

Communities in Beweging

Communities in Beweging is bedoeld voor mensen die weinig bewegen en een gezondheidsachterstand hebben. Vaak zijn dat mensen met een lager inkomen en/of mensen die niet zo makkelijk lid worden van een sportvereniging. De deelnemers worden gestimuleerd tot een actieve leefstijl. Hier hoort regelmatig bewegen en gezond eten bij, maar ook zelfvertrouwen, zodat mensen durven meedoen aan sport en beweegactiviteiten. Daarnaast wordt veel waarde gehecht aan PLEZIER. Plezier als ingang naar sport- en beweegactiviteiten maar ook naar betrokkenheid bij de maatschappij.

Methode

Communities in Beweging zet in op een duurzame verandering van gedrag. CiB bouwt hieraan door zeven werkprincipes te gebruiken:

1. CiB werft deelnemers binnen het eigen netwerk van de deelnemers. Zo kan het heersende gedrag binnen het netwerk beïnvloedt worden. Dit wordt belangrijk gevonden omdat mensen zich laten beïnvloeden door de gewoonten van hun netwerk.
2. De deelnemers geven zelf vorm aan de inhoud en uitvoering van het project. Zo worden ze mede verantwoordelijk voor hun eigen CiB, en ook voor hun eigen gedrag.
3. Deelnemers leren bewegen op een manier die bij hen past, waar zij PLEZIER aan beleven. Het sport- en beweegaanbod ligt dus niet vast, het wordt afgestemd op de wensen van de deelnemers.
4. CiB is erop gericht om deelnemers te stimuleren om zelf met initiatieven voor de groep te komen om als groep tot een actieve leefstijl te komen. Dit hangt direct samen met zelfvertrouwen.
5. Deelnemers ervaren vaak drempels binnen hun sociale omgeving (familie of vrienden) of in hun fysieke omgeving (er is geen sporthal, park, trapveldje of buurhuis waar kan worden bewogen.) Aan deze drempels wordt aandacht besteed.
6. Bij CiB worden naast de deelnemers ook de gemeente betrokken, en een sportbuurtwerk en een GGD. Deze samenwerking maakt dat randvoorwaarden om tot bewegen te komen tot stand kunnen komen. Dit heeft een positieve invloed op duurzaam bewegen.
7. Deelnemers maken kennis met beweegvormen die makkelijk inpasbaar zijn in het dagelijks leven. Indien mogelijk stromen ze door naar het reguliere sport- en beweegaanbod.

Kortom, bij CiB staan de wensen, mogelijkheden en kracht van de groep centraal. Er wordt niet gekeken naar de problemen of tekortkomingen, maar juist naar de potenties en de kracht van de deelnemers. De interventie is maatwerk.

Effecten

CiB is succesvol. Vaak ontstond na een jaar in de directe sociale omgeving van de eerste beweeggroep (vijftien deelnemers) belangstelling om meerdere groepen te starten. Hierdoor zijn per groep ongeveer tachtig mensen bereikt. Het werken in de groep zorgde voor meer verbondenheid bij elkaar en bij de activiteiten. Maar het belangrijkste, deelnemers blijven meer bewegen, vanuit plezier en vanuit de betrokkenheid bij hun eigen en elkaars gezondheid.

Wilt u meer weten over CiB of met CiB aan de slag binnen Bewegen gewoon DOEN!

Wilt u met CiB aan de slag = De eerste stap is dan het werven van lokale projecten die voldoen aan de Communities in Beweging-criteria. Daarna krijgen projectleiders en groepsbegeleiders een introductie cursus. Dan kan het project echt van start gaan. Hulp nodig? NISB kan u adviseren over de mogelijke lokale projecten en het inzetten van Communities in Beweging. En helpen met het vergroten van uw (beweeg)netwerk en bij de communicatie rondom het project.

De inzet van Communities in Beweging kost voor een groep van vijftien tot twintig deelnemers zo'n € 350,- per deelnemer. Dat geld wordt onder meer gebruikt voor de huur van de accommodatie, de voedingsvoorziening, beweglessen, de projectleiding, het lesmateriaal, de training van de groepsleider en het promotiemateriaal.

Contactgegevens

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.communitiesinbeweging.nisb.nl. Of neem contact op met Marion Herens van NISB via telefoonnummer 0318-490900 of mail naar marion.herens@nisb.nl.