

Activering Eenum

Activering: in samenwerking met de beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen wordt een beweeggroep opgezet. Na oplevering volgt een feestelijke opening met beweegmoment. Vervolgens een reeks van vier kennismakingslessen over hoe om te gaan met de materialen, gevolgd door een maandelijkse 'terugkomdag' van de beweegcoach in het eerste half jaar, tot december 2023. Ondertussen komt de beweeggroep wekelijks sporten onder coördinatie van één van de vrijwilligers vanuit de vereniging van dorpsbelangen. Op basis van ervaringen bij andere beweegplekken wordt gekeken naar behoefte aan een mannen- en vrouwengroep.

April/Mei/juni 2023: Opening van de Beweegtuin.

Inloopochtend 10.00-12.00 uur waarbij bewoners voor het eerst de toestellen kunnen gebruiken en uitleg krijgen van de beweegcoach. Mogelijkheid voor een kopje koffie/thee te drinken in het dorpshuis of om een balletje te gooien op de jeu de boel baan.

Verwachting ureninzet beweegcoach: in totaal 6 uur (organiseren, voorbereiden en aanwezigheid bij opening).

Mei/juni 2023: Vier kennismakingslessen door de beweegcoach.

Het creëren van een vast moment in de week dat een bewoners gezamenlijk kunnen gaan bewegen/sporten en meer kennis krijgen over de toestellen en welke oefeningen er gedaan kunnen worden in de beweegtuin.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 2 uur per week, in totaal 16 uur (promotie, voorbereiden en beweeggroep begeleiden)

Juli/augustus 2023: Deelname aan de beweegzomer

In de beweegzomer promoten we activiteiten voor ouderen in de zomervakantie. 3x onder begeleiding van de beweegcoach bewegen in de beweegtuin.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 2 uur per week, in totaal 6 uur

September tm december 2023: Maandelijks bezoek van de beweegcoach.

Elke maand komt de beweegcoach langs om bewoners te kijken of de oefeningen nog goed uitgevoerd worden en te helpen met nieuwe oefeningen.

Verwachting ureninzet: 2 uur per maand, in totaal 8 uur

2024:

In overleg met het dorpshuis en bewoners kijken naar de behoefte waarin de beweegcoach nog kan ondersteunen.

Verwachting ureninzet 2023 in totaal 36 uur.

Verwachting ureninzet 2024 in totaal 20 uur.

Activering Middelstum

In samenwerking met de beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen en de Vereniging voor Dorpsbelangen wordt een beweeggroep opgezet. Na oplevering volgen kennismakingslessen over hoe om te gaan met de materialen, gevolgd door een maandelijkse 'terugkomdag' van de beweegcoach in het eerste half jaar. Ondertussen komt de beweeggroep wekelijks sporten onder coördinatie van één van de vrijwilligers vanuit de vereniging van dorpsbelangen.

Mei/juni/juli 2023: Train de trainer

Bijeenkomst voor verenigingen en vrijwilligers die groepen gaan begeleiden in de beweegtuin. Tijdens de train de trainer wordt informatie gegeven hoe je gebruik kan maken van de materialen.

Beweegcoach: 4 uur.

Mei/juni/juli 2023: Opening beweegtuin

Een middag van 14.00-16.00 uur waarbij de beweegtuin officieel geopend gaat worden voor verschillende doelgroepen.

- De sportcoach die gymnastiek lessen in Middelstum geeft, aanwezig is voor naschools aanbod in de beweegtuin voor kinderen van de basisschool.
- Beweegcoach die (volwassenen/senioren) bewoners kunnen ondersteunen met het uitvoeren van oefeningen in de beweegtuin.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 10 uur (organiseren, voorbereiden en aanwezigheid opening)

Verwachting ureninzet sportcoach: 4 uur (voorbereiden, aanwezigheid opening)

Juni/juli 2023: Activiteiten in de beweegtuin

- 4 weken naschools aanbod in de beweegtuin door de sportcoach voor basisschool kinderen.
- 4 weken bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor volwassen/senioren.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 10 uur (voorbereiden en beweeggroepen volwassenen)

Verwachting ureninzet sportcoach: 8 uur (voorbereiden en NSA)

Juli/augustus 2023: beweegzomer (senioren)

- 3x on begeleiding van de beweegcoach bewegen

Verwachting ureninzet beweegcoach: 2 uur per keer en voorbereiden in totaal 8 uur.

September tm december 2023:

- 4 weken naschools aanbod in de beweegtuin door de sportcoach voor basisschool kinderen.
- Maandelijks bewegen onder begeleiding van de bewegcoach voor volwassen/senioren.

Verwachting ureninzet bewegcoach: 16 uur (voorbereiden en beweeggroepen volwassenen)

Verwachting ureninzet sportcoach: 8 uur (voorbereiden en NSA)

Activering Loppersum

Activering: in samenwerking met de beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen wordt een beweeggroep opgezet. Na oplevering volgt feestelijke opening en een korte serie kennismakingslessen over hoe om te gaan met de materialen, gevolgd door een maandelijkse 'terugkomdag' van de beweegcoach in het eerste half jaar. Daarnaast wordt de afstemming met bootcampclubs gezocht voor gebruik van het veld, net als het structureel maken van de beweeggroep met vaste coördinator / aanjager.

Mei/juni/juli 2023: Opening beweegtuin

Een middag van 14.00-16.00 uur waarbij de beweegtuin officieel geopend gaat worden voor verschillende doelgroepen.

- De sportcoach die gymnastiek lessen in Loppersum geeft aanwezig is voor naschools aanbod in de beweegtuin voor kinderen van de basisschool.
- Beweegcoach die (volwassenen/senioren) bewoners kunnen ondersteunen met het uitvoeren van oefeningen in de beweegtuin.
- Dijkema training uitnodigen voor informatie over bootcamp in Loppersum.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 10 uur (organiseren, voorbereiden en aanwezigheid opening)

Verwachting ureninzet sportcoach: 4 uur (voorbereiden, aanwezigheid opening)

Juni/juli 2023: Activiteiten in de beweegtuin

- 4 weken naschools aanbod in de beweegtuin door de sportcoach voor basisschool kinderen.
- 4 weken bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor volwassen/senioren.
- 4 weken bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor bewoners Assieshof.
- **4 weken bootcamp voor jongeren (16-30 jaar) in de beweegtuin door Dijkema training. Hiervoor moet wel €200 euro begroot worden voor de externe lesgever.**
(Bij voldoende animo kan dit doorgaan onder verantwoordelijkheid van Dijkema training* moet nog afgestemd worden)

Verwachting ureninzet beweegcoach: 20 uur (voorbereiden en beweeggroepen volwassenen en bewoners Assieshof)

Verwachting ureninzet sportcoach: 8 uur (voorbereiden en NSA)

Juli/augustus 2023: beweegzomer (senioren)

- 3x on begeleiding van de beweegcoach bewegen

Verwachting ureninzet beweegcoach: 2 uur per keer en voorbereiden in totaal 8 uur.

September tm december 2023:

- 4 weken naschools aanbod in de beweegtuin door de sportcoach voor basisschool kinderen.
- Maandelijks bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor volwassen/senioren.
- Maandelijks bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor bewoners Assieshof.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 16 uur (voorbereiden en beweeggroepen volwassenen en bewoners Assieshof)

Verwachting ureninzet sportcoach: 8 uur (voorbereiden en NSA)

Totaal aantal uren 2023:

Sportcoach: 20 uur

Beweegcoach: 54 uur

Totaal Loppersum 74 uur

Activering 't Zandt

In samenwerking met de beweegcoach van Huis voor de Sport Groningen en de Vereniging voor Dorpsbelangen wordt een beweeggroep opgezet. Na oplevering volgen kennismakingslessen over hoe om te gaan met de materialen, gevolgd door een maandelijkse 'terugkomdag' van de beweegcoach in het eerste half jaar. Ondertussen komt de beweeggroep wekelijks sporten onder coördinatie van één van de vrijwilligers vanuit de vereniging van dorpsbelangen.

Mei/juni/juli 2023: Opening beweegtuin

Een middag van 14.00-16.00 uur waarbij de beweegtuin officieel geopend gaat worden voor verschillende doelgroepen.

- De sportcoach die gymnastiek lessen in 't Zand't geeft, aanwezig is voor naschools aanbod in de beweegtuin voor kinderen van de basisschool.
- Beweegcoach die (volwassenen/senioren) bewoners kunnen ondersteunen met het uitvoeren van oefeningen in de beweegtuin.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 10 uur (organiseren, voorbereiden en aanwezigheid opening)

Verwachting ureninzet sportcoach: 4 uur (voorbereiden, aanwezigheid opening)

Juni/juli 2023: Activiteiten in de beweegtuin

- 4 weken naschools aanbod in de beweegtuin door de sportcoach voor basisschool kinderen.
- 4 weken bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor volwassen/senioren.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 10 uur (voorbereiden en beweeggroepen volwassenen)

Verwachting ureninzet sportcoach: 8 uur (voorbereiden en NSA)

Juli/augustus 2023: beweegzomer (senioren)

- 3x on begeleiding van de beweegcoach bewegen

Verwachting ureninzet beweegcoach: 2 uur per keer en voorbereiden in totaal 8 uur.

September tm december 2023:

- 4 weken naschools aanbod in de beweegtuin door de sportcoach voor basisschool kinderen.
- Maandelijks bewegen onder begeleiding van de beweegcoach voor volwassen/senioren.

Verwachting ureninzet beweegcoach: 16 uur (voorbereiden en beweeggroepen volwassenen)

Verwachting ureninzet sportcoach: 8 uur (voorbereiden en NSA)