

JAARVERSLAG 2025

STICHTING SPORT-Z



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

STICHTING SPORT-Z

2025 was een actief en bevlogen jaar. Een jaar waarin we weer heel veel mensen in beweging hebben gebracht en dat geeft energie.

Sport-Z werkt al jaren vanuit de overtuiging dat sport en bewegen meer is dan een activiteit of een programma. Het is een ingang naar gezondheid, naar verbinding, naar meedoen in de samenleving. Dat gedachtegoed hebben we in 2025 niet alleen verder uitgedragen, we hebben het zichtbaar gemaakt in alles wat we doen.

Met 79 actieve programma's, 37.924 deelnames en een bereik in zes gemeenten laten de cijfers zien dat onze aanpak werkt. Maar cijfers vertellen nooit het hele verhaal. Achter elke deelname zit een mens die ergens mee worstelt: eenzaamheid, een beperking, verlies van dagritme, of simpelweg het gevoel er niet meer bij te horen. Voor die mensen zijn wij er. Niet met een standaardprogramma, maar met oprechte aandacht voor wie zij zijn en wat zij nodig hebben.

Wat ons onderscheidt, is de Z in Sport-Z. We kijken verder dan het bewegen.

We zien de mens achter de deelnemer en stemmen onze begeleiding af op zijn of haar werkelijke ondersteuningsbehoefte. Dat vraagt vakmanschap, maar ook lef. De lef om te zeggen dat bewegen een rol speelt bij het voorkomen van zwaardere zorgtrajecten. Dat preventie goedkoper is dan curatie. Dat gemeenten, zorgpartners en sportorganisaties elkaar harder nodig hebben dan ooit.

Die samenwerking is geen mooie zin in een subsidieaanvraag, het is de dagelijkse realiteit van onze medewerkers op de werkvloer. Zij bouwen bruggen

tussen domeinen die helaas nog te vaak gescheiden opereren. Ze doen dat met vakkennis, met enthousiasme en met overtuiging, altijd gericht op het persoonlijke verhaal van de deelnemer.

Dat traject is nog niet klaar, maar 2025 heeft laten zien dat we de goede kant op gaan en dat we dat gelukkig niet alleen doen.

Ik ben trots op wat het team van Sport-Z dit jaar heeft neergezet.

Ruben Nijhuis
Directeur Stichting Sport-Z





SPORT-ZORG 2025

MAATSCHAPPELIJKE THEMA'S

Versterking van de sociale basis zodat mensen minder snel doorstromen naar zwaardere zorg (participatie en ontmoeting).

Terugdringen van gezondheidsachterstanden tussen hoge en lage sociaaleconomische groepen gericht op leefstijl, preventie en vroegsignalering.

Vermindering van eenzaamheid met nadruk op kwetsbare doelgroepen.

Meer (kwetsbare) mensen in beweging brengen, onder meer door het organiseren van laagdrempelige activiteiten en programma's op maat.

Verschuiving van zorg naar preventie ("de beweging naar voren"), zodat duurdere curatieve zorg afneemt en mensen langer zelfstandig en gezond leven.


WERKGEBIED

Inwoners

 29.654

 24.612

 37.075

 13.491

 91.431

 113.170

 **309.433**

SPORT-ZORG 2025

IMPACT IN CIJFERS

79

actieve programma's

37.924

deelnames gerealiseerd

6

gemeenten bereikt

VERDELING DEELNAMES NAAR MAATSCHAPPELIJKE IMPACT



■ Stimuleren actieve leefstijl	4,418 (12.6%)
■ Kwetsbare doelgroepen in beweging	4,330 (12.4%)
■ Inclusie en diversiteit	3,612 (10.3%)
■ Laagdrempelig ontmoeten	3,597 (10.3%)
■ Vitaal ouder worden	3,249 (9.3%)
■ Tegengaan eenzaamheid	2,849 (8.2%)
■ Terugdringen gezondheidsachterst.	2,731 (7.8%)
■ Bestaanszekerheid	2,632 (7.5%)
■ Mentale weerbaarheid	1,870 (5.4%)
■ Gezond en kansrijk opgroeien	1,736 (5.0%)
■ Inclusief contact	1,671 (4.8%)
■ Sociale samenhang	1,619 (4.6%)
■ Overig	630 (1.8%)

DE DOELGROEPEN VAN SPORT-Z ERVAREN DIVERSE PROBLEMATIEKEN

Eenzaamheid | Overgewicht | Obesitas | Slechte leefstijl | Diabetes | Verslaving | Depressie | Psychiatrische problematiek | ADHD | Autisme | Fobieën | Burn-out | Culturele problematiek | Angst | Dementie | Niet aangeboren hersenletsel | Parkinson | Licht Verstandelijke Beperking | Fysieke beperking | Moeite met sociale contacten | Mentale problematiek | Somberheid | Eenzaamheid | Agressie regulatie problemen | Laag zelfbeeld | Verminderde weerbaarheid | PDD-NOS | ODD | Asperger | Hechtingsproblematiek | ADD | Perfectionisme | Onzekerheid | Faalangst | Beïnvloedbaar | Kwetsbaar | Geen gevaar zien | Taalontwikkelingsstoornis | Snel boos | Snel overprikkeld | Sociaal emotioneel jong | Seksueel Misbruik | PTSS | Gilles de la Tourette | Gebrek aan dagritme | MS | Financiële problemen

MAATSCHAPPELIJKE IMPACT VAN SPORT- EN BEWEEGPROGRAMMA'S VOOR KWETSBARE INWONERS

Sport- en beweegprogramma's voor kwetsbare inwoners hebben een aanzienlijke impact op verschillende maatschappelijke doelstellingen. Hieronder een aantal impactgebieden concreet beschreven vanuit het aanbod van sport-Z.

1. GEZONDHEIDSBEVORDERING

- **Fysieke Gezondheid:** Door regelmatige beweegactiviteiten verbeteren de fysieke conditie, spierkracht en mobiliteit van kwetsbare inwoners. Dit leidt tot een vermindering van chronische ziekten zoals diabetes, obesitas en hart- en vaatziekten.
- **Mentale Gezondheid:** Beweging en sociale interactie dragen bij aan het verminderen van stress, angst en depressie, wat resulteert in een betere mentale gezondheid.

2. PARTICIPATIEVERHOOGING

- **Maatschappelijke Participatie:** Sport- en beweegprogramma's stimuleren de deelname van kwetsbare groepen aan sociale en gemeenschapsactiviteiten, wat hun sociale netwerk en gevoel van verbondenheid vergroot.
- **Integratie:** Deze programma's bevorderen de integratie van kwetsbare groepen in de samenleving, waardoor ze zich meer geaccepteerd en betrokken voelen.

3. SOCIALE COHESIE

- **Verbinding in Wijken en Buurten:** Door gezamenlijk te sporten en bewegen, ontstaan er nieuwe vriendschappen en versterkte relaties tussen buurtbewoners, wat bijdraagt aan een hechtere en veiligere gemeenschap.

4. PREVENTIE

- **Gezondheidsproblemen:** Regelmatige fysieke activiteit helpt bij het voorkomen van gezondheidsproblemen zoals overgewicht, hoge bloeddruk en hartziekten.
- **Sociaal Isolement en Sociaal-Emotionele Klachten:** Door deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten, worden sociaal isolement en gevoelens van eenzaamheid verminderd.

5. ZELFREDZAAMHEID

- **Vergroten van Zelfredzaamheid en Weerbaarheid:** Door deel te nemen aan de Ontmoet- en beweegactiviteiten van sport-Z, ontwikkelen kwetsbare inwoners vaardigheden en zelfvertrouwen die hen helpen om zelfstandiger te leven en beter om te gaan met uitdagingen.

6. TOEGANKELIJKHEID

- **Wegnemen van Drempels:** De maatschappelijke beweegprogramma's van sport-Z richten zich op het wegnemen van financiële en sociale barrières die deelname aan sport en bewegen belemmeren. Zo richten wij ons op zowel deelname van verschillende doelgroepen bij sport- en beweegaanbieders, inclusief verenigingen als het aanbieden van wijk- en buurtprogramma's vanuit sport-Z.

7. VITALITEIT

- **Verhogen van Vitaliteit en Levenskwaliteit:** Door regelmatig te bewegen, ervaren kwetsbare inwoners een hogere mate van vitaliteit en een verbeterde levenskwaliteit. Dit uit zich in een betere lichamelijke fitheid, meer energie, een positief zelfbeeld en een sterkere regie.

Deze concrete doelstellingen benadrukken het belang van sport- en beweegprogramma's voor kwetsbare inwoners en onderstrepen de noodzaak van voortzetting en uitbreiding van deze initiatieven. De gezamenlijke inzet van Zaffier en Sport-Z draagt bij aan een gezondere, veerkrachtigere en meer betrokken gemeenschap.

MAATSCHAPPELIJK PARTNERS VAN SPORT-Z



Humanitas | VROUWenKRACHT | Centrum voor Jeugd en Gezin
| De Waerden | Buurtsportcoaches Holland Sport | NoordWest
Ziekenhuisgroep | Heliomare de Ruimte | Heliomare-college
Alkmaar | Speciaal (basis)onderwijs | Ontmoetingscentrum
de Rietschoot | Overdie Ontmoet | Wijkcentrum de Daalder
| Wijkcentrum Mare Nostrum | Het Vlijthof | Wijkwaard |
Buurthuis de Eenhoorn | Wijkcentrum de Alkenhorst | Doesgoed
| Buurthuis de Blauwe Boom | AZC Alkmaar/Heerhugowaard
| Parlan | INOVA | Buurthuis Oud Overdie | Wijkcentrum
Thuis in Overdie | Wijkcentrum de Oever | Sportverenigingen
| VO scholen | Dijk en Waard College | Dijk en Waard Sport |
Stichting Welzijn BUCH | Jongerenwerk BUCH | STRAAT |
LINK | Uniek Sporten | Sparkling People | De Blauwe Reiger |
FOCUS Heerhugowaard | De Viaan | AZ | MEE & De Wering |
Outdoorpark Alkmaar | Oogvereniging NH | Atelier Hemke
| Bibliotheek Kennemerwaard | FNO Klein Geluk | Krajicek
Foundation | Gemeente Alkmaar | Gemeente Dijk en Waard |
Gemeente Bergen | Gemeente Uitgeest | Gemeente Castricum
| Gemeente Heiloo | Zaffier | Leviaan | Esdégé Reigersdaal
| Exodus | dnoDoen | Leger des Heils | RCO de Hoofdzaak |
Brijder Stichting | Life Goals Nederland | GGZ Noord-
Holland-Noord | Reakt | Actief talent | Roken & Zo | Kennemer
Wonen

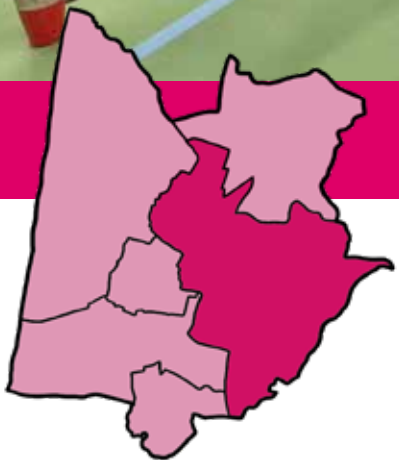


**JEUGD
EN
JONGEREN**



BEWEG AVONTUUR

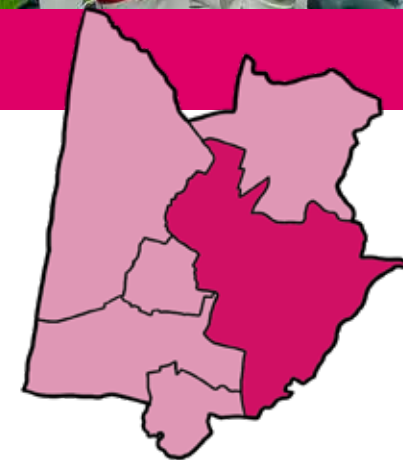
Een wekelijks sportprogramma in Alkmaar voor kinderen en jongeren vanaf 8 jaar met een verstandelijke beperking. In kleine groepen en onder begeleiding van professionele sporttrainers ontdekken de deelnemers op een laagdrempelige manier diverse sporten en spellen. Net als bij programma's zoals SportFUN staat het plezier in bewegen en het bevorderen van sociale interactie centraal. Bij de indeling van de groepen wordt niet alleen gekeken naar leeftijd, maar vooral naar de individuele behoeften van het kind. Door middel van een introductieperiode kunnen sporters rustig wennen aan de trainers en de groep, wat bijdraagt aan een veilige sportomgeving waar iedereen zichzelf kan zijn en succeservaringen opdoet.





G-TEAM AZ ALKMAAR

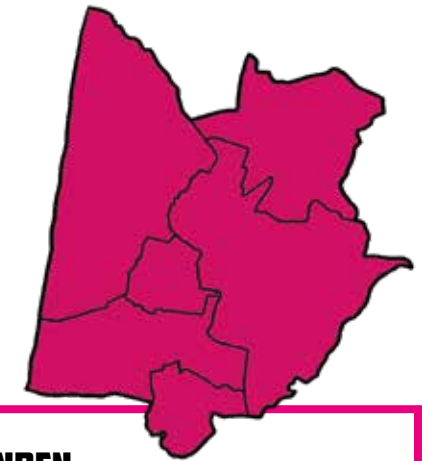
Sinds oktober heeft AZ een eigen G-voetbalteam, dat uitkomt in de Bijzondere Eredivisie. Dit is een competitie voor voetballers van 10 tot 18 jaar met een handicap. Sport-Z is betrokken bij de werving en coaching/begeleiding van dit team. Na een introductieweekend met nationale allure waarbij alle deelnemers volop in de schijnwerpers stonden is het seizoen van start gegaan. Regelmatig speelt het team een wedstrijd waarbij men met de bus afreist naar een locatie in Nederland om daar in een groot voetbalstadion een competitie te spelen.



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.



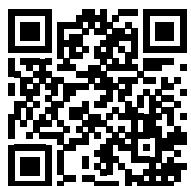
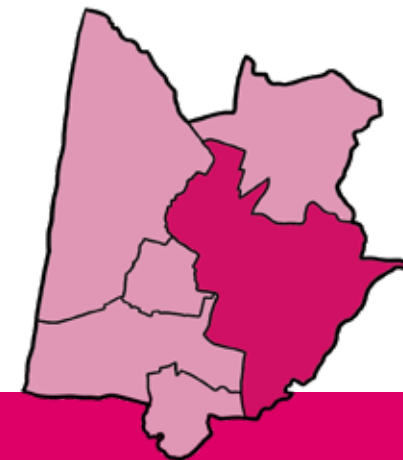


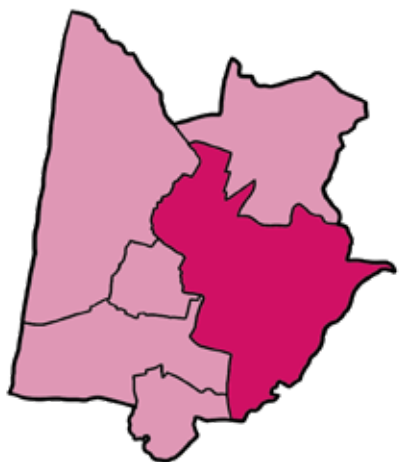
HELPEDE HANDEN

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 communicatie-middelen. 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 traject met verdere begeleiding door Sport-Z.

LADIES UNITED

Ladies United staat voor het in beweging brengen van vrouwen door vrouwen in een veilige en vertrouwde omgeving. Momenteel bestaat het wekelijkse aanbod uit zaalvoetbal (13+/18+), zwemmen en huiswerkbegeleiding 'BrainFit' en sport & spel voor jonge meiden. Door en voor vrouwen, in de leeftijdscategorie van 7 tot 40 jaar, worden er diverse evenementen georganiseerd waarin Verbinding, Positiviteit en Veiligheid centraal staan. Elke vrouw is welkom, ongeacht je niveau, afkomst of conditie. Bij deze groep wordt alleen gevraagd jezelf te zijn!

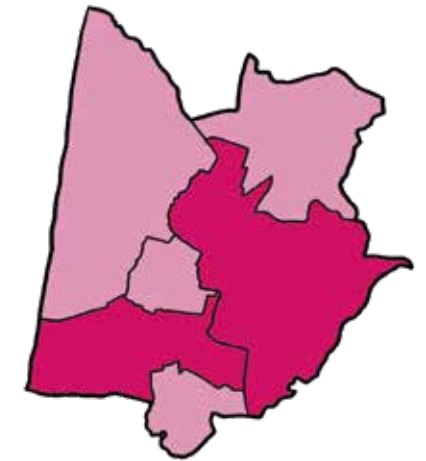




SPORT & OUTDOOR

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 Samenwerkingsspelen.

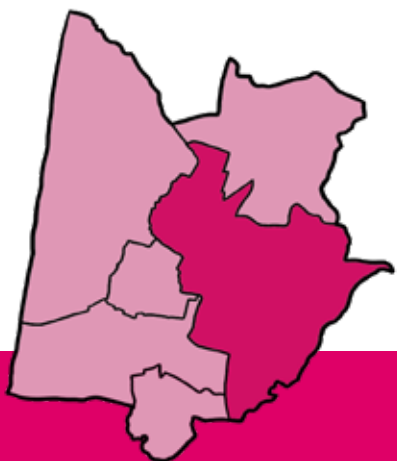




SPORTFUN

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





SPORTMIXX

Een 10-weeks 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 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

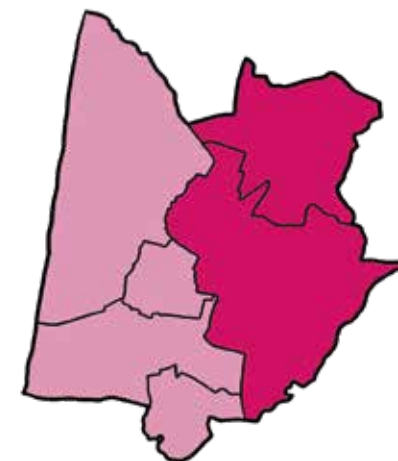
VakantiePRET is een op een specifieke doelgroep gerichte vakantie activiteit, waarbij een sportief programma wordt aangeboden. De deelnemers, die een niet-reguliere doelgroep vertegenwoordigen, kan een passende vakantie-activiteit geboden worden. Zij doen sociale contacten op, krijgen goede begeleiding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

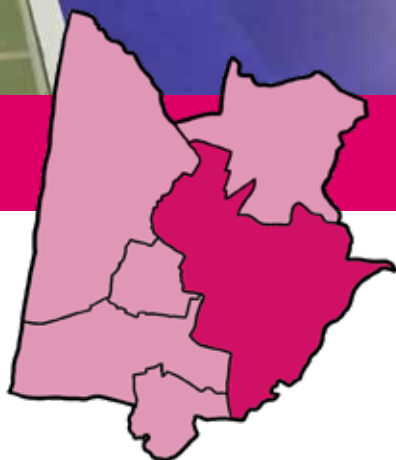
**SPORT
EN
ONDERWIJS**



SET YOUR LIFE GOALS (MDT)

Set Your Life Goals is een MDT-traject 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 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 ánderen en zijn/haar eigen talenten hierin wil ontdekken.



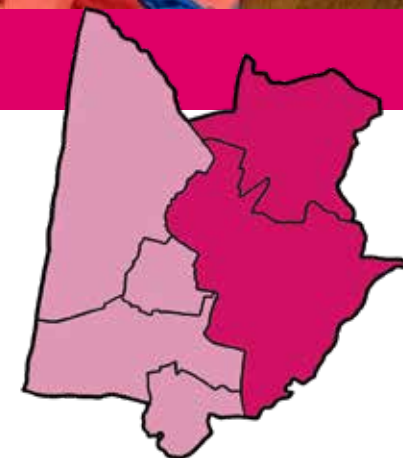


SPORTCARROUSEL

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.

SCHOOLSPOORT

Binnen het onderwijs en ook binnen het aangepast onderwijs, is sport een essentieel onderdeel van de schooldag. Een dynamische schoolpleintrainer zorgt voor een actief en uitdagend klimaat tijdens de pauzes, terwijl op maat gemaakte sportdagen leerlingen laten ontdekken dat bewegen vooral heel leuk is. Ook maken leerlingen via een sportcarroussel kennis met verschillende sporten om zo de drempel naar een sportvereniging te verlagen. Bij de 'Klas op Wielen' zorgen de gespecialiseerde sportcoaches ervoor dat kinderen met een beperking óók een echte gymles ervaren. Omdat elke school en elke leerling uniek is, wordt er veel gewerkt met aanbod op maat, waarbij de sportcoach nauw aansluit bij de specifieke behoeften en leerdoelen van de groep.



VOLWASSENE

EN

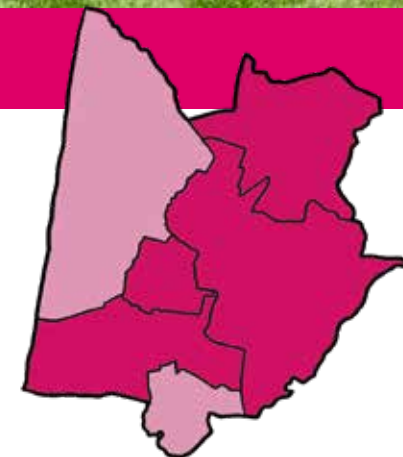
SENIOREN

ASIELZOEKERS EN NIEUWKOMERS

Gemeenten hebben te maken met de opvang van asielzoekers en nieuwkomers, wat vaak op centrale locaties binnen de gemeenten is georganiseerd. Ons wekelijkse sportaanbod zorgt voor een noodzakelijke dagstructuur en een zinvolle tijdsbesteding. Ook trekken deelnemers vanaf de opvanglocaties naar lokale sportverenigingen om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Sport fungeert hierbij als een krachtig middel voor sociale verbinding, waarbij deelnemers de Nederlandse taal oefenen en hun netwerk vergroten. Naast het verbeteren van de conditie helpt de wekelijkse structuur bij het aanleren van vaardigheden zoals op tijd komen en het aanpassen van het dagritme. Het samenspel tussen asielzoekers, statushouders en lokale inwoners bouwt aan wederzijds vertrouwen en slaat een brug naar een succesvolle integratie in de samenleving.



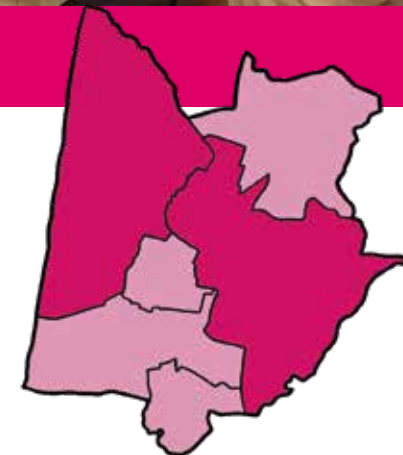
©Lotte Brouwer Fotografie





CREATIEVE ACTIVITEITEN

Creatieve activiteiten vormen binnen Sport-Z een waardevolle aanvulling op sport en bewegen. Ze bieden deelnemers de ruimte om op een andere manier in beweging te komen, zichzelf te uiten en nieuwe talenten te ontdekken. Door samen te schilderen, muziek te maken, te koken of op een andere creatieve manier bezig te zijn, ontstaan plezier, zelfvertrouwen en contact met anderen. Zo dragen creatieve activiteiten bij aan persoonlijke groei en helpen ze deelnemers om op hun eigen tempo tot bloei te komen.



Mea bewijst dat ze meer kan dan men dacht

“Er is zoveel wat ik nog wil.”

Mea uit Alkmaar weet hoe het voelt als mensen je onderschatten. Jarenlang kreeg ze een stempel dat niet klopte. “Ze zeiden dat ik een laag IQ had,” vertelt ze. Terwijl ze veel diploma’s en certificaten had gehaald van opleidingen en belangrijk werk. Ze heeft een rustig en lief karakter en is beleefd, daar probeerden anderen misbruik van te maken. Door een nare relatie verdween haar zelfvertrouwen en ontwikkelde ze PTSS. Ze belandde in een neerwaartse spiraal, maar bleef toch doorgaan en dacht altijd: “Ik ben meer en ik kan meer dan dit. Niemand krijgt mij klein.”

Zoektocht naar een nieuwe plek

Op den duur kwam Mea via Zaffier bij Sport-Z. Ze wilde graag ergens zijn waar ze zichzelf kon zijn. Ze begon bij de creatieve groep onder begeleiding van Kenny in de kantine van Kolping Boys. In het begin dacht ze: “Tekenen is niets voor mij.” Maar al snel merkte ze dat het haar goed deed. Ze vond rust en plezier. Ze ontmoette andere mensen en voelde zich weer gezien.

Stap voor stap vooruit

In anderhalf jaar zette Mea grote stappen. Ze ging sporten bij Heleen. Buitensporten lukte niet goed door haar reuma. Ze kreeg veel pijn. Daarom stapte ze over op fitness in Overdie, vlak bij haar huis. Ook daar kwam ze elke week. Het werd een fijne routine.

Ze ontdekte dat er in Wijkcentrum Overdie heel veel gedaan wordt voor vrouwen. Ze wilde van alles leren en heeft daar nog meer certificaten gehaald. De coördinator stimuleerde haar om zich

verder te ontwikkelen, dat lukte goed want Mea had nóg meer passies. Vroeger wilde ze al voedingsleer studeren en ze heeft zich altijd beziggehouden met gezonde voeding. De cursus voeding en gezondheid bij Groups for Balance was haar volgende stap. Ze dacht metéén: “Dit kan ik ook geven.” Ze mocht zelfs een training volgen om docent te worden. Dat vond ze spannend. “Ik dacht: waar begin ik aan?” Toch regelde ze alles zelf. Ze maakte de cursus helemaal af. Tijdens haar eerste les stond er een stagiair naast haar. Ze durfde te zeggen dat ze eerst zelf meer ervaring wilde, ze kwam voor zichzelf op.

Een nieuwe plek in de maatschappij

Nu geeft Mea les in wijkcentrum Overdie. Ze schrijft verhalen en gedichten. Ze volgt masterclasses en wetenschappelijke programma's. Ze wil groeien en nieuwe dingen leren. Ook wil ze graag uit haar uitkering, maar haar gezondheid laat dat niet toe. Ze schaamt zich niet, maar wil haar talenten gebruiken.

Toch voelt ze zich niet altijd serieus genomen. “Als je mank loopt, zien mensen dat je iets hebt. Maar mijn trauma zie je niet. Mensen oordelen snel.”

Een groep zonder oordeel

De creatieve groep van Sport-Z, waar ze nog steeds graag naartoe gaat, is juist een plek zonder oordeel. “We motiveren elkaar,” zegt Mea. “Karin, onze begeleider, laat ons collages maken. Dan moet je goed nadenken en kiezen. Als je er klaar voor bent, kan je het nog mooier maken. Zo leer je ook in het leven andere keuzes te maken.”



Mea vindt Karin een fijne begeleider. “Ze geeft goed les. Toen ik een gesprek had bij Zaffier, ging ze mee. Dat gaf rust.” Ze is blij dat bij Sport-Z niet alleen sport belangrijk is, maar ook creativiteit.

Op eigen kracht

Wat je over Mea moet weten: ze heeft dit allemaal zelf gedaan. Ondanks haar ziekte – ze moet elke dag twee keer twintig minuten platliggen – komt ze haar afspraken na. Ze legt soms veel druk op zichzelf. “Ik wil laten zien dat het geen onwil is en doe alles wat ik aankan. Hoezo laag IQ?” zegt ze.

Soms behandelt de buitenwereld haar

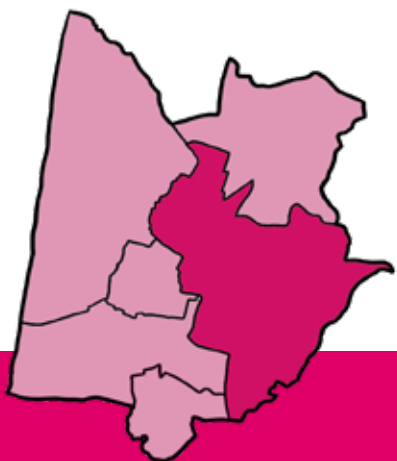
als een nummer. Zo kreeg ze ooit een oproep om dozen te gaan inpakken. Niemand vroeg hoe het met haar ging. Ze besloot het niet te doen en kwam op voor zichzelf.

Dromen voor de toekomst

Mea wil nog veel leren en ontdekken. “Er is zoveel wat ik nog wil,” zegt ze. Vroeger leefde ze met de dag. Nu ziet ze wat ze allemaal kan.

Misschien is dat wel haar grootste kracht: weten dat ze meer is dan anderen ooit dachten.

“Ik kan meer dan men denkt.”



DOORZETTERS

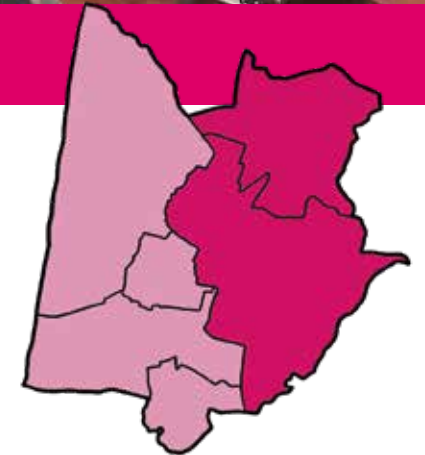
Een wekelijks beweegaanbod speciaal voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). In een rustige omgeving en onder deskundige begeleiding werken de deelnemers op hun eigen tempo aan hun conditie, kracht en balans. DoorZetters vormt een belangrijke en laagdrempelige brug tussen de medische revalidatiefase en het reguliere sporten. Naast de fysieke vooruitgang staan plezier en het ontmoeten van lotgenoten centraal. In de lessen, die onder andere in Sportcomplex Oosterhout plaatsvinden, ligt de focus niet op de beperking, maar op wat er wél mogelijk is. Dit draagt direct bij aan het zelfvertrouwen en de sociale verbondenheid van de deelnemers.





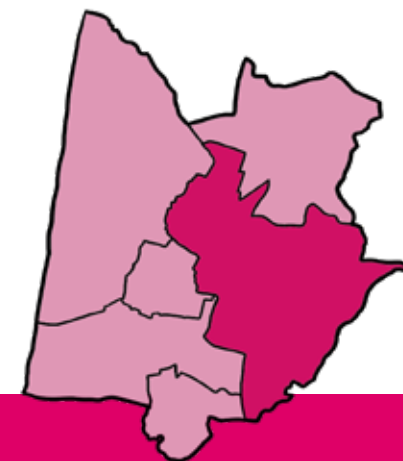
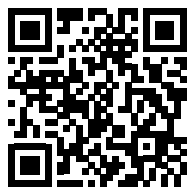
FITNESS EN GROEPSLESSEN

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.



FIETSLESSEN

Fietsen is in Nederland essentieel om je vrij te kunnen bewegen en volledig deel te kunnen nemen aan de maatschappij. Sport-Z biedt daarom diverse fietsprogramma's aan, gericht op zowel volwassenen als kinderen voor wie deze vaardigheid niet vanzelfsprekend is. Met initiatieven zoals 'Start Cycling Together' op de AZC-locaties worden kinderen letterlijk en figuurlijk in beweging gebracht om hun wereld te vergroten. Voor volwassenen ligt de focus op het wegnemen van drempels en het vergroten van de zelfredzaamheid in een veilige en vertrouwde omgeving. Onder deskundige begeleiding leren de deelnemers niet alleen de techniek van het fietsen, maar bouwen zij tegelijkertijd aan hun zelfvertrouwen en sociale contacten. Deze lessen vormen een belangrijke stap naar meer zelfstandigheid en een actieve, gezonde leefstijl.





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.



Thea vond vertrouwen en verbinding terug dankzij IkSTART

“Creatief bezig zijn helpt me om uit mijn hoofd te komen.”

Thea (51), moeder van vier kinderen met haar eerste kleinkind op komst, heeft in september 2023 kennisgemaakt met het IkStart-traject van Sport-Z. Via Zaffier werd ze doorverwezen, en zo begon haar persoonlijke reis naar herstel en groei.

“Ik heb een hele moeilijke en eenzame jeugd gehad, met emotionele verwaarlozing en narcistisch misbruik. Daardoor heb ik CPTSS ontwikkeld,” vertelt Thea openhartig. “Bij Sport-Z vond ik eindelijk iemand bij wie ik mijn verhaal kwijt kon. Evelien liep een jaar lang met me mee: met wandelingen, fietstochten en fijne gesprekken. Stap voor stap voelde ik me gesteund en kreeg ik weer een beetje vertrouwen – in anderen, maar vooral ook in mezelf.” Het sluit aan op het verhaal wat coach Evelien vertelt: “Thea en ik hebben elkaar rustig aan beter leren kennen. Aan het begin was ze wat terughoudend, maar we hebben vanaf het begin afgesproken dat Thea leidend is en wat ze wel of niet wilde delen. Het vertrouwen kwam er en tijdens onze gesprekken zochten we uit wat haar verder op weg zou kunnen helpen. En dit heeft tot hele mooie resultaten geleid.”

Na IkStart sloot Thea zich aan bij verschillende Ontmoet-groepen, zoals KunZtpraat, de Creatieve- en Sportgroep en Yoga. “Creatief bezig zijn helpt me om uit mijn hoofd te komen, en het is ook gewoon gezellig. Yoga en sporten geven me rust en doen me goed – zowel mentaal als fysiek.”

Via De Hoofdzaak vond Thea nóg meer verbinding. “Ik kwam daar in contact met een lotgenotengroep, deed mee aan opstellingen en creatieve bijeenkomsten,



en ben cursussen gaan volgen. Inmiddels mag ik mijzelf – met trots – ervaringsdeskundige noemen.”

Wat haar het meeste raakt? “Dat ik mijn eigen ervaringen en trauma’s nu kan inzetten om anderen te helpen. Het voelt als een warm bad: ik ontmoet mensen die me begrijpen, me uitdagen

en bij wie ik zóveel herkenning vind. Ik kom weer onder de mensen, ben weer onderdeel van de maatschappij – en ik mag hier verder groeien. Daar ben ik ontzettend dankbaar voor.” Evelien sluit het verhaal vol complimenten af: “Het is fantastisch om te zien hoe Thea zichzelf ging ontwikkelen en meer vertrouwen in zichzelf kreeg. De stappen

die ze uiteindelijk zelf heeft genomen hebben geleid tot het diploma dat ze heeft verdiend als ervaringsdeskundige. Ik ben er trots op dat ze dit allemaal voor elkaar heeft gekregen, ik zie dat ze nu ontzettend in haar kracht staat en ze houdt het niet bij zichzelf, maar zal zich inzetten om ook anderen op weg te helpen.”



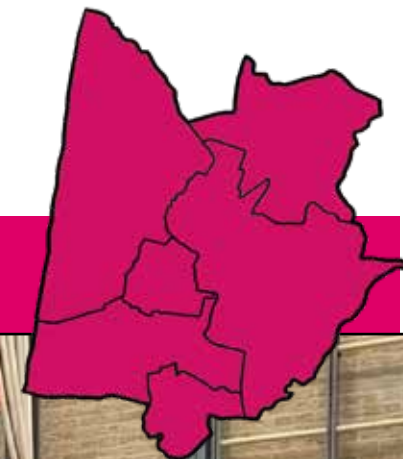
www.sport-z.org

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. Een belangrijke samenwerkingspartner bij het Ontmoet project is Zaffier, de sociale dienst van Alkmaar, Dijk en Waard, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo. We bieden diverse activiteiten aan, waaronder wandelen, fitness, tuinieren, zwemmen, boulderen, 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.



Zaffier



Boulderen met Alkmaar Ontmoet

“Hier hoef je even niets te bewijzen.”

Op vrijdagmiddag ruikt de hal naar magnesium en rubber. De kleurrijke grepen kronkelen als een soort kaart over de muur. Langzaam druppelt de bouldergroep van Alkmaar Ontmoet binnen. Eerst drinken ze samen wat op de bank, kijken hoe iedereen erin staat vandaag. Sommigen komen via Zaffier, anderen via projecten van Sport-Z. De afspraak is eenvoudig: je komt zoals je bent, en je probeert wat vandaag lukt. Niet meer, niet minder.

De groep sport wekelijks bij Boulderhal de Sendmast in Alkmaar. Voor de jongeren en jongvolwassenen voelt de hal inmiddels als een vertrouwde omgeving. Dat is mede te danken aan de maatschappelijke betrokkenheid van de organisatie zelf. De bedrijfsleider, Joachim, denkt graag mee en maakte speciaal voor deze groep een passende maatschappelijke prijs mogelijk. Het maakt dat deelnemers zich welkom voelen, onderdeel van de community, alsof ze hier net zo thuis zijn als de fanatieke klimmers die al jaren komen. Die open houding van de hal helpt de groep om drempels te verlagen; het is makkelijker binnenstappen wanneer je weet dat iedereen het oké vindt dat je er bent, ook als het soms even niet gaat.

Nina kwam ooit binnen via Urban SportZ, het project waarbij je elke week een andere urban sport probeert. Ze bokste al, maar was nieuwsgierig naar iets nieuws én naar nieuwe contacten. “Boulderen was meteen anders,” zegt ze. “Geen machines, geen spiegels. Je kijkt naar een route en denkt: zou ik dit kunnen? Surfen vond ik trouwens ook

leuk. Je weet pas wat bij je past als je het probeert.” Ze vindt vooral rust in de korte routes: een greep hoger, een kleine val, nog een poging. “Die kleine stapjes werken. Je hoeft niet alles te kunnen. Je hoeft alleen te proberen.”

Danny haakte af in de sportschool. Het ritme, de apparaten, het moeten – het paste niet. “Eigenlijk deed ik niet veel meer, kwam weinig buiten.” Met Stan van Sport-Z begon hij via IkStart rustig te bewegen, eerst met wandelen. “Ik stelde voor om te gaan boulderen, dat leek me wel wat,” vertelt hij. “Binnen twee weken had Stan het geregeld en stonden we samen in de hal.” Later deed hij ook mee aan Urban SportZ. Freerunnen vond hij tof, al kon hij door een blessure niet aan alles meedoen. “Jammer, maar oké. Je leert ook accepteren wat even niet gaat.” Binnen de groep is hij een van de oudsten. Hij maakt makkelijk contact, geeft nieuwkomers praktische tips en bouldert inmiddels nog een extra keer per week zelfstandig. Buiten het sporten repareert hij als vrijwilliger elektronica. “Ik ben in het begin rustig,” zegt hij. “Dat past bij me. Maar hier groei je vanzelf, omdat je elkaar ziet proberen.”

Colin had “niet zoveel” met sporten. Via IkStart probeerde hij hardlopen, maar het moeten werkte averechts. “Als je al zoveel moet – naar school, naar werk – dan haak je af.” Boulderen voelde anders. “Hier moet niets,” zegt hij. “Dat maakt het makkelijker om te komen. Ik was vandaag later, maar ik kwam wél. Het is beter dan thuiszitten.” Urban SportZ bleek verrassend leuk, juist omdat hij zijn eigen grens kon bepalen. “Voor sport ben



www.sport-z.org



ik best gemotiveerd; voor andere dingen niet altijd. Hier merk ik dat kleine doelen helpen: je kiest je eigen route en tempo.”

Aan de rand van de mat ademt Ante diep in, schudt zijn armen los. “De vrijdag is heilig,” zegt hij met een zachte lach. “Ik heb vaak veel aan mijn hoofd. Hier maak ik het in een uurtje leeg. Eindelijk iets voor mezelf.” Ante staat onder bewind en werkt aan stappen richting werk. De bouldergroep is voor hem een vaste, veilige plek. “Je wordt niet raar aangekeken. Iedereen weet: vallen hoort erbij. Je staat op en probeert opnieuw.”

Wie langer blijft kijken, ziet hoe vanzelfsprekend die veiligheid is geworden. Er is begeleiding van Sport-Z, er zijn matten en duidelijke routes, er is humor en ruimte. Ruimte om te komen zoals je bent. Ruimte om te ontdekken. Voor de één begint dat bij Urban SportZ – de lol van uitproberen, van surfen tot freerunnen – voor de ander bij een eerste wandelafpraak via IkStart. En bij veel deelnemers blijft boulderen uiteindelijk hangen. Het past: de doelen zijn helder en

haalbaar, je helpt elkaar zonder oordeel, iedereen kiest zijn eigen tempo.

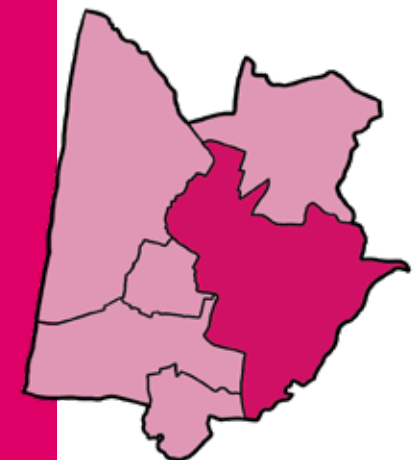
Dat dit allemaal kan, komt ook door de open houding en maatschappelijke steun van Boulderhal de Sendmast. Joachim en zijn team kijken niet alleen naar sport, maar naar mensen. Ze zien wat deze groep nodig heeft en bieden letterlijk en figuurlijk een plek waar je mag vallen en opstaan. Het maakt de hal onderdeel van het proces, niet alleen de locatie.

Wat begint als “gewoon eens proberen”, groeit uit tot routine, rust of nieuw vertrouwen. Kleine overwinningen, grote betekenis. “Hier hoef je even niets te bewijzen,” zegt de coach van Sport-Z. “We vieren wat lukt, hoe klein ook. Vandaag een greep, morgen een route. Dat is genoeg. En juist doordat je niets hoeft te bewijzen, zie je hier ontzettend veel groei. Iemand die afspraken nakomt, die het huis weer uitkomt of die nieuwe contacten opdoet. Wij zijn erbij om te begeleiden, maar zij doen het zelf. En de hal helpt mee door een plek te bieden waar dat mag.”



VALPREVENTIE

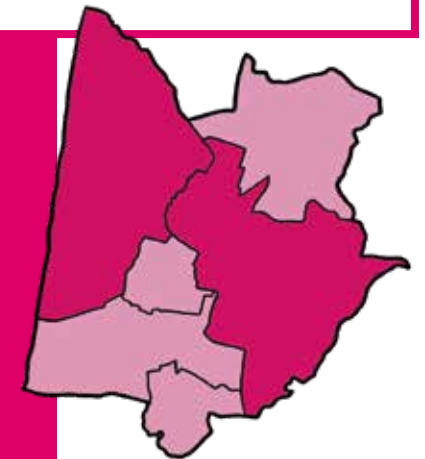
Met de programma's rondom valpreventie richt Sport-Z zich op het vergroten van de veiligheid en zelfredzaamheid van kwetsbare inwoners. Door gericht te werken aan balans, spierkracht en mobiliteit wordt de angst om te vallen verminderd en de zelfstandigheid vergroot. In 2025 is dit aanbod verder geïnnoveerd door de inzet van de SmartFloor, waarmee loopgedrag en valrisico's objectief en laagdrempelig in kaart worden gebracht. Sport-Z onderscheidt zich door juist die plekken op te zoeken waar mensen nog niet bereikt worden, om zo ook de meest kwetsbare doelgroepen te ondersteunen. De deskundige begeleiding en persoonlijke aandacht zorgen ervoor dat deelnemers letterlijk steviger in hun schoenen staan en langer de regie over hun eigen leven behouden.





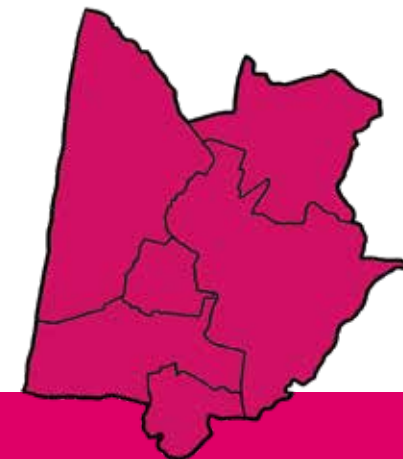
BEWEGEN VOOR HET BREIN

Inwoners met Parkinson, MS of een haperend brein komen wekelijks bij elkaar om samen te bewegen op het ritme van de muziek. Door middel van vrolijke, gestructureerde oefeningen worden beweging, spraak en cognitie gelijktijdig geprikkeld. Het gelijktijdig stimuleren van meerdere hersengebieden is een krachtige manier om de conditie van de hersenen te verbeteren en achteruitgang te vertragen. Dit aanbod, dat ooit startte als pilot met de Hersenstichting, is inmiddels een vaste waarde voor deze doelgroep. Met de specifieke toevoeging van BreinFit is er extra aandacht voor mensen met (beginnende) dementie in een kleinschalige, vertrouwde setting. Naast de fysieke prikkels staan sociaal contact en onderlinge herkenning centraal, wat essentieel is voor het behoud van zelfvertrouwen en de eigen regie in het dagelijks leven.



WANDELGROEPEN

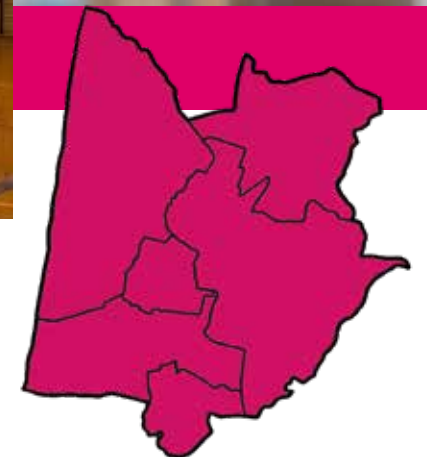
Dankzij de samenwerking tussen Sport-Z en diverse netwerkpartners zijn diverse wandelgroepen opgezet, gericht op specifieke doelgroepen. Denk hierbij aan senioren met (beginnende) dementie, jongeren met een beperking, maar ook 80+'ers voor wie het belangrijk is om te bewegen. Het tempo van de wandeling 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.



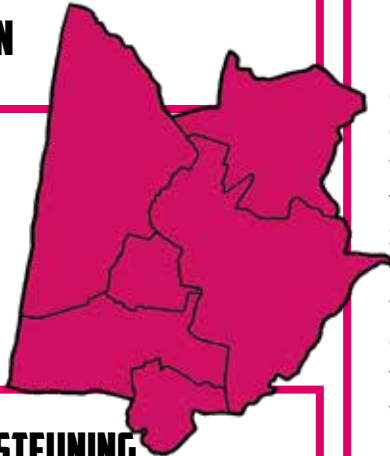
**ONDERSTEUNING
MAATSCHAPPELIJKE
ONTWIKKELINGEN**

SPORTAANBOD OP MAAT

Doelgroepen (kinderen, jongeren, volwassenen) met een specifieke (psychosociale) 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, bewegprogramma's voor kwetsbare bewoners van instellingen, easyyoga voor kwetsbare vrouwen, beweglessen gericht op GLI-deelnemers van jong tot oud, voetballessen en -toernooien voor kinderen en volwassenen met een beperking, beweglessen voor inwoners die willen stoppen met roken, unieke sportdagen, aangepast naschools aanbod, aanbod in samenwerking met woningcorporaties en de FunRUN.



REGIOCOÖRDINATOR 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.

DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING

Nieuwe kennis doe je op bij 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. Deze bijeenkomsten 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.



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 continu 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. Ook grotere landelijke subsidies zoals FNO Klein Geluk en ZonMw, alsook lokale kleinere initiatieven zoals een statiegeldinzameling vallen hieronder.

 **SPORT-Z.ORG**

www.sport-z.org