2022

BEIJUM BEWEEGT

PLAN 2022

BEIJUM BEWEEGT!

Inhoudsopgave

C:\Users\jouke\Dropbox\BijHem\- Projecten\Projecten 2022\Beijum Beweegt\Beijum Beweegt Plan 2022 - 14-12-2021.docx - _Toc90399887

Beschrijving Beijum Beweegt **2**

Beijum Beweegt Groepen **4**

Jeugd 4

Volwassenen 5

Ouderen 5

Open Gym 5

Financiën **6**

Bijlage 1. Kernwaarden van de beweeggroepen van Beijum Beweegt en de Tien Beweegredenen **7**

Bijlage 2. Fasen en tijdsinvestering per beweeggroep per jaar **9**

Bijlage 3. Tijdplanning beweeggroepen **10**

Bijlage 4. Bijlage Beijum Beweegt Dashboard **11**

Beelden zeggen meer dan woorden **12**

Beschrijving Beijum Beweegt

Visie

Bewegen onder leiding van een sporttrainer of beweegcoach, waarbij bewoners samen gezond bewegen

Gap

Voor sommige bewoners is de stap naar het reguliere sportaanbod te groot. Enkele drempels om bij een club of vereniging te gaan zijn: te weinig geld, geen zelfvertrouwen of durf om aan te sluiten, te hoog niveau, te ver weg, sport dat niet aansluit bij behoefte.

Doel

Veilige, plezierige en duurzame beweeggroepen en activiteiten opzetten, waar bewoners aan een gezonde leefstijl kunnen werken. Daarnaast sociale verbinding te creëren tussen bewoners en groepen onderling. Uitgaande van de *kernwaarden* van de beweeggroepen bij Beijum Beweegt: betaalbaar & dichtbij, laagdrempelig ontmoeten, groei en ontwikkelen, gezond en meer bewegen.

Strategie

De beweeggroepen worden opgezet en gecoördineerd door de *Beijum Beweegt- Community Developer*. Hierbij worden de fasen van het komen tot een beweeggroep doorlopen: opstartfase, implementatiefase, operationele fase en verduurzamen.

De *Beijum Beweegt- Community Developer* werft, coacht of is zelf de beweeggroep leider (trainer) en samen zorgen ze voor een prettig beweegklimaat, waarbij iedereen gezien wordt, er ruimte is voor verschil in niveau en er aandacht is voor persoonlijke vragen. De persoonlijke vragen kunnen betrekking hebben op leefstijl, gezondheid, maar ook op andere leefgebieden zoals financiën, wonen, opvoeding of zingeving. De *Beijum Beweegt- Community Developer* is het eerste aanspreekpunt en kan waar nodig kortdurende individuele ondersteuning bieden, en bij meerdere gelijke vragen een cursus of beweeggroep (helpen) opzetten.

In de opstartfase is er (vaak) vanuit de wijk behoefte aan een nieuwe beweeggroep of -aanbod. De *Beijum Beweegt- Community Developer* neemt hierin het initiatief en brengt de belanghebbenden bij elkaar. Samen wordt er gekeken wat er nodig is om een nieuwe beweeggroep op te starten. Draagvlak creëren en het gevoel van samen iets opzetten is hierin heel belangrijk.

Deelnemers mogen in de implementatie fase altijd gratis meedoen. Deze periode duurt maximaal twaalf weken en is bedoeld om voldoende deelnemers te werven en verder draagvlak te creëren. Bewoners kunnen elkaar enthousiasmeren om mee te doen. Er is ruimte om te experimenteren met verschillende vormen, doelgroepen en tijden.

Tijdens de operationele fase gaat de beweeggroep minimaal een jaar lang sporten. Een proefles is altijd gratis. Daarna kost de beweeggroep voor volwassenen €3,50 per keer of €12,00 per maand. Voor deelnemers die dit niet kunnen betalen, kan er een aanvraag gedaan worden bij het Volwassenensportfonds. Er wordt uitgegaan van minimaal 40 beweegmomenten per jaar.

In de laatste fase van verduurzamen, wordt er met de beweeggroep gekeken of zij zelfstandig door kunnen en welke hulp zij daar bij nodig hebben. Wanneer een beweeggroep niet zelfstandig door kan gaan, bijvoorbeeld omdat de doelgroep niet zelfredzaam is, te jong of kwetsbaar is, zal de *Beijum Beweegt- Community Developer* en/of de beweeggroepleider altijd betrokken blijven.

Monitoring

Het Beijum Beweegt dashboard houdt het aantal deelnemers, vrijwilligers en beweegtijd bij. Twee keer per jaar vindt er een terugkoppeling plaatst richting de belangrijkste stakeholders. Bij de terugkoppeling worden visie, doelen en middelen besproken.

Communicatie

Deelnemers kunnen zich aanmelden via www.beijumbeweegt.nl. Daarnaast wordt er vooral gebruik gemaakt van de volgende communicatiekanalen: wijkkrant de Beijumer, Faceboekgroep de Sociale Long, Beijum.nl, Flyers en folders bij hotspots in Beijum. Door de fijne samenwerking met maatschappelijke organisaties, komt het aanbod onder de aandacht bij de doelgroep die het meest belang hebben bij de beweeggroepen.

Theoretische achtergrond

De Beijum Beweeggroepen gaan uit van asset based community development (ABCD-methodiek). Hierbij wordt gebruikt gemaakt van de reeds aanwezige 'assets' in de wijk, waaronder enthousiaste wijkbewoners, beschikbare ruimten en belangrijke stakeholders. In de samenwerking in de wijk , wordt de 'sociale basis' versterkt en vinden de beweeggroepen plaats.

Beijum Beweegt Groepen

Wij gaan inzetten op bestaande en nieuwe beweeggroepen en zullen verschillende wijk- en sportevenementen organiseren. We hebben een onderling verdeling gemaakt in leeftijdsdoelgroepen. We stemmen het aanbod op het regulier aanbod in de wijk, waaronder het aanbod van sportverenigingen, Bslim en ZZP'ers in de wijk. Wij zullen niet concurreren, maar samenwerken. We richten ons op doelgroepen die nog niet bediend worden, specifieke vragen of een specifieke aanpak nodig hebben of op een sport die nog niet of niet dichtbij de wijk bestaat

Voor het overzicht hebben we de uren van de Beijum Beweegt Community Developer weergegeven, Voor een uitleg welke fase en welke uren er per groep nodig zijn, bekijk **Bijlage 3 & 4.**

Jeugd

Beweeggroep	Dag	Locatie	Fase
1. Zaalvoetbal 16+	zo	Sporthal	4
2. BMX Community	do	Dirtpark	3
3. Voetbal 16-	vr	Sporthal	1
4. Nieuw op te zetten groepen			1
Sportevenementen			

Volwassenen

Beweeggroep	Dag	Locatie	Fase
6. Women Workout	ma	BijBosshardt	4
7. Wandelgroep actief	do	WIJ Beijum	3
8. Zumba			1
9. Groep X			1
10. Groep Y			1
Sportevenementen			

Ouderen

Beweeggroep	Dag	Locatie	Fase
11. Oldstars Walking Handball	di	SportsCentre	3
12. Oldstars in de Wijk	do	Trefpunt	3
13. Ouderen Gym	vr	Trefpunt	3
14. Groep X			
15. Groep Y			
Sportevenementen			

Open Gym

Beweeggroep	Dag	Locatie	Fase
16. Fit met Nienke	Ma	Trefpunt	3
17. Fit met Jouke	Wo	Trefpunt	4
18. Briskwalking	Wo	Trefpunt	4
19. Fit met Rik	Vr	Trefpunt	3

Financiën

De beweeggroepen richten zich op bewoners die nog niet of nauwelijks bewegen. Velen ervaren een drempel om mee te doen aan regulier sportaanbod. Deze beweeggroepen opzetten, begeleiden en verzelfstandigen, kunnen wij doen door subsidies van landelijke en lokale subsdidies en fondsen.

Om niet volledig afhankelijk te zijn van één subsidiestroom, werven wij ook bij andere organisaties, waaronder het Ouderenfonds en JOGG. Ook vragen wij van deelnemers een kleine bijdrage. Wanneer zij dit niet kunnen bekostigen, zullen wij een bijdrage vragen van het Volwassenfonds.

Bijlage 1. Kernwaarden van de beweeggroepen van Beijum Beweegt en de Tien Beweegredenen

Na een aantal jaren pionieren met Sportwijk Beijum/ Beijum Beweegt, zijn we gekomen tot vier kernwaarden. Deze waarden beschrijven de blauwdruk, waaraan elke beweeggroep is te herkennen. Het geeft het unieke karakter aan van deze beweging en van een zogenaamde 'Sportwijk'.

Deze kernwaarden zijn ontstaan vanuit gesprekken met bewoner, partners, sportverenigingen en ook in gesprek met de Gemeente Groningen, waaronder het wijkvernieuwingsplan en het Sportbeleid. Die wij in de afgelopen vier jaar hebben gevoerd.

Thema's van de wijkvernieuwing

De thema's van de wijkvernieuwing Beijum zijn: bewonersparticipatie vernieuwen en versterken; · positief opgroeien en dat alle kinderen in Beijum gezond, veilig en kansrijk opgroeien; · aanpak armoede; · cumulatie sociale problematiek; · wonen in een leeftijdsvriendelijke wijk; · de heerdenaanpak; · stedenbouwkundige visie; · pleinen oost en west; · voorzieningen – accommodaties; · inzet corporaties; · energie en verduurzamen; · beheer van de openbare ruimte

Bron:
https://gemeente.groningen.nl/sites/default/files/Wijkvernieuwingsplan%20Beijum_0.pdf

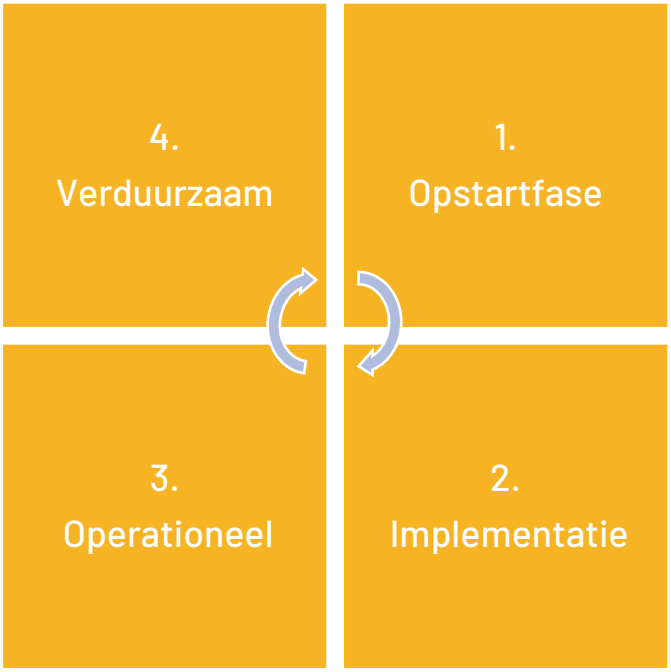
Kernwaarden Gronings Sportbeleid

De kernwaarden van het Gronings Sportbeleid zijn: Positief opgroeien, samen leven (sociale basis), actief meedoen en positieve gezondheid.

Deze kernwaarden van Beijum Beweegt sluiten naadloos aan bij de visie van de Gemeente Groningen op wijkvernieuwing en het sportbeleid.De kernwaarden zijn vertaald naar de tien beweegredenen van Beijum Beweegt.

Bijlage 2. Fasen en tijdsinvestering per beweeggroep per jaar

Fase	Uitleg
1. Opstart	✓ Vragen en behoefte inventariseren en plan maken (4) ✓ Werven trainer (2) ✓ Werven deelnemers (4) ✓ Voorbereidend van randvoorwaarden (accommodatie, financiën, communicatie) (8) ✓ Netwerken en samenwerken met partners (4)
2. Implementatie	✓ Toerusten en coachen van trainer/beweegleider en het zich eigen maken van de vier kernwaarden (6) ✓ Proefperiode van de beweeggroep: o.a. opzetten en aanwezig zijn bij de eerste lessen (12) ✓ Werven vrijwilligers (6) ✓ Netwerken en samenwerken met partners (4)
3. Operationeel	✓ Nieuwe beweeggroep structureel aanbieden (40 weken voor één jaar) ✓ Sociale vraagstukken uit de groepen verbinden aan de relevante partners in de wijk en doorverwijzen naar hulpverlening ✓ Toewerken naar "loslaten": deelnemers/vrijwilligers vinden die het zelfstandig kunnen vormgeven
4. Verduurzaam	✓ Elk kwartaal evaluatie en coaching ✓ Vinger aan de pols ✓ Helpen waar nodig



Bijlage 3. Tijdplanning beweeggroepen

Kwartaal	Maanden	Weken	Aantal keer
Q1	Januari, Februari, Maart	2- 7, 9, 10-13	11
Q2	April, Mei, Juni	14-16, 19-26	11
Q3	Juli, Augustus, September	27-29, 35-39	8
Q4	Oktober, November, December	40, 42-50	10
			40

Bijlage 4. Bijlage Beijum Beweegt Dashboard

Project	Status	Doelgroep	Type	Aantal activiteiten	Tijd per activiteit	Aantal deelnemers	Aantal vrijwilligers	Uren van vrijwilligers	Beweegtijd
Q1 | Jan - Feb - Mrt			**30**	**9**	**122**	**5**	**33**	**890**	
Kaboutervoetbal	jeugd	community	5	1	10	2	10	50	
Oldstars Handbal	volwassenen	community	4	1	0	1	8	0	
Wandelgroepen	volwassenen	community	20	1	12	0	0	240	
Sportinstuif	jeugd	event	1	3	100	2	6	300	
Buitenfitness Opening	volwassenen	event	1	3	100	3	9	300	
Q2 | Apr - Mei - Jun			**52**	**18**	**330**	**33**	**395**	**7033**	
Kaboutervoetbal	jeugd	community	8	0	10	3	11	36	
Oldstars Handbal	volwassenen	community	4	1	0	2	8	0	
Wandelgroepen	volwassenen	community	12	1	14	0	0	168	
BMX	jeugd	community	4	2	10	2	16	80	
3X3 Unites	jeugd	community	0	0	0	0	0	0	
Oldstars in de Wijk	volwassenen	community	2	2	0	10	40	0	
Sport en spelweek	jeugd	event	5	5	250	10	250	6250	
Buitenfitness coordinatie	volwassenen	event	8	1	5	2	16	40	
Campagne Beijum Beweegt	volwassenen	event	1	3	25	2	6	75	
Outdoor Kids	jeugd	event	8	3	16	2	48	384	
Q3 - Jul - Aug - Sept			**53**	**13**	**237**	**23**	**143**	**780**	
Kaboutervoetbal	jeugd	community	0	0	0	0	0	0	
Walking Handbal	volwassenen	community	3	1	10	1	3	30	
Wandelgroepen	volwassenen	community	12		10	1	0	0	
BMX	jeugd	community	8		8	0	0	0	
3X3 Unites	jeugd	community	0	0	0	0	0	0	
Oldstars in de Wijk	volwassenen	community	5	2	8	10	100	80	
Open Gym - Briskwalking	volwassenen	community	6	1	12	0	0	72	
Open Gym - Fit met Frenk	volwassenen	community	6	1	16	1	6	96	
Open Gym - Fit met Jouke	volwassenen	community	6	0	6	0	0	16	
Zaalvoetbal	jeugd	community	2	2	12	2	6	36	
Oldstars week	volwassenen	event	3	2	35	3	18	210	
Week van de Eenzaamheid	volwassenen	event	1	2	20	1	2	40	
Opening Buitenfitness	volwassenen	event	1	2	100	4	8	200	
Q3 - Okt - Nov - Dec			**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
Open Gym - Briskwalking	volw volwassenen	community	0		0	0		0	
Open Gym - Fit met Frenk	volw volwassenen	community	0		0	0		0	
Open Gym - Fit met Jouke	volw volwassenen	community	0		0	0		0	
Subtotaal			135	40	689	61	570,8	8703	

Beelden zeggen meer dan woorden

jupiler
PUMA
menzis

CURIOUS

BEIJUM BEWEEGT!