

BELEIDSDOCUMENT STICHTING BEWEEG MEE

Het doel: de wens om kwetsbare mensen te activeren en te betrekken door sport -en bewegingsaanbod.

Doelgroepen;

- Mensen met een cognitieve (denkproces), fysieke en/of sociale kwetsbaarheid
- 55+ / ouderen,
- Mindervaliden,
- Voor mensen als onderdeel van een revalidatieproces of ziektepreventie,
- Voor mensen in een sociaal isoloment of armoede.

Hoofdactiviteiten;

1. Aanbieden van tafeltennis en aanverwante bewegingsactiviteiten om samen in beweging te komen en elkaar te ontmoeten,
2. Aanbieden van trainingen en workshops op het gebied van vitaliteit, weerbaarheid en voeding/herstel. Dit om ervoor te zorgen dat bewegen en gezondheid hand in hand gaan.

Achtergrondinformatie;

We worden steeds ouder, de levensverwachting is sterk gestegen, maar we worden wel steeds jonger (chronisch) ziek.

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig thuis en willen regie blijven houden over het eigen leven. Tegelijkertijd worden zij geconfronteerd met problematiek als eenzaamheid, beperkingen in mobiliteit en toegankelijkheid. Inzetten op preventie bij ouderen kan ertoe bijdragen dat deze problemen uitblijven of verminderen en de eigen regie, zelfredzaamheid en toegankelijkheid wordt versterkt. Steeds vaker wordt de leefstijl voor ouderen als instrument gebruikt. Je gaat nieuwe gewoontes en rituelen in je leven introduceren. Je gaat gewoontes die je onhebbelijk vindt proberen uit je leven te elimineren. Mensen gaan wandelen, hardlopen, mediteren of doen aan mindfulness en zien hun leven stapje voor stapje een bepaalde kant op bewegen. Een verandering in eetgewoontes heeft vaak een grote impact op hoe je je voelt. Belangrijke aandachtspunten bij ouderen is alcohol gebruik en eenzaamheid. Zeker met de recente COVID-19 ontwikkelingen, kan Beweeg Mee een belangrijke positieve bijdrage leveren in het kader van verantwoord bewegen en vitaliteit.

Plan en aanpak:

Wekelijkse clinics

Gedurende een periode van 35 tot 40 weken per jaar worden er op een vaste binnensportlocatie wekelijkse clinics aangeboden voor een groep van 12 tot 18 deelnemers. Dit gebeurt onder leiding van gekwalificeerde trainers en begeleiders, met ondersteuning van enkele ervaren vrijwilligers. Zoals omschreven is het aanbod voornamelijk voor kwetsbare doelgroepen, maar reguliere 55 plussers zijn meer dan welkom. We houden het aanbod laagdrempelig en toegankelijk door voor één ieder wat aan te bieden op basis van de individuele wens/behoefte. Hierbij is samen bewegen de formule om te komen tot sociale contacten, gezelligheid, vitaliteit en mobiliteit. De sport tafeltennis, aanverwante bewegingsvormen, bewegen op muziek en gymnastiek worden ingezet om in te spelen op de hierboven genoemde aspecten. Om het laagdrempelig te houden is er wekelijks een vrije inloop, waarbij de deelnemers zelf kiezen wanneer zij binnenkomen en hoelang zij willen bewegen. Aanmelden is dan ook niet nodig.

Gastclinics door rolmodellen

Bettine Vriesekoop is ambassadrice van Beweeg Mee en zal als rolmodel optreden tijdens de periodieke gastclinics die worden aangeboden. Zij zal tijdens de clinics nog dieper ingaan op de begrippen mobiliteit en vitaliteit en zal gezondheidsadviezen meegeven aan de deelnemers. Na haar succesvolle tafeltennis carrière heeft Bettine veel ervaring opgedaan met ouderen/55+, bijvoorbeeld als OldStars ambassadrice. Hiermee is zij voor onze Stichting een absolute meerwaarde.

Financiële onderbouwing

De Stichting Beweeg Mee heeft tot op heden subsidies vanuit gemeentes ontvangen om haar programma uit te voeren op diverse locaties in de provincie Noord-Brabant. Daarnaast is tot twee maal toe het sportstimuleringsbudget toegekend vanuit NOC*NSF. Met de toekenning van deze subsidies kunnen de kosten van het programma volledig gedekt worden.