

JAARVERSLAG 2022

STICHTING SPORT-Z



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

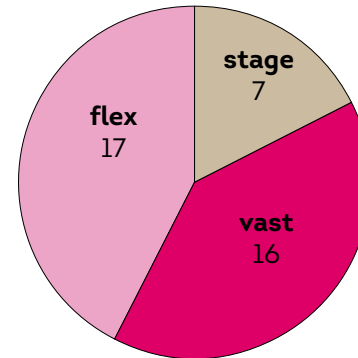
WERKGEBIED

Inwoners

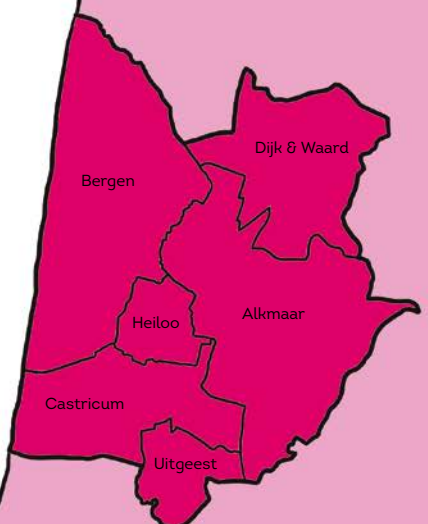
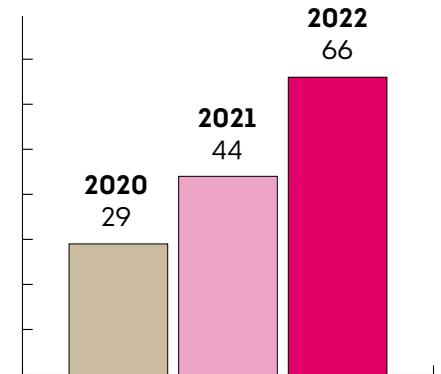


SPORT-ZORG 2022

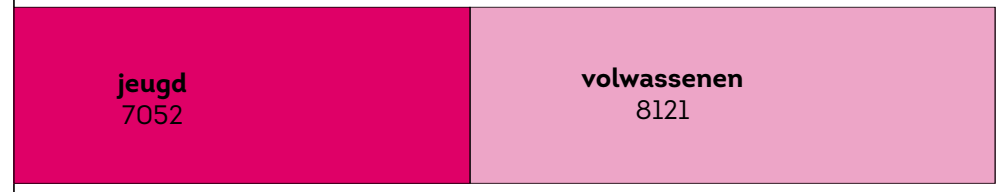
ONS TEAM



66 PROJECTEN



15.173 BEWEEG CONTACTEN



54

persberichten



1578

volgers



293

social media posts



3044

nieuwsbrief lezers



214.707

online weergaven

STICHTING SPORT-Z

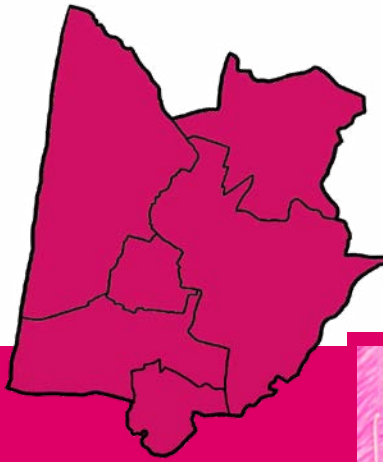
Wat wij belangrijk vinden bij Sport-Z.org? Dat iedereen in beweging komt en meedoet in de samenleving. Bij de (beweeg)programma's die wij opzetten staan direct of indirect doelen centraal zoals het verbeteren van de **sociale cohesie, fysieke gezondheid en mentale weerbaarheid**. Deze doelen realiseren wij niet alleen, dit doen wij in samenwerking met een groot netwerk aan partners. Binnen de gemeente werken wij onder andere samen met maatschappelijke- en welzijnsorganisaties, sportaanbieders, het onderwijs, lokale verenigingen en stichtingen en buurt- en wijkorganisaties.

Bij onze activering richten wij ons voornamelijk op persoonlijke kwaliteiten, vaardigheden, capaciteiten en uitdagingen van de deelnemers. Door hen in hun eigen kracht te zetten stimuleren wij

hen te groeien op het vlak van sociale, fysieke en mentale gezondheid. Wij ondersteunen de deelnemers daarnaast in het leggen van een sterke sociale basis en vervullen mede hierdoor binnen de gemeente een belangrijke rol in het preventieve voorveld.

2022 was voor onze stichting een jaar van groei, doorontwikkeling en samenwerken. In dit jaarverslag krijgt u een beeld van ons aanbod in de afzonderlijke gemeenten en de impact die wij hiermee hebben kunnen maken op inwoners en partners. Wij zijn dit jaar actief geweest in de gemeenten Alkmaar, Dijk en Waard, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo.

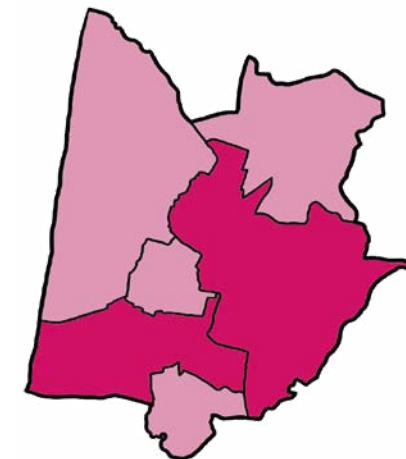




UNIEKE SPELEN

Boogschieten, lasergamen, voetbal, trampolinespringen, karate, ICE Games, freerunnen, airbrush, balsporten, rolstoelsporten, spelletjes, ninja clinic en silent disco. Meer dan 700 leerlingen van Heliomare en speciaal onderwijs scholen uit de hele regio mochten het allemaal uitproberen tijdens de Unieke Spelen in De Meent op donderdag 22 en vrijdag 23 september 2023. Sport-Z organiseert dit tweedaagse sportevenement om de kinderen met een uitdaging te laten ervaren dat sporten vooral heel erg leuk is en dat er héél veel leuke sporten en spelletjes zijn waar ook zij aan mee kunnen doen.

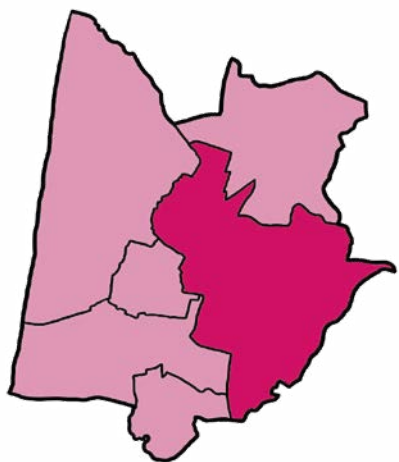




SPORTFUN

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.

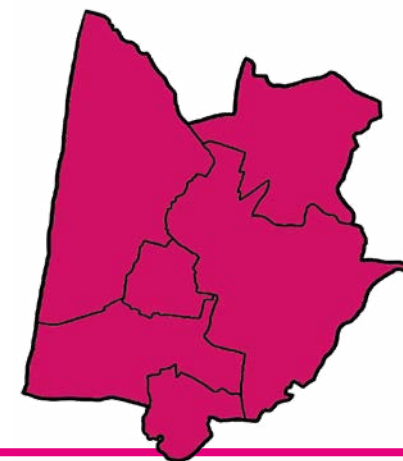




SPORT & OUTDOOR

Bij het unieke sportprogramma Sport & Outdoor nemen onze ervaren sport-trainers 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.





HELPEDE HANDEN

Bij Sport-Z zijn veel vrijwilligers actief die op één of andere manier bijdragen aan de organisatie van activiteiten en projecten. Zowel structureel als incidenteel verbinden wij mensen van alle leeftijden en met alle type uitdagingen en mogelijkheden aan onze stichting. Jongvolwassenen die door hun leeftijd niet meer mee kunnen doen aan de programma's worden ingezet als begeleider op de groepen. Er zijn vrijwilligers die meelesen bij de communicatiemiddelen. Ook de begeleiding van de groepen voor volwassenen wordt ondersteund door vrijwilligers, veelal ervaringsdeskundigen die goed begrijpen waar de doelgroep doorheen gaat. Deelnemers vinden herkenning in de verhalen van deze helpende handen, wat hen helpt hun plek in de groep te vinden. De uitblinkers komen in aanmerking voor een scholarship van de Krajicek Foundation.

Bart zet zich met hulp van Sport-Z in voor de maatschappij

Na een motorongeluk raakte hij halfzijdig verlamd, nu wil hij het WK Para Surfing winnen

Hoewel hij er op zijn tijd natuurlijk van baalt, is hij nu vooral blij dat hij anderen kan helpen in zijn rol als vrijwilliger bij Stichting Sport-Z. Bart Beentjes (34) uit Limmen overleefde 10 jaar geleden ternauwernood een motorongeluk, waar hij een halfzijdige verlamming en afasie aan overhield. Vele dokters liet hij al verstedd staan in zijn revalidatieproces en niks weerhoudt hem ervan zich te blijven ontwikkelen en zijn nieuwe doelen in het leven na te streven. Zijn grootste droom is om het WK Para Surfen te winnen, zijn belangrijkste doel om zijn medemens te inspireren en hen duidelijk te maken dat alles mogelijk is.

Stichting Sport-Z

Via een consultant van het sociaal team van de gemeente Castricum kwam Bart in contact met de regiocoördinator Aangepast Sporten van Stichting Sport-Z. Deze coördinator helpt mensen zoals Bart, die op zoek zijn naar een passend sportaanbod, sporthulpmiddel of een andere vorm van ondersteuning bij het sporten. Tijdens de gesprekken die gevoerd werden, kwam de wens van Bart om ook maatschappelijk weer meer te gaan betekenen aan bod. De regiocoördinator, Madeleine Stoop, vertelt: "Bart kan door zijn verhaal te vertellen anderen inspireren die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt of bij wie het leven tegen zit. Wij werken bij Sport-Z veel met doelgroepen die om wat voor reden geen aansluiting vinden bij de maatschappij. Deze mensen voelen zich vaak eenzaam en ook een luisterend oor kan hen veel goed doen. Bart kan hen dit bieden, en daarom hebben we hem de kans gegeven bij onze stichting als vrijwilliger aan de slag te

gaan, mee te draaien met verschillende projecten om zo uit te vinden waar hij in zijn kracht staat."

Leven op orde

Bart kan beamen dat hij na 10 jaar zijn leven inmiddels aardig op orde heeft. Hij is getrouwd en heeft twee schatten van kinderen in huis rondlopen. Hij heeft met zijn beperkingen om leren gaan en haalt het maximale uit hetgeen wél mogelijk is. Door zijn inzet voor Sport-Z is hij sociaal betrokken en komt hij in aanraking met verschillende doelgroepen, waaronder statushouders, kinderen met een GGZ-indicatie en volwassenen die psychische en sociale problemen ervaren. "Ik wil wat voor een ander betekenen en daarmee ben ik goed op weg, maar ik wil ook iets voor mezelf bereiken zodat ik mijn verhaal af kan maken en dat is waar ik elke dag hard voor train."

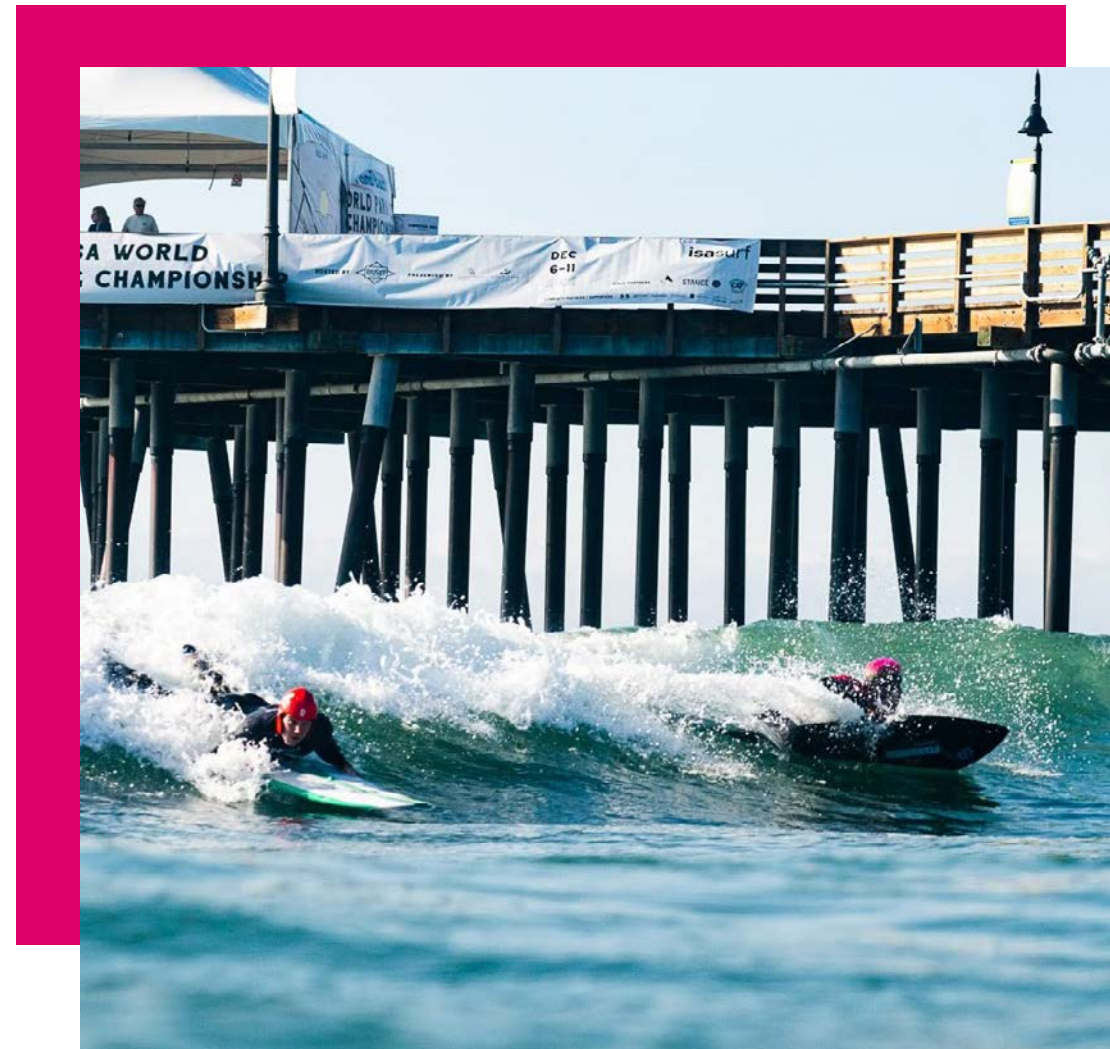
Surfen

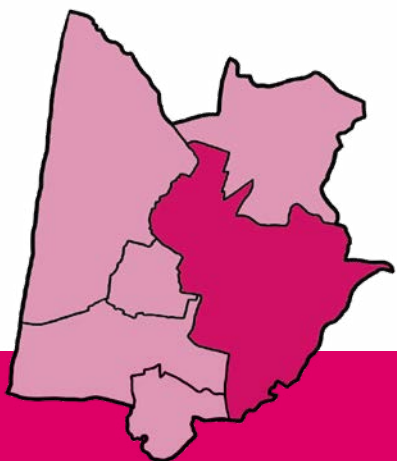
Bart heeft na eerdere successen op toernooien in Nederland ook in 2021 al meegedaan aan het WK Para Surfen. Hij werd daar, voor hem onverwachts, volgens internationale maatstaven ingedeeld in de categorie 'Prone 2'. "Ik had me na lang oefenen het staand surfen aangeleerd, maar omdat ik door mijn halfzijdige verlamming iemand nodig heb die mij aanduwt bleef voor mij alleen deze categorie over." En dat betekende dat Bart liggend op zijn bord ten tonele moest verschijnen. "Mijn bord was hier totaal niet geschikt voor en ik had dit ook niet meer kunnen oefenen, dus onvoorbereid voelde ik me die dagen zeker wel." Inmiddels heeft Bart de nodige investeringen kunnen doen, zowel in trainings-

uren als door het aanschaffen van een nieuw, passend surfboard. "Aangezien ik vorig jaar totaal onervaren op slechts enkele punten van de top-10 eindigde heb ik mezelf een nieuw doel gesteld. Ik wil wereldkampioen Para Surfing in de Prone 2 categorie worden."

Ambities

Het WK is nog niet het eindpunt, naast dat Bart zich wil blijven doorontwikkelen in de sport is het doel een stichting op te richten ten behoeve van de professionalisering van het Para Surfen. "Zodat ik met mijn ervaringen de weg naar succes voor een ander alvast een beetje geplaveid heb."





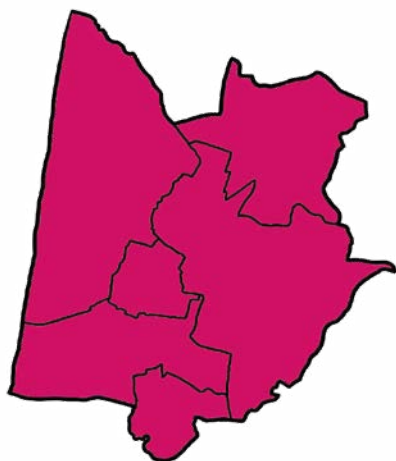
SPORTMIXX

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.



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.





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.

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. We bieden diverse activiteiten aan, waaronder wandelen, fitness, sport- en spellessen, balsport-, bootcamp- en creatieve teken- en schilderlessen. Naast het contact tijdens de sportlessen is er ook veel persoonlijk contact met de deelnemers en worden extra initiatieven ontplooid zoals een gezamenlijk kerstdiner of brunch.



Faeqah komt vaker het huis uit en voelt zich fitter

“Het liefst word ik lid van de badminton vereniging”

Twee keer per week is ze erbij op de velden van HSV Heiloo en vult zij de groep aan met haar vrolijke noot. De van oorsprong Irakese Faeqah Tayez vindt haar draai in de groepen van Heiloo Ontmoet. Bij dit project komen inwoners van Heiloo, die om welke reden dan ook een aanvullende uitkering van de gemeente ontvangen, bij elkaar om elkaar te ontmoeten en van elkaar te leren. Faeqah is in de groep een verbinder, een vertaler en een gangmaker. Ofwel een waardevolle aanvulling voor het team.

Al 8 jaar woont Faeqah in Heiloo waar zij geniet van haar man, kinderen en kleinkind. Een creatieve opleiding tot bloemschikster houdt haar aan het werk en ze is onder andere te vinden op de markten. Ze is op verschillende plekken in Heiloo actief als vrijwilligster en heeft een nog creatievere achtergrond in het grafisch ontwerp en de fotografie. Maar toch zit ze ook veel thuis als haar man aan het werk is. Alleen is ook maar alleen en toen de uitnodiging van de gemeente op de deurmat viel om mee te doen aan Heiloo Ontmoet was ze er als één van de eersten bij. “Ik zag de folder en ik dacht meteen ‘dit wil ik doen’. Ik heb wel nog mijn contactpersoon bij de gemeente gebeld, wat kost het? Het lidmaatschap van een sportvereniging kan ik helaas niet betalen. Maar ze gaf meteen aan dat het voor mij gratis was om mee te doen, dus ik ben erheen gegaan,” vertelt Faeqah.

Persoonlijke doelen

Bij HSV Heiloo had ze een kennismakingsgesprek met de projectcoördinator van Sport-Z, Kim Groen. “Samen kijken wij wat de doelstellingen zijn van de deelnemer om aan te werken tijdens het bewegen. Faeqah gaf aan graag onder de mensen te zijn, ze wilde zich wat fitter voelen en hoopte daardoor ook wat blijer te worden,” vult Kim aan.

Tijdens de wekelijkse sportlessen, waarvan er één in het teken staat van sport- en spel en één van voetbal gerelateerde oefeningen, wordt veel aandacht besteed aan de persoonlijke leerdoelen. Voor de groep staat een maatschappelijk sportcoach van Stichting Sport-Z, Jelle Zuidam. Hij vertelt: “De leerdoelen verschillen per persoon, maar het opdoen van sociale contacten, zich fitter voelen en het beter leren van de Nederlandse taal zijn in de huidige groep doelen die vaak terugkomen. We doen dus veel oefeningen die het samenwerken bevorderen en voor de mensen die erom vragen, waaronder Faeqah, voeren we het tempo tijdens de les wat op. Zo kan je als je daar aan toe bent ook echt aan je conditie werken, maar dat is niet voor iedereen weggelegd. Faeqah heeft daarnaast een belangrijke sociale rol in de groep omdat zij voor de nieuwe deelnemers één en ander kan vertalen. Het is de bedoeling dat iedereen zijn of haar Nederlands oefent, maar soms hebben we even zo’n verbindend persoon nodig. Wat dat betreft hebben we hier een deelnemer binnengehaald die een mooie positie heeft kunnen innemen in de groep.”

Uitstromen naar de sportvereniging

Toch is het niet de bedoeling dat de deelnemers aan het project voor altijd binnen de groep blijven meedraaien. Ideaal is dat zij uitstromen naar het reguliere sportaanbod in de gemeente, of op een andere manier aan hun persoonlijke doelen blijven werken. “Iemand een trede hoger op de participatieladder brengen, dat is ons doel. Dat betekent niet dat iedereen na dit project uitstroomt naar betaald werk. Maar we nemen wel een drempel weg in de opgang naar een sterkere positie in onze samenleving,” aldus Kim.

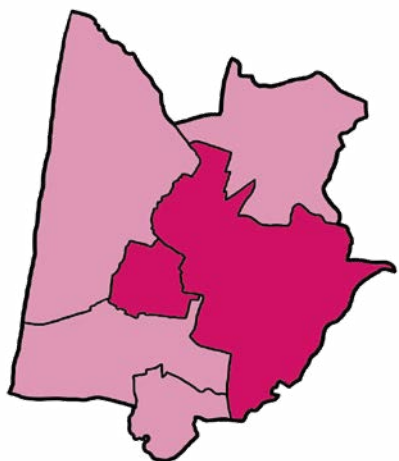
Faeqah zelf heeft al een goed beeld van hoe zij blijvend kan blijven bewegen en zich onder de mensen kan blijven vermaken. “Ik wil graag badmintonnen in een groep. Dat is écht mijn favoriete sport. Samen met de buurtsportcoach gaan we nu kijken of



er bij Badmintonvereniging 't Vennewater een geschikte groep voor me is. Het geeft me een ontzettend blij gevoel dat een buurtsportcoach dit voor me doet. Als we er allemaal hard aan werken moet het gewoon goedkomen.”

**SPORT-ZORG**

www.sport-z.org/heilooOntmoet



MOVERZ

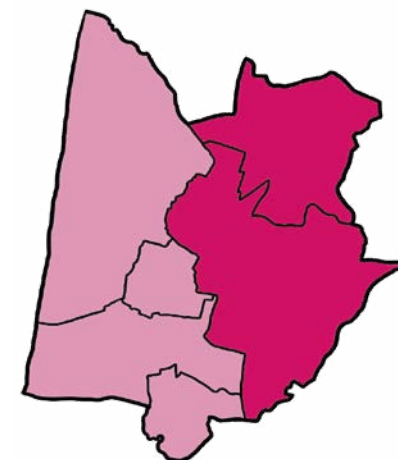
Moverz zijn jongeren die regelmatig (sport)activiteiten organiseren in hun eigen wijk. Zij worden hierbij begeleid door de sportcoördinator bij Sport-Z. Jongeren die niet over een passende achtergrond (bijv. sportopleiding of trainerservaring) beschikken kunnen de Moverz cursus volgen. Deze wordt individueel 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

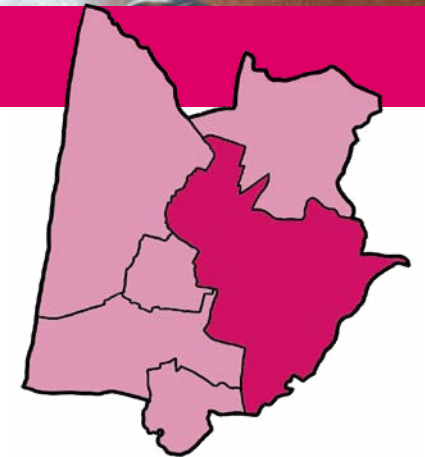
Set Your Life Goals is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 14 tot 27 jaar. Samen met een coach stellen zij hun 'Life Goals' op en gaan ze hun talenten verder ontwikkelen via de sport. Denk aan het volgen van workshops, een opleiding tot sportcoach, vrijwilligerswerk bij een sportvereniging en/of 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.





FITNESS EN GROEPSLESSEN

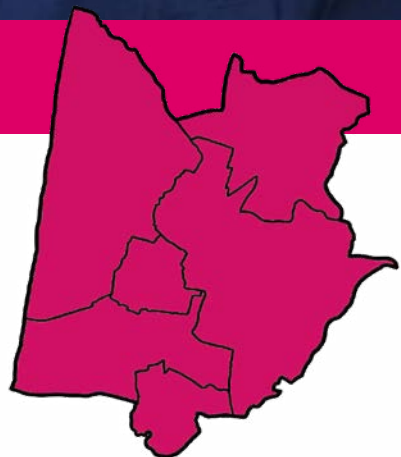
Bewegen en ontmoeten, het zijn belangrijke aspecten bij de laagdrempelige fitness activiteiten en groepslessen die Sport-Z organiseert in de beschermde omgeving van een sportcomplex. Met speciale uren voor vrouwen, nieuwkomers, mensen met psychische problemen, ouderen en gemixte groepen weten we de doelgroepen aan ons te binden. Sociale binding is belangrijk in een wijk waar veel eenzaamheid leeft of waar mensen op leeftijd langzaam hun naasten verliezen. Door ook buiten te sporten brengen we de mensen letterlijk naar buiten en kunnen zij zich laten zien. Kopje koffie, thee, af en toe een uitgebreide lunch met z'n allen, het hoort er allemaal bij, maar het bewegen staat centraal.





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.



Tara's motto om het vol te houden is #IkBenSterkerDan

"Ik ben er nog niet, maar heb al heel wat hobbels weten te nemen."

Wat veel mensen niet beseffen is dat als je te zwaar bent, zo zwaar dat je jezelf niet kunt dragen, het erg moeilijk is om met regelmaat te gaan bewegen. Gewoon dagelijks een stukje lopen klinkt zo simpel, maar er is meer voor nodig. Pas op het moment dat je zelf beseft dat er een drempel is kan je de eerste stap zetten. Tara wist zichzelf kracht in te praten en nam die stap door te starten met IkSTART, een programma van stich-

ting Sport-Z. Zij deelt haar verhaal om anderen te inspireren ook in beweging te komen.

Tara loopt nu iets langer dan een half jaar met haar wandelcoach van Sport-Z, Hester. Tara vertelt: "Toen we begonnen kon ik niet lopen zonder steun, mijn fiets ging altijd mee als ik ging lopen, zodat ik daar op kon leunen als dat nodig was. Ook moest ik halverwege even op een

bankje zitten, omdat ik veel last kreeg van mijn onder- en bovenrug tijdens het lopen. Gelukkig konden we het snel afbouwen en had ik dat bankje niet meer nodig, dan hield ik even staand pauze. En ook die staande pauze konden we later afbouwen!"

Steun bij een dip

De motivatie om te gaan en blijven bewegen was er, maar de eigen kracht is niet meteen groot genoeg om ook vol te houden als het even minder gaat. "Gelukkig was Hester er dan om mij te steunen. We hebben zeker een klik en dat helpt als een fijn persoon je maatje is, want onderweg konden we lekker kletsen én ik pakte mijn beweegmoment. Kwam er weer zo'n moment, dat het voelt of je hart als een droogtrommel door je lichaam heen en weer wordt geschud, dan stond Hester voor me klaar. Vermoeidheidsdip? Hester!"

Afbouwen (lees: Opbouwen!)

Hester vertelt hoe het afbouwen van de ondersteuning, ofwel het opbouwen van de eigen regie in z'n werk ging: "De volgende stap voor Tara was om de fiets niet meer te gebruiken als steun tijdens het lopen. Ik nam hem wel mee voor het geval het nodig was geweest, want ook dat is niet erg. Je moet je eigen grenzen leren kennen en als er nog behoefte is aan wat ondersteuning dan is dat gewoon zo. Luisteren naar je lichaam, dat hoort erbij en dat moet je soms leren. Maar Tara bleek een taaie, de fiets was niet nodig. Een grote stap voor haar, of voor ons beide eigenlijk."

Humor is ook belangrijk

De fiets ging niet meer mee bij het wandelen, maar steun was nog wel af en toe nodig. "Dan stopte ik bij een muurtje of een lantaarnpaal onder het mom van "oow wauw, wat een mooie lantaarnpaal". Daar konden we gelukkig beiden erg om lachen. Humor is toch erg belangrijk in zo'n situatie! Ook moest ik zo nu en dan even bukken om de spanning op mijn rug te verminderen. Dat moet nog steeds af en toe, maar we doen daar niet moeilijk over hoor!" Waar Tara ook van genoot was het bewust lopen en het genieten van het 'NU'. "Even blijven staan en waarnemen, genieten van het zonnetje met je ogen dicht. Daar word je vrolijk van en dan kan je er weer tegenaan."

Overtreffende trap

Tara woont op de vijfde verdieping, en om de conditie op te bouwen is ze ook meteen begonnen met traplopen. "Eerst tot de eerste verdieping en dan verder met de lift omhoog. Dit werd al snel de trap tot de tweede en derde verdieping. En toen heb ik de vijfde er ook maar gewoon bijgepakt. BAM!" En de overtreffende trap? "Nu lopen we zonder fiets, zonder muurtje, zonder lantaarnpaal en bijna zonder bukken. Ik ben er nog niet hoor, maar met hulp van Hester heb ik al heel wat hobbels weten te nemen. Mijn zoon noemt haar mijn meeloper, maar ik leg dat begrip alleen maar positief uit hoor. Ik kan haar niet genoeg bedanken, want ze is meer dan een meeloper alleen."

Tara's motto om het vol te houden? #IkBenSterkerDan!

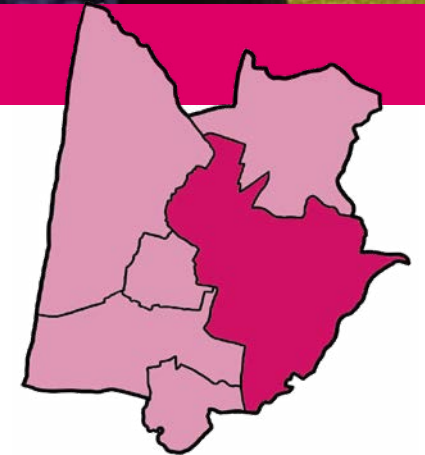
www.sport-z.org/ikstart





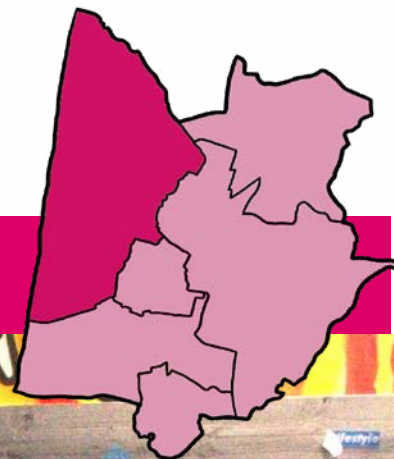
G-TEAM VV ALKMAAR

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.



GAME NIGHT

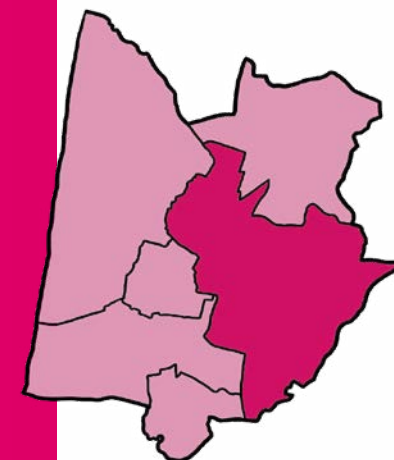
Jongeren met én zonder beperking organiseren samen een actieve avond met veel spelletjes en interactie. Bij Sport-Z vinden we het belangrijk dat de doelgroepen met en zonder beperking onderling contact met elkaar hebben en houden. Deze interactie op jonge leeftijd bevordert de integratie en sociale samenhang in deze maatschappij. De betrokkenheid van beide doelgroepen bij de organisatie zorgt voor een mooie samenwerking en optimale opkomst op de avond.





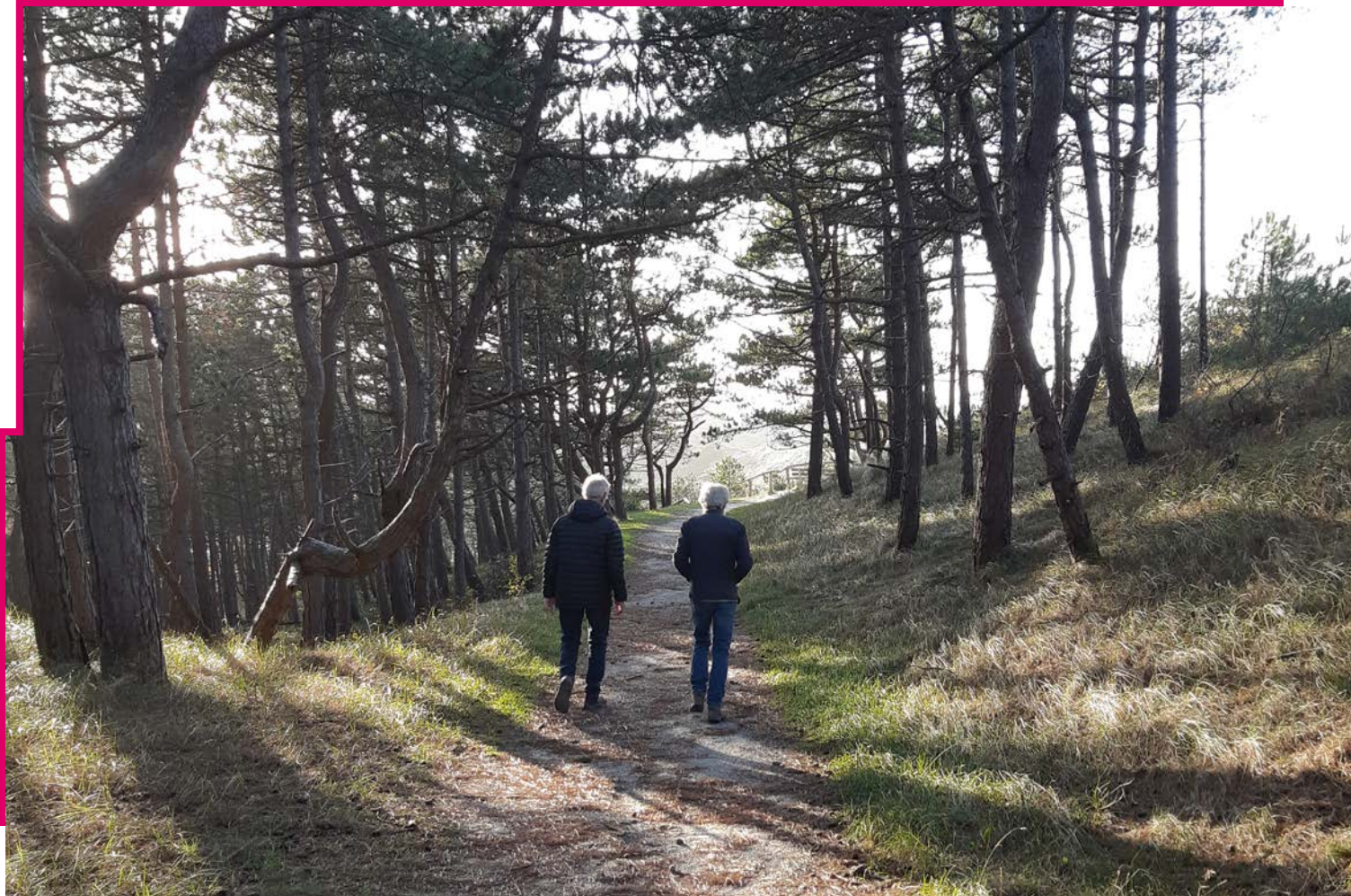
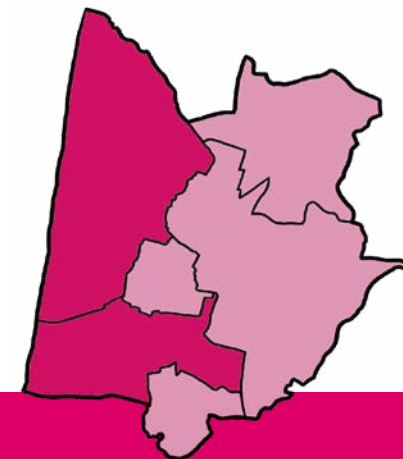
SAMEN IN BEWEGING

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.



WANDELGROEPEN

Dankzij de samenwerking tussen Sport-Z in diverse netwerkpartners zijn diverse wandelgroepen opgezet, gericht op specifieke doelgroepen. Denk hierbij aan senioren met (beginnende) dementie, jongeren met een beperking, maar ook 80+'ers voor wie het belangrijk is om te bewegen. Het tempo van de wandeling varieert van heel rustig tot bootcamp niveau waarbij onderweg oefeningen gedaan worden. 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. Wie niet mobiel genoeg is, wordt door de sportbus van Sport-Z thuis opgehaald en naar het verzamelpunt gebracht. Zo worden ook mantelzorgers ontlast zodat zij even tijd voor zichzelf hebben.



Fatima vergeet door het sporten de stress

“Het maakt een verschil in mijn dagelijks leven”

De Alkmaarse Fatima (23 jaar) is één van de vrouwen die wekelijks sport bij het vrouwenuur van Sport-Z in sportcomplex Oosterhout. Toen ze hiermee startte werd ze vooral gestimuleerd door haar moeder, die het ontzettend belangrijk vindt dat ze er een gezonde leefstijl op nahoudt. Maar ze ziet zelf de voordelen ook, “als ik aan het sporten ben is mijn hoofd even helemaal leeg, geen stress of iets anders, dat geeft eigenlijk een heerlijk gevoel,” licht ze zelf toe.

Knokken voor een plek in de maatschappij

Vijf jaar geleden vluchtte Fatima met haar ouders, zusjes en broers uit Syrië. Nog altijd zet ze zich keihard in om haar plekje te vinden in de Nederlandse maatschappij. Dat is een lange en lastige weg, want vlak na aankomst in Nederland werd Fatima 18 en als volwassene in Nederland ben je erg op jezelf aangewezen. “Van het begin af aan ben ik ervoor gegaan en heb ik alles zelf opgepakt, heb hulp gezocht en ben aan de slag gegaan. Het begon natuurlijk met het examen Nederlands, met als uiteindelijke doel een studie aan de Universiteit van Amsterdam te gaan volgen.” Om dit te realiseren was het naast een examen Wiskunde, ook nodig om Engels te studeren. “Via Team Vrijwillig was ik al gekoppeld aan iemand die wekelijks Nederlands met mij blijft oefenen, maar nu zoek ik ook iemand om Engels mee te praten. Het lezen en schrijven heb ik aardig onder de knie, maar bij het praten kan het een warboel in mijn hoofd worden met mijn moedertaal, Nederlands en Engels door elkaar.”

Negatieve invloed van stress

Bij aankomst in Nederland ervoeren veel familieleden gezondheidsproblemen. Veroorzaakt door zorgen over familie en vrienden in Syrië, door stress over de vooruitzichten in Nederland en door het wennen aan een nieuw klimaat. “We waren veel ziek, bij mijzelf leidde dat zelfs tot een ontsteking in de hersenen, wat na een MRI aan het licht kwam. Het virus dat dit veroorzaakte komt nog elke herfst terug. Het is vooral aan mijn moeder te danken dat wij hier nu zo goed aan werken. Ze erop dat we de juiste voeding en vitamines binnenkrijgen en ook bewegen is inmiddels vast onderdeel van ons weekprogramma.”

In beweging via Sport-Z

Fatima kwam in contact met Sport-Z via Heleen, de sportcoach die ook een beweegaanbod verzorgt op het sportveldje aan de Picassolaan in Alkmaar, waar momenteel veel statushouders gehuisvest zijn. Zij merkte op dat het vooral de jonge kinderen waren die op het aanbod afkwamen, volwassenen zag je nauwelijks. Na een inventarisatie langs de deuren naar de behoefte, startte zij een fitnessgroepje voor jonge meiden. “Wat ik merk is dat de mensen hier veel aan hun hoofd hebben. Iets regelen om te sporten, dat is niet zo eenvoudig. Bovendien zijn ze gebonden aan enkele voorwaarden vanuit hun geloof en sporten de vrouwen vaak apart van de mannen,” aldus Heleen. Fatima vult aan: “Heleen is een leuke, sterke vrouw die voor ons ontzettend goed werkt verricht. Ze blijft het gewoon proberen en staat telkens weer voor je deur, op deze manier zorgt ze echt voor de mensen. Omdat wij geen vervoer hebben komt ze



De dames worden aan de Picassolaan opgehaald met de Sportbus

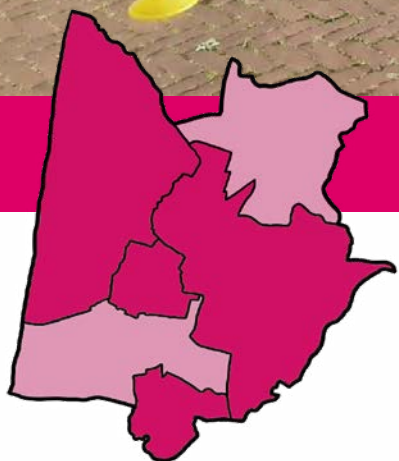
ons zelfs ophalen met het Sport-Z busje. Ze is onze stok achter de deur!”

Studeren, een huis vinden en hopelijk genoeg tijd blijven vinden om te gaan sporten. Dat is waar Fatima zich de komende tijd op zal richten. “Als het aanbod aan vrouwen sporturen in de buurt groter wordt zal ik ook meer mogelijkheden hebben om dit te combineren met mijn

studie,” besluit zij: Een wens waar Heleen niet ongevoelig voor is.

Wie interesse heeft in het sportaanbod voor nieuwkomers kan contact opnemen met Heleen. Zij kijkt in gezamenlijk overleg welk aanbod het best bij jouw wensen aansluit. Bel of app naar 06-42234439 of mail h.vancronenberg@sport-z.org.

www.sport-z.org



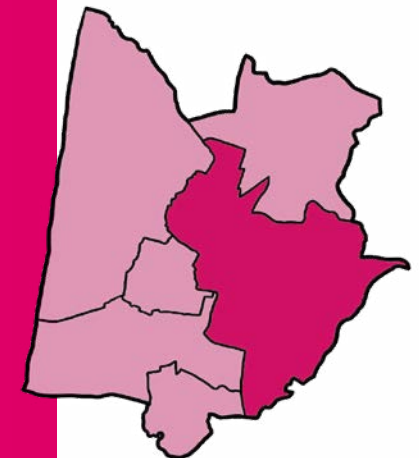
SPORTCARROUSEL

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 carrousel 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.



VOOR IEDER KIND EEN KINDERFEESTJE

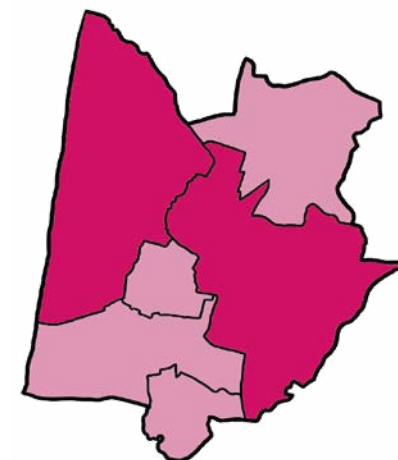
Als er thuis weinig geld te besteden is, wordt het voor een kind lastig te participeren bij sociale activiteiten. Het kinderfeestje is een belangrijk moment in het jaar waarin een kind met vriendjes positieve interacties opdoet en sociale banden worden gesmeed. Sport-Z organiseert in samenwerking met Outdoorpark Alkmaar en Atelier Hemke sportieve en creatieve kinderfeestjes voor deze kinderen. De ouders worden deze dag volledig ontzorgd en kunnen alle focus leggen op het kind en zijn/haar vriendjes.



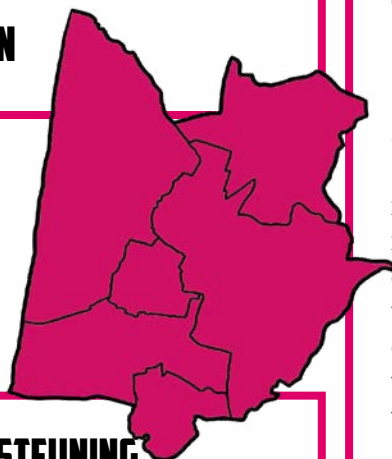


PREVENTIEKOFFER

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 is met haar anti-discriminatieprogramma ook in het programma opgenomen.



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.



Lies vond met hulp van Floor een sport die bij haar past

“Je moet het zoeken nooit opgeven!”

Al bijna 2 jaar was Lies (16 jaar) uit Heiloo op zoek naar een sport die goed bij haar past. Samen met haar moeder koos ze verschillende sporten uit, volgde ze proeflessen en probeerde ze te wennen. Maar het was het toch aldoor nét niet. Tot moeder Janneke besloot om Uniek Sporten in te schakelen. Via deze weg kwam ze in contact met Floor Wiemer van stichting Sport-Z, regiocoördinator aangepast sporten voor de gemeenten Alkmaar, Dijk en Waard, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo.

Diverse sporten passeerden de afgelopen jaren de revue, waaronder turnen en trampolinespringen. Het was leuk, maar het was het tóch niet helemaal. Een beetje hulp was wel gewenst, maar Lies wist toen nog niet dat je die via Uniek Sporten kon krijgen. Tot moeder Janneke werd gewezen op Uniek Sporten en de hulp die je hier kan krijgen via Sport-Z.

Eerste contact

Het contact was zo gelegd, de eerste kennismaking bij hen thuis was vooral erg spannend. “Ik wist niet wat ik moest verwachten en wie Floor was,” vertelt Lies. “Maar eigenlijk viel het hartstikke mee, we hebben vooral gezellig gekletst. Zo kon ik vertellen welke sporten ik leuk vind en wat ik leuk zou vinden om te doen.” Floor ging met de informatie aan de slag en lang hoefde Lies niet te wachten. “Twee weken later belde Floor dat ze een proefles mee mocht doen. We spraken af voor de zaterdag en toen zijn we samen naar de dansles gegaan. Floor bleef er de hele les bij.”

Spannend

Doordat Floor erbij bleef was het al een stuk minder spannend voor Lies om aan de proefles mee te doen. Want was de groep wel leuk en was dansen wel wat ze ervan verwachtte? Maar Floor had haar goed ingeschat, ze vond de les dan ook superleuk, “het is een erg leuke groep en na afloop doen we altijd een spelletje”. Na de proefles heeft Lies besloten definitief op dansles te gaan. “Floor heeft echt goed naar me geluisterd, ik ben blij dat ze deze dansschool voor me heeft uitgekozen. Nu heb ik eindelijk ook mijn sport gevonden, dat was zonder jouw hulp niet gelukt!”

Tip voor anderen

Lies en haar moeder Janneke willen als tip meegeven voor andere kinderen met een beperking dat je nooit moet opgeven met zoeken. Er is altijd een sport die bij je past!

Hulp vanuit Uniek Sporten

En wie een beetje hulp nodig heeft kan Floor bellen, zij is te bereiken via 0632384247, of mail naar F.Wiemer@sport-z.org.



www.sport-z.org






ONLINE BEWEGEN

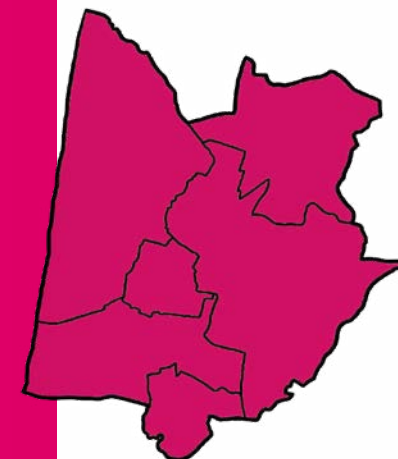
De medewerkers van Sport-Z hebben regelmatig contact met de deelnemers aan de verschillende activiteiten. Om voor deze deelnemers nog meer beweegmomenten op een dag te creëren, is een online beweegportal ontwikkeld. Er worden verschillende modules aangeboden waaronder zumba, stoelyoga en conditie oefeningen. De lessen worden verzorgd door bekende gezichten/trainers van Sport-Z. Het biedt deelnemers een stevige houvast om ook tussen de contactmomenten door zelfstandig in beweging te komen en blijven.

 Stoelyoga
≈ 15 MIN

STOELYOGA

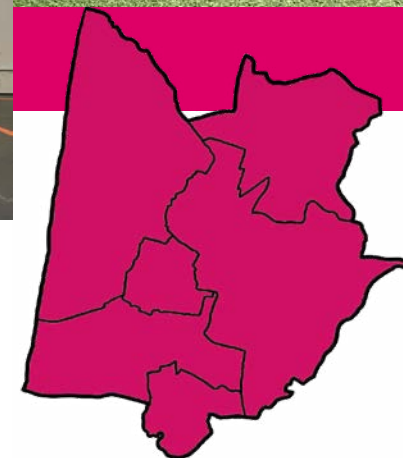


Bekijken op  YouTube



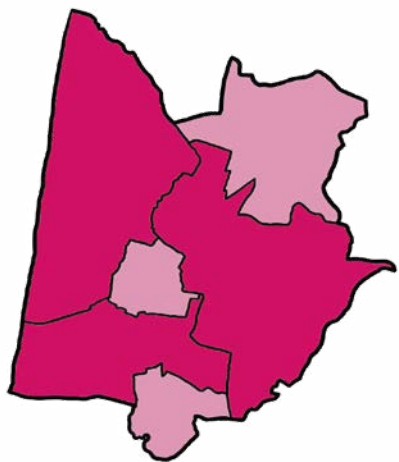
SPORTAANBOD OP MAAT

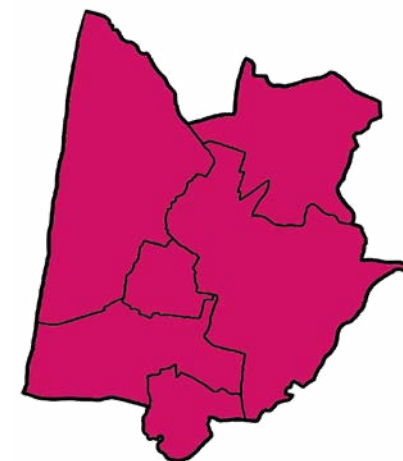
Doelgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen) met een specifieke (psycho-sociale) achtergrond die wekelijks willen sporten kunnen les krijgen van de sportcoach van Sport-Z. Afhankelijk van de behoefte en leerdoelen van de groep wordt een bewegingsagoog of sportcoach aan de groep gekoppeld die d.m.v. 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 sportactiviteiten voor personen met een GGZ-achtergrond, beweegprogramma's voor kwetsbare bewoners van instellingen, stoelyoga voor senioren, easyyoga voor kwetsbare vrouwen, voetballessen voor kinderen met een beperking, paralympische sportdagen en zaalvoetbalinstuiven voor jongeren en dames.



MAATSCHAPPELIJK REGISSEUR

De maatschappelijke sportregisseur zorgt en/of sport 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. Hij/zij sluit aan bij actuele thema's zoals eenzaamheid, (opvang van) asielzoekers en statushouders en vrouwenparticipatie. Hij/zij ondersteunt bij het ontzorgen van vrijwilligers, sociale organisaties en mantelzorgers.





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, Preventieakkoorden en leefstijlgelden. In 2022 zijn daardoor verschillende projecten toegekend en opgepakt, waaronder de Sportcarrousel, Samen in Beweging, VakantiePRET, G-team VV Alkmaar, Kinderfeestjes voor minima, naschools sporten bij praktijkschool Viaan, en de

Tino voltooit een Para Triathlon op zijn stadfiets

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

Een Olympische Triathlon met 1,5 kilometer zwemmen, 40 km zwemmen en 10 km lopen, of de officiële Paralympische versie met 750 m zwemmen, 20 km handbiken en 5 km wheelen. Voor Tino lijkt het op het eerste gezicht niks, maar tóch doet hij binnenkort mee aan zijn eerste Triathlon. Een aangepaste versie weliswaar, want Tino heeft last van restverschijnselen na een incomplete dwarsleesie. Deze Unieke Sporter uit Alkmaar staat aan de start van de Stad van de Zon Triathlon in Heerhugowaard.

Stralend naast ParaTriatleet Geert Schipper, ook zijn trainingsmaatje en inspiratiebron, bewijst hij dat iedereen kan schitteren op zijn of haar eigen niveau.

De Nederlandse Triathlon Bond (NTB) zet in Alkmaar extra sterk in op het verzorgen van trainingen voor Para-atleten. Ook werken zij met deze sporters toe naar evenementen, zoals diverse triathlons die in deze regio georganiseerd worden. "Voor ons valt iedereen die in het water springt en op de fiets stapt onder

de noemer 'atleet'. Wij stellen samen met jou een Triathlon op maat samen en door de goede samenwerking met de diverse organisaties presteer je tijdens het evenement op je eigen niveau maximaal," aldus Ruud Kuipers, talent- en breedtesportcoach bij de paratriathlon tak van de NTB.

De Triathlon Bond is continue op zoek naar sporters met een beperking die hun focus willen verleggen naar het zwemmen, fietsen én lopen. Maar het is een

misvatting te denken dat je ook goed moet zijn in ál die takken van sport. Er zijn diverse hulpmiddelen die ingezet kunnen worden bij diverse beperkingen. "Bij een iemand met een visuele beperking denk je aan een maatje, bij een verlamming zijn er heel andere oplossingen waar wij mee bekend zijn. De eerste stap is wel om je bij ons te melden, zodat we samen op zoek kunnen naar wat bij jou past," aldus Ruud. Tino is een mooi voorbeeld en prachtige inspiratiebron voor een ieder die zijn of haar eigen grenzen graag verlegt. "Een jaar geleden kon ik nog geen baan zwemmen, inmiddels zwem ik onder begeleiding van Ruud wekelijks twee kilometer in zwembad Hoornse Vaart," vertelt Tino. Ook beweegt Tino zich veel voort op de fiets, wat automatisch tot een basis fietsconditie leidt, en hij mag ook een aantal keer aansluiten bij de paratrainingen in Sportpaleis Alkmaar. Het lopen gaat hem het slechtst af, "dit oefen ik wel bij de fysiotherapeut, maar het blijft een uitdaging".

Samen met Ruud stelde Tino zijn doel vast. Hij gaat 500 meter zwemmen, 20 km fietsen en een kilometer lopen én voltooit hij zijn eerste triathlon. "Het is voor mij nog spannend of ik het ga halen, maar sowieso een mijlpaal. Dat ik van zover hier heb kunnen komen had ik nooit kunnen bedenken. Ik raad het iedereen aan die ook maar een béétje twijfelt om dit op te pakken."

Wie interesse heeft om zelf (in de nabije of verre toekomst) een Para Triathlon te voltooien, kan zich melden bij Ruud Kuipers via ruud.kuipers@triathlonbond.nl. "We gaan samen in gesprek en we ontmoeten je graag bij onze basistrainingen."



 **SPORT-Z.ORG**

www.sport-z.org