij naar samenwerkingspartners.
- Je bent een doorzetter en laat je niet ontmoedigen als het even tegen zit. Je gaat op zoek naar oplossingen en denkt in kansen en mogelijkheden.
- Je weet anderen te inspireren, te motiveren en tot actie aan te zetten.

N.B. dit is een voorbeeld functieprofiel dat bedoeld is om gemeenten, werkgevers en buurtsportcoaches te inspireren.

Het profiel is gebaseerd op de profielen die beschreven staan in het rapport 'Aan de slag met de buurtsportcoach' van de werkgroep flankerend beleid buurtsportcoaches (2012) en tot stand gekomen met input van buurtsportcoaches en andere experts uit de praktijk. Er zijn meerdere profielen beschikbaar, die afhankelijk van de lokale context gecombineerd en als voorbeeld gebruikt kunnen worden. Voor meer informatie, vragen of input kunt u terecht bij marloes.aalbers@kcsport.nl.

Ter inspiratie - Praktijkvoorbeelden:

- Via de buurtsportcoach worden danslessen aangeboden in verzorgingstehuizen in Rotterdam
- Buurtsportcoach speelt een verbindende rol op Sportlandgoed de Haamen met activiteiten voor o.a. ouderen
- Buurtsportcoach heeft een verbindende rol in Hof van Twente en organiseert diverse activiteiten voor ouderen in sportaccommodaties
- Buurtsportcoaches in Den Bosch en Hilversum werken samen met zorgverleners en woonzorgcentra en organiseren laagdrempelige activiteiten voor ouderen (pagina 40-43, buurtsportcoach magazine nr. 1).

Voor meer informatie ga naar onze digitale versie op www.sportindebuurt.nl.

Daar kunt u doorlinken naar onze partners en praktijkvoorbeelden.

