



## Beweegmakelaar

Bewegen werkt gezondheidsbevorderend en gezondere mensen voelen zich sterker en doen actiever mee in de samenleving. De beweegmakelaar motiveert mensen om te gaan bewegen, wijst ze de weg naar beweegaanbod, zorgt er voor dat er in de buurt plekken zijn om te bewegen en draagt eraan bij dat mensen blijven bewegen.

[www.portes.nl](http://www.portes.nl)

# Beweegmakelaar

Sport, bewegen en welzijn

## De missie van Portes

### Aanwezig en vertrouwd

Portes is aanwezig. Portes is present, herkenbaar, met gezichten voor bewoners, naast en dicht bij de mensen in de straten, buurten en wijken van Utrecht. Daar is Portes geworteld, midden in de samenleving. Portes kent de mensen van jong tot oud, heeft aandacht voor hen en bouwt aan relaties en vertrouwen.

We doen dit om de maatschappelijke participatie van alle wijkbewoners te bevorderen, zowel sterke als kwetsbare burgers.

### Samen betrokken

Portes wil dat alle mensen deelnemen aan de maatschappij. Portes weet wat er leeft en kent het maatschappelijke probleem en de maatschappelijke kans. Beide pakt Portes creatief aan samen met bewoners in hun leefomgeving. Eigen kracht van mensen is de kern, iedereen kan zelf meedoen.

Kortom: Portes wil er gewoon zijn voor alle mensen in de buurt.

## Inleiding

**B**ewegen is belangrijk voor de gezondheid, dat lijkt geen twijfel. Minder bekend is dat bewegen daarmee ook het algemeen welbevinden van mensen vergroot. Want bewegen werkt gezondheidsbevorderend en gezondere mensen voelen zich sterker en doen actiever mee in de samenleving. Dat is precies wat Portes wil bereiken. Iedereen, jong en oud, sterk en kwetsbaar, kan meedoen in de samenleving. Bij Portes staan beweegactiviteiten daarom hoog op de prioriteitenlijst en werken er 'beweegmakelaars'.

Participeren in de maatschappij is niet voor iedereen en niet op elk moment in zijn leven vanzelfsprekend. De bewoners van kwetsbare buurten in Utrecht zijn daar een voorbeeld van. Zij zijn soms niet gewend of hebben niet geleerd hoe ze in de samenleving kunnen participeren. Of ze voelen de uitdaging niet. Al gaan kinderen en jongeren naar school, dan nog nemen vele in hun vrije tijd nauwelijks deel aan maatschappelijke activiteiten. Regelmatig hebben mensen en gezinnen het te druk met overleven, met het hoofd boven water houden. Zij hebben weinig geld en hun omgeving biedt ze onvoldoende steun en stimulans. Deze groep heeft een lage sociaaleconomische status. Uit onderzoek blijkt een rechtstreeks verband tussen een lage sociaaleconomische status en gezondheidsproblemen.

In dit licht zet het welzijnswerk 'bewegen' op twee manieren in: als doel op zich om gezonder te worden of als middel om gezonde mensen aan te zetten meer in de samenleving te participeren. De focus van de beweegmakelaar hangt af van de wijkbewoner in kwestie, diens wensen en diens mogelijkheden, zoals vaardigheden, leeftijd en omgeving. Beweegmakelaars zijn welzijnswerkers die met behulp van hun agogische achtergrond jong en oud letterlijk en figuurlijk in beweging brengen.

## Wat is een beweegmakelaar?

**B**ewegen en sporten kennen vele vormen: van klein, ongeorganiseerd, anoniem en vrijwel zonder budget tot strak georganiseerde topsport met enorme budgetten en veel publiciteit. Bewegen kan louter functioneel zijn omdat je van A naar B wilt of de ramen wilt lappen. Bewegen is tegelijkertijd buitenspelen, rennen omdat je daar zin in hebt of een potje voetballen in de voetbalkooi in je straat. Bewegen en sporten kunnen in een buurtcentrum, bij de buurtfitness, op school bij de gymles, bij een sportvereniging, alleen of met een groep. Bewegen en sport kunnen sociaal en recreatief zijn. Soms is er sprake van competitie.

Bewegen en sporten zijn niet strak van elkaar te scheiden maar lopen in elkaar over. Bewegen is een breder begrip dat ook (maar niet alleen) sport omvat. Bewegen is onderdeel van het dagelijks leven en kan leiden tot of gecombineerd worden met sport, maar dat hoeft niet. Bewegen is hoe dan ook noodzakelijk voor een gezonde leefstijl.

Bewegen in welke vorm dan ook is uiteindelijk een voorwaarde voor maatschappelijke deelname. Voor sommige mensen is in beweging komen echter een grote stap. Aan deze stap dragen de beweegmakelaars bij.

## De essentie van het vak

**D**e beweegmakelaar is een professional die groepen en individuen kent die niet of heel weinig bewegen. Hij maakt contact met ze en motiveert en steunt ze om te gaan bewegen, leidt ze toe naar beweegaanbod en draagt eraan bij dat deze mensen blijven bewegen.

De beweegmakelaar is een netwerker die verbindingen legt tussen allerlei partijen die actief zijn en aanbod hebben op het terrein van sport en bewegen. Het gaat dan om sportverenigingen en commerciële sportaanbieders, maar ook om partners in het



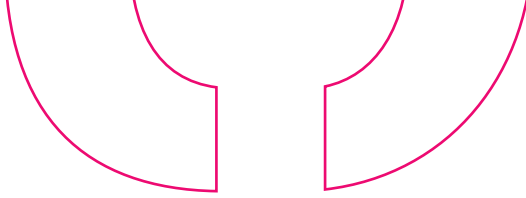
medische beweegaanbod, zoals fysiotherapeuten en oefentherapeuten. Andere relevante partners zijn scholen, de Vereniging Sport Utrecht (VSU), de gemeente Utrecht, de GG & GD en diverse professionals die zich bezighouden met welzijn en gezondheid van de bewoners van Utrecht.

De beweegmakelaar is op de hoogte van de stedelijke ontwikkelingen rondom sport en bewegen. De beweegmakelaar kan een coördinerende taak hebben waar meerdere partijen samenwerken, zoals bij een wijksporplan. De beweegmakelaar werkt in de buurt dicht bij de bewoners, weet wat er in de wijken speelt of kan die kennis snel vergaren.

De beweegmakelaar zet vrijwilligers in waar dit kan en ondersteunt ze zolang als dat nodig is. Partners, zoals de GG & GD, die op zoek zijn naar de doelgroep waarmee de beweegmakelaar in contact staat, kunnen hem om informatie vragen.

De beweegmakelaar is de persoon die bemiddelt, afspraken maakt en aanjager is van laagdrempelige beweegactiviteiten. Zolang er geen andere partij is die zorgt voor borging van activiteiten die gewenst zijn, is de beweegmakelaar de aangewezen professional om hiervoor zorg te dragen.

Ten slotte zorgt de beweegmakelaar ervoor dat er in de buurt



plekken zijn waar mensen kunnen bewegen. Zo'n plek, waar mensen gemakkelijk ervaring met bewegen en sporten kunnen opdoen, is nodig en liefst in de buurt. Bijvoorbeeld de buurtfitness of sportinstuif voor tieners. Vanuit deze plek stromen mensen soms door naar minder laagdrempelige sportgelegenheden, zoals verenigingen.

Voorop staat dat elke beweegmakelaar de doelgroep verder wil brengen op het gebied van bewegen. De professional moet dus goed luisteren en kijken naar de doelgroep en aansluiten bij hun leefomgeving.

## De werkomgeving van de beweegmakelaar

4

**D**e beweegmakelaar onderhoudt een sterk en praktisch ingericht netwerk in de buurt met sportverenigingen, jongerenwerkers, beweegaanbieders, fysiotherapeuten, (brede) scholen, speeltuinwerkers, huisartsen, welzijnswerkers en partners in gezondheidszorg, zoals het wijkgezondheidswerk en gezondheidsvoorlichters. De beweegmakelaar kent de mogelijkheden en beperkingen van beweeglocaties in de buurt. Daar waar mogelijk probeert hij in samenwerking met de gemeente de locaties in de buurt te verbeteren en het gebruik van de locatie te vergroten.

Beweegmakelaars werken vanuit een brede welzijnsorganisatie voor de buurt en de bewoners. Portes heeft met al haar beroepskrachten en het relatienetwerk van vrijwilligers, jonge en oude bewoners, instellingen en de overheid een geweldig sociaal kapitaal. Dat netwerk van mensen is van groot belang. De beweegmakelaars hebben daardoor makkelijk toegang tot andere professionals zoals sociaal makelaars, ouderenwerkers en kinderwerkers. Ook professionals uit het onderwijs en bij de politie en de woningcorporaties zijn goed te bereiken via Portes. Zij sluiten zodoende aan bij aanwezige buurtteams en

werken – als het om jeugd gaat – samen in de veiligheidsketen, bijvoorbeeld door het aanbieden van sportactiviteiten om negatief gedrag te voorkomen.

## Jeugd

Er is bij Portes een aparte beweegmakelaar Jeugd. Deze werkt nauw samen met de (brede) scholen in de wijk. Samen met de scholen wordt onder en na schooltijd een evenwichtig sportprogramma aangeboden aan kinderen in de basisschoolleeftijd. Dit programma krijgt zijn vorm in nauwe samenwerking met sportverenigingen en combinatiefunctionarissen, die aangesteld zijn om een brug te slaan tussen onderwijs en sport. Het uiteindelijke doel is dat deze kinderen lid worden van sportverenigingen. Voor jeugd van twaalf tot achttien jaar is de beweegmakelaar aanwezig in de openbare ruimte en heeft een beweegaanbod in sporthallen en op diverse plekken in de wijk, zoals op veldjes en in voetbalkooien.

De beweegmakelaar Jeugd werkt actief mee aan het pedagogische programma De Vreedzame Wijk, dat zal moeten leiden tot één pedagogische aanpak in de stad. Kern van het programma is een positieve benadering van de jeugd, het geven van een stem aan de jeugd en democratische burgerschapsvorming.

5



## Volwassenen

De bewegmakelaar 18+ werkt vooral nauw samen met buurthuizen en welzijnsprofessionals in de wijk die zich inzetten voor kwetsbare bewoners. Dat zijn onder meer fysiotherapeuten, wijkgezondheidswerkers en vertegenwoordigers van het maatschappelijk middenveld, zoals zorginstellingen voor mensen met een fysieke, sociaalpsychiatrische of verstandelijke beperking. De bewegmakelaar begeleidt actieve bewoners die zich inzetten voor het laagdrempelig bewegen van volwassenen, steunt en faciliteert ze en begeleidt het proces. Het doel is buurtbewoners fysiek en mentaal in beweging te krijgen en ze motiveren om actief te blijven. De meeste kans op succes hebben de laagdrempelige, makkelijk toegankelijke en betaalbare beweefaciliteiten die dichtbij of in de eigen buurt door vertrouwde mensen worden aangeboden. Vrijwilligers zijn hierbij onontbeerlijk.

## De bewegmakelaar in de praktijk

De bewegmakelaar houdt dagelijks contact met de doelgroep die hij of zij bedient. Bijvoorbeeld door sportinstuiven voor de jeugd (tieners, jongeren) in de sporthallen, door buurtfitness of beweegaanbod in buurthuizen, op pleinen of in parken in de wijk. Het begrip ‘participatie’ speelt daar altijd een hoofdrol bij. De bewegmakelaar daagt in dat kader groepen en individuen uit, stimuleert ze en ondersteunt ze als het nodig is om zelf een

**Meidenvoetbaltoernooi:**  
Een groep allochtone meiden van ongeveer vijftien jaar geeft aan dat zij wel willen sporten, maar niet elke week op les willen. Zij worden ondersteund om zelf een eenmalig meiden-

voetbaltoernooi te organiseren. Ze zorgen samen met hun moeders voor een feestelijke afsluiting van dit toernooi met een dansfeest. De meiden raken enthousiast en gaan vaker eigen sportevenementen organiseren.

actieve, organiserende rol te spelen bij het realiseren van (nieuwe) initiatieven en beweegactiviteiten. Soms gebeurt dat in samenwerking met de dienst sociale zaken van de gemeente en het activeringsteam.

Daarnaast onderhoudt de bewegmakelaar zeer actief het netwerk onder sportverenigingen, beweegaanbieders en gezondheidswerkers. Vragen en initiatieven uit dit netwerk koppelt hij zo goed mogelijk aan de diverse doelgroepen. Waar mogelijk zoekt de bewegmakelaar actief mee naar de juiste vrijwilligers, uitvoerders en samenwerkingspartners voor beweeg- en sportprojecten.

Soms speelt de bewegmakelaar ook zelf een actieve rol bij de uitvoering. Met name als de partners uitdrukkelijk aangeven de specifieke competenties van het welzijnswerk nodig te hebben. Binnen Portes zijn er zowel jeugdwerkers als ouderenwerkers die gespecialiseerd zijn in beweging en sport. Zij kunnen door de bewegmakelaar ingezet worden voor de uitvoering of begeleiding van specifieke projecten. Daarnaast draagt de bewegmakelaar zorg voor een basisaanbod waar laagdrempelig gesport en bewogen kan worden. Vanuit deze plek stromen mensen door naar minder laagdrempelige sportgelegenheden, zoals verenigingen. Voor jongeren is er bijvoorbeeld in elke wijk een voetbalinstuif. Deze voetbalavonden worden bezocht door jongeren voor wie de verplichtingen van sporten in verenigingsverband niet haalbaar zijn. Deze jongeren hebben eerst nog veel te leren op het gebied

### Wandelvierdaagse:

Via de scholen van hun kinderen hoort een aantal allochtone moeders van de wandelvierdaagse. Wandelen spreekt ze aan, het is gemakkelijk, iedereen kan het en het is gezellig in een groep. Samen met de bewegmakelaar bedenken zij hoe ze als groep mee kunnen doen en motiveren elkaar om mee te blijven doen. De bewegmakelaar loopt zelf mee, maar volgend jaar willen de vrouwen het helemaal zelf regelen. Ze zijn trots op de 5 km die ze vier dagen achtereenvolgend samen met hun kinderen hebben gelopen.



### Fietsen:

Een voorbeeld van laagdrempelig beweegaanbod met een opbouw erin, is de fietsles. Door te *leren* fietsen worden mensen mobiel en zelfstandiger. Een stap verder is het *blijven* fietsen. Dit betekent elkaar motiveren, oefenen, eropuit gaan in de stad, maar ook de fiets

onderhouden en kleine reparaties zelf uitvoeren. Mensen die dit onder de knie hebben, kunnen onder begeleiding van vrijwilligers van de Fietsersbond *verder* fietsen, namelijk buiten de stad! Leren fietsen, blijven fietsen, verder fietsen. Zo noemen we deze aanpak.

van sociale vaardigheden. Op deze manier bewegen ze toch wekelijks en leren ze ondertussen basisvaardigheden zoals 'fairplay' die nodig zijn voor het beoefenen van teamsporten. Voor volwassenen is er in een drietal Utrechtse wijken een buurtfitness waar buurtbewoners laagdrempelig kunnen sporten. Zij moeten deze buurtfitness wel zelf draaiend houden. Participatie en het leren van vaardigheden is ook hier belangrijk.

### Sportverenigingen

De ervaring leert dat het op jonge leeftijd lid worden van een sportvereniging het beste middel is om ook later te sporten en te bewegen. De beweegmakelaar zorgt ervoor dat alle jeugd ken-

nismaakt met de sportverenigingen in de wijk. De beweegmakelaar stelt samen met de (brede) basisscholen een programma op, zodat kinderen zowel tijdens als na schooltijd door proeftrainingen kennis kunnen maken met het aanbod van de verenigingen (Sport scoort, en Verlengde Schooldag).

In elke wijk organiseert Portes een tienersportinstuif. Hier kunnen tieners wekelijks meedoen aan korte clinics van de verenigingen in de buurt. Waar nodig helpt de beweegmakelaar om ook echt lid te worden. Bijvoorbeeld door ouders aan te spreken of door de weg te wijzen naar het jeugdsportfonds.

Volwassenen die nooit hebben gesport, hebben veel in te halen. Het lidmaatschap van een vereniging is dan in eerste instantie vaak te veel gevraagd. Via laagdrempelig beweegaanbod ervaren zij het plezier en het succes bij het bewegen. Al doende brengt de beweegmakelaar ze

in contact met andere mogelijkheden op het gebied van sport. Dit doet de beweegmakelaar in samenwerking met sportende burgers, maar ook met verenigingen of bonden zoals de Fietsersbond. Zo zijn er hardlooptrainingen gegeven in een park, is er een groep die aan sportief wandelen doet, werd Zumbales gegeven door een wijkbewoner en gingen ouderen tai chi doen op een plein bij een van de winkelcentra in de wijk. Op deze manier verbreden mensen hun (beweeg)horizon.



‘De waardering bij de vrouwen voor de beweegactiviteiten is groot. En doordat er naar ze geluisterd wordt, ontstaat er vertrouwen en zijn de vrouwen bereid zich in te zetten. Er ontstaat betrokkenheid bij de vrouwen. De beweegmakelaar van Portes stimuleert de vrouwen hun grenzen te verleggen. Ze leren nieuwe dingen en ontdekken kwaliteiten bij zichzelf die ze verder kunnen ontwikkelen. De vaardigheden die ze opdoen, gebruiken ze weer voor eigen activiteiten, zoals op de school van hun kinderen of in contacten met instanties. Hierdoor zijn ze in staat nieuwe stappen te zetten en hun zelfvertrouwen groeit. Vele vrouwen zijn hierdoor uit huis gekomen en sommige zijn zelfs weer gaan werken.

Daarnaast geven de vrouwen hun kennis en informatie door binnen hun netwerk. Ze werven zelf nieuwe vrouwen voor de activiteiten die ze organiseren voor elkaar en voor de buurt. De kennis en vaardigheden worden zo doorgegeven en steeds meer vrouwen participeren. Inmiddels is de groep actieve bewoners in Hoograven gegroeid tot meer dan tweehonderd mensen, zowel mannen als vrouwen.’

*Een beweegmakelaar over de werkgroep Alida en het vervolg hiervan in Utrecht Hoograven*

### Coördinatie en beleid

In alle Utrechtse wijken zijn groepen en organisaties actief op het gebied van sport, bewegen en gezondheidsbevordering. Elke organisatie handelt vanuit het eigen vakgebied en met de beste intenties. Diverse onderzoeken in de wijk wijzen uit dat er (nog) onvolgende samenhang en samenwerking is tussen deze organisaties. De beweegmakelaar Jeugd heeft de opdracht van DMO om alle partners bij elkaar te brengen en te komen tot een gezamenlijk wijksporplan. De doelstelling van dit plan is om door afstemming en slimme samenwerking meerwaarde te halen uit alle losse projecten en programma's rondom gezondheid. Dit meerjarenplan wordt jaarlijks vertaald naar een jaarplan onder regie van de beweegmakelaar Jeugd. Die heeft een verbindende en aanjagende rol in de uitvoering van dit plan en spoort de betrokken organisaties aan om hun input te leveren en voor uitvoering zorg te dragen.



### Maatschappelijke opbrengsten

Vershillen in gezondheid binnen de Nederlandse bevolking staan al jaren in de belangstelling. De grootste gezondheidsachterstand wordt onder andere gevonden onder mensen met een lage sociaaleconomische status (bron o.a. gemeente Utrecht). Bewegen maakt fitter en bevordert de gezondheid. Hier levert de beweegmakelaar een bijdrage aan, juist voor die groep mensen die niet geneigd is om uit zichzelf te gaan sporten en voor wie de meeste sportvoorzieningen een te hoge drempel hebben.

In de gezondheidsketen is er zorg om mensen met terugkerende gezondheidsklachten. Ze keren regelmatig terug bij de fysio- of oefentherapeut of verschijnen herhaaldelijk op het spreekuur van de huisarts. Door meer te bewegen, actiever te zijn, letterlijk en figuurlijk, kunnen mensen zich beter gaan voelen en anders leren omgaan met hun gezondheid. Uiteindelijk betekent dit een lagere werkbelasting voor huisartsen en structureel meer effect van bijvoorbeeld fysiotherapie. Juist omdat mensen beter in staat zijn op een structurele manier beweging in te bouwen in hun leven. Door de preventieve rol van welzijn op deze manier te

benutten, zal er op termijn een besparing op zorgkosten plaatsvinden en niet alleen door een bijdrage te leveren aan het beperken van overgewicht.

### Meedoen

Door bewegen worden mensen actiever en vitaler en kunnen ook op andere gebieden van hun leven actiever zijn. Dit komt hun welbevinden en hun mogelijkheden om mee te doen in de maatschappij ten goede.

Sport en bewegen is een zinvolle vrijetijdsbesteding voor jong en oud. Jongeren die op straat overlast veroorzaken, zijn beter af als zij lekker aan het sporten zijn. Ook de omgeving is hierbij gebaat. Leren omgaan met elkaar, het opdoen van sociale vaardigheden en zelfvertrouwen zijn verder belangrijke doelen van beweegmakelaars. Jongeren oefenen hiermee in de diverse sportgroepen en ook volwassenen en ouderen doen ervaring op met het omgaan met verschillende mensen en krijgen kansen om zich zinvol in te zetten voor hun buurt.



In deze reeks verschijnen brochures over de aanpak en methodiek die Portes volgt bij haar activiteiten:

- Beweegmakelaar
- Jeugdparticipatie
- Meedoen in de speeltuin
- Meedoen op Straat
- Sociaal Makelaar

#### Postadres

Portes  
Postbus 6045  
3503 PA Utrecht

#### Bezoekadres

Malakkastraat 6  
3531 HM Utrecht

#### Telefoon secretariaat

030 291 71 55  
[www.portes.nl](http://www.portes.nl)

Uitgave: ©2011 Portes, Utrecht

Productie: Concern/Schoenmakers

Communicatie-projecten

Grafisch ontwerp: Firmato/Marlies Out

Druk: Bejo druk & print