

Training

Beweegreis



Beweegreis

Algemeen

Ongeveer 50% van de inwoners voldoet aan de Bewegnorm. 35% van de inwoners doet dat niet, maar voelt zich niet aangesproken door alles wat tot nu toe bestaat. Tijdens de training 'Beweegreis' leer je om deze inwoners (35% groep) op te sporen binnen jouw regionale netwerk en organiseer jij een 'beweegclub' waar deze doelgroep zich thuis voelt en ongedwongen en veilig aan het verbeteren van zijn/ haar leefstijl kan werken. Het is een ervaringsgerichte training, waarbij men van elkaar en situaties leert.



Uitgebreid

Deze cursus stelt deelnemers, uit de lokale beweegwereld, in staat om lokaal de 'Beweegreis' vorm te geven. Een manier om het proces te faciliteren om 'beweegclubs' te organiseren.

De training biedt handvatten om inwoners die wel willen, maar bij wie het niet vanzelf lukt op te kunnen sporen binnen het regionale netwerk, het gesprek aan te gaan met het gehele ecosysteem (zorgverzekeraar, welzijnsprofessionals, sportvereniging en bijv. de gemeente) en structureel in beweging te helpen.

Het is gericht op inwoners wiens leefstijl beter kan, die wel graag wil bewegen, maar zich niet aangesproken voelen door alles wat tot nu toe bestaat. Dit doet de 'coach' door niet traditioneel vanuit sport, maar meer vanuit gezondheid te denken. Uiteindelijk organiseert deze 'coach' dan

'beweegclubs' waar deze doelgroep zich thuis voelt en ongedwongen en veilig aan het verbeteren zijn/ haar leefstijl kan werken en nog mooier: een leven lang bewegen. Zijn of haar 'Beweegreis'!!

Deze training leidt niet op tot geaccrediteerd leefstijlcoach! Wel is er veel overlap met deze opleiding tot leefstijlcoach.



Na het volgen van deze training: (kennis en vaardigheden)

Heb je zelf leren, ervaren over en kennismaken met de doelgroep; de 35% groep. De groep die wel graag wil, maar zich niet aangesproken voelt.

Heb je leren analyseren, ontwikkelen en inventariseren van behoeften/ wensen van de doelgroep.

Heb je geleerd om lokaal initiatieven als de Beweegreis, Beweegclub te ontwikkelen, coördineren, te realiseren en te evalueren.

Heb je geleerd hoe te verbinden met andere domeinen en inzicht krijgen in (eigen) gemeente en haar regelingen.

Heb je geleerd om advies en ondersteuning te bieden aan beweegaanbieders, vrijwilligersorganisaties en andere betrokken.

Heb je een goed overzicht van alle lokale activiteiten en organisaties.

Is er een spoorboekje voor de lokale beweegreis.

Kun je lokale begeleiders werven en trainen en heb je inzicht in beschikbare accommodaties in jouw gemeente.

Kun je en heb jij een verkenning gedaan naar lokale verduurzaming.

Opbouw

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten (om de 3 weken), waarin jij samen met andere 'coaches' gaat werken aan bovenstaande kennis en vaardigheden.

De training is onderverdeeld in de 5 fases van methode Design Thinking:

1

Vraagstuk(ken) probleem onderzoeken
(bijeenkomst 1 + 2).

2

Analyseren van de vraagstukken
(bijeenkomst 3 + 4)

3

Ideeën verzamelen
(bijeenkomst 5 + 6)

4

Pilotfase
(bijeenkomst 7)

5

Verduurzamen
(bijeenkomst 8, 9, 10)



Globale inhoud per bijeenkomst:

- 1: Introductie, doel en opzet Beweegreis
- 2: Proces invullen, methodieken
- 3: Samenwerken en netwerken
- 4: Stress en coaching
- 5: Ideeën genereren
- 6: Testen
- 7: Monitoren en evalueren
- 8: Verduurzamen
- 9: Vraag gestuurde invulling
- 10: Afsluiting

Het ritme van iedere bijeenkomsten ziet er als volgt uit:

Check in:

Volgens vast ritueel; hoe staat iedereen ervoor? Waar loopt je tegen aan? Wat gaat goed? Etc.

Expertessessie:

Ervaringsdeskundigen; we starten iedere bijeenkomst met een ervaringsdeskundigen of een voorbeeld uit de praktijk. Deze deskundigen nemen je mee in hun ervaringen en op het thema van de bijeenkomst. Uiteraard is er ruimte voor vragen en meedenken. Met regelmaat zullen locaties bezocht worden waar mooie voorbeelden te zien zijn.

Verdieping:

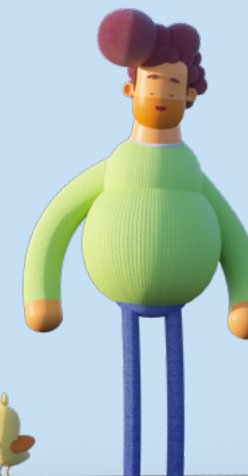
Verdieping en soms verbreding van specifieke thema's en of kennisonderwerpen.

Intervisie:

leren van en met elkaar. Aan de hand van intervisiemethoden staan we stil bij een of meerdere casussen uit de groep. Deze diepen we uit en samen vinden we oplossingen voor de vragen die spelen. Daarnaast maak je deel uit van een landelijk Community of Practice (CoP).

Check out:

Tijdens de afsluiting wordt de opdracht voor de volgende bijeenkomst geïntroduceerd en besproken.



Praktisch:

Doelgroep

Voor iedere zorg, welzijn- of beweeg professional met minimaal Mbo (niveau 4) denkniveau

Instroomniveau

Ervaring en/ of affiniteit met de doelgroep (35% groep). Voorafgaande aan de training vindt een intakegesprek plaats.

Startdatum

23 november 2023

Andere data

14-12 '23

01-02 '24

15-02 '24

07-03 '24

28-03 '24

25-04 '24

23-05 '24

20-06 '24

11-07 '24

Tijden

Donderdagen van 09.00 – 14.00 uur

Locatie

De 10 bijeenkomsten staan gepland op verschillende locaties in Noord-Nederland

Duur

10 bijeenkomsten (om de 3 weken)
De doorlooptijd is ongeveer 8 maanden

Tijdsinvestering

Minimaal 4 uur per week (naast de 10 geplande bijeenkomsten en bijbehorende reistijd)

Kosten

€ 1950, - per persoon

Aantal deelnemers

Minimaal 12 personen per groep
Maximaal 20 personen per groep

Afronding

Presentatie

Contactpersonen

Sara van de Lustgraaf:

s.van.de.lustgraaf@pl.hanze.nl

Marrijtje Molenhuis:

mmolenhuis@sportdrenthe.nl

Bijzonderheden

Deze training is samengesteld vanuit de samenwerking 'Een Leven Lang Bewegen'; CMO STAMM, Sport Drenthe en de Hanzehogeschool Groningen.



#eenlevenlangbewegen

