

# CURSUS

## Communities in Beweging

Methodische ondersteuning bij de aanpak  
Communities in Beweging



**NISB**

Nederlands Instituut  
voor Sport & Bewegen

# Bewegen is voor iedereen, elke dag

**Bent u een professional werkzaam in welzijn, sport(buurtwerk) en gezondheidszorg? Wilt u werken met de aanpak Communities in Beweging of wilt u kennis maken met community based werken? Dan is deze cursus beslist iets voor u. De cursus is bestemd voor zowel projectleiders, als groeps- en beweegbegeleiders.**

Het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB) wil laten zien dat door een actieve leefstijl iedereen fitter en gezonder wordt en actiever meedoet in de wijk en in de maatschappij. Communities in Beweging is de aanpak die NISB ontwikkeld heeft om inactieve groepen blijvend te interesseren voor een actieve leefstijl. Denk aan bewegen

met allochtone vrouwen en meiden, kinderen uit het speciaal onderwijs, jongeren en volwassenen met overgewicht, hangjongeren en ouderen.

Bij het organiseren van beweegprogramma's voor deze groepen komen geregeld vragen en dilemma's naar boven: op welke groep richt





*De cursus Communities in Beweging biedt u praktische handreikingen, inzichten en concrete oefensituaties*

ik me en hoe kom ik in contact? En hoe krijg ik ze geïnteresseerd voor een actieve leefstijl? Hoe kom ik achter de wensen, kansen en mogelijke drempels van de groep en hoe vertaal ik dat naar een programma? Hoe stimuleer ik actieve participatie van de groep en hoe houd ik de groep gemotiveerd? Hoe maak ik vorderingen zichtbaar voor mijn opdrachtgever? Hoe krijg ik mijn partners mee in deze aanpak?

De cursus Communities in Beweging biedt u praktische handreikingen, inzichten en concrete oefensituaties om deze vragen te beantwoorden en de community based aanpak toe te passen in uw eigen werk. In drie cursusdagen werkt u toe naar het leren

opzetten en uitvoeren van een Communities in Beweging traject. Uw eigen casus staat centraal.

### **Ervaringen uit de praktijk**

De aanpak Communities in Beweging is van 2003-2006 door NISB ontwikkeld in samenwerking met lokale organisaties in 20 gemeenten. Dit heeft geleid tot gedegen kennis en inzicht in de wijze waarop de werkprincipes van Communities in Beweging succesvol toegepast kunnen worden. Sindsdien ondersteunt NISB vele partijen bij het werken met deze aanpak. Communities in Beweging maakt ook deel uit van de interventies aanbevolen in het Nationaal Actieplan Sport en Beweging (NASB).



## DOEL:

Na afloop van de cursus:

- bent u in staat een activiteitenprogramma rond een gezonde en actieve leefstijl op te zetten en uit te voeren;
- heeft u kennis opgebouwd rond community based werken en bewegingsstimulering bij specifieke groepen;
- beschikt u over vaardigheden om een groep te motiveren en blijvend te interesseren voor een actieve leefstijl;
- weet u hoe u de werkprincipes van CiB toepast in de verschillende fasen van een project en in uw eigen praktijk;
- heeft u een netwerk opgebouwd van professionals die met de CiB aanpak werken.

# Programma en werkwijze

Als deelnemer neemt u uw eigen ervaring mee: een eigen idee, plan of project voor community-based werken met een groep rond gezonde en actieve leefstijl. U gaat concreet aan de slag in oefensituaties, waarbij u de werkprincipes van Gemeenschappen in Beweging toepast.

In de periode tussen de cursusdagen experimenteert u in uw eigen praktijk met de opgedane kennis en adviezen.

## DAG 1

### Hoe start ik met een groep en wat is daarvoor nodig?

- Wat is community based werken en hoe zet ik dat in voor een actieve leefstijl?
- Op welke groep richt ik me en hoe interesseer ik deze voor een actieve leefstijl?
- Wat zijn wensen, behoeften en mogelijkheden van de groep en hoe breng ik die in kaart?
- Welke partners heb ik nodig en wat is hun rol?

## DAG 2

### Opzet van een activiteitenprogramma

- Hoe richt ik een activiteitenprogramma in, welke thema's, en wie schakel ik daarbij in?
- Welke kansen en praktische belemmeringen kan ik tegenkomen en hoe ga ik er mee om?
- Hoe breng ik kennis en vaardigheden, gericht op gezonde en actieve leefstijl, over op de groep?

## DAG 3

### Stimuleren van gedragsbehoud

- Hoe kan ik de groep blijvend motiveren voor een actieve leefstijl?
- Hoe zorg ik dat de sociale en fysieke omgeving de gedragsverandering (meer bewegen) ondersteunt?
- Hoe bespreek ik lastige praktijksituaties?

# Inschrijvingen en inlichtingen



U kunt zich inschrijven voor de cursus Communities in Beweging bij Irene van Tend ([irene.vantend@nisb.nl](mailto:irene.vantend@nisb.nl) of tel. 0318-490 900).

De cursus vindt plaats op een locatie centraal in het land. De cursuskosten bedragen € 1.065,- per persoon. Dit is inclusief het cursusmateriaal, koffie/thee en lunch. Op de website van NISB staat vermeld op welke data de cursus wordt gegeven.

De minimale groepsgrootte is 10 personen, maximaal 20 personen.

Uw inschrijving kunt u alleen schriftelijk annuleren. De administratiekosten bij annulering tussen vier en twee weken voor aanvang van de cursus bedragen € 50,-. Bij annulering binnen twee weken voor aanvang worden de volledige cursuskosten in rekening gebracht.

Nadere informatie over de inhoud en organisatie van de cursus kunt u opvragen bij Anita Vlasveld ([anita.vlasveld@nisb.nl](mailto:anita.vlasveld@nisb.nl) of tel: 0318-490 900).

## Cursusbegeleiding

De cursus wordt gegeven door trainers van NISB die actief zijn in toepassing van de aanpak Communities in Beweging in de praktijk en nauw betrokken bij verdere ontwikkeling ervan. De cursus wordt verzorgd in samenwerking met trainingsbureau KB&K in Wageningen.

