



SPORTWIJK  
*Beijum*

# Projectplan 2021

“Sportwijk Beijum”

Versie: 2.0

Datum: 2-12-2020

Projectleiding: stichting BijHem Community

In samenwerking met

*WIJ Beijum, Gemeente Groningen, Huis voor de Sport, Bslim, Bewonersorganisatie Beijum (BOB), Beijum.nl, Wijkplatform, BijBosshardt Leger des Heils, voetbalverenigingen GVAV Rapiditas, DIO Groningen, Oosterparkers, Buurtcentra in Beijum, PKN de Bron, Fysiotherapiepraktijk Mea, Fysiotherapiepraktijk Centrum voor Knieklachten, Hanzehogeschool Sportkunde, Alfa College Sport en Bewegen, Pitch en Putt, Douma Sport, Snowlimits, SKSG kinderopvang, Indoor Sports Centre, Natuurmonumenten, basisscholen en huisartsen.*

## Inhoudsopgave

<b>INLEIDING .....</b>	<b>3</b>
<b>VERVOLG 2020 EN VERDER .....</b>	<b>4</b>
<b>PIJLERS VAN DE ACTIVITEITEN .....</b>	<b>5</b>
<b>DEELPROJECTEN .....</b>	<b>6</b>
<b>BEOOGDE EFFECTEN.....</b>	<b>8</b>
<b>PERSONELE INZET EN SAMENWERKING .....</b>	<b>9</b>



*Afbeelding 1  
Jongeren uit Beijum tijdens een zelf georganiseerd  
voetbaltoernooi bij Indoor Sports Centre*

## Inleiding

In Beijum hebben meer dan 50%<sup>i</sup> van de mensen overgewicht en een ongezonde leefstijl. Er wonen veel bewoners die best aan sport en bewegen willen doen, maar geen geld hebben om lid te worden van een club of training te krijgen van een personal trainer. Er zijn steeds meer jongeren en volwassenen die niet bij een club lid zijn, maar best af en toe willen sporten. Bovendien willen veel bewoners samen sporten om elkaar te ontmoeten.

Met het project Sportwijk Beijum brengen we bewoners, jong en oud, in beweging. Met verschillende projecten helpen we bewoners aan een actieve en gezonde leefstijl. Met vrijwilligers stellen we een eigen programma op en af en toe nodigen we professionals uit. Het gaat om een beweging die van en voor de wijk is met laagdrempelig, passend en betaalbaar beweegaanbod voor jong en oud.

Naast de sportieve en gezonde doelstellingen willen we ook een bijdrage leveren aan de sociale en maatschappelijke vragen die er leven. Denk aan steeds meer ouderen die aangeven eenzaam te zijn, jongeren die geen startkwalificatie hebben (25% in Beijum) en bewoners die vanwege psychische problematiek niet aan sport doen. Wij denken dat sport een heel belangrijke rol kan spelen in het weer mee doen in de samenleving.

## Aanleiding

Vanuit de ervaringen met Sportwijk Nylan in Leeuwarden is er in 2016 onderzoek gedaan naar een samenwerking tussen sportaanbieders en het sociaal wijkteam in Beijum. In 2017 is het project Sportwijk Beijum opgestart, als vervolg op het project "Open sportpark Kardinges". Hiervoor is een subsidie vanuit ZonmW toegekend om in twee jaar nieuw sportaanbod op te starten. Hierbij waren verschillende sportverenigingen op Kardinges, WIJ Beijum, BijHem Community en bewoners betrokken. Projectcoördinatie lag in handen van Huis voor de Sport.

Met een stuurgroep is er maandelijks vergaderd, zijn nieuwe sportactiviteiten besproken en is de voortgang geëvalueerd. Er is ook structureel de borging van de activiteiten besproken.

Er zijn vier hoofdthema's gedefinieerd welke aansluiten bij de doelen uit de Wijkvernieuwingplannen van de Gemeente Groningen: armoede, gezondheid, eenzaamheid en jongerenoverlast. Dit is het vertrekpunt geweest voor de brainstorm van de juiste sportactiviteiten. De sportaanbieders en het WIJ-team hebben hierin gezamenlijk opgetrokken en 15 nieuwe sportactiviteiten opgestart.

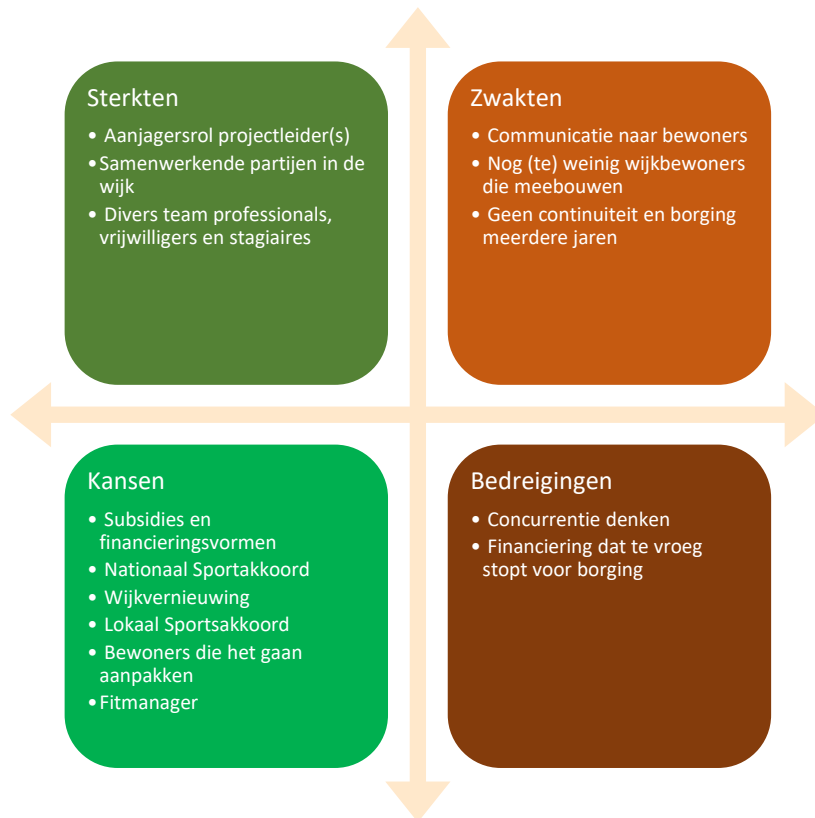
Het commitment vanuit de verenigingen was hoog, maar de drive om maatschappelijk sporten onderdeel te laten zijn het structurele aanbod was moeilijk. Door bestuurlijke ontwikkelingen en het vrijwilligersbeleid was de wens er wel, maar werd in de uitvoering het erg moeilijk.

De stakeholders hebben aangegeven dat dit project waardevol is en het een vervolg moet krijgen. Er is aangegeven dat het een beweging van de wijk, voor de wijk moet zijn. Er is een student Sportkunde die onderzoek gaat doen waar deze beweging het beste onder te brengen is. Een nieuwe stichting, vereniging of organisatie? Of onder brengen bij een bestaande organisatie? Voor het jaar 2020 is besloten het tijdelijk onder te brengen bij stichting BijHem Community, die vanaf het begin nauw betrokken is geweest bij Sportwijk Beijum.

## Vervolg 2020 en verder

### Sterkte en zwakte analyse

De SWOT-analyse laat kansen zien, maar ook waar rekening mee moet worden gehouden.



*Figure 1 SWOT-analyse*

De speerpunten waar we ons op zullen richten in 2020:

- 1) Aansluiten bij de wijkvernieuwing, op de thema's kansrijk opgroeien en meedoen
- 2) Aansluiten bij het Lokaal Sportakkoord, welke in wil zetten op sportwijken in Groningen
- 3) Een platform voor communicatie van nieuw en huidig sport- en beweegaanbod (Fitmanager)
- 4) Ouderen in beweging
- 5) Specifieke aandacht voor doelgroepen die nog niet bewegen

## Pijlers van de activiteiten

Voor het jaar 2020 zullen we de huidige activiteiten continueren en de trainers opleiden en begeleiden. Alle deelprojecten zijn zorgvuldig uitgekozen en op elkaar afgestemd. We houden in de projecten en activiteiten rekening met eenoudergezinnen, vrouwen, ouderen, hangjongeren, kleuters (doelgroepen). Bslim richt zich specifiek op de doelgroep kinderen en jongeren van de basisschool en voortgezet onderwijs, ook is er bestaand aanbod van sportverenigingen en zzp'ers in de wijk. Wij werken nauw samen en stemmen het aanbod op elkaar af. We houden rekening met de sociaal-economische achtergrond van veel bewoners en kijken hoe we aanvullend en verbindend kunnen zijn op het bestaande sportaanbod in de wijk.

### De pijlers

#### 1. Ontmoeting en gezelligheid

Voor veel bewoners is niet alleen het sporten een reden om mee te doen, maar met name de ontmoeting en gezelligheid met andere bewoners. Samen sporten is een krachtig middel tegen eenzaamheid.

#### 2. Betaalbaar sportaanbod

Per sport of activiteit wordt gekeken naar betaalbaar aanbod. Middels subsidies of samenwerkingsverbanden maken we bestaand sportaanbod financieel mogelijk voor mensen met een kleine portemonnee. Ook zullen er gratis activiteiten georganiseerd worden.

#### 3. Vraaggericht en laagdrempelig

Met passend sportaanbod spelen we in op de veranderende samenleving waarin men niet meer automatisch lid wordt van een bestaande sportvereniging. Niet iedereen kan meedoen aan het bestaande sportprogramma, voor sommigen is het lidmaatschap te duur, voor anderen is de verenigingscultuur en bijbehorende verplichtingen een drempel (trainen, wedstrijden), waaronder de groep hangjongeren die anders gemobiliseerd moet worden.

#### 4. Doelgroepen

In Beijum wordt relatief veel voor basisschooljeugd en middelbaar onderwijs georganiseerd. De doelgroepen die weinig sporten, waaronder volwassenen, ouderen en peuters/kleuters, mensen met een beperking of die (psychisch) extra kwetsbaar zijn en hele gezinnen hebben onze bijzondere aandacht.



Figure 2 Doelgroepen en pijlers voor een vitale en gezonde wijk

## Deelprojecten

### Deelprojecten

**Voor de jongste kinderen is er peutergym, voor de hangjongeren is er de sportcommunity waar ze zelfverantwoordelijkheid nemen. Voor de ouderen is er wekelijks buitensport. Door de verschillende sportevents kunnen wijkbewoners elkaar ontmoeten en is er voor iedereen een passend beweeg- en sportaanbod.**

#### Deelproject 1 – Sportcommunity

Elke maand organiseren we mét de jongeren en voor de jongeren sportmomenten. De vaste vrijwilligers komen uit de wijk en zijn een rolmodel voor deze doelgroep. Jongeren die we bereiken zitten in een belangrijke fase in hun leven. Welke opleiding kies ik? Ga ik op mezelf wonen? Hoe ga ik om met relaties? We stimuleren hen en brengen gesprekken op gang door de peptalks in de pauze-momenten van het sporten. We leren hen verantwoordelijkheid te nemen voor het leven. In het klein doen we dit door hen verantwoordelijkheid te geven bij de organisatie en uitvoering van de sportactiviteiten. Daarnaast helpen we hen activiteiten te organiseren voor andere jeugd uit de wijk en/of de stad. En we leren hen zich in te zetten voor anderen, bijvoorbeeld door wedstrijden te spelen met gedetineerden in een kliniek.

#### Deelproject 2 – Women Workout

Deze laagdrempelige ontmoeting rondom sport, bewegen en gezond leven is speciaal voor vrouwen. Elke week is er de mogelijkheid om lekker te sporten en bewegen. Na afloop wordt er gezamenlijk nog een kop thee gedronken. Tijdens en na de workout zijn er uiteenlopende onderwerpen die worden besproken. Vrouwen delen het leven met elkaar en moedigen elkaar aan in relaties, opvoeding en het vinden van (vrijwilligers)werk.

#### Deelproject 3 – Peutergym

We zetten ons in voor de peuters en kleuters die niet op een kinderdagverblijf of nog niet op school zitten. We geloven dat het belangrijk is dat kinderen en ouders al vroeg leren over bewegen, gezond eten en opvoeden. We bieden de peuters/kleuters en de ouders een beweegmoment en een moment om bij te praten over de uitdagingen die het opvoeden met zich meebrengt. We gaan voor gecertificeerde (Nijntje beweegdiploma) coördinatoren en beweegprogrammaleiders die deze groepen aansturen en lesgeven, maar betrekken ook actief de ouders, zodat het gedragen wordt door de wijk zelf.

#### Deelproject 4 – Ouderengymnastiek

In de wijk Beijum blijven relatief veel ouderen wonen en kent hierdoor hoge vergrijzingcijfers. De groep ouderen (55+) bestaat in Beijum waar wij ons met dit initiatief op richten, uit bijna 2.000 personen. Ouderen zijn kwetsbaar omdat zij zich in toenemende mate eenzaam voelen, te weinig bewegen, bang zijn om te vallen, zich minder veilig voelen en een steeds groter wordende groep te maken heeft met armoede. Door de interventie GoldenSports uit te voeren richten wij ons op het bestrijden van eenzaamheid onder ouderen. De interventie GoldenSports bestaat uit wekelijkse sport- en beweegactiviteiten waarbij elkaar ontmoeten centraal staat.

## Deelproject 5 – Leefstijlgroep

Middels het project “Gezonde leefstijl” willen wij een bijdrage leveren aan het landelijk streven om de focus te verschuiven van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Uitgangspunt is een integrale benadering van de lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke situatie van de deelnemers van het project. Hierbij gaan we uit van de definitie van positieve gezondheid. Positieve gezondheid is het vermogen van mensen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Met deze werkwijze trachten wij een mogelijkheid te bieden de zelfredzaamheid van de bewoners te vergoten, gericht op het kunnen blijven functioneren in hun leefomgeving.

Naast persoonlijke begeleiding en groepsbijeenkomsten bieden we verschillende sport -en beweegactiviteiten aan, die de deelnemers kunnen helpen bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl. Samen met de begeleiders worden haalbare doelen opgesteld en worden kleine successen gevierd. Het project wordt grotendeels gedragen door vrijwilligers en wijkbewoners.

## Deelproject 6 – Wandelgroepen

Vanuit bewoners kwam de vraag naar een gezonde en laagdrempelige manier van bewegen. Er is twee jaar gepioneerd met de wandelgroep. Deze slaat aan, er wordt wekelijks gewandeld met bewoners die nauwelijks het huis uit komen. Ze zien uit naar deze laagdrempelige en kosteloze vorm van bewegen. Het project wordt begeleid door een wandelcoach die de juiste oefeningen weet. Inmiddels is er een tweede wandelgroep ontstaan voor bewoners die snel willen wandelen. Zo is er voor ieders niveau een groep. De gezelligheid en ontmoeting is een belangrijk onderdeel van deze wandelgroep.

## Deelproject 7 - Sportevents

Door de verschillende sportevents die we zelf, of in samenwerking met sportaanbieders in de wijk, aanbieden kunnen wijkbewoners elkaar ontmoeten. Daarnaast is het een mooie manier om te ontdekken hoe fijn sport en bewegen kan zijn. Vanuit deze events wijzen we op de andere mogelijkheden om te sporten en anderen te ontmoeten.

## Beoogde effecten

### Kwantitatief (aantallen)

	Aantal projecten	Deelnemers project	Aantal vrijwilligers	Projecttijd	Vrijwilligerstijd	# vrijwilligersuren	# contacturen
Sportcommunity	12	50	5	3	2	120	1980
Women Workout	40	10	3	1,5	1	120	780
Peutergym	40	30	2	1,5	1,5	120	1920
Ouderengym	40	20	3	1,5	1,5	180	1380
Wandelgroepen	40	20	3	2	1	120	1840
Gezonde Leefstijl	18	15	4	1,5	2	144	513
Sportevents	5	250	10	4	2	100	5200
<b>SUBTOTAAL</b>						<b>904</b>	<b>13613</b>

### Effecten

#### 1. Indirecte effecten

- Bewoners krijgen de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te doen en hiermee weer een zinvolle dagbesteding te hebben
- Het biedt een leerplek voor verschillende mensen uit het onderwijs, zorg en welzijn

#### 2. Directe effecten

- Er zijn minder meldingen van overlast, door het wijkgericht sportaanbod voor (hang)jongeren
- 50 ouderen van 50+ hebben passend sportaanbod gevonden en ervaren hierdoor minder eenzaamheid
- 20 bewoners zijn doorverwezen door een huisarts of fysiotherapiepraktijk, waardoor er geen dure zorg ingezet hoeft te worden

#### 3. Externe effecten

- Samenwerking met externe partijen, waaronder onderwijs, zorg en welzijn, sportaanbieder, huisartsen en fysiotherapiepraktijk



- Werkbare interventies worden gedeeld met andere wijken en steden. Lessen in Beijum geleerd worden weer doorgegeven aan andere initiatieven

## Personele inzet en samenwerking

### Personele inzet

1. Alle deelprojecten en -activiteiten binnen 'Sportwijk Beijum' worden aangejaagd door een projectleider (maatschappelijk buurtsportcoach<sup>ii</sup>). De coördinatoren/trainers vallen onder de verantwoordelijkheid van de projectleider Sportwijk Beijum. De coördinator/trainer is verantwoordelijk voor het aansturen van de verschillende vrijwilligers en de praktische organisatie en voortgang van zijn/haar project. Zo zijn de verantwoordelijkheden over meer wijkbewoners verdeeld, en kunnen de coördinatoren/trainers zich focussen op hun specifieke project. De projectleider Sportwijk Beijum focust op strategische processen binnen het project, coacht de coördinatoren en onderhoudt contact met strategische partners.
2. Het kan noodzakelijk zijn om voor de uitvoering van specifieke activiteiten of werkzaamheden externe deskundigheid in te huren.
3. Team van vrijwilligers (bewoners), participatiebaners en HBO/mbo-stagiaires
4. Sleutelfiguren in diverse straten als aanspreekpunt richting de bewoners van die straat

### Samenwerkingspartners

Binnen het project werken we samen met WIJ Beijum, Gemeente Groningen, Huis voor de Sport, Bslim, Bewonersorganisatie Beijum (BOB), Beijum.nl, Wijkplatform, BijBosshardt, voetbalverenigingen GVAV Rapiditas, DIO Groningen, Oosterparkers, Buurtcentra in Beijum, Fysiotherapiepraktijk Mea, Fysiotherapiepraktijk Centrum voor Knieklachten, Hanzehogeschool Sportkunde, Alfa College Sport en Beweging, Pitch en Putt, Douma Sport, SKSG kinderopvang, Indoor Sports Centre, huisartsen.

---

<sup>i</sup> Uit: Wijkvernieuwingsplan Gemeente Groningen

<sup>ii</sup> De term "Maatschappelijke buurtsportcoach" is ontstaan uit verschillende brainstormsessies in het Groninger Sportakkoord. Deze persoon is een aanjager in de wijk ten aanzien van het sport- en beweegaanbod. Deels uitvoerend, maar met name coördinerend en aanjagend. Voor een beschrijving van deze functie verwijzen we naar "Functieprofiel maatschappelijke buurtsportcoach"