

JAARVERSLAG 2021

STICHTING SPORT-Z



www.sport-z.org
r.nijhuis@sport-z.org
06-11042189

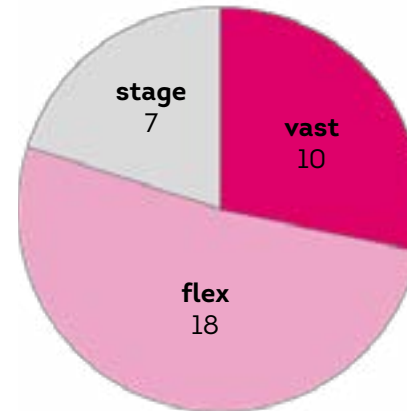
WERKGEBIED

Inwoners

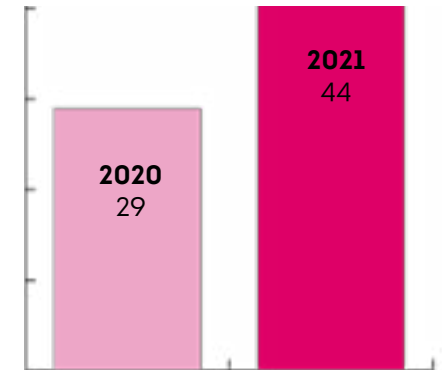


SPORT-Z .ORG 2021

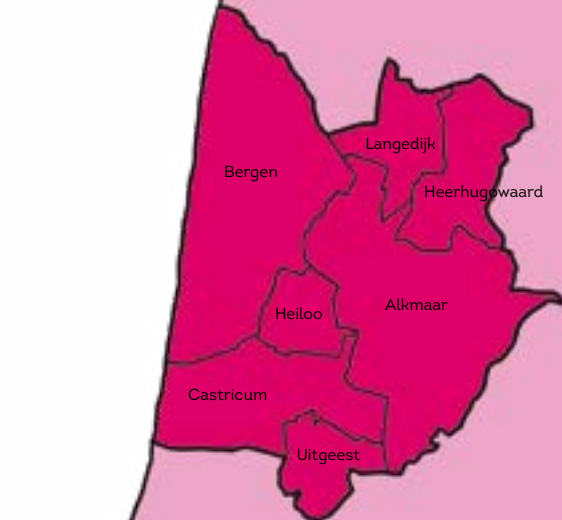
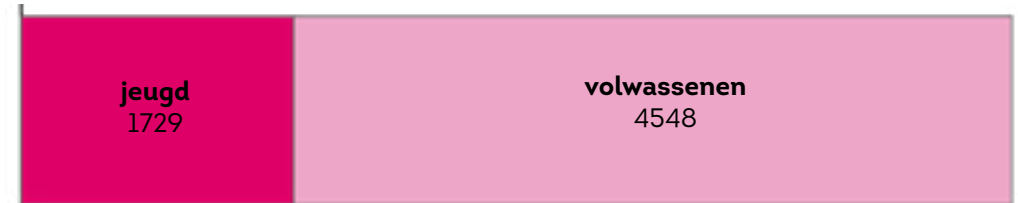
ONS TEAM

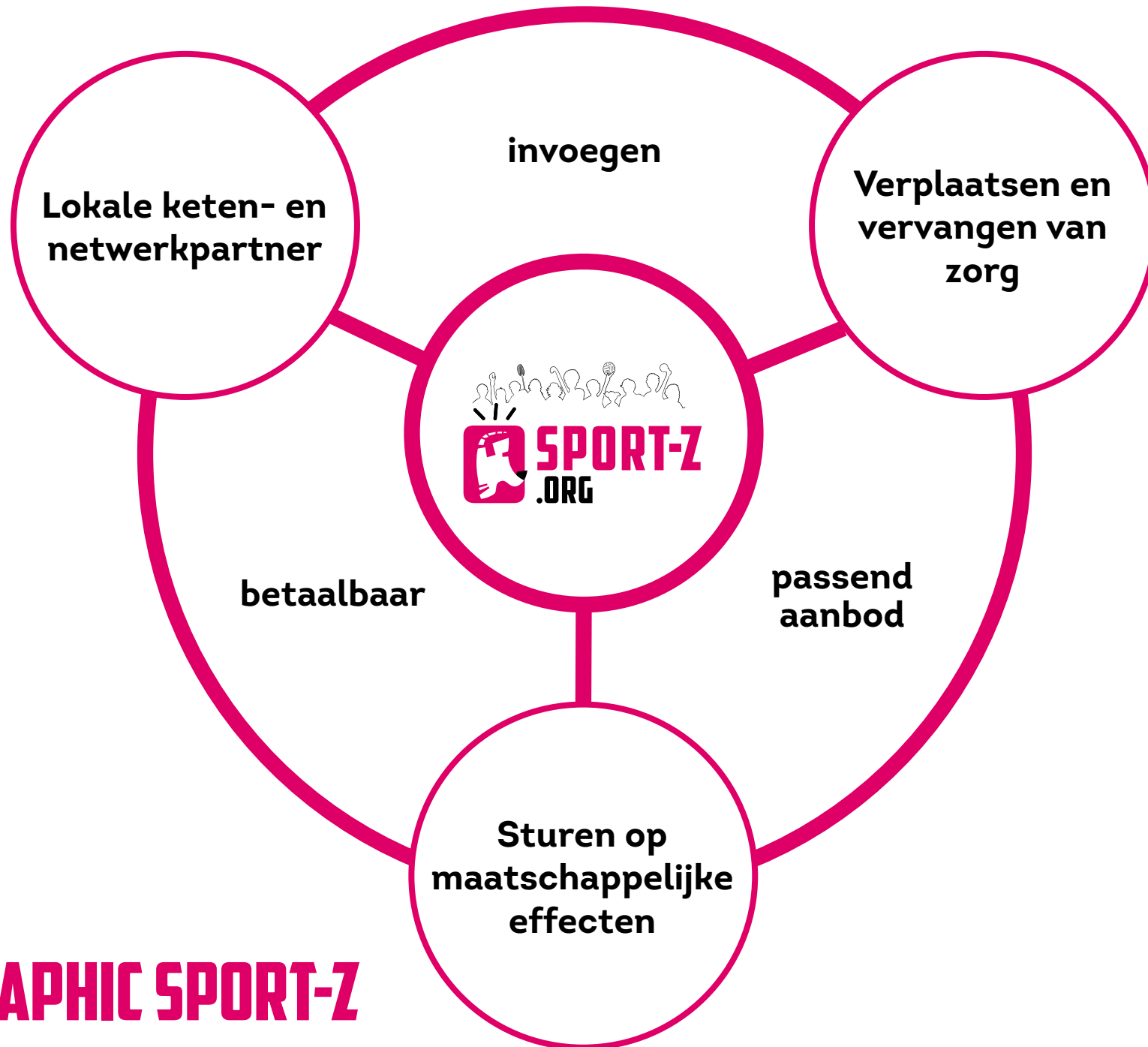


44 PROJECTEN



6277 BEWEEG CONTACTEN





INFOGRAPHIC SPORT-Z

STICHTING SPORT-Z

Sport-Z is een maatschappelijke stichting die werkt aan een samenleving waar iedereen aan mee kan doen, vooral voor hen voor wie dat niet vanzelfsprekend is. Door middel van het inzetten van sport- en beweegactiviteiten voor verschillende doelgroepen van de samenleving draagt Sport-Z bij aan de gezondheid, sociale cohesie, zelfredzaamheid en zelfregie van individuen.

Met onze projecten bedienen wij doelgroep van jong tot oud. Hiermee sluiten wij aan bij gemeentelijke beleidsdomeinen zoals WMO, sport, participatie en jeugd(zorg).

Wij van Sport-Z vinden het belangrijk dat alle doelgroepen in beweging komen en deelnemen aan de samenleving. Wij proberen dit te realiseren door het organiseren van verschillende activiteiten en programma's.

Daarnaast hechten wij grote waarde aan programma's die op maat zijn ontwikkeld voor gemeenten en/of organisaties.

Elke gemeente heeft grote uitdagingen binnen het sociale domein. Doen we de juiste dingen goed? En hoe houden we de sociale uitgaven binnen de perken? Als maatschappelijke stichting gaan we in gesprek met gemeenten, om zo samen te kijken naar deze vragen en de bijbehorende antwoorden.

Ons gezamenlijk resultaat is dat we komen tot de juiste en betaalbare programma's binnen het sociale domein.

In ons jaarverslag leest u concreet welke projecten wij in 2021 hebben uitgevoerd. Wij zijn dit jaar actief geweest in de gemeenten Alkmaar, Langedijk, Heerhugowaard, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo.





SPORTFUN

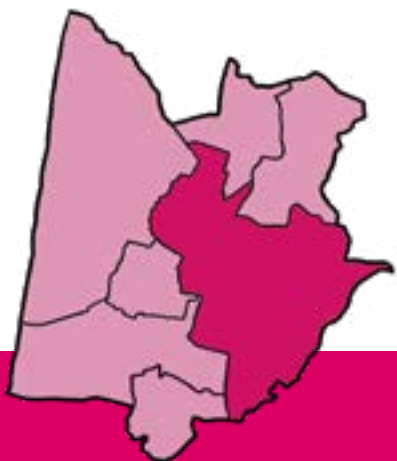
Een wekelijks sportaanbod voor kinderen die niet goed mee kunnen komen bij een reguliere sportclub. Er wordt gewerkt met kleine groepen en veel -deskundige- begeleiding. De groepen zijn zo samengesteld dat de deelnemers niet alleen qua leeftijd, maar bovenal qua behoefte bij elkaar passen. Het sportaanbod is gevarieerd en verschilt wekelijks. De kinderen die meesporten hebben vaak (maar niet noodzakelijk) een GGZ indicatie. Tijdens de lessen wordt niet alleen gesport, maar indirect ook gewerkt aan aspecten zoals sociale vaardigheden, groepsvorming, zelfvertrouwen krijgen en het opdoen van succeservaringen.



SPORT & OUTDOOR

Bij het unieke sportprogramma Sport & Outdoor nemen onze ervaren sporttrainers de deelnemers mee naar Outdoorpark Alkmaar. Elke week staan er andere sporten en spelletjes op het programma. Er is een groep voor kinderen/jongeren die geen aansluiting vinden bij het reguliere aanbod, en een groep voor kinderen/jongeren met een verstandelijke beperking. Bij deze sport- en spelactiviteiten staan het beleven van plezier en vergroten van sociale contacten centraal. De kinderen en jongeren kunnen in een veilige omgeving sporten. Er komen verschillende sporten en spellen aan bod tijdens de lessen, enkele voorbeelden hiervan zijn: Boogschieten, Balsporten, Obstacle Run, Dobbelspelen, Tikspelen, Kickboksen/ Weerbaarheidsspelen en Samenwerkingspelen.





SPORTMIXX

Een tweewekelijks sportaanbod voor jongeren die niet goed mee kunnen komen bij een reguliere sportclub. Er wordt gewerkt met een kleine groep en deskundige begeleiding. In blokken van 2 of 3 lessen bezoeken de jongeren telkens een andere sportvereniging, -locatie of beoefenen ze een andere sport. Ter illustratie kan men de tafeltennisvereniging bezoeken, naar het Outdoorpark, een tocht maken op de mountainbike of een aantal keer op de atletiekbaan aan de slag. Het sociale aspect is belangrijk in de groep en tijdens het sporten, er wordt (ook) veel met elkaar gesproken en aan groepsvorming gewerkt. “ergens bij horen” en contacten met leeftijdsgenoten vormen de basis binnen dit bewegingsaanbod. Dit programma kan ook op maat naschools plaatsvinden, gelieerd aan een scholengemeenschap. In Alkmaar organiseert Sport-Z dit bijvoorbeeld i.s.m. praktijkschool de Viaan.



Vol zelfvertrouwen vaart hij de wereld tegemoet

Maarten stroomt met de bagage die hij bij SportFUN, VakantieFUN en SportMIXX heeft opgedaan door en zegt zijn begeleiders van Sport-Z gedag.

Nog een klein, jong mannetje was Maarten Valk toen hij voor het eerst meedeed aan de SportFUN lessen van Sport-Z. Thomas, begeleider van de groep, herinnert het zich nog goed. "Hij kwam met een vriendje mee wat al bij ons sportte, en kwam op ons wat onzeker over." Maar dat veranderde in de loop der jaren. Maarten stroomde door naar de SportMIXX groep voor de wat oudere kinderen en was in de vakanties ook regelmatig te vinden bij VakantieFUN. Inmiddels is hij 13 jaar en heeft hij aangegeven zijn eigen koers te gaan bevaren. Letterlijk, want hij heeft z'n plekje gevonden bij de nautische jeugdvereniging, het Zeekadetkorps in Alkmaar. Ook zit hij helemaal op zijn plek bij zijn middelbare school, het SvPO in Hoorn. "Het is altijd jammer als je iemand gedag moet zeggen, maar als iemand zo vol zelfvertrouwen voor me staat en helemaal zijn draai heeft weten te vinden dan kan ik alleen maar blij voor hem zijn. Hij heeft ons niet meer nodig!" vult Thomas aan.

SportFUN is het sportprogramma van Sport-Z waar kinderen aan de hand van beweegactiviteiten en spelletjes werken aan aspecten als het opdoen van zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Kinderen die hier meedoen vallen vaak, om wat voor reden dan ook, bij andere sportaanbieders buiten de boot. Ze komen elders niet goed mee in de groep en dreigen af te haken omdat het sporten een teleurstelling wordt. Bij Sport-Z wordt gewerkt met professionele begeleiding en kleine groepjes. Er is oog voor ieder kind en ook het groepsproces is een belangrijk aandachtspunt tijdens de lessen.

Kom je in de tienerleeftijd en ben je er aan toe dan is de SportMIXX groep een interessante groep om naar door te stromen. De jongeren in deze groep sporten eens in de twee weken samen en proberen elke keer 2 tot 3 lessen een andere sport uit op een andere sportlocatie in Alkmaar. Gevarieerd dus, met de nadruk op het sociale aspect tijdens de lessen. En voor alle leeftijden is er VakantieFUN, een goed bezocht vakantieprogramma met creatieve en sportieve activiteiten.

Maarten heeft het hele pad bewandeld. "Het was altijd leuk met de mensen die je bij de lessen zag. Er hing een leuke sfeer en na een tijdje werden het echt mijn sportvrienden. Bij sportFUN en vakantieFUN voelde ik me in het begin echt op m'n plek en dat heeft me geholpen om me zekerder te voelen," vertelt hij. En met dat zelfvertrouwen als bagage op zak vond hij z'n plekje bij het Zeekadetkorps. "Ik heb daar heel veel leuke mensen ontmoet en er een nieuwe vriendengroep bij gekregen. Je leert ontzettend veel over het roeien en zeilen en alles over alle onderwerpen van het varen op zee. Ik zeil nu al bijna zelfstandig en het is ontzettend leuk want je kan er uren mee bezig zijn." Zowel hier als op de middelbare school heeft hij zijn draai gevonden. "Ik ga naar het SvPO Hoorn, een school met kleine klassen en lange schooldagen waardoor je bijna geen huiswerk hebt." Na de zomervakantie gaat hij naar de tweede klas.

"Dat je Sport-Z niet meer nodig hebt, en je plekje elders hebt gevonden met leuke vrienden en goede schoolresultaten, dat is natuurlijk ideaal. We kunnen wel

zeggen dat Maarten hier zelf erg hard aan gewerkt heeft en daardoor doelen heeft behaald die niet voor iedereen weggelegd zijn. Dat we hem moeten laten gaan is dus alleen maar iets om trots op te zijn," besluit Thomas het verhaal.



VAKANTIEFUN

VakantieFUN is een op een specifieke doelgroep gerichte vakantie activiteit, waarbij een sportief en creatief programma wordt aangeboden. De kinderen, die bij andere activiteiten vaak buiten de boot vallen, kan een passende vakantieactiviteit geboden worden. Zij doen sociale contacten op, krijgen goede begeleiding en hebben net als andere kinderen ook een 'vakantie verhaal' te vertellen. Dit terwijl de ouders ook enigszins ontlast worden in de dagelijkse zorg. VakantieFUN wordt op dit moment aangeboden voor kinderen met een GGZ-indicatie van 6-17 jaar.



Jesse deze zomer als vrijwilliger actief tijdens VakantieFUN

Als ervaringsdeskundige staat hij voor de groep

Wat doe je als 16-jarige in de zomervakantie, terwijl heel veel activiteiten en vakanties zijn afgelast door de coronacrisis? Jesse Bilars uit Alkmaar is als vrijwilliger actief bij VakantieFUN, waar hij als hulp-groepsbegeleider kinderen een onvergetelijke vakantie laat beleven.

Met zijn lange lichaam, z'n zware stem en onoverkomelijke enthousiasme kost het Jesse weinig moeite om de aandacht van de groep te trekken. "Dat is ook de reden dat we hem gevraagd hebben om als vrijwilliger te helpen. Wij kennen Jesse al een aantal jaar omdat hij zelf ook heeft deelgenomen aan VakantieFUN, hij weet dus precies hoe het voor de kinderen voelt om hier te zijn," aldus Hester Zwart, projectcoördinator van VakantieFUN voor Stichting Sport-Z. Hoewel hij qua leeftijd nog een jaartje zélf mee zou mogen doen aan het programma, voelt Jesse zich helemaal in z'n element in zijn nieuwe rol. "Ik ben hulp-groepsbegeleider, vandaag heb ik bijvoorbeeld de hele ochtend geholpen bij het freerunnen. Ik doe de oefeningen voor en de trainer en ik houden ieder een deel van de groep in de gaten als de kinderen zelf over het parcours mogen. Daarna ben ik medeverantwoordelijk voor het opruimen en vanmiddag staan er weer andere taken voor me op het programma. Eigenlijk help ik dus overal bij en ik let overal op, maar dat komt ook omdat ik alles leuk vind," aldus Jesse.

VakantieFUN is een creatief en sportief vakantieprogramma waar veel kinderen aan meedoen die het lastig vinden om mee te komen in de groep. Er is extra begeleiding aanwezig en er wordt gewerkt met kleine groepjes. Jesse: "De kinderen

zijn zo enthousiast, ze worden er soms helemaal druk van. Maar dat vind ik niet erg hoor, ik was vroeger ook wel zo denk ik, maar dat komt ook omdat echt alles wat ze hier voor je bedenken leuk is om te doen. Hester appte me gisteravond om 9 uur nog of ik vandaag wilde helpen omdat er iemand was uitgevallen, ik heb meteen een bericht teruggestuurd dat ik erbij zou

zijn." Om de juiste begeleiding te bieden is het VakantieFUN programma mede afhankelijk van vrijwilligers. "Die zoeken we het liefst binnen de bekende kring van oud-deelnemers en ervaringsdeskundigen. En hoe mooi is het dat jongeren niet thuis op de bank zitten te gamen of zich vervelen, maar zich volop inzetten om deze kinderen te vermaken? En dat geldt

niet voor Jesse alleen, we hebben geluk dat we al meerdere jongeren aan ons hebben kunnen binden. Zij doen dit natuurlijk niet alleen, elke vrijwilliger wordt begeleid door een professionele begeleider van Sport-Z. Samen weten we weer een mooi programma te organiseren. We noemen ze onze helpende handen", eindigt Hester.





VAKANTIEPRET

VakantiePRET is een op een specifieke doelgroep gerichte vakantie activiteit, waarbij een sportief programma wordt aangeboden. De kinderen, die een verstandelijke of lichamelijke beperking hebben, kan een passende vakantieactiviteit geboden worden. Zij doen sociale contacten op, krijgen goede begeleiding en hebben net als andere kinderen ook een 'vakantie verhaal' te vertellen.



MOVERZ

Moverz zijn jongeren die regelmatig (sport)activiteiten organiseren in hun eigen wijk. Zij worden hierbij begeleid door de sportcoördinator bij Sport-Z. Jongeren die niet over een passende achtergrond (bijv. sportopleiding of trainerservaring) beschikken kunnen de Moverz cursus volgen. Deze wordt individueel of in groepsverband aangeboden, navenant de belangstelling. De cursus kan, als startpunt voor het opzetten van sportactiviteiten in een bepaalde omgeving, ook als pakket aangeboden worden aan externe partijen. De Moverz-trainer verzorgt dan enkele cursusavonden en zorgt dat deelnemers na afronding van een passende stage (organisatie eigen evenement) een Moverz-certificaat krijgen.



SET YOUR LIFE GOALS

Set Your Life Goals is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 14 tot 27 jaar. Samen met een coach stellen zij hun 'Life Goals' op en gaan ze hun talenten verder ontwikkelen via de sport. Denk aan het volgen van workshops, een opleiding tot sportcoach, vrijwilligerswerk bij een sportvereniging en/of het organiseren van een sportfestival. Zij krijgen bezoek van inspirerende gastsprekers en lopen stage op een MDT doe-plek. Als afsluiting organiseren ze een sociaal sportfestival en sluiten het traject na 17 weken af. Zo vullen de jongeren hun Maatschappelijke Dienst Tijd (MDT) op een wel héél mooie manier in. Geschikt voor iedereen die graag meewerkt aan het organiseren voor anderen en zijn/haar eigen talenten hierin wilt ontdekken.



ONTMOET PROGRAMMA'S

Onze Ontmoet programma's richten zich op inwoners van 18+ die ondersteuning nodig hebben op één of meerdere leefgebieden. Voor hen kan sporten, bewegen en elkaar ontmoeten in een veilig sportklimaat het vonkje zijn om weer in beweging te komen. Sport is het middel om mensen op het gebied van zelfvertrouwen, discipline, respect en doorzettingsvermogen te versterken. Wekelijks worden activiteiten georganiseerd. Het staat ieder met een kwetsbare achtergrond, bijvoorbeeld dak- en thuislozen, mensen met psychiatrische problemen en/of verslavingsproblematiek en ex-gedetineerden en mensen met een bijstandsuitkering vrij de sporttrainingen te bezoeken.



David is deelnemer van het eerste uur bij Alkmaar Ontmoet

“Het kan het verschil maken”

In Alkmaar draait nu al geruime tijd het Alkmaar Ontmoet programma. Dit is een sport- en beweegprogramma voor kwetsbare mensen, die om wat voor reden dan ook zijn vastgelopen in het leven. Wekelijks komen zij bij elkaar om mee te doen aan dit structurele sportaanbod, waarbij momenteel sport- en spellessen, voetbaltrainingen, creatieve, outdoor en fitness activiteiten worden aangeboden. Stichting Sport-Z verzorgt de lokale uitvoer van het programma in Alkmaar, waar Jan Beuckens de dagelijkse gang van zaken coördineert en ook enkele van de trainingen zelf verzorgt.

“Als trainer zie ik wat het bewegen met de mensen doet. Ik zie de gezichten en hoor de verhalen die soms ook heel heftig zijn. Toch is het tijdens het sporten anders, je gaat anders met elkaar om en je ontwikkelt, soms onbewust, vaardigheden die je nodig hebt in het dagelijks leven. Om je leven weer op de rit te krijgen of de structuur er in te houden. Wat dat betreft is het dus een langlopend traject, je kan omhoog klimmen, maar omdat je niet wilt dat de deelnemers terugvallen in oude gewoonten moet je blijven investeren. We sporten daarom ook wekelijks, weer of geen weer, we staan er voor de deelnemers. Dit wordt als erg prettig ervaren,” aldus Jan.

Stoppen met gebruik is pas de eerste stap

Eén van de deelnemers van het eerste uur is David. David heeft een achtergrond in de verslavingsproblematiek maar is momenteel clean. Hij vertelt: “Stoppen met gebruik is pas de eerste stap, daarna begint de uitdaging, hoe blijf ik clean? Er

zijn verschillende hulpgroepen beschikbaar om je hierbij te helpen omdat het belangrijk is dat je in actie blijft. Ik kwam er snel achter dat bewegen voor mij helpt, en bewegen speelt dan ook een belangrijke en mooie rol in mijn actieplan.” David sloot zich aan bij Alkmaar Ontmoet en volgt wekelijks de voetbaltraining onder leiding van Jan en Bas. “Bij Alkmaar Ontmoet vond ik een groep waarin beweging en sociaal contact maken centraal staat. Terugkijkend over de afgelopen jaren kan ik met zekerheid zeggen dat dit mij erg heeft geholpen. Het helpt je aan net dat beetje extra structuur, maar ook het omgaan met anderen in teamverband en het fit blijven heeft mijn drempels aanzienlijk verlaagd. Het heeft het clean blijven makkelijker gemaakt.”

Monitoring en vooruit kijken

Bij Alkmaar Ontmoet wordt niet alleen ‘zomaar’ getraind. “Deelnemers worden gemonitord, hoe gaat het eigenlijk met ze en boeken ze vooruitgang? We maken hierbij gebruik van de monitor van Life Goals Nederland. Ook werken we samen toe naar evenementen, zo kunnen we als de omstandigheden het toelaten door heel Nederland hier aan meedoen. We creëren een groep met personen die hier interesse in hebben. Voor iedereen is er dus een uitdaging te vinden binnen het programma, samen houden we elkaar in de gaten,” aldus Jan.

Het kan het verschil maken

Het is Sport-Z er aangelegen nog meer deelnemers naar het programma te trekken. Daarvoor werken zij samen met vele lokale organisaties waaronder Reakt, Actief Talent, Exodus, Brijder Stichting,



Leger des Heils, RCO de Hoofdzak, GGZ NHN, Halte Werk, WNK, DNO Doen en v.v. Kolping Boys. “Het is fijn ergens bij te horen, je realiseert je telkens dat je er niet alleen voor hoeft te staan. Ik gun het iedereen die het moeilijk heeft of een-

zaam is om aan te sluiten bij de groep van Life Goals, en zoek natuurlijk ook andere activiteiten of hulpgroepen op. Het kan het verschil maken, voor mij heeft het dat zeker gedaan en ik blijf de lessen dan ook zeker volgen,” besluit David.



IKSTART

Bij IkSTART worden mensen die vastlopen in de maatschappij begeleid op weg naar een hogere graad op de participatieladder. Persoonlijke begeleiding, structuur, het opdoen van sociale contacten, aangaan van verplichtingen en beleven van positieve (beweeg)ervaringen dragen eraan bij dat deelnemers persoonlijke doelen realiseren. Voor de één kan dit betekenen dat hij/zij uiteindelijk doorstroomt naar een traject waarin hij/zij (vrijwilligers)werk gaat doen, voor de ander dat hij/zij inzicht krijgt in eigen kunnen en een realistisch zelfbeeld weet te creëren. Eens per week wordt er bewogen en elke acht weken wordt geëvalueerd of het einddoel dichterbij komt en of men doorgaat met het beweegprogramma.

Sully maakt het begin van een nieuwe start met IkSTART

"Ik kan weer meedoen!"

IkSTART is een project van Stichting Sport-Z, waarbij deelnemers door middel van sport en bewegen toewerken naar vooraf gestelde persoonlijke doelen. De 40-jarige Sully uit Alkmaar rondde onlangs haar traject bij IkSTART af en deelt nu haar ervaring met anderen.

Sully startte met het programma, nadat zij door haar klantmanager van Halte Werk -de lokale sociale dienst- was

doorverwezen. Een lang verleden in de bijstand, overgewicht en pijnklachten leidden ertoe dat zij in een vicieuze cirkel terecht kwam waar moeilijk uit te stappen was. Vanuit Sport-Z werd coach Hester gekoppeld aan Sully. Samen met Sully werd ervoor gekozen om wekelijks samen te gaan wandelen.

Waar de eerste wandeling -zweetend en hijgend- eindigde op een bankje op nau-

welijks 200 meter van de startplaats, nam de afstand en het tempo van het wandelen toe. "Ik verloor gewicht en mijn conditie nam toe. Ik hield het steeds beter vol en kon praten zonder te hijgen. Het ging beter en ik voelde me ook beter. Het ging zelfs zo goed dat ik stiekem naast het fietsje van mijn dochter probeerde te joggen. Ook dat ging goed en nu ben ik zelfs aan het hardlopen. Dat voelt zo fijn, het is echt een soort vrij gevoel wat je door je

hele lijf voelt als je rent." Naast dat Sully nu zelf aan hardlopen doet fitnest ze ook bij de lokale sportschool. Ook hier zijn de lessen opgebouwd door eerst een paar keer kennis te maken en samen naar de lessen te gaan. "Op een gegeven moment behaal je je persoonlijke doelen en eindigt het traject bij IkSTART. Maar het bewegen en het goede gevoel wat je daar aan overhoudt moet niet stoppen. Het is dus een belangrijk onderdeel van het programma dat we werken aan een structureel resultaat, en zelfstandig blijven sporten is daar inderdaad een heel goed voorbeeld van," aldus Hester.

Voor Sully stond het afgelopen jaar ook in teken van haar gewichtsverlies. Inmiddels wijst de weegschaal maar liefst 48 kilo minder aan. Hoewel de pijnklachten met vlagen komen opzetten zijn ze sterk verminderd én sneller weg. Sully gaat verder met een ander traject waar ze vrijwilligerswerk gaat doen voor Humanitas. Sully: "Ik wil hier nog aan toevoegen; als je interesse hebt gekregen naar aanleiding van mijn verhaal, onderneem actie! Vraag zelf actief om je heen, of aan je klantmanager van Halte Werk, of je aan IkSTART mee mag en kan doen. Je moet echt geen beren op de weg zien, het is zo ontzettend 100% meegevallen allemaal, dat gun ik een ander ook."





G-TEAM VV ALKMAAR

In samenwerking met vv Alkmaar vormde Sport-Z dit seizoen het eerste regionale vrouwen G-team gekoppeld aan het selectie team dat uitkomt binnen de eredivisie. Startend met een selectiedag is het team gevormd met 11 meiden/vrouwen met allen hun eigen uitdaging. Deze meiden hebben een contract ondertekend en daarnaast allen een kledingpakket ontvangen. Zij maken nu deel uit van de vrouwen eredivisie tak van VV Alkmaar. Het doel van het project is om inclusie te bevorderen. Dat meiden met een beperking ook de droom 'profvoetballer worden' kunnen nastreven. Daarnaast wil Sport-Z met dit project een positieve beeldvorming van mensen met een beperking bevorderen.



SAMEN IN BEWEGING

Ouders van kinderen die extra zorgbehoeften hebben worden in beweging gebracht d.m.v. verschillende (sport) activiteiten. Doel is deze ouders in hun eigen kracht te zetten en de zelfregie te vergroten. Daarnaast staan plezier en ontspanning centraal en kan het lotgenotencontact ook de 'opvoedenergie' weer verhogen.



WANDELEN 80+

Dankzij de samenwerking tussen de maatschappelijk buurtsportcoach van Sport-Z en leefstijlcoach Nicole kunnen de oudere inwoners van Egmond vanaf 80 jaar elke vrijdag meelopen met een wandelgroep. Centraal staat het rondje van 800 meter rond de Slotkapel in Egmond a/d Hoef. Onderweg doen de deelnemers oefeningen wat zorgt voor een sterker lichaam, meer balans en een stabiel looppatroon. Natuurlijk staat ook gezelligheid en het elkaar ontmoeten op het programma, waarbij ook veel tips op het gebied van een gezonde leefstijl worden gedeeld. Deelnemers waarderen het wekelijkse contactmoment en kijken uit naar de activiteit en bijbehorende sociale contacten.





SPORTCARROUSEL

In korte tijd zullen deelnemers kennismaken met meerdere (aangepaste) sporten. Het sociale netwerk wordt vergroot en de mogelijkheden in de sportwereld worden verkend. Een ronde van de sport carroussel gaat altijd gepaard met een vorm van deskundigheidsbevordering ('train de trainer') bij de betrokken verenigingen. De doelgroep van dit project varieert en is afhankelijk van de wens; dit kunnen zowel kinderen als volwassenen of ouderen zijn, met een psychische, lichamelijke, verstandelijke, auditieve, visuele of meervoudige beperking. Of een groep die op enigerlei manier kwetsbaar is. Het sportaanbod wordt aangepast en afgestemd op de doelgroep.

Florian probeert vijf sporten uit bij de sportcarrousel

De deelnemers worden steeds zelfverzekerder en gaan met een glimlach naar de les

Hoe breng je kinderen, jongeren en volwassenen, die niet zo gemakkelijk aansluiting vinden bij het reguliere sportaanbod, wél in beweging? Deze vraag staat centraal bij de organisatie van de Alkmaarse Sportcarrousel, waarbij het kennismaken met verschillende sporten en sportaanbieders centraal staat.

De organisatie

Jelle Zuidam is sportleider bij Sport-Z en organiseert de sportcarrousel voor de gemeente Alkmaar. "Bij de opstart van het project proberen we eerst een doelgroep te definiëren die hier behoefte aan heeft. Zelf heb ik vorig jaar een onderzoek gedaan binnen diverse doelgroepen en daar kwam uit naar voren dat er vanuit de doelgroep 'jongeren met een verstandelijke beperking' waarschijnlijk wel een startgroep samen te stellen was." Nadat de groep grotendeels is bijeengebracht begint Jelle met de samenstelling van het sportprogramma, "het programma stem ik inderdaad af op wat de jongeren aanspreekt en wat ze kunnen, maar het is natuurlijk ook afhankelijk van het aangepaste sportaanbod wat in de regio te vinden is". Hoewel het door de coronamaatregelen wat langer puzzelen was met wat wel en niet mag en kan, is uiteindelijk dankzij de goede samenwerking met de sportverenigingen een gevarieerd programma neergezet met onder andere bootcamp, tafeltennis, atletiek, handbal en badminton.

Sporten uitproberen

Florian is 16 jaar oud en doet mee aan de eerste sportcarrousel. Hij heeft inmiddels drie sporten uitgeprobeerd en is razend

enthousiast over het project. "Ik had heel veel zin om hier aan mee te doen, je mag meerdere sporten uitproberen om te kijken of iets bij je past. En ik wil heel graag sporten dus we waren al aan het uitzoeken wat ik allemaal leuk vind. Ik dacht bijvoorbeeld aan kickboksen maar nu proberen we ook allemaal dingen uit waar ik nog helemaal niet aan had gedacht," aldus Florian.

Voor jongeren als Florian is het erg belangrijk dat er begeleiders en anderen in de naaste omgeving zijn die ze op het project wijzen. "Bij mij kwam mijn begeleider Klarina met dit idee. Ik had er zelf nog niet eerder van gehoord maar ze weet goed wat bij mij past. Eerder zijn we ook gaan vliegtuig spotten en naar een pret-park geweest. Dit is wel heel wat anders natuurlijk maar ook nu heeft ze weer iets voor me gevonden." Het leukste tot nu toe? "Het tafeltennis met de robotmachine die de ballen schiet, zeker weten!"

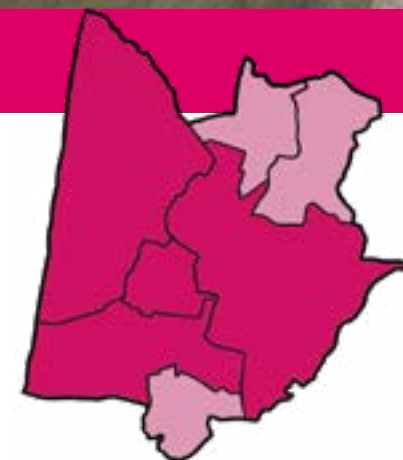
Groeien en kansen

De begeleiding met een vast gezicht voor de groep is belangrijk, bevestigen zowel deelnemers als begeleiders. "Jelle zorgt ervoor dat de jongeren met veel plezier meedoen en hun grenzen leren verleggen. Hij is hun vaste aanspreekpunt en ze vertrouwen hem. Dat maakt het een stuk makkelijker omdat we met de nieuwe sporten steeds andere gezichten moeten leren kennen en naar een andere sportlocatie 'verhuizen'. Ik zie deelnemers bovendien steeds zelfverzekerder worden onder zijn begeleiding en ze gaan hier echt met een glimlach naartoe," aldus Klarina, begeleider van Florian en enkele van de andere deelnemers.



SPORTAANBOD OP MAAT

Doelgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen) met een specifieke (psycho-sociale) achtergrond die wekelijks willen sporten kunnen les krijgen van de sportcoach van Sport-Z. Afhankelijk van de behoefte en leerdoelen van de groep wordt een bewegingsagoog of sportcoach aan de groep gekoppeld die d.m.v. beweeg- en spellessen de deelnemers leert in hun eigen kracht te komen en aan eigen leerdoelen te werken. Voor sommige sporters is het -nog- niet mogelijk in een groep te sporten. Hier kunnen verscheidene oorzaken aan ten grondslag liggen zoals gedrags- of psychosociale problematieken. De sportcoach van Sport-Z gaat 1-op-1 met de deelnemer aan de slag. Sport-Z organiseert op deze manier verschillende activiteiten op maat. Denk aan tennis met personen met een GGZ-achtergrond, sportlessen voor de bewoners van Scorlewald en Noorderhoeve, paralympische sportdagen en zaalvoetbalinstuiven voor jongeren en dames.



PREVENTIEKOFFER

Kinderen in het basisonderwijs (groep 7/8) leren en beleven hoe het is om in de schoenen te staan van iemand die nét even anders is. De sportcoaches van Sport-Z komen drie keer met een koffer vol materialen naar de gymles, waarna de belevingsles van start gaat. Elke week staat een ander thema centraal en imiteren wij situaties gerelateerd aan een visuele beperking, een lichamelijke beperking en een psychische beperking. Dit project bevordert maatschappelijke inclusiviteit. Artikel 1 wordt met haar anti-discriminatieprogramma ook in het programma opgenomen.



MAATSCHAPPELIJK REGISSEUR

De maatschappelijke sportregisseur initieert, organiseert, overlegt en geeft richting. Zo investeert zij in de samenwerking tussen verschillende doelgroepen en organisaties. Kwetsbare doelgroepen staan hierbij centraal. Hiernaast is deze regisseur verantwoordelijk voor de uitvoering van concrete activiteiten. Het onderwijs, de sportverenigingen, zorginstellingen, wijkvoorzieningen, de sociale advies raad en de gemeente vormen het netwerk.

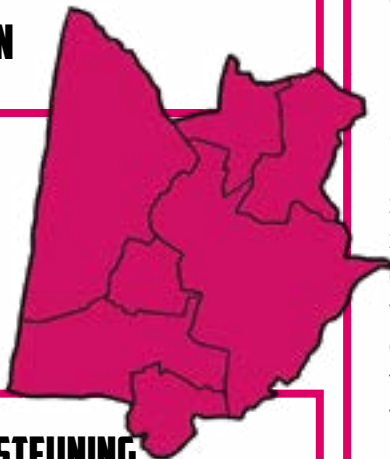




SUBSIDIE AANVRAGER MAATSCHAPPELIJKE PROJECTEN

Sport-Z is in de gemeenten waar zij actief is continue op zoek naar nieuwe financieringsmogelijkheden voor projecten waar zij grote meerwaarde voor ziet. Succesprojecten uit andere gemeenten kunnen zo ook verder in de regio uitgerold worden. Zij schrijft hiervoor verschillende fondsen en subsidies aan. Denk hierbij o.a. aan de lokale Sportakkoorden en Preventieakkoorden. In 2021 zijn daardoor verschillende projecten toegekend en opgepakt, waaronder de Sportcarrousel, Samen in Beweging, VakantiePRET, G-team VV Alkmaar, Kinderfeestjes voor minima, naschools sporten bij praktijk-school Viaan, en de Preventiekoffer.

REGIOCOORDINATOR AANGEPAST SPORTEN



VERENIGINGSONDERSTEUNING

Hoe start je als vereniging een sportaanbod op voor een aangepaste sport, aan welke sporten is behoefte, hoe bereik je de doelgroep, hoe pas je je accommodatie aan, hoe neem je andere drempels weg voor de sporters, hoe ontwikkel je het aanbod wat er nu al is door? De verenigingsondersteuner gaat met de verenigingen in gesprek en helpt hen met antwoorden op deze en andere vragen. Aan de andere kant neemt hij/zij ook zelf contact op met verenigingen als er een vraag is vanuit de (potentiële) sporters; kan er een aanbod opgezet worden of is er ruimte voor de sporter in de huidige groepen? Wanneer een vereniging op zoek is naar vrijwilligers kan wellicht een verband gelegd worden met één van de andere projecten van Sport-Z, waar deelnemers willen integreren of participeren in de maatschappij.

MEET UP'S

Meet up's zijn kenniscafés, ofwel bijeenkomsten over een bepaald onderwerp. Sport-Z organiseert deze en nodigt haar netwerk uit hierbij aanwezig te zijn. Afhankelijk van het thema nodigt zij een passende gastspreker uit om de verdieping in te gaan. De Meet Up's richten zich op maatschappelijke thema's en sluiten aan bij de vraag en behoefte vanuit de gemeente, sociale teams, verenigingen ouders of doelgroepen.

ONDERSTEUNING SPORTERS

De regiocoördinator brengt het lokale (aangepaste) sportaanbod in kaart. Dit doet zij door het opzetten en onderhouden van het platform www.unieksporten.nl. Verenigingen worden regelmatig gevraagd hun aanbod actueel te houden. Mensen die in beweging willen komen kunnen het platform raadplegen. Wie liever een persoonlijk advies wil, kan in gesprek gaan met de regiocoördinator. Zij schat in welke sport bij deze persoon past en wat haalbaar is qua reisafstand en andere randvoorwaarden. Is een sportaanbieder niet toegerust op de vraag een sporter onder te brengen, dan kan ook hier geïnvesteerd worden op het gebied van deskundigheidsbevordering.



Tino verlegt zijn grenzen opweg naar aangepaste Triathlon

Hij is een inspiratiebrond voor velen die de weg naar het aangepaste sporten nog moeten afleggen

Een incomplete dwarslaesie na drie hernia operaties legden hem letterlijk bijna helemaal lam, maar Tino kwam terug en traint nu voor een aangepaste triathlon. En dat doet hij niet alleen, dat doet hij samen met de coaches van Team NL. Hij zwemt weliswaar in de baan naast het Nederlands Team, maar hij ontvangt dezelfde support en ervaart de coaches als grote stok achter de deur. Dat dit het resultaat zou zijn van een gesprek met de regiocoördinator aangepast sporten in Alkmaar, had niemand op dat moment aan zien komen.

Hij heeft zelfs een tijd in een rolstoel gezeten: Het zat Tino niet mee nadat na drie hernia operaties ook nog een fistel in zijn ruggenmerg weggehaald moest worden. Inmiddels loopt hij weer, al is het gevoel in zijn onderbenen nooit helemaal teruggekomen. En daar ligt meteen de crux, want wat ga je doen als je wel wilt sporten, maar je benen je beperken in je mogelijkheden? "Met de fysiotherapie die

ik tot dat moment kreeg was ik ook wel een beetje klaar. Ik zag gewoon te weinig vooruitgang om me daar nog erg voor te motiveren. Maar interesse om te gaan sporten had ik wel," vertelt Tino. "Bij het revalidatiecentrum van Heliomare verwezen ze mij door naar Madeleine Stoop van Sport-Z. Ik woon in Alkmaar en zij was voor deze regio het aanspreekpunt voor het aangepaste sporten. Dit was wel een drempel om te nemen, maar Madeleine nodigde me meteen uit voor een gesprek en er was een goede klik waardoor ze mijn wensen en beperkingen goed leek te begrijpen."

Regiocoördinator Aangepast Sporten Madeleine is als regiocoördinator bekend met het aangepaste sportaanbod in Alkmaar en de regio. "Tino kwam bij mij op bezoek en we hebben samen bekeken welke sport- en beweegactiviteiten hem aanspraken. Doordat hij aangaf graag te zwemmen en fietsen was de link met het triathlon voor mij snel gelegd. De

Triathlon Bond is dankzij het Alkmaarse Sportakkoord onlangs een project gestart met de aangepaste triathlon. Tino was dan ook snel gekoppeld aan mijn contactpersoon daar," licht Madeleine toe.

Starten met Triathlon

Zomaar te starten met de triathlon sport lijkt imposant, toch was het ijs snel gebroken toen Tino zich eenmaal bij de zwemtraining meldde. Bij de zwemlessen wordt hij veelal begeleid door Ruud Kuipers, zelf ervaren triatleet, die zijn leerlingen weet te motiveren de eigen grenzen steeds weer te verleggen. "Ruud weet echt het beste uit mij naar boven te halen. Onder zijn begeleiding train ik nu toe naar het voltooien van een aangepaste triathlon in juni 2022. Momenteel zwem ik 2 kilometer in een les, Ruud motiveerde mij om dit op te bouwen want in het begin hield ik het amper 25 meter vol. Dankzij de trainingsschema's die Ruud me aanreikt zie ik ook bij de fysiotherapie weer uitdaging. Ik doe daar aan krachttraining en ga mijn activiteit op de loopband uitbouwen zodat ik straks ook verder kan lopen."

Niemand kijkt op, je hoort erbij

Het lopen vormt momenteel nog de grootste uitdaging voor Tino, het fietsen gaat hem goed af. Het mooiste aan trainen met paralympische sporters? Tino beantwoordt deze vraag: "Hier kijkt niemand op als je 'anders' bent of loopt. Ik voel me onderdeel van het team, ze betrekken me er echt bij. Ik keek ook met heel andere ogen naar de Paralympische Spelen in Tokyo afgelopen zomer. Ik zie anderen die een grotere beperking heb-

ben dan ik en die ook gewoon doorzetten, daar haal ik motivatie uit want dan moet het voor mij toch ook mogelijk zijn?"

Invloed op gezondheid

Het sporten heeft Tino al veel gebracht. Hij voelt zich beter, is sterker, zijn conditie is toegenomen en zijn gewicht afgenomen. "Ik ben ook gestopt met het spuiten van insuline. Dit doet veel met je, ook mentaal voel ik me veel beter." Werken zit er door zijn beperking helaas niet meer in, maar omdat zijn conditie nu zo goed op zijn plaats is kan Tino wel zijn vrijwilligerswerk bij het dieselgemaal van Alkmaar weer oppakken. "Dit is een monument uit 1913, het is lang een ondergeschoven kindje geweest en dankzij veiligheids- en technische aanpassingen kunnen we weer veilig draaien. We hebben zelfs een deal met het Hoogheemraadschap; als Alkmaar natte voeten krijgt mogen wij helpen met bijpompen. Ik onderhoud het gemaal samen met andere vrijwilligers, iets wat ik in mijn eigen tempo kan doen. Wij leiden ook leerlingen van het PCC Vondelstraat rond, zij kunnen zien hoe de techniek in elkaar steekt, het gemaal heeft een open motor dus alles is zichtbaar."

Tino is duidelijk in zijn element als hij vertelt over zijn vrijwilligerswerk én over zijn sport. "Het verhaal van Tino is een verhaal wat ik graag vertel als ik het over mijn functie als regiocoördinator bij Sport-Z heb. Zijn inzet en passie maar ook zijn resultaten zijn absoluut iets om trots op te zijn, hij is een inspiratiebron voor velen die de weg naar het aangepaste sporten nog moeten afleggen," aldus Madeleine namens Sport-Z.



SPORT-Z

www.sport-z.org