



Introductie

Meedoen is voor ieder mens van groot belang. Mee kunnen doen is essentieel voor een betere kwaliteit van leven. Cliënten willen en kunnen vanuit hun kracht actief meedoen. Zij hebben daarbij ondersteuning en faciliteiten nodig. Daarom is het meerjarenprogramma MeeDoen! van de Federatie Opvang van start gegaan in 2010. Het programma bestaat uit drie pijlers; **Sport en Bewegen, Activering en Werk en Zingeving en Cultuur.**

Met dit programma wordt een belangrijke impuls gegeven aan het meedoen in de samenleving van cliënten. De komende jaren staan steeds meer in het teken van actieve cliënten. Doordat cliënten meedoen, krijgen zij meer binding met de samenleving; ze horen erbij en tellen mee. Hier hebben niet alleen de cliënten, maar ook de leefomgeving en buurt en samenleving baat bij.

MeeDoen! Sport en Bewegen is als eerste pijler van start gegaan en legt een fundament voor de andere twee pijlers. Sport en Bewegen wordt ingezet als middel om te komen tot meedoen in de samenleving en is ingebed in onze visie op meedoen.

Sport en Bewegen is gezond

Sport en bewegen is voor cliënten van de maatschappelijke opvang (MO), vrouwenopvang en begeleid & beschermd wonen van groot belang. Sport en bewegen biedt namelijk de basis voor een betere gezondheid, lichamelijk en mentaal en is daarmee vaak een eerste stap naar participeren in de samenleving. Sport en bewegen betekent ook meer welzijn en een betere kwaliteit van leven. In het programma wordt nadrukkelijk ook aandacht besteed aan een gezonde leefstijl en voeding. Met steun van het ministerie van VWS draait het programma, waarin sport en bewegen, een gezonde leefstijl, wordt ingebed in de trajecten van cliënten. Samen met ketenpartners gaan de leden van de Federatie Opvang actief aan de slag om sport en bewegen voor deze kwetsbare groep mogelijk te maken. Cliënten doen hierin optimaal, vanuit hun eigen kracht, mee.

Conditie van meeste cliënten is zwak

De lichamelijke en mentale gesteldheid van de cliënten van de maatschappelijke opvang, vrouwenopvang, begeleid & beschermd wonen en andere kwetsbare groepen, is over het algemeen niet goed, de ervaren kwaliteit van leven eveneens. Voor de cliënten van de MO en begeleid & beschermd wonen is er dikwijls sprake van een slechte gezondheid gecombineerd met een ongezonde levensstijl met alcoholgebruik en/of drugs. Voor slachtoffers van huiselijk geweld gaat het om traumatische ervaringen. Ook bij hen is er sprake van het ervaren van onvoldoende kwaliteit van leven.

Verandering door bewegen en leefstijl

Sport en bewegen biedt een kans om verandering te brengen in de gezondheid en het welzijn van mensen. De conditie van mensen verbetert, wanneer ze gaan sporten en bewegen. Onderzoek heeft aangetoond dat sport en bewegen ook positief werken op de psychische staat van mensen. Het gaat om het weer trots zijn op het eigen lichaam, het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld en het ervaren van een betere kwaliteit van leven. Sporten en bewegen bevorderen daarnaast het contact tussen cliënten onderling en tussen cliënten en hun omgeving. De sociale contacten nemen toe.

Bewegen is MeeDoen!

Bewegen is meedoen: een positief beeld

Wanneer het zelfbeeld verbetert en het meedoen in de samenleving toeneemt, beïnvloedt dat de beeldvorming positief! Dit betekent een positiever imago voor onze cliënten en onze sector. Hier heeft iedereen baat bij. Sporten bindt mensen. Het gaat in dit programma om het bouwen aan een beter voorzieningenniveau rondom sport en bewegen, zowel in de opvang, als daarbuiten. In het meerjarenprogramma Sport en Bewegen bouwt de Federatie Opvang samen met ketenpartners, landelijk, maar vooral ook lokaal, aan het verder ontwikkelen van de infrastructuur rondom sport en bewegen. Het gaat om sportverenigingen, combinatiefunctionarissen, gemeenten, welzijnsorganisaties, corporaties en andere partners. NOC*NSF ondersteunt dit programma en heeft zitting in de begeleidingscommissie.

Maatschappelijk draagvlak: de tijd is rijp

Sport en bewegen krijgen steeds meer aandacht in onze maatschappij, ook in het kader van het verbeteren van de gezondheid van mensen en het tegengaan van problemen als obesitas. Maar sport en bewegen betekent ook meedoen in de samenleving. Deze elementen komen terug in landelijk en lokaal beleid. Sport en WMO is bijvoorbeeld een belangrijk thema. Partners als verzekeraars begeven zich actief op het terrein van sport en bewegen. Er bestaan diverse (landelijke) projecten voor kwetsbare groepen en sport. Bovendien is er de Olympische gedachte die in de aanloop naar 2028 door Nederland wordt uitgedragen. De spin-off van dit belangrijke evenement is om sport tot in de haarvaten van de samenleving te laten doordringen. Sport moet er toe bijdragen dat mensen echt gaan meedoen in de samenleving.

Structureel en professioneel

Op het gebied van sport en bewegen voor cliënten gebeurt er al van alles in de (opvang)instellingen. De eerste meting in 2010 liet zien dat veel instellingen al actief zijn en sporten en bewegen heel belangrijk vinden. Met deze pijler van het programma MeeDoen! willen wij deze activiteiten verder uitbouwen, professionaliseren en integreren in onze aanpak voor cliënten. Sport en bewegen biedt kansen voor iedereen.

Cliënten hebben er baat bij. De Federatie Opvang geeft met dit programma ook een extra impuls aan de bestaande infrastructuur rondom sport en bewegen, om juist met kwetsbare groepen beter aan de slag te kunnen. De eigen ervaring en inzet van cliënten, onze deskundigheid en jarenlange ervaring, gekoppeld aan de kennis en kunde vanuit de sportwereld. Het beste van deze "werelden" bij elkaar brengen. Dat levert voor iedereen winst op.

The Social Inclusion Games Netherlands: Twente 2010

In 2010 kwam onze visie op sport en bewegen tot leven tijdens het internationale evenement Social Inclusion Games. Hierin werkten de Federatie Opvang samen met Humanitas onder Dak (in een aparte stichting SIGN). Hier werd de Olympische gedachte ingevuld: meedoen is belangrijker dan winnen. Gedurende een week werd voor meer dan 1000 deelnemers uit heel Europa tal van activiteiten georganiseerd. www.socialinclusiongames.info

Visie op sport en bewegen

Sport en bewegen als middel zijn belangrijke voorwaarden voor het succesvol begeleiden van cliënten in de opvang. Sport en bewegen dragen bij aan de kwaliteit van leven, ze helen en ze verbinden.

Belangrijke doelstellingen

- Substantiële toename van cliënten actief in de instellingen als het gaat om sport en bewegen.
- Cliënten kennis over het belang van sporten en bewegen en gezonde leefstijl bieden en inzicht geven in wat mogelijk is (oriëntatie op sporten etc.)
- Medewerkers voldoende kennis bieden om cliënten toe te leiden, begeleiden en ondersteunen in sport en bewegen.
- Instellingen ontwikkelen beleid op gezonde voeding en persoonlijke verzorging.
- Instellingen maken afspraken met andere organisaties om cliënten te laten sporten en bewegen of creëren hiervoor eigen faciliteiten.
- Extra aandacht voor de jongeren en kinderen bij het sporten en bewegen.
- Het elk jaar organiseren van een landelijk sportevenement om sport en bewegen te promoten en het netwerk tussen instellingen en relevante partners te stimuleren. (In 2011 en 2012 wordt een landelijk sportevenement op sportcentrum Papendal (Arnhem) georganiseerd.)
- Centrumgemeenten en provincies bekendmaken met het programma Sport en Bewegen.
- Bekendheid van het programma Sport en Bewegen bij sportverenigingen, welzijnsorganisaties en ketenpartners.
- Structurele en duurzame samenwerking lokale en landelijke ketenpartners realiseren.
- Enkele nieuwe projecten starten met ketenpartners als spin off van het programma Sport en Bewegen.

Het programma MeeDoen! Sport en Bewegen heeft na drie jaar een substantiële bijdrage geleverd aan het inbedden van sport en bewegen in de begeleiding van bewoners en cliënten van de instellingen en heeft de toegankelijkheid van verenigingen en andere sportinstellingen bevordert voor deze kwetsbare groepen. Daarmee is aan het meedoen in de samenleving voor cliënten een belangrijke impuls gegeven.

Bewegen is MeeDoen!