

Integrale,
lokale
aanpak

Vraag-
gerichtheid

Zelf-
redzaam-
heid

Solide
kennis

Ver-
ankering
in beleid

Bouwstenen voor succesvolle lokale projecten

Bieden van kansen en creëren van plaats, gelegenheid en voorwaarden zodat het zelfsturende vermogen van deelnemers zich kan ontwikkelen.

werk aan bewustzijn en zelfvertrouwen

Maak gebruik van bijvoorbeeld coaching of motivational interviewing.



Het motiveren van deelnemers blijkt lastig. "Het bereiken van de doelgroep van de Beweegkuur kost toch meer moeite dan gedacht", zegt Maarten Jacobs, huisarts bij een praktijk die deelneemt aan de Beweegkuur. "Deelnemers hebben toch een drive van buitenaf nodig om ze bij de les te houden." Als ze eenmaal 'binnen' zijn, start de motiverende gespreksvoering bij de huisarts. Hij screent de patiënten, waarna hij ze doorverwijst naar de leefstijladviseur. "De leefstijladviseur is de aangewezen persoon als het gaat om technieken om deelnemers te motiveren een andere leefstijl te ontwikkelen. De uitgebreide intake van de deelnemers wordt door de leefstijladviseur uitgevoerd."



zorg voor overdracht van project naar dagelijks leven

Heb aandacht voor zowel kennis als vaardigheden en geef praktische tips.

Het project Bewegingsdiploma - Sportonderwijs Gezond Gezin Leiden Noord richt zich op laagopgeleide gezinnen in de wijk Leiden Noord. Tijdens het programma sporten ouders samen met peuters eenmaal per week. Na het sporten gaan de peuters naar de kinderopvang en krijgen de ouders voorlichting over gezonde leefstijl. Door de uitbreiding van kennis en praktische toepasbare tips zijn de ouders beter in staat een gezonde leefstijl in te voeren in het gezin. Denk aan meer bewegen tijdens het dagelijks leven, letten op portiegrootte, water geven aan kinderen i.p.v. gesuikerde frisdranken etc.

goede professionals zijn essentieel

Zorg voor deskundigheidsbevordering. Maak bijvoorbeeld gebruik van de train-de-trainer methode of intervisie.



Om de trainers van de sportaanbieders goed voor te bereiden op de omgang met de doelgroep blinden en slechtzienden verzorgt Schoolsportvereniging Bartiméus voorafgaand aan het aanbod, scholing voor de trainers van de sportaanbieders die betrokken zijn bij het project. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een eigen scholingsmethode (o.a. meelopen tijdens de reguliere gymlessen) en het handboek van NOC*NSF voor sporten met een visuele beperking.