

30 september 2019

projectcontract

Ryan de Waal





Ryan de Waal, S1115364

Hogeschool Windesheim Zwolle, CALO

Sportkunde, 3SB

Verdiepende stage: SK3..VT.19

Leerteamcoach: Roger Linger

Stagebegeleider: Liane van Elp

30-9-2019

Inhoud

[1. Inleiding 3](#_Toc20814898)

[2. De organisatie 4](#_Toc20814899)

[3. Doelstellingen 6](#_Toc20814900)

[3.1 Onderzoeksvraag Dementie sporten 6](#_Toc20814901)

[3.2 inzamelingsactie 6](#_Toc20814902)

[3.3 pingpong toernooi 6](#_Toc20814903)

[4. doelgroepen 7](#_Toc20814904)

[4.1 dementerende ouderen 7](#_Toc20814905)

[4.2 inwoners Meppel & omgeving 7](#_Toc20814906)

[4.3 pingpong vereniging TTV DETO 7](#_Toc20814907)

[5. projectresultaten 8](#_Toc20814908)

[5.1 dementie sport 8](#_Toc20814909)

[5.2 inzamelingsactie beweegtoestellen 8](#_Toc20814910)

[5.3 pingpong toernooi vereniging TTV DETO 9](#_Toc20814911)

[6. projectopzet en werkwijze 10](#_Toc20814912)

[6.1 voorbereidingsfase 10](#_Toc20814913)

[6.2 initiatiefase 10](#_Toc20814914)

[6.3 definitiefase 10](#_Toc20814915)

[6.4 ontwerpfase 11](#_Toc20814916)

[6.4.1 dementie sport 11](#_Toc20814917)

[6.4.2 inzamelingsactie beweegtoestellen 12](#_Toc20814918)

[6.4.3 pingpong toernooi 13](#_Toc20814919)

[6.5 evaluatiefase 13](#_Toc20814920)

[7. planning 14](#_Toc20814921)

[8. begroting/kostenoverzicht 15](#_Toc20814922)

[9. overige werkzaamheden 16](#_Toc20814923)

[10. urenverantwoording 17](#_Toc20814924)

# Inleiding

Ik ben Ryan de Waal. Een jongen van 20 jaar die de opleiding Sportkunde volgt aan de Hogeschool Windesheim te Zwolle. Momenteel zit ik in mijn 3e leerjaar en ga ik voor de verdiepende stage stagelopen bij Meppel Actief. Meppel Actief is een organisatie die fungeert in de stad Meppel. De organisatie biedt onder andere tussen en buitenschoolse activiteiten aan voor kinderen op het basis en voortgezet onderwijs. Verder is de organisatie betrokken bij verschillende projecten in de gemeente Meppel.

Ik heb voor Meppel Actief gekozen omdat ik van mening ben dat ik mij hier het beste kan ontwikkelen. Doordat ik zowel bezig ben met de theorie en dat later ook moet gebruiken in de praktijk kan ik heel snel leren. Per dag kan er een terugkoppeling gemaakt worden van wat werkt en wat niet werkt. Hierdoor kan ik elke dag leren en mijzelf verbeteren. Het fijne aan deze stage vind ik de afwisseling die ik heb. Doordat ik ook fungeer als buurtsportcoach hoef ik niet alleen maar van 9 tot 5 op kantoor te zitten. Ik zie mijzelf dat namelijk ook niet doen wanneer ik klaar ben met school. Ook heb ik voor Meppel Actief gekozen omdat ik heel benieuwd was naar de taken van een buurtsportcoach. In de lessen op school word het vaak genoemd in voorbeelden maar ik wist eigenlijk niet wat het inhield. Door zelf in levende lijve de buurtsportcoach te worden kan ik daar het beste achter komen.

Tijdens deze stage zou ik graag willen werken aan de volgende beroepscompetenties van de Sportkundige:

* **Manager/organisator**
* **Onderzoeker**
* **Coördinator/(bege)leider**

Deze competenties passen het beste bij deze stage. Als buurtsportcoach komen deze competenties goed overeen met wat wij leren op de CALO. Aan het einde van mijn stageperiode hoop ik deze competenties zo te beheersen dat ik zo het werkveld in kan zonder enige hulp.

Binnen Meppel Actief heb ik een aantal opdrachten waar ik mij in de stageperiode mee bezig zal houden. Mijn hoofd opdracht is een onderzoek naar een dementiecentrum in Meppel. Ik moet gaan onderzoeken hoe sport/bewegen een positieve invloed kan hebben op hun welzijn.

Daarnaast heb ik nog 2 kleinere opdrachten lopen. 1. Het organiseren van een inzamelingsactie. Het doel is om een oproep te doen voor iedereen uit Meppel en omgeving om hun oude beweegtoestellen (skateboards, ballen, springtouwen etc.) te verzamelen om ze daarna aan een goed doel te schenken. 2. Het organiseren van een pingpong toernooi voor een pingpong vereniging. Dit met het idee zodat meer mensen de vereniging leren kennen. Extra leden zijn geen vereiste, de vereniging wil dat er meer mensen van hun bestaan afweten.

Naast deze hoofdopdracht en kleinere opdrachten zal ik fungeren in het Meppel Actief stageteam. Dit betekend dat ik ook moet helpen bij de tussen schoolse & buiten schoolse activiteiten. Tijdens deze opdrachten zal ik de taken van een buurtsportcoach op me nemen.

# De organisatie

Meppel Actief is een organisatie dat zich bezig houd met allerlei bewegingsactiviteiten in Meppel sinds 2010. De buurtsportcoach is aan het werk in de sectoren buurt, onderwijs en sport in de gemeente Meppel. Ze organiseren, begeleiden en voeren diverse sportactiviteiten uit. Ze geven indien gewenst een impuls aan het lokale bewegingsonderwijs en zorgen voor een passend sport- en beweegaanbod in de wijk.

De buurtsportcoaches zijn te herkennen aan hun oranje trainingspakken. In de wijken Haveltemade, Koedijkslanden, Oosterboer/Ezinge, Meppel Centrum en Berggierslanden zijn de buurtsportcoaches actief met wijksport. Meestal wordt sportteam Meppel Actief nog uitgebreid met stagiaires van de CALO, Hanze Hogeschool, Landstede en/of het CIOS.

**Missie**

De missie van ‘Meppel Actief’ is om maatwerk te leveren op gebied van sport- en beweegstimulering. De buurtsportcoach heeft als doel om gezamenlijke doelen te dienen en intensieve zo mogelijk structurele samenwerkingsverbanden op te zetten met partners. Vanuit de impuls NASB wordt getracht om te-weinig-actieve burgers te verleiden om meer te gaan bewegen en zodoende een actieve leefstijl te bevorderen.

**Visie**

In de brede zin het bevorderen van een actieve en gezonde leefstijl voor inwoners uit de gemeente Meppel en daarnaast bewust maken van het aanbod op het gebied van sport en bewegen in hun eigen omgeving. Door het slaan van bruggen tussen buurt, onderwijs en sport worden win – win situaties gecreëerd. Ouderparticipatie is een belangrijk aandachtspunt.

Meppel Actief heeft een hoop doelstellingen:

* Kinderen stimuleren om meer en/of te blijven sporten en bewegen
* Jongeren op gezond gewicht
* Inwoners van de gemeente Meppel kennis laten maken met verschillende sport en beweegactiviteiten
* Verenigingen ondersteunen bij vele vraagstukken

De organisatie houd zich bezig met TSA (*Tussen Schoolse Activiteit)*, BSA (*Buiten Schoolse Activiteit)* en verenigingsactiviteiten. Door een samenwerking met verschillende basisscholen kunnen er in de pauzes activiteiten op het plein worden aangeboden. De kinderen zijn niet verplicht mee te doen maar vele van hen vinden het leuk om mee te doen aan de activiteiten die wij te bieden hebben. De bedoeling van deze TSA’s is kinderen stimuleren om meer te sporten en te bewegen.

Nadat de scholen uit zijn is de organisatie ook actief bezig om de kinderen te laten bewegen. Met de wijksport activiteiten wordt gestreefd om kinderen in hun directe leefomgeving (dicht bij school en huis) te stimuleren om te bewegen. We zien de kinderen namelijk liever buiten spelen dan dat ze thuis aan het gamen zijn. Met het aanbieden van de wijksport wordt de gezonde leefstijl gestimuleerd en worden kinderen geprikkeld om (meer) gebruik te maken van de sportfaciliteiten op wijkniveau. Met de wijkgerichte aanpak geeft Meppel Actief een stimulans aan de sociale samenhang in de wijk. Naast dat we de kinderen dus stimuleren om te sporten leren wij ze kennen maar leren ze dus ook elkaar kennen. Door dit initiatief kunnen dus ook nieuwe vriendschappen gesloten worden.

Sporten kan op vele manieren; individueel, in teamverband, in groepsvorm; competitief of recreatief; bij een club, vereniging, sportschool of voor jezelf. Nog altijd is de sportvereniging de belangrijkste plek waar mensen bij elkaar komen om gezamenlijk te sporten. Het sociale aspect is daarin misschien wel net zo belangrijk. Ook in de sport- en fitnesscholen zijn groepen actief die samen sporten. Ook als je individueel sport kom je hier mensen tegen en doe je mee in de samenleving.

Wij als Meppel Actief ondersteunen deze beweegaanbieders met speciale programma’s, doelgroepgericht sportaanbod en geven advies en ondersteuning bij beleidsvraagstukken.

Binnen de organisatie zal ik deels de taak vervullen van een buurtsportcoach. Dit is terug te zien doordat ik de activiteiten moet aanbieden tijdens de TSA en de BSA. Ik ben dus direct betrokken in het werkveld. Tijdens deze activiteiten moet er altijd wel een volwaardige buurtsportcoach mee gaan omdat de scholen betalen voor de TSA’s. Verder ben ik in de organisatie een echte stagiair. Ik krijg vanuit de organisatie een aantal opdrachten mee waar ik aan moet werken.

Tijdens het werken aan mijn opdrachten zal ik eindverantwoordelijke zijn. Al mijn opdrachten zijn individueel. Ik werk bij geen enkele opdracht in groepsverband.

Meppel actief is een kleine organisatie waarin er gewerkt word met betaalde buurtsportcoaches en stagairs. De hiërarchische lijnen zijn hieronder in het organogram weergeven.

Projectleider:

Alida Pasveer

Stagairs Meppel Actief:

Ryan de Waal, Ceriel Hoevenberg, Hein Glastra van Loon, Timo Kip, Bouke Scholtens, Patrick Reuvekamp, Bas Roosken & Jade Griffith

Betaalde buurtsportcoaches:

Desiree Prins, Liane van Elp & Roxanne Dekker

# Doelstellingen

In totaal zal ik aan drie verschillende opdrachten moeten werken vanuit Meppel Actief. Deze drie opdrachten zullen voor mij de focus hebben tijdens mijn stageperiode. Al deze opdrachten zal ik zelf moeten uitvoeren. Natuurlijk kan ik de hulp van mijn mede stagairs gebruiken maar het is dus geen groepsopdracht. Ikzelf zal eindverantwoordelijke zijn over deze drie opdrachten.

## Onderzoeksvraag Dementie sporten

Vanuit School is er duidelijk gemaakt dat wij op onze stage een aantal opdrachten kunnen uitvoeren om onze punten te halen. Meppel Actief heeft ervoor gekozen om mijn hoofdopdracht een onderzoeksvraag te laten zijn. Mijn onderzoek is dus gebaseerd op een doelgroep die extra aandacht nodig heeft. De Nederlandse bevolking word gemiddeld steeds ouder. En er is tot op heden geen echt medicijn wat dementie tegen kan gaan. Dit betekent dat in de toekomst de groep van demente ouderen naar verwachting enorm zal stijgen. Volgens wetenschappers zouden er in 2040 bijna 500.000 lijden aan een vorm van dementie. Omdat deze doelgroep dus naar verwachting steeds groter zal worden lijkt het mij een mooie kans om hierop in te spelen met mijn onderzoek. Ik moet gaan onderzoeken wat dementie nou echt is en wat het inhoud. Wanneer ik deze mensen leer begrijpen dan zal het sporten/bewegen in beeld komen. Welke effecten hebben sporten/bewegen op deze doelgroep? Wij als Meppel Actief zouden het ook graag zien dat de sport/beweegactiviteiten gekoppeld worden aan het basisonderwijs. Dit zodat beide doelgroepen elkaar helpen en beide aan het bewegen zijn.

## inzamelingsactie

Meppel Actief heeft naast mijn onderzoek nog een tweetal andere opdrachten voor mij op tafel liggen. Een daarvan is het organiseren van een inzamelingsactie. De bedoeling is dat ik een actie moet gaan opzetten voor alle inwonende van Meppel en omgeving waarin er gevraagd word naar oude beweeg spellen/materialen. Denk hierbij aan fietsen, skelters, waveboards maar ook springtouwen, hoelahoepels of pingpong batjes. Alles wat men kwijt kan wat te maken heeft met bewegen willen wij als Meppel Actief gaan verzamelen. Al deze materialen willen wij gaan doneren aan een goed doel of zelf uitdelen aan hen die het zelf niet kunnen veroorloven.

## pingpong toernooi

Pingpong vereniging TTV DETO zou graag willen dat Meppel Actief een pingpong toernooi voor hen organiseert. Ieder jaar organiseren ze zo een toernooi alleen dit jaar willen ze dat Meppel Actief erbij betrokken word zodat het bekender en gezelliger word op het toernooi. De vereniging zou het leuk vinden als de deelnemers vrienden en familie meenemen naar het toernooi. Ze hopen ook dat door het toernooi de naamsbekendheid van de vereniging zal groeien. Er zit geen voorwaarde aan vast dat ze extra leden willen genereren, ze willen alleen meer naamsbekendheid.

# doelgroepen

## dementerende ouderen

Voor mijn hoofdopdracht ga ik onderzoek gaan doen naar dementerende ouderen. Mijn opdracht is het in kaart brengen van deze doelgroep en hen weer aan het bewegen krijgen. Meppel Actief wil uitbreiden en omdat deze doelgroep steeds belangrijker word in het werkveld van een Sportkundige heb ik deze taak gekregen. Dit is een hele belangrijke doelgroep in mijn ogen. Ook is dit de primaire doelgroep waar ik op ga focussen. Dementie is de meest voorkomende ziekte onder de ouderen. Omdat onze levensverwachting is gestegen de afgelopen jaren zullen er in de toekomst een hoop dementerende ouderen bij komen. Dit komt omdat we dus steeds ouder worden en omdat er nog geen medicijn is gevonden om het dementeren te stoppen.

***Wat is dementie?***

Dementie is het kapotgaan van de zenuwcellen in de hersenen. Door deze afname van de cellen kunnen de hersenen niet meer goed functies. Uiteindelijk raakt iemand door de gevolgen van dementie erg verzwakt. De persoon sterft dan door een ziekte of infectie of doordat hij/zij niet meer kan slikken. In het begin van dementie vallen meestal de geheugenproblemen op. Dit kan soms zorgen voor verandering in karakter en gedrag. Naarmate iemand met dementie ouder word verliest diegene steeds meer de regie over zijn/haar eigen leven. Dagelijkse handelingen worden steeds moeilijker en zo word de persoon steeds afhankelijker van de hulp van anderen. Daarom zijn mensen met dementie vaak te vinden in tehuizen.

1 op de 5 mensen krijgt dementie. Bij vrouwen is deze kans nog groter, namelijk 1 op de 3. Nederland telt op dit moment ruim 280.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing en het ouder worden van de bevolking zullen er in 2040 ruim een half miljoen mensen lijden aan dementie.

***Samenwerken met***

Voor dit project zal ik gaan samenwerken met basisschool Tolte of Akker. Meppel Actief staat voor het activeren en laten bewegen van kinderen. We hopen aan het einde van het onderzoek de twee verschillende doelgroepen te koppelen zodat beide doelgroepen in beweging zijn. De voordelen hiervan zijn:

-beide doelgroepen zijn in beweging

-de ouderen krijgen bezoek (zijn vaak alleen)

## 4.2 inwoners Meppel & omgeving

Voor de inzamelingsactie zal ik met deze grote doelgroep te maken hebben. Omdat deze doelgroep zo groot en verschillend is kan ik geen duidelijke indicatie geven over de doelgroep.

## 4.3 pingpong vereniging TTV DETO

Het toernooi zal zijn voor alle leden van de vereniging. De doelgroep is dus heel divers. De vereniging wil graag zoveel vrienden en familie van de leden uitnodigen. Een duidelijke omschrijving van iedereen is er dus niet.

# projectresultaten

## 5.1 dementie sport

**Output**

Voor mijn hoofdproject ga ik een onderzoek doen. De hoofdvraag van het onderzoek luidt: ‘’*Op welke wijze kan Meppel Actief bijdrage aan een project waarbij dementerende ouderen en basisschool jeugd samen komen om te bewegen?’’*  Het spreek voor zich dat ik uiteindelijk een onderzoeksrapport zal opleveren. Dit onderzoeksproject zal bestaan uit:

-circa 20 pagina’s

-onderzoek naar dementie

-interviews

-enquête

-samenvatting, conclusies en aanbevelingen

Het onderzoeksrapport zal per mail worden ingeleverd bij mijn stagebegeleider Liane van Elp. Dit word gedaan als PDF bestand. Tevens zal ik een eindpresentatie geven over het gehele onderzoek. Deze presentatie zal niet worden beoordeeld. De presentatie zal gebruikt worden als een toelichting over het rapport.

**Outcome**

We streven naar een samenwerking tussen bejaardencentrum Noorderboog en basisschool Tolte/Akker. We willen dat deze doelgroepen meer in beweging komen. Ik zou het een mooi streven vinden als er maandelijks 1 á 2 keer een samenzijn is tussen deze twee doelgroepen waarbij ze beweegactiviteiten zullen uitvoeren. Het maatschappelijke effect zal moeten zijn dat ik ervoor kan zorgen dat de ouderen met dementie meer in beweging komen. Dit is belangrijk omdat in de toekomst deze doelgroep enorm zal groeien.

## 5.2 inzamelingsactie beweegtoestellen

**Output**

Een inzamelingsactie voor allerlei beweegtoestellen uit Meppel en omgeving. Deze inzamelingsactie zal bestaan uit:

-oproep via media

-oproep via social media

-contact tussen goede doelen/instanties

-verzamelen van de beweegtoestellen

**Outcome**

Het Maatschappelijke resultaat is het organiseren van een goed doel. De vrijgevigheid van de mensen uit Meppel en omgeving word getest. Doormiddel van deze actie zal de naamsbekendheid van Meppel actief hoogstwaarschijnlijk toenemen. Door bijvoorbeeld oproepen te doen in de plaatselijke krant of radio zal het netwerk van Meppel Actief hopelijk worden uitgebreid. Dit valt in de toekomst wellicht terug te zien in extra kinderen tijdens de NSA’s.

## 5.3 pingpong toernooi vereniging TTV DETO

**Output**

Het organiseren van een klein familie toernooi voor de vereniging. Ik zal hiervoor het volgende opleveren:

-draaiboek

-gezellige middag

**Outcome**

De vereniging wil het een gezellige middag maken. Ze zouden het leuk vinden als vrienden en familie van bestaande leden mee komen. De vereniging wil doormiddel van het toernooi meer naamsbekendheid kweken.

# projectopzet en werkwijze

## voorbereidingsfase

*Wat moet er vooraf allemaal gebeuren?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dementie sport** | **Inzamelingsactie beweegtoestellen** | **Pingpong toernooi** |
| *Verdiepen in Dementie.* | *Verdiepen in goede doelen.* | *verdiepen in eerdere toernooien.* |

## initiatiefase

*Wat is het idee?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dementie sport** | **Inzamelingsactie beweegtoestellen** | **Pingpong toernooi** |
| *Onderzoek doen naar dementerende ouderen en kijken welke invloed sport kan hebben op hun gezondheid en welzijn.* | *Een inzamelactie starten voor de bewoners uit Meppel en omgeving. De ingezamelde beweegtoestellen daarna schenken aan een goed doel of instantie.*  | *Het organiseren van een familie toernooi voor de vereniging. Doormiddel van het toernooi moet er meer naamsbekendheid voor de vereniging ontstaan.* |

## definitiefase

*wat moet er allemaal gebeuren?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dementie sport** | **inzamelingsactie beweegtoestellen** | **Pingpong toernooi** |
| *Ouderen interviewen* | *Contact leggen met media/pers* | *Contact onderhouden met vereniging*  |
| *Ouderen enqueteren*  | *Persbericht versturen* | *Reclame maken voor toernooi* |
| *Contact leggen met de school* | *Stalplaats regelen* | *Vrijwilligers regelen* |
| *Concept uitwerken* | *Goed doel/instantie(s) contacteren* | *Draaiboek maken* |
| *Onderzoeksrapport uitwerken* | *(site/pagina aanmaken)* |  |
| *Eindpresentatie voorbereiden* |  |  |

## ontwerpfase

*hoe gaan we dit allemaal bereiken?*

### dementie sport

**ouderen interviewen**

Ik wil met een aantal mensen spreken uit het tehuis om beter te leren kennen. Vooraf zal ik een aantal vragen voorbereiden waar ik in ieder geval antwoord op wil hebben. Deze vragen zullen in overleg met mijn leerteamcoach/stagebegeleider goedgekeurd worden. In het interview wil ik dieper op de vragen door gaan. Vragen als hoe? Waarom? Zijn hierin erg belangrijk voor mij.

**Ouderen enquêteren**

Naast dat ik met een aantal ouderen om tafel ga zitten om een interview te houden wil ik de rest van het tehuis natuurlijk ook aanhoren. Alleen het kost te veel tijd om met iedereen een gesprek aan te gaan. Daarom ga ik een enquête maken waarin de ouderen hun wensen en behoeften rondom het bewegen kunnen invullen. Ook deze enquête zal in overleg worden goedgekeurd.

**Contact leggen met de school**

Naast het in beweging willen brengen van de dementerende ouderen wil Meppel Actief de jeugd ook bij dit project betrekken. Ik zal contact moeten nemen met de school om een klas aan dit project te koppelen. Dit zal het makkelijkste gaan door zelf langs te gaan naar de school en met het schoolhoofd te praten.

**Concept uitwerken**

Wanneer het onderzoek uitgewerkt is zal er een concept moeten ontstaan. Dit concept zal ik zo volledig mogelijk moeten uitwerken. Dit zal in alle waarschijnlijkheid zijn in de vorm van een draaiboek.

**Onderzoeksrapport uitwerken**

Alle vergaarde informatie zal ik verzamelen in een onderzoeksrapport. Dit onderzoeksrapport zal ook mijn eindproduct zijn wat ik zal inleveren bij Meppel Actief.

**Eindpresentatie voorbereiden**

Aan het einde van mijn stageperiode zal ik een eindpresentatie geven. Deze eindpresentatie zal ervoor zorgen dat het hele team de ins & outs van mijn project te weten komt. Ik ben van mening dat het leerzaam zal zijn voor de mede stagairs en voor de stagebegeleiders zal het alleen maar verhelderend zijn zodat ze mijn onderzoeksrapport beter zullen begrijpen.

### inzamelingsactie beweegtoestellen

**contact leggen met media/pers**

Contact leggen met de pers lijkt me een mooi begin om aandacht voor de inzamelingsactie te krijgen. Meppel Actief en RTV Meppel zijn partners dus vanuit daar moet er gemakkelijk iets te regelen zijn. Verder heb ik zelf contacten binnen Windesheim die in contact staan met de pers. Een berichtje in de krant en op de radio lijkt me een mooi begin voor wat aandacht.

**Persbericht versturen**

Een persbericht versturen is heel belangrijk bij het werven van aandacht. Dit bericht zal rondgaan naar alle pers en media die zich in/rondom Meppel begeven. Dit bericht kan ook verstuurd worden naar andere organisaties -> voetbalclub, gemeente, scholen etc.

**Stalplaats regelen**

Om deze actie te laten slagen moeten de beweegtoestellen wel ergens kunnen worden opgeslagen. Bij Meppel actief is er ruimte voor wat spullen. Afhankelijk van de grote van de actie zal er extra ruimte gevonden moeten worden.

**Goed doel/instanties contacteren**

De beweegtoestellen die Meppel Actief verzameld zullen niet voor onze eigen organisatie zijn. De bedoeling van de actie is om het te schenken aan een goed doel of stichting. De beweegtoestellen moeten op een plek terechtkomen waar ze echt nodig zijn. Een voorbeeld van zo een goed doel dat zich inzet voor het bewegen van kinderen is Jantje beton.

**Site/pagina aanmaken**

Mensen die meer informatie willen over de actie moeten deze online kunnen vinden. Dit kan het beste via de Meppel Actief site. Een aparte pagina op het facebook account van Meppel Actief lijkt mij de beste keuze.

### pingpong toernooi

**contact onderhouden met de vereniging**

Het is vooraf belangrijk om met de vereniging om de tafel te gaan zitten om erachter te komen wat ze allemaal van mij verwachten. Tijdens deze bespreking moeten er ook afspraken gemaakt worden.

**Reclame maken voor het toernooi**

Er moet reclame gemaakt worden voor het toernooi. Denk hierbij aan het maken van posters en flyers die op de club uitgedeeld worden. Ook zijn berichten op de eigen website en facebook erg effectief zodat zo veel mogelijk leden er vanaf weten.

**Vrijwilligers regelen**

Tijdens het toernooi zijn er ook een aantal vrijwilligers nodig. Denk hierbij aan taken als achter de bar staan, stand bijhouden en de mensen welkom heten. Al deze zaken zijn nog niet besproken met de vereniging, het kan dus zomaar dat de vereniging deze taken al op zich heeft genomen.

**Draaiboek maken**

Voor dit familie pingpong toernooi moet er ook een draaiboek gemaakt worden. Dit draaiboek zal het volgende bevatten:

* informatie over de dag
* wedstrijdschema’s
* praktische zaken

## evaluatiefase

*welke nazorg hebben de projecten?*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dementie sport** | **Inzamelingsactie beweegtoestellen** | **Pingpong toernooi** |
| *Evalueren met het tehuis* | *Bericht op social media* | *Evalueren over proces/verbeterpunten* |
| *Bedanken voor de medewerking/leuke tijd* |  | *Draaiboek bijwerken* |
| *Onderzoeksrapport bijwerken* |  |  |

# planning

Dit is een globale planning, tussentijds zal deze worden bijgewerkt naar de laatste updates.

|  |  |
| --- | --- |
| Maand: | Activiteit: |
| September | -oriënteren in de organisatie-verdiepen/onderzoek doen naar dementie-literatuur doorlezen-projectcontract maken-stageovereenkomst  |
| Oktober | -interviews voorbereiden-enquêtes opstellen-contact zoeken met tehuis & basisschool |
| November | -dementie activiteit ontwerpen/vormgeven-beginnen met inzamelingsactie-social media oproep-contact opnemen met media rondom Meppel-contact opnemen met pingpongvereniging |
| December | -beweegactiviteit dementie sport-pingpong toernooi |
| Januari | -beweegactiviteit dementie sport |
|  |  |
|  |  |

# begroting/kostenoverzicht

Meppel Actief heeft geen groot budget. Voor de opdrachten die ik zal uitvoeren zal ik er dus vanuit van moeten gaan dat ik dit kosteloos moet gaan doen. Meppel Actief gaat vaak samenwerkingen aan om zo alles kosteloos te doen.

# overige werkzaamheden

Bij Meppel actief werk ik aan drie verschillende opdrachten:

* dementie sport
* inzamelingsactie beweegtoestellen
* pingpong toernooi

Naast deze drie opdrachten heb ik ook andere werkzaamheden binnen het Meppel Actief team. Mijn overige werkzaamheden bestaan uit:

* geven van TSA
* geven van NSA
* meehelpen in het team

Het geven van een TSA en een NSA is niet mijn main focus. Dit komt omdat ik als HBO Sportkundige moet werken aan andere grote opdrachten. Toch zal ik moeten helpen in de praktijk omdat de organisatie wil dat ik ook meer betrokken raak in de organisatie. De organisatie heeft het wel zo ingepland dat ik maandag een volle dag op kantoor heb. Ik kan me dan op de maandag volledig focussen op 1 van mijn 3 opdrachten. Op de dinsdag en woensdag moet ik telkens 1 keer op pad om een NSA of een TSA te geven. Wat dat betreft heb ik dus genoeg tijd om bezig te gaan met de opdrachten. Op deze manier hebben we een goede balans gevonden voor beide partijen.

Wanneer je bezig bent met een TSA ben je gemiddeld 1.5 uur bezig. Je gaat dan langs de scholen in de grote pauze. Vaak is deze pauze opgesplitst in twee delen, een voor de bovenbouw en een voor de midden/onderbouw. Beide hebben vaak een halfuur pauze.

Het geven van een NSA kost gemiddeld ook 1.5 uur. De NSA die Meppel Actief aanbied zijn telkens van 3 tot 4 uur ’s middags. Kinderen kunnen dan gelijk vanuit school door naar ons om nog een uurtje spelletjes te spelen en te bewegen.

# urenverantwoording

iedere week zijn wij verplicht om een weekjournaal bij te houden. Hierin schrijven we onze activiteiten met opmerkingen. Dit weekjournaal stuur je aan het einde van je stageweek naar je stagebegeleider. Op deze manier is het heel overzichtelijk voor jezelf en voor je stagebegeleider wat je hebt gedaan binnen je stageweek.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Naam:** |  |  |  |
| **Week nr:** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Dag**  | **Werkzaamheden**  | **Ervaringen**  | **Uren**  |
| Maandag | ---- | *Wat ging goed, minder goed…..* |  |
| Dinsdag  |  |  |  |
| Woensdag  |  |  |  |
| Donderdag |  |  |  |
| Vrijdag  |  |  |  |
|  |  | **Totaal:**  | **Totaal:**  |