



## Inhoud netwerkbijeenkomst Aangepast in Beweging

### Plenair deel:

“Niets doen is geen optie”

Verzorgd door: Joan Boelens van Boelens Concept Consult.

*‘Ondernemerschap’. Een tak van sport die meer en meer gevraagd wordt. In het werk, als vrijwilliger, als buurtbewoners etc. Wat kun je als sportaanbieder of organisatie doen vanuit ondernemerschap. Laat u inspireren door Joan Boelens*

*Door middel van Good Practices neemt hij u mee naar concretisering van heel veel bestaande goede plannen! Een nieuwe manier van kijken betekent niet te veel waarde toekennen aan eigenaarschap. Werken aan een positief imago met de participatiegedachte als basis biedt veel mogelijkheden voor een succesvolle relatie. In deze interactieve aftrap van de avond delen we vormen van aantrekkelijk bewegen, interventies, transitie, ruilmarkt ideeën en vooral ook inhoud geven aan regiefuncties.*

### Sessies

#### **Sessie 1: UNIEK SPORTEN - sport voor mensen met een handicap beter vindbaar!**

Verzorgd door: Rita van Driel (NOC\*NSF) en Arjo Wijnhorst (Fonds Gehandicaptensport)

*Een handicap hoeft zeker geen belemmering te zijn om te sporten of te bewegen! Toch zien we dat veel mensen met een handicap het sport- en beweegaanbod niet weten te vinden. Hoe kunnen we aanbod zo goed mogelijk laten zien en hoe kunnen we met communicatie mensen stimuleren mee te gaan doen? Kortom in deze sessie verschillende tips en trucs op het vlak van communicatie. Daarnaast nemen we u mee in de website en app van Uniek Sporten. Hier kunnen mensen mensen met een handicap zien welke sporten er zijn, vinden ze het laatste nieuws en de agenda met evenementen. Arjo Wijnhorst laat zien welke kansen Uniek Sporten biedt voor sportaanbieders, maar ook voor medewerkers van zorgaanbieders, sociaal werkers, e.d.*

#### **Sessie 2: Hoe schrijf ik een goede subsidieaanvraag en bij welke fondsen zou ik een aanvraag in kunnen dienen?**

Verzorgd door: NOC\*NSF

*Ik wil graag mijn sport- en beweegaanbod versterken. Wat is de eerste stap? Wie kan mij helpen? Waar vind ik extra middelen? Hoe vraag ik die aan? Waar moet je op letten als je een fondsaanvraag doet? In deze sessie bespreken we met u de do's en don'ts voor het schrijven van een aanvraag. En laten we u weten welke fondsen u onder andere aan kunt schrijven.*

#### **Sessie 3: Ondernemerschap**

Verzorgd door: Tom Steffens (FitGaaf!)

*Tijdens deze sessie wordt een vervolg gegeven op het thema van het plenaire deel: ‘ondernemerschap’. Tom Steffens, eigenaar van Groningse startup FitGaaf!, gaat in op de populaire ‘Lean Start Up’-visie op innovatie; een methode gebaseerd op het continu ‘live’ testen van een, steeds iets betere, versie van een nieuw product, project of dienst. Doe inspiratie op en ontvang praktische handvatten om zelf ‘lean’ met uw ideeën aan de slag te gaan. Als ondernemer in klassieke zin, maar ook bijvoorbeeld als ondernemende werknemer of vrijwilliger.*

#### **Sessie 4: Wijkbewoners bewust maken van het belang van bewegen. Maar hoe? Volg de training vol tips (duurt 2 rondes)**

Verzorgd door: Lilian van den Berg (Kenniscentrum Sport) en Alberdina van der Molen (MEE Groningen)

*Hoe kom ik in contact met andere mensen? Bewegen, waar is dat goed voor? Sporten, kan ik dat nog wel? Herken je deze vragen? De training voor medewerkers van sociale wijkteams maakt je bewust van het belang van bewegen voor wijkbewoners. Het geeft inzicht in mogelijkheden voor bewoners, zowel tips om in het dagelijks leven meer actief te zijn, alsook waar passend sport- en beweegaanbod te vinden is. Je krijgt handvatten over hoe we de inwoner via sport en bewegen kunnen stimuleren tot activiteit, participatie en een gezondere leefstijl. Daarnaast gaan we met elkaar aan de slag om het gesprek met de inwoner te voeren en aan te zetten tot ander gedrag.*

#### **Sessie 5: Ondersteunen van beweegactiviteiten bij mensen met een verstandelijke beperking: Vanzelfsprekend? Lastig? Leuk? Vermoeiend? Gemotiveerd? Moeizaam? Motiverend? Kennis? Risico's?**

Verzorgd door: Rianne Steenbergen (Hanzehogeschool, COSIS) en Aly Waninge (Hanzehogeschool Groningen)

*Mensen met een verstandelijke beperking hebben voor het hebben en houden van een gezonde leefstijl vaak ondersteuning nodig van mensen in hun omgeving. Begeleiders van woon- en dagactiviteitengroepen hebben een cruciale rol hierin. Maar hoe zien zij hun rol zelf? Hoe vanzelfsprekend, leuk, motiverend of juist lastig, moeizaam, risicovol is hun rol? Rianne Steenbergen ontwikkelt hiervoor een vragenlijst binnen haar promotieonderzoek. Het doel is om inzicht te krijgen in welke mate begeleiders het ondersteunen van beweegactiviteiten bij hun cliënten belangrijk vinden. In welke mate het ze lukt dit te realiseren. En wat ze hiervoor nodig hebben. Tijdens de sessie gaat Rianne, samen met een collega, het gesprek aan met aanwezigen om onderdelen van de vragenlijst toe te lichten en af te stemmen, waarna hopelijk ook een inhoudelijke discussie ontstaat. Denk en discussieer mee. Ook wanneer je geen begeleider bent bij een woon- en dagactiviteitengroepen ben je van harte welkom input te leveren en mee te denken vanuit jouw expertise en achtergrond!*

#### **Sessie 6: Hoe maak je een evenement bereikbaar en aantrekkelijk voor kwetsbare doelgroepen (duurt 2 rondes)**

Verzorgd door: Kenniscentrum Events en Sportplein Groningen

*Dit geldt zowel voor toeschouwers als voor deelnemers. Hierbij valt te denken aan: mensen met een beperking, maar bijvoorbeeld ook mensen met een laag inkomen. Vanuit sportevenementen en/of culturele evenementen wordt steeds vaker verder gekeken naar bredere doelgroepen, Er wordt een tweetal sprekers uitgenodigd om hier vanuit hun eigen evenement meer ervaring en kennis over te delen.*

#### **Sessie 7: Kijkje achter de schermen**

Verzorgd door: UMCG Centrum voor Revalidatie, locatie Beatrixoord

*We zijn te gast bij het UMCG Centrum voor Revalidatie, locatie Beatrixoord. Een revalidatiecentrum dat bewegen als onderdeel van revalidatie hoog in het vaandel heeft staan. Wilt u eens achter de schermen kijken bij Beatrixoord en meer weten over de rol van de sport en bewegen in het revalidatieproces? Meld u dan aan voor deze sessie.*