

ACTIVITEITENPLAN 2025

Inzet van TeamFRL in gemeente Terschelling

TEAM
FRL



Sport
Fryslân



TEAM.FRL/TERSCHELLING

Activiteitenplan

INHOUD

- **Woord van de regiomanager**
- **De inzet**
- **Impactgebieden**
- **Zichtbaarheid**
- **Activiteiten 0 - 4 jaar:**
 - 1. Beweeghummeltjes
- **Activiteiten 4 - 12 jaar:**
 - 2. Schoolroeien
 - 3. Kennismaken met sport
 - 4. Hardloopclinics Jeugdloop Berenloop
 - 5. Avond4daagse
 - 6. Abzee Veilig zwemen in de zee
- **Activiteiten jongeren:**
 - 7. Koningsdagpelen
 - 8 Jeugdfonds sport & cultuur
- **Activiteiten volwassenen:**
 - 9. Volwassenfonds sport & cultuur
 - 10. Waddentoernooi
- **Activiteiten senioren:**
 - 11. Stimuleren sporten
 - 12. project Doortrappen
- **Activiteiten clubondersteuning:**
 - 13. Clubondersteuning
- **Aanvullende opdrachten**
- **Contact**

Woord van de regiomanager

BIJDRAGEN AAN EEN VITALE MIENSKIP

In een tijd waarin onze samenleving steeds sneller verandert, staan we ook op Terschelling voor grote uitdagingen op het gebied van gezondheid en welzijn. Ontgroening, vergrijzing, stijgende zorgkosten en een toenemend aantal chronische ziektes vragen om een nieuwe denkwijze. Steeds meer mensen beseffen dat beweging, voeding en stressreductie met elkaar verbonden zijn. Sport is niet langer alleen een hobby; het is een essentieel onderdeel van een persoonlijke strategie om vitaal en gezond te blijven.

Als TeamFRL Terschelling realiseren we ons dat we met het stimuleren van beweging meer bieden dan alleen losse beweegmomenten. We werken samen met gemeenten en welzijnspartners om beweging in te zetten als middel voor gezondheid en sociale verbinding. Dit stelt ons in staat om gericht in te spelen op de behoeften van inwoners die het meest baat hebben bij beweging en de sociale contacten die daaruit voortkomen.

We bieden een divers sport- en beweegaanbod dat toegankelijk is voor iedereen, met speciale aandacht voor diegenen die het meest nodig hebben. Samen met lokale partners slaan we de handen ineen om invulling te geven aan de gezondheidsdoelen en de ambities van ons sportbeleid. Onze activiteiten zijn ontworpen om passend te zijn voor alle doelgroepen en plaatsvinden op herkenbare en toegankelijke locaties.

In 2025 vieren we een bijzondere mijlpaal: het 60-jarig bestaan van Sport Fryslân. Dit willen we niet alleen vieren, maar ook gebruiken als een kans om de vitaliteit van onze regio verder te versterken. We blijven mensen inspireren met aansprekende evenementen en gericht georganiseerde interventies die bijdragen aan de gezondheidsdoelen die we samen hebben vastgesteld.

Laten we samen de uitdaging aangaan en ervoor zorgen dat bewegen de norm wordt in onze prachtige regio. Want samen bewegen is niet alleen gezond, het is ook de mooiste manier om onze gemeenschap te versterken. We nodigen alle inwoners van Terschelling uit om met ons mee te vieren, want samen bewegen is het mooiste wat er is.



Miranda Veenstra
Regiomanager TeamFRL Terschelling

De inzet

TEAMFRL IN DE GEMEENTE

Profielen

De uitvoer van dit activiteitenplan ligt in de handen van TeamFRL, onderdeel van Sport Fryslân. Op Terschelling is Reyer werkzaam als clubondersteuner, buurtsportcoach en Coördinator Sport & Preventie.

Clubondersteuner

Versterkt de sport- en beweegaanbieders en is aanspreekpunt voor alle clubs in de gemeente die in gesprek willen over vraagstukken en uitdagingen.

Buurtsportcoach

Is de spin in het dorp of de wijk, zorgt voor de verbinding met andere domeinen en brengt mensen aan het sporten en bewegen in de buurt.

Coördinator Sport & Preventie

Is kartrekker van het Lokale Sportakkoord en zorgt voor verbinding tussen thema's en onderdelen binnen de Brede SPUK, gezondheid, sport en bewegen en sociale basis.

Rollen

Bij alle activiteiten die we in dit activiteitenplan beschrijven, vervullen we vanuit TeamFRL één of meerdere rollen. We maken onderscheid tussen aanjager, verbinder en uitvoerder.



Aanjager

De betrokken teamleden initiëren projecten waarbij sport en bewegen een middel is en zorgen ervoor dat er een netwerk geactiveerd wordt.



Verbinder

De betrokken teamleden leggen verbindingen met de verschillende sectoren om sport en bewegen in te zetten. Ze denken mee in de voorbereidingen.



Uitvoerder

De betrokken teamleden organiseren interventies en voeren activiteiten zelf uit.



Impactgebieden

BINNEN DEZE GEBIEDEN MAKEN WE IMPACT MET ACTIVITEITEN

 **0 - 4 jaar**

Impactmaker: Reyer

Beweging is gezond! Door al op jonge leeftijd in te zetten op het stimuleren van bewegingsactiviteiten zullen jonge kinderen hier ook op latere leeftijd profijt van hebben.

 **4 - 12 jaar**

Impactmaker: Reyer

Een sportieve basis; dat willen we ieder kind meegeven. Of het nu op school of na schooltijd is, wij zorgen voor activiteiten die hieraan bijdragen en kids enthousiast maken.

 **Jongeren**

Impactmaker: Reyer

Waarom sporten als je chillen kan? Die gedachte onder jongeren willen wij doorbreken door groepen jongeren met ons te verbinden via sport- en beweegactiviteiten.

 **Volwassenen**

Impactmaker: Voornaam

Sport brengt mensen samen. En juist dat is belangrijk voor inwoners die wel wat extra ondersteuning of advies in de goede beweegrichting kunnen gebruiken.

 **Senioren**

Impactmaker: Reyer

In onze gemeente zien we bij senioren een grote behoefte aan ontmoeting. Deze groep willen wij graag meer betrekken bij beweegactiviteiten in de nabije omgeving.

 **Aangepast sporten**

Impactmaker: Reyer

Voor inwoners met een beperking kan sporten een lastige opgave zijn. We zetten ons in om toegang tot sport laagdrempeliger te maken.

 **Clubondersteuning**

Impactmaker: Reyer

Door te ondersteunen, kennis te delen en clubs effectief te laten samenwerken, breiden we het sportaanbod in de gemeente verder uit. We zijn er voor alle clubs.

Zichtbaarheid

ZICHTBAAR IN DE GEMEENTE

Gezamenlijke inzet creëert zichtbaarheid

Onze communicatieafdeling zorgt voor zichtbaarheid in de gemeente. We zetten hiervoor relevante content in via verschillende middelen en kanalen.



Websites en online nieuws

Voor het verspreiden van informatie en het verschaffen van aanmeldformulieren gebruiken we webpagina's en nieuwsberichten. Dit gaat via onze eigen website, maar ook via partners en de media.



Social media

Via onze social media kanalen delen we relevante content met onze volgers. We geven ze hiermee een kijkje in ons werk, onze activiteiten, onze samenwerkingen en de impact die we samen creëren.



Drukwerk en kranten

Waar mogelijk zetten we in op crossmediale communicatie. Het gebruik van flyers, posters en boekjes en de zichtbaarheid via lokale bladen en kranten dragen daaraan bij.



YnBeweging platform

Op terschelling.ynbeweging.frl promoten we onze activiteiten die openbaar toegankelijk zijn. De aanmeldingen en het contact met deelnemers verlopen via het platform.



Netwerk & gesprek

Informatie, nieuws en promotie brengen we ook over door middel van face-to-face communicatie en het contact dat we hebben met lokale partijen en inwoners.



Presentatiemateriaal

Tijdens activiteiten en events maken we onszelf zichtbaar met beursmateriaal zoals beachflags, roll-up banners, vlaggen en spandoeken.



Website



Instagram



Facebook



YnBeweging



ACTIVITEITENOVERZICHT





0 - 4 jaar

BEWEEGHUMMELTJES

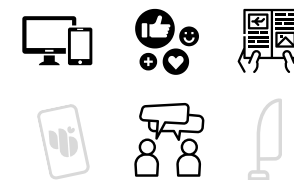
Aanleiding	Er is aandacht voor het verbeteren van de motorische ontwikkeling van de jongste kinderen. Dit is mede een ambitie vanuit het Sportakkoord: inzetten op het verbeteren van de motorische ontwikkeling van kinderen 0 t/m 18 jaar.
Omschrijving	Er wordt ingezet met het project Beweeghummeltjes op de kinderopvang. Beweeghummeltjes is een methodiek waarin de pedagogisch medewerkers van de kinderopvang een Bewegingbox met spelmaterialen en spelvarianten krijgen om binnen hun dagstructuur vaste beweegmomenten aan te bieden.
Beoogd resultaat	De kinderen in de leeftijd 0 t/m 4 jaar worden uitgedaagd in beweging te komen en zo onbewust aan hun motorische vaardigheden te werken.
Partners	Kinderopvang Prokino Terschelling Gemeente Terschelling, afdeling Onderwijs en Volksgezondheid



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





4 - 12 jaar

SCHOOLROEIEN

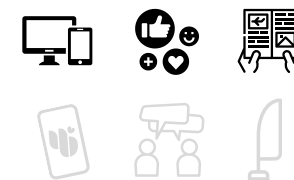
Aanleiding	De HT-race (roeiwedstrijd die jaarlijks plaatsvindt) is een stuk van het Terschellinger erfgoed. Om kinderen hier kennis mee te laten maken wordt er jaarlijks een roeiwedstrijd voor de jeugd georganiseerd.
Omschrijving	Jaarlijks een roeiwedstrijd voor groep 6 t/m 8 van alle basisscholen. Kinderen buiten in beweging zetten in teamverband. De buurtsportcoach is onderdeel van de werkgroep die dit organiseert en begeleidt.
Beoogd resultaat	Kinderen komen buiten in beweging in teamverband, Ze maken kennis met het roeien op een speelse en uitdagende manier.
Partners	Werkgroep schoolroeien/ basisscholen



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





4 - 12 jaar

KENNISMAKEN MET SPORTEN

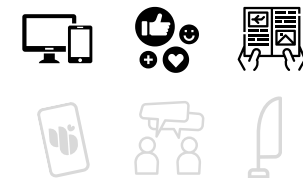
Aanleiding	Kinderen kennis laten maken met nieuwe sport- en beweegmogelijkheden. Kinderen verleiden om in beweging te komen en hierbij te werken aan een gezonde levensstijl.
Omschrijving	Op verschillende manieren en momenten aanbieden van sport- en beweegactiviteiten. Het zomerprogramma in samenwerking met jongerenwerk van SJT waarbij kinderen wekelijks een andere sportactiviteit kunnen doen. Periodiek een sport- of beweegactiviteit in samenwerking met doelgroep of hun ouders.
Beoogd resultaat	Kinderen weten wat het sport- en beweegaanbod is op Terschelling. Kinderen worden uitgedaagd en gemotiveerd in beweging te komen en te werken aan een gezonde levensstijl.
Partners	Stichting Jongerenwerk Terschelling/ basisscholen



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





4 - 12 jaar

HARDLOOPCLINICS JEUGDLOOP BERENLOOP

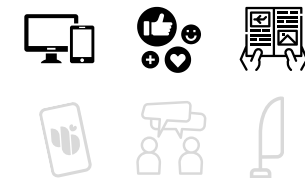
Aanleiding	Jaarlijks is de Berenloop, een hardloopwedstrijd voor volwassenen en jeugdigen. Er is een subsidie verstrekt door de gemeente Terschelling waardoor kinderen woonachtig op Terschelling gratis kunnen deelnemen aan de wedstrijd.
Omschrijving	Om de kinderen kennis te laten maken met het hardlopen en te motiveren mee te doen met de Jeugdloop organiseert de buurtsportcoach een hardloopclinic tijdens de gymles voor alle kinderen van groep 3 t/m 8 voor alle basisscholen.
Beoogd resultaat	Alle kinderen van groep 3 t/m 8 hebben deelgenomen aan de hardloopclinic en zijn op de hoogte van de mogelijkheid om gratis deel te nemen aan de Jeugdloop. Een zo groot mogelijke groep kinderen doet mee aan de Jeugdloop. Kinderen ervaren dat ze op eigen initiatief kunnen gaan sporten en worden hiermee gemotiveerd te werken aan een gezonde levensstijl.
Partners	Berenloop Terschelling/ basisscholen



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





4 - 12 jaar

AVOND4DAAGSE

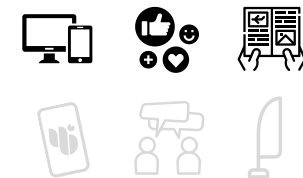
Aanleiding	Er was nooit een Avond4Daagse op Terschelling, Een van de ambities uit het Sportakkoord is: Stimuleren bewegen kinderen 0 t/m 18. De werkgroep van het Sportakkoord heeft in 2024 de eerste Avond4Daagse georganiseerd.
Omschrijving	Na de succesvolle eerste editie in 2024 wordt er een aparte werkgroep Avond4Daagse gevormd. Deze gaat jaarlijks de Avond4Daagse organiseren.
Beoogd resultaat	<ul style="list-style-type: none">• Kinderen van groep 3 t/m 8 lopen 4 avonden een mooie route over het eiland. Kinderen komen buiten in beweging met hun ouders.• Er is een werkgroep die zelfstandig de Avond4Daagse organiseert. Nu nog aanjaagrol vanuit CSP, later overdragen.
Partners	Werkgroep Sportakkoord/ werkgroep Avond4daagse



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





4 - 12 jaar

ABZEE VEILIG ZWEMMEN IN DE ZEE

Aanleiding	Alle Terschellinger kinderen zijn in grote of kleine mate verbonden met de zee. Het is wenselijk om hen veilig te leren zwemmen in de zee.
Omschrijving	In samenwerking met andere Waddeneilanden een lesprogramma invliegen ofwel zelf ontwikkelen met de KNRM om de kinderen van Terschelling een 'zeezwemdiploma' aan te kunnen bieden.
Beoogd resultaat	<ul style="list-style-type: none">• Alle kinderen uit groep 8 krijgen jaarlijks een zeezwemcursus en diploma onder schooltijd. Dit zodat alle kinderen veilig kunnen zwemmen in de zee.• Kinderen maken kennis met zwemmen in de zee en proeven aan buiten bewegen en sporten.
Partners	Buurtsportcoaches Waddeneilanden/ KNRM



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





KONINGSDAGSPELEN

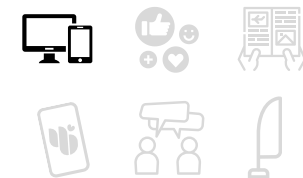
Aanleiding	Koningsspelen zijn een sportief Oranjefeest waar bijna 1,3 miljoen kinderen afkomstig van 6.000 scholen in het primaire onderwijs in Nederland aan meedoen. De Koningsspelen vinden traditiegetrouw plaats op de laatste vrijdag voor Koningsdag. In 2025 zijn de Koningsspelen op vrijdag 25 april
Omschrijving	De vakleerkracht organiseert de koningsspelen; de Buurtsportcoach werkt hierin samen en geeft een aantal beweegactiviteiten.
Beoogd resultaat	Alle kinderen van Terschelling nemen deel aan de Koningsspelen. Een dag vol bewegen en plezier met aandacht voor gezonde levensstijl.
Partners	Vakleerkracht basisschool/ basisscholen

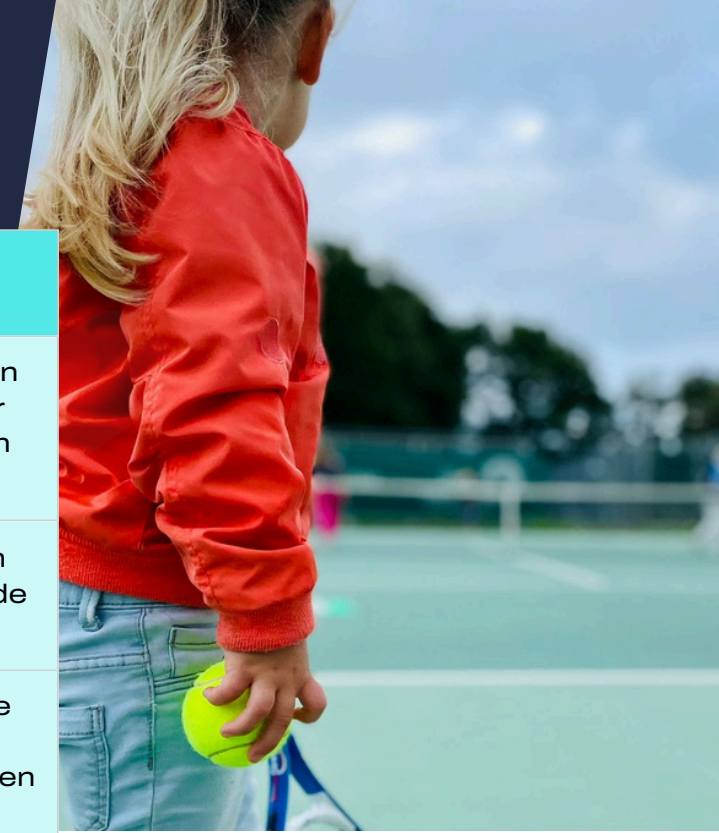


Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





JEUGDFONDS SPORT EN CULTUUR

Aanleiding	Helaas groeien er veel kinderen op in armoede. Binnen deze gezinnen is er geen of weinig geld om contributiekosten te betalen. Het Jeugdfonds Sport & Cultuur biedt kinderen uit minder bedeelde gezinnen de kans om wel deel te nemen aan sport of een culturele activiteit.
Omschrijving	Via de intermediairs kunnen er aanvragen gedaan worden om contributiekosten vergoed te kunnen krijgen. Dit kan tot een maximaal bedrag van 400 euro. Als de contributie lager is dan dit bedrag kan er ook een kledingbon worden verstrekt.
Beoogd resultaat	<ul style="list-style-type: none">• Alle kinderen die willen deelnemen aan een sport kunnen dit doen. Financiële middelen zijn geen drempel voor gezinnen om in beweging te komen.• Alle sportverenigingen/ scholen en ouders zijn op de hoogte van de regeling en weten hoe ze een aanvraag kunnen doen.
Partners	Jeugdfonds/ gemeente Terschelling/ scholen/ stichting Leergeld

Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





VOLWASSENENFONDS SPORT EN CULTUUR

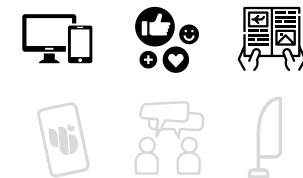
Aanleiding	Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur is een stichting die zich inzet om volwassenen te ondersteunen die, door het ontbreken van financiële mogelijkheden, niet bij een sportvereniging kunnen sporten of lessen op cultureel gebied kunnen volgen. Het fonds betaalt de contributie/ het lesgeld. Aanvragen voor het fonds worden gedaan door intermediairs. De buurtsportcoach is intermediair en aanjager van het Volwassenenfonds.
Omschrijving	De gemaakt inschatting is dat er ongeveer 15 mensen gebruik zullen maken van het Volwassenenfonds in 2025.
Beoogd resultaat	<ul style="list-style-type: none">• De inwoners met weinig financiële middelen zijn op de hoogte van het bestaan van het fonds en weten de weg naar een intermediair.• Er zijn meerdere intermediairs opdat er zoveel mogelijk gebruik wordt gemaakt van het fonds.
Partners	Volwassenenfonds/ gemeente Terschelling



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





Volwassenen

WADDENTOERNOOI

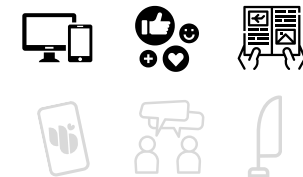
Aanleiding	Het eiland-overstijgende doel van het Waddentoernooi is dat Terschellinger inwoners in contact komen en blijven met de andere eilanden en hun inwoners. Er zijn bestaande afspraken over de organisatie van het jaarlijkse waddentoernooi op de eilanden. In 2025 is Texel aan de beurt als organiserend eiland. De buurtsportcoach is door de gemeente als geschikte organisator aangewezen.
Omschrijving	Het Waddentoernooi wordt jaarlijks gehouden en er zijn gemiddeld zo'n 300 sporters actief, verdeeld over 12 tot 15 sporten.
Beoogd resultaat	<ul style="list-style-type: none">• Organisatie waddentoernooi i.s.m. partners.• Profilering buurtsportcoach als organisator.• Vanuit de organisatie worden deelnemers ondersteund en aangejaagd om trainend richting het evenement in beweging te komen.
Partners	Sportverenigingen/ buurtsportcoaches andere Waddeneilanden/ gemeente Terschelling



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





Senioren

STIMULEREN SPORTEN

Aanleiding	Senioren weten wat een passend beweegaanbod voor hen is.
Omschrijving	De beweeg- en beleeftuin bij de Stilen is toegankelijk voor alle inwoners van Terschelling. Zowel de inwoners van de Stilen als omwonende senioren blijven activeren en stimuleren elkaar om hier gebruik van te maken.
Beoogd resultaat	Senioren op het eiland komen in beweging en hebben een beweegaanbod wat bij hun behoefte aansluit.
Partners	Stilen ouderenzorg/ sportaanbieders



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





PROJECT DOORTRAPPEN

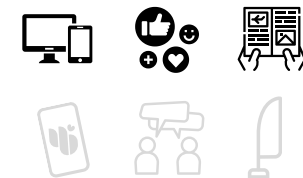
Aanleiding	Landelijk is de tendens dat we senioren minder zien bewegen. Hierdoor gaan ze motorisch snel achteruit wat leidt tot meer valincidenten, zorg en ziekenhuisopnames mede omdat er meer elektrisch gefietst wordt.
Omschrijving	De gemeente Terschelling maakte afspraken met de provincie over de uitvoering van deze “Doortrappen” interventie met als doel om senioren vitaler ouder te laten worden. De buurtsportcoach is in die afspraken ondersteunend/ uitvoerend gepositioneerd naast de lokale aanjager.
Beoogd resultaat	<p>De buurtsportcoach ondersteunt de lokale aanjager bij de organisatie (in samenspraak met lokale samenwerkingspartners) van de aftrap en het initiëren van een fietsgroep voor senioren. Na een vijftal fietsactiviteiten is het plan dat de fietsgroep zelfstandig verder kan gaan zonder ondersteuning van de buurtsportcoach.</p> <p>De buurtsportcoach organiseert in samenwerking met de lokale aanjager en beleidsregisseurs een evaluatie om te onderzoeken en besluiten hoe dit project goed wordt vormgegeven in de gemeente vanaf 2026.</p>
Partners	Gemeente Terschelling De Fietzersbond Expertteam senioren TeamFRL



Rol teamleden:



Zichtbaarheid:





Clubondersteuning



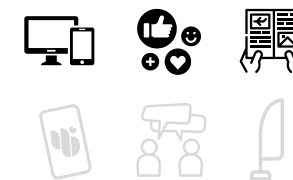
CLUBONDERSTEUNING

Aanleiding	Er zijn verschillende verenigingen en clubs op Terschelling. Waar lopen zij tegenaan, wat zijn hun (gezamenlijke) uitdagingen?
Omschrijving	Om te zorgen dat verenigingen hun sport kunnen blijven aanbieden en zo goed mogelijk kunnen functioneren, krijgen zij ondersteuning vanuit de clubondersteuner. Deze rol wordt ingevuld door de buurtsportcoach.
Beoogd resultaat	Het is bij alle clubs bekend wie de buurtsportcoach is, hoe hij te bereiken is en welke mogelijkheden er zijn tot clubondersteuning. Daarnaast is vanuit beleid de beleidsregisseur gepositioneerd als contactpersoon voor clubs en verenigingen. De buurtsportcoach heeft kennisgemaakt bij alle clubs en verenigingen en heeft in beeld welke ondersteuningsbehoefte er ligt en kan hier direct op in zetten. De buurtsportcoach levert clubondersteuning op basis van de behoefte.
Partners	Verenigingen/ NOC-NSF/ gemeente Terschelling

Rol teamleden:



Zichtbaarheid:



Aanvullende opdrachten

DIT DOEN WE NAAST ALLE ACTIVITEITEN

Aanjagen en doorontwikkelen Sportakkoord

Doorontwikkelen van Sportakkoord. Beleid rondom subsidieaanvragen, zichtbaarheid richting inwoners. Aanjagen en voorzitten werkgroepen; zelf actieve rol in het ophalen en ondersteunen van projecten als sportfaciliteiten in buitenruimte.

JOGG regisseur

Het stimuleren van een gezonde levensstijl onder de jeugd. Welke interventies kunnen we doen om jongeren te verleiden tot gezond gedrag?

Helder Terschelling

Preventieprogramma om alcohol- en middelengebruik te verminderen en gezond gedrag te stimuleren. Samenwerking met partners als jongerenwerk/ onderwijs/ VNN en gemeente Terschelling. Voorlichting voor sportverenigingen.

Valpreventie

Inzetten van valpreventie; training die fysiotherapeuten preventief kunnen aanbieden aan senioren.

YnBeweging-app

Mogelijkheden verkennen tot aansluiting bij provinciale app waarin vraag en aanbod op gebied van sport bij elkaar wordt gebracht. Instrument wat inzicht en input kan geven voor beleid.

Contact



Reyer Vos
reyer@sportfryslan.nl
06 826 58 799

TEAM
FRL



Sport
Fryslân

TEAM.FRL/TERSCHELLING