

MAGAZINE



EEN GEZONDE EN VITALE WIJK



**GRONINGEN
BEWEEGT!**

Een betekenisvolle en gezonde community

Voor u ligt de 'Terugblik' van 2023. Onze terugblik op het afgelopen jaar. Hoe breng je in een wijk iedereen samen rondom bewegen en gezondheid? Dat was wat we hebben gedaan in Beijum en wat we nu in Lewenborg aan het doen zijn.

In een wijk wonen veel mensen, zijn veel verschillende organisaties actief en zijn er veel verschillende (openbare) ruimtes om te sporten en bewegen. Met onze wijkgerichte aanpak brengen wij iedereen samen. We vinden het belangrijk dat iedereen onderdeel is van de club.

We zijn enorm dankbaar dat we dit jaar vanuit een krachtige basis mochten doorgroeien. Dit jaarverslag geeft hiervan een beeld.

We zijn begonnen met onze kijk op gezondheid samen te vatten in het Groningen Beweegt Wiel. Hier zie je positieve gezondheidsthema's zoals wij die toepassen binnen de beweeg- en leefstijlcommunities.

In dit magazine lees je meer over deze groepen. Met prachtige beelden van fotograaf Lyuda Stinissen en uit ons eigen archief.

Neem zeker even de moeite te lezen over wat Chris deelt over hoe belangrijk de beweeggroepen voor hem zijn. En Kim Noteltiers neemt ons mee in haar kijk op de samenwerking met de Vitaliteitscampus. Vanuit het Alfa College lopen er regelmatig studenten met ons mee om te leren hoe zij aansluiting vinden met bewoners uit onze mooie wijken.

Wij gaan in gezamenlijkheid op zoek naar de krachten en wensen in de wijk. Wat is er al? Waar is behoefte aan? En hoe kunnen wij hierin van betekenis zijn? We hebben dit met veel passie gedaan en gaan dit ook in 2024 doen.

Charlotte deelt in haar slotwoord dat steeds meer mensen inzien, dat het in onze aanpak om veel meer gaat dan beweeg- en leefstijlgroepen. Het gaat om zoveel meer. Door het lezen van dit magazine krijgt u hiervan een mooi beeld.



Louke Lanze

Groningen Beweegt
Directeur



Doelstelling **06**

Beweeg Wiel **08**

Communities **10**

De Impact **24**

Uitbreiden **26**

Terugblik **28**

Slotwoord **29**





Een gezonde en vitale wijk. Betekenisvolle ontmoetingen

Groningen Beweegt zet zich in voor de bloei van de wijken in Groningen en werkt aan twee doelen

A photograph of four women of different ages smiling and posing together at an outdoor fitness area. In the background, there are blue metal structures of a fitness trail. The women are dressed in casual athletic wear. One woman in the center has a colorful headband.

VITAAL LEVEN

Actief en gezond
leren leven

Er ontstaat een beweging van onderaf, waarin bewoners elkaar helpen nieuwe mensen te leren kennen en een actieve en een gezonde leefstijl te hebben

Een betekenisvol netwerk aan positieve mensen en een gezonde leefstijl.



BETEKENISVOL

Niemand hoeft
alleen te zijn.

We zien de kracht van community;
de impact van levens die naar
elkaar uitreiken en met elkaar
worden gedeeld. Hoopvolle
ontmoetingen in de wijk waar
iedereen welkom is.

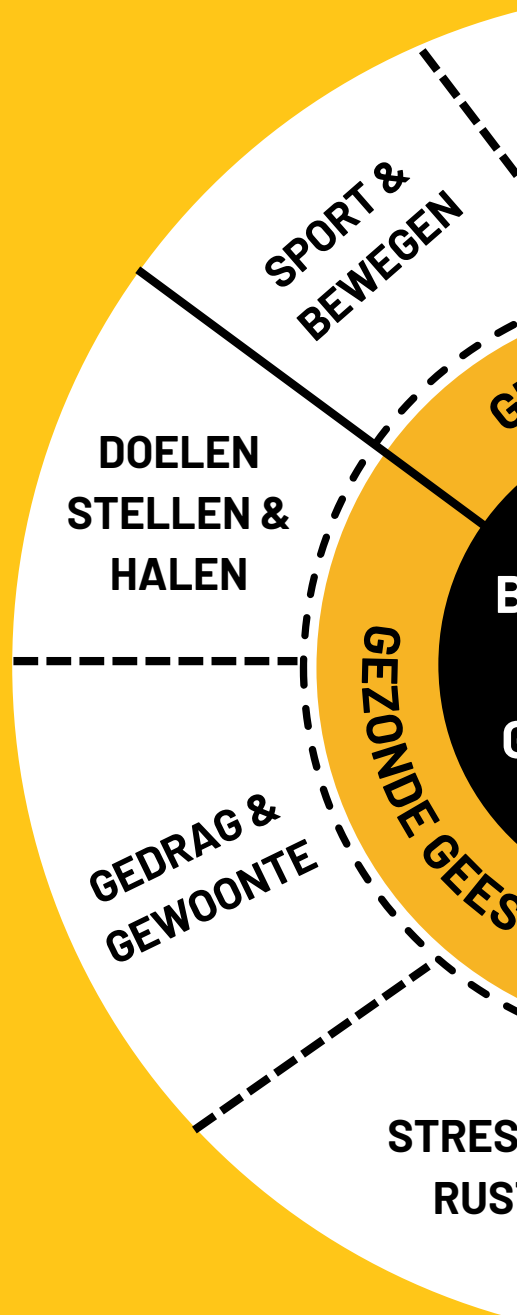
Meer gezonde jaren

Wij geloven in een betekenisvol en vitaal leven voor elk persoon. Wij zetten ons in voor een samenleving waar naar elkaar wordt omgezien. Waar ruimte is voor elk persoon om te zijn wie je bent. Waar ruimte is voor ontwikkeling, en waarbij de middelen die er zijn tot opbouw zijn van elkaar en van de gemeenschap. Wij hebben deze drie onderdelen samengevat in het Groningen Beweegt Wiel. Dit vormt het uitgangspunt van ons werken in de wijk.

Onder het motto 'De kracht van samen' worden communities opgestart, zodat:

- Bewegen mogelijk is voor iedereen is: jong en oud, kwetsbaar en sterk.
- Bewegen veilig is; er is een positief (beweeg)klimaat, waarbij iedereen gezien wordt en er vrijheid is om te bewegen op jouw niveau.
- Bewegen laagdrempelig en betaalbaar is: de groepen zijn toegankelijk voor iedereen in de wijk en kosten weinig of niets.

Bewegen is leuk, plezier en gezellig!





We zien binnen een community een samenleving in het klein. Waar de één niet meer is dan de ander, maar waar men leert vanuit afhankelijkheid, naar onafhankelijkheid, naar wederzijdse afhankelijkheid te groeien.

Binnen de groepen staan rolmodellen op die van betekenis voor elkaar zijn, en niet alleen of volledig afhankelijkheid zijn van een externe professional.

Als je binnen een gemeenschap een cultuur creëert van bewegen, gezondheid en leefstijl waar binnen het heel gewoon, leuk en niet moeilijk is, dan beïnvloeden de mensen elkaar op een positieve manier.

Samen bouwen we aan duurzame communities in de wijk

Wij werken door communities aan een gezonde leefstijl en faciliteren veel ontmoeting.



Op verschillende plekken in de wijk, met veel diverse sporten en voor allerlei doelgroepen.



Oldstars Groepen

Steeds meer bewoners doen mee aan de Oldstars groepen. De bekende sporten zijn aangepast naar het niveau waarbij elke oudere van 55+ mee kan doen. De zogenaamde derde helft is hier heel belangrijk. Na afloop een kopje koffie of een kommetje soep, en de gesprekken voeren. Er wordt veel om elkaar gedacht en sommigen doen mee aan wel meer dan vier beweeggroepen.



210+ beweegmomenten



48 deelnemers



Oldstars Boksen



Oldstars Tennis

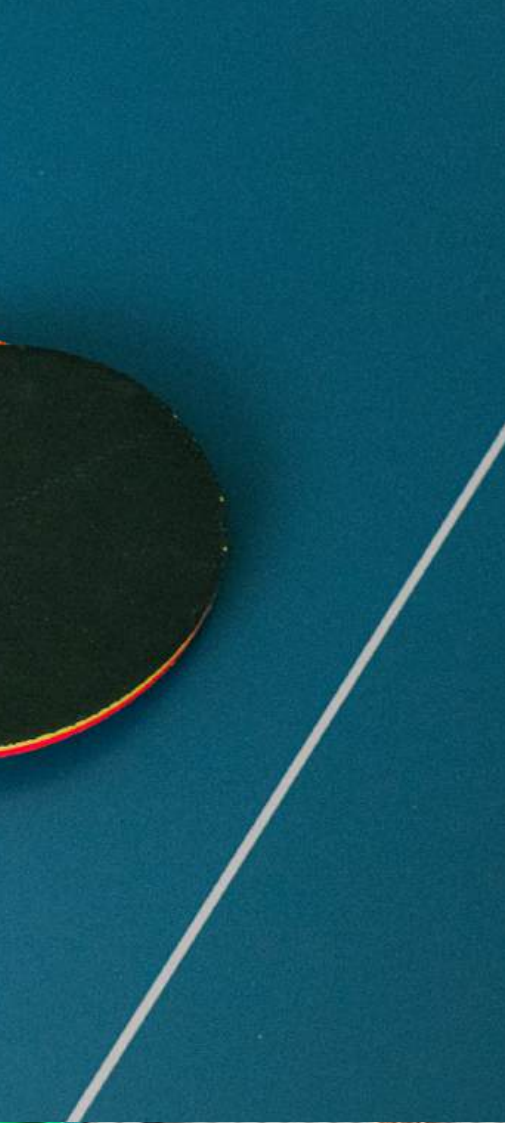


Oldstars Tafeltennis



Oldstars Multisports





Leefstijl Groepen

Elke verandering is een verdienste van jezelf. In de leefstijlgroepen leren we deelnemers in zichzelf te geloven en kleine stapjes te zetten. Meer bewegen, gezonder eten en een balans in stress en rust. Dat zijn een aantal onderwerpen die langskwamen binnen de leefstijlgroepen. Het verhaal van een deelnemer die 10 kilo is afgevallen, vormt een motivatie voor de ander om ook kleine stapjes te zetten. Ook organiseerden we twee leefstijlcafe's, waarbij nieuwe informatie werd gedeeld, vriendschappen aangehaald en veel werd gelachen!



56 leefstijlmomenten



50+ deelnemers



80+ coachgesprekken



Leefstijl groepen Beijum



Leefstijl groep Lewenburg



Leefstijl Café





Special Sports

Op maandag is een groep jonge moeders aan het sporten in een wijkgebouwtje. Op woensdag wordt er Zumba gedanst. Een groep ouderen of mensen met een fysieke beperking sport zittend bij de Chair Workout. In samenwerking met vrijwilligers en trainers die de doelgroepen goed kennen, kunnen we zo goed aansluiten bij de behoefte aan aangepaste beweegvormen. Zumba dansen werd zo'n succes dat we na gebruik van de kerkzaal van PKN de Bron, uitwijken naar een nieuwe, grotere sportplek: basisschool het Palet!



160+ beweegmomenten



45 deelnemers



Zumba Dansen



Chair Workout



Senioren Gym



Women Workout





Buiten Fitness

De buitenfitness plek bij het Trefpunt wordt intensief gebruikt door bewoners uit Beijum. Elke maandagavond en vrijdagochtend kunnen deelnemers meedoen met Fit met Nienke en Fit met Rik. Niet alleen om te sporten, maar vooral voor ontmoeting en even je verhaal kunnen delen. Na afloop is er altijd ruimte voor een praatje en op vrijdagochtend is het kopje soep vast onderdeel van de derde helft. Theo Smit (80) komt elke week en wordt steeds sterker. Laatst vertelde hij dat hij en de groep twee minuten gingen planken!



82 beweegmomenten



35+ deelnemers



Fit met Nienke



Fit met Rik





Wandel Groepen

Wandelen is een hele laagdrempelige manier om te bewegen. Bij de wandelgroepen wordt er bewogen in verschillende niveaus en met verschillende oefeningen. Er komen elke keer weer bewoners meedoen. Onder de begeleiding van onder anderen Sorse Kebede wordt er niet alleen gewerkt aan een actieve en gezonde leefstijl. Steeds vaker kan zij ook vragen voor ondersteuning bij haar collega's van WIJ Beijum neerleggen. Ook de Diabetes Challenge was dit jaar een succes, sommigen zijn zelfs blijven wandelen met elkaar!



150 beweegmomenten



43 deelnemers



Briskwalking



Wandelgroep rustig



Wandelgroep actief



Diabetes Challenge





Youth Sports

Al jaren komen de jongeren samen om te zaalvoetballen in de sporthal. Onder de leiding van Jocelyn Laanstra worden er serieuze potten voetbal gespeeld. Op het Dirtpark werden in het voorjaar en de zomer BMX clinics gegeven door Keanu en Jeremy. Veel jeugd uit Beijum en omstreken hebben geleerd te fietsen op dit uitdagende parcours. We konden nieuwe helpjes aanschaffen, zodat iedereen veilig mee kon doen. Dit jaar pionierden we met twee leefstijlgroepen voor jongeren, in samenwerking met basketballegende Jason Dourisseau.



58 beweegmomenten



35 deelnemers



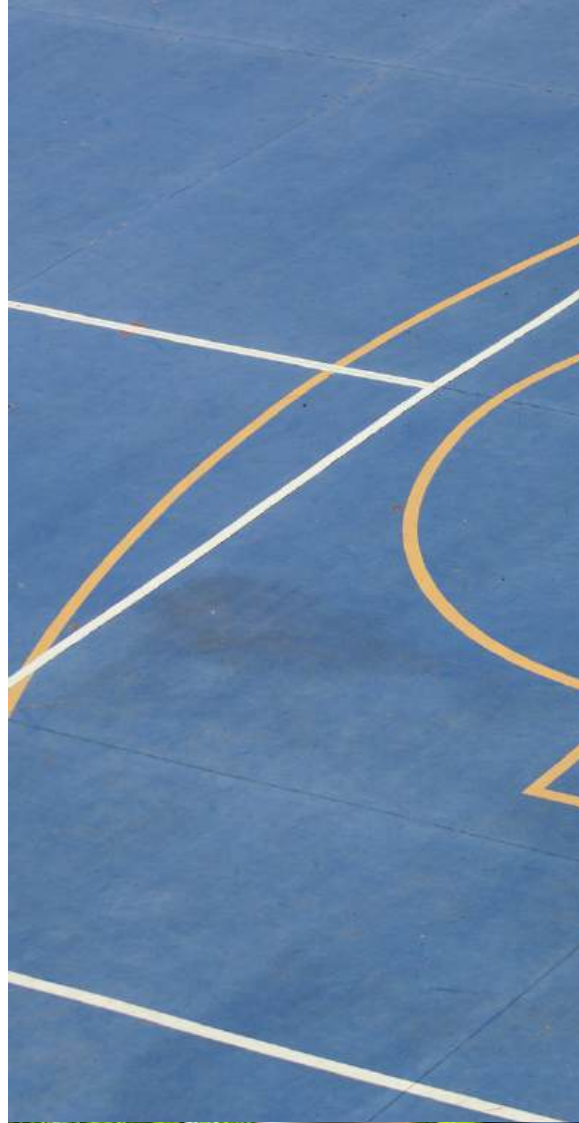
Zaalvoetbal 16+



BMX Community



Lifestyle Basketbal





Verhalen uit de dagelijkse praktijk

Vanaf 1 september zou het kunnen dat je op woensdag studenten met een Alfa-college trainingspak door de wijk hebt zien lopen. Door de samenwerking met Beijum Beweegt krijgen onze studenten de kans om zich te ontwikkelen in hun vak in de wijk Beijum.

Studenten leren lesgeven en beweeg-activiteiten organiseren, maar ze leren ook om mee te werken aan nieuwe ideeën en oplossingen te vinden voor jouw beweeg- of leefstijluitdaging. Wij vinden het super om samen te kunnen werken met Beijum Beweegt.

We geloven erin dat bij een community horen niet alleen belangrijk is voor alle bewoners van Beijum, maar ook voor onze studenten. Voor hen kan het een fantastische plek zijn, waar ze veilig kunnen leren en waar ze betekenisvol zijn.

Nu mochten studenten al met wandelcoach Charlotte mee om te ontdekken hoe leuk en gezellig een wandelgroep kan zijn. Ook kun je ze vinden bij de sportinstuiven en tijdens de gymlessen in de sporthal op woensdag.

We willen heel graag in de komende jaren de samenwerking intensiveren en versterken, zodat de wijk nog meer voordeel heeft van de inzet van de studenten.



Kim Noteltiers
Alfa Vitaliteitscampus

Het was ook '2023 Beweegt' voor mij op het gebied van sport, maar vooral sociale activiteiten.

Ik deed mee aan: wandelen, tennis, fitness. Wat tennis betreft: dit heeft ook geleid tot lidmaatschap van een 'echte' tennisvereniging.

De contacten in deze activiteiten hebben inmiddels ook geleid tot het oprichten van een wekelijks treffen op de Padelbanes. Er zijn inmiddels al twee vaste teams.

Ook hierbij is het steeds een gezellig treffen na het spelen. Toch maar een mooie 'spin off' van Beijum Beweegt.

Voor mijzelf was er ook de uitbreiding met tafeltennis, iets waar ik al langer naar uitkeek.

Nog een laatste punt wil ik noemen: de contacten die in 2022 gestart zijn, hebben zich al stevig verdiept in 2023, voor mij een zeer belangrijk aspect.

Ook de genoemde Padel groep is een bindend element, hierin ook veel deelnemers van buiten Beijum Beweegt.



Chris Baljé
Wijkbewoner Beijum



Uitbreiden naar andere wijken

In een wijk of dorp kennen mensen elkaar, zijn de meeste voorzieningen op loop- of fietsafstand en voel je je betrokken. Op straatniveau ken je elkaar nog beter, door de burenccontacten die je kunt hebben. Wij werken daarom wijkgericht, op de leefplekken waar mensen wonen. Op deze openbare plekken leren mensen elkaar kennen en kunnen ze van betekenis zijn voor elkaar.

We verbinden datgene wat er in de wijk of een dorp is op een positieve manier aan elkaar en gaan uit van de kracht van mensen zelf. Wijkgericht werken gaat er vanuit dat alle beschikbare middelen, ruimtes, ideeën ten goede komen aan de gemeenschap. Ook geeft het inzicht in de behoeftes en noden van de bewoners, waarop wij vraaggericht in kunnen spelen.

Een van de methodes die we hierbij gebruiken heet Asset Based Community Development (ABCD). Deze theorie is doorontwikkeld door Cormac Russel[1] en helpt wijken en gemeenschappen tot bloei te komen.

Het komende jaar zullen wij hiermee ook in de wijk Lewenborg aan de slag gaan.

[1] [Bekijk de TED-talk over Sustainable community development: from what's wrong to what's strong | Cormac Russell](#)





Terugblik op het afgelopen jaar.

Het was een jaar waarin we doorgroeiden als een serieuze organisatie met een nieuwe Raad van Toezicht en veel nieuwe vrijwilligers, trainers en andere betrokkenen. Een greep uit onze hoogtepunten:

Ministers en burgemeesters:

- Op 13 maart kwamen Carola Schouten (vicepremier) en Maarten van Ooijen (staatssecretaris) bij ons op bezoek.
- Op 13 juni kwamen wethouders en burgemeesters vanuit heel Nederland bij ons op bezoek.

Nieuwe initiatieven

- We hebben op vraag van bewoners Oldstars Tafeltennis opgezet
- Er wordt elke zondag gejeu-de-bould op initiatief van deelnemers van Beijum Beweegt

Wijkimpact:

- In Beijum zijn meer dan 200 bewoners structureel gaan bewegen in één of meerdere groepen
- En ruim 40 bewoners uit Beijum en Lewenborg hebben meegedaan aan de leefstijlcursus

Ervaringen van deelnemers

- Veel deelnemers geven aan zich prettig en veilig te voelen bij de communities.
- Er was ruimte voor veel onderlinge aandacht, zoals het uitnodigen voor het drinken van een kopje koffie thuis
- De voorpret voorafgaand aan de 4Mijl4You bracht enthousiaste herinneringen boven

Sociale en fysieke impact:

- Er zijn veel nieuwe vriendschappen en contacten ontstaan tussen bewoners
- Veel bewoners geven aan zich gezonder en fitter te voelen en te zijn afgevallen.

Samenwerkingen:

- We maakten een speciale beweegweek voor cliënten van AtHome First
- We hebben een intensieve samenwerking met de Vitaliteitscampus. Studenten helpen mee bij ons aanbod

Team en opleiding

- Tom heeft veel content ontwikkeld van de beweeg communities. Bekijk maar eens onze YouTube video's!
- Germaine is geslaagd als ASM-instructeur en is vaste vrijwilliger geworden
- Coby is ingewerkt als leefstijlcoach en is begonnen in Lewenborg

Transitie naar Groningen Beweegt

- We maakten de transitie naar Groningen Beweegt
- We hebben gewerkt aan een whitepaper dat onze visie en werkwijze uiteenzet. We worden steeds vaker uitgenodigd hierover te vertellen.
- In 2024 gaan we vanuit onze koepelstichting verder met wijkgericht werken aan Beijum Beweegt en Lewenborg Beweegt.

Zie wat je met aandacht kan bereiken

Ik heb mooie dingen zien gebeuren in 2023!

Het versterken van de relaties binnen de groepen, sociale contacten die groeiden, bewoners die meer én met plezier zijn gaan bewegen. Maar ook bewoners die gezonder zijn gaan leven. Ik zag bewoners die elkaar en het sociaal domein wisten te vinden als het leven soms niet meezat.

Mooie samenwerkingen zijn ontstaan en het sterke netwerk werd verder uitgebreid. Steeds vaker word gezien dat we meer doen dan alleen het opzetten van beweeg- en leefstijlgroepen.

Maar wat doen wij dan nog meer? En waarom gaat het over meer dan een beweeggroep?

Het gaat over communities waarbinnen iedereen erbij hoort, ook als je kwetsbaar bent. Waarbij je je veilig genoeg voelt om jezelf te zijn, dat je om een ander denkt en dat je met plezier beweegt of aan je gezondheid werkt.

De energie en tijd die ik steek in het begeleiden van deze communities leidt tot gezondere bewoners met een betekenisvol netwerk aan contacten. Dat maakt dat ik heel trots en dankbaar ben voor mijn werk.

Dat het nut van wat wij doen gezien wordt is voor mij van essentieel belang. Want dat geeft ons de mogelijkheden om nóg meer bewoners met plezier actiever en gezonder te laten leven. Ik vind het schrijnend dat er een verschil in gezondheid bestaat tussen de mensen die leven in hoge en de mensen die leven in lagere sociaal economische posities.

Ik vind het onacceptabel dat waar je wieg staat je levensverwachting en je mate van gezondheid bepaald.

Dus ook in 2024 zal ik mij blijven inzetten voor al die mensen die evenveel recht hebben op gezondheid als ieder ander!

We begonnen ruim acht jaar geleden in de Groningse wijk Beijum. En in 2024 zullen wij onze aanpak verder uitbreiden in de naastgelegen wijk: Lewenborg.



Charlotte Giekman

Groningen Beweegt
Manager Community & Health



**BEIJUM
BEWEEGT!**

maandag

dinsdag

woensdag

		Brisk Walking 10:00-11:00 Trefpunt
Oldstars Tafeltennis 14:00-15:00 Trefpunt	Oldstars MultiSports 14:00-15:00 Trefpunt	Oldstars Boksen 15:30-16:30 Trefpunt
Oldstars Boksen 15:30-16:30 Trefpunt		Chair Workout 19:30-20:30 Trefpunt
Fit met Nienke 19:00-20:00 Trefpunt		Zumba Dansen 19:30-20:30 Het Palet

Beijum Beweegt steekt in op de kracht van de community. Met de wijk organiseren wij leefstijl- en beweeggroepen, waarbij bewoners elkaar kunnen ontmoeten en gezond leven.

donderdag

vrijdag

zondag

Wandelen
Rustig
10:00-11:00
Heerdenhoes

Fit met
Rik
11:00-12:00
Trefpunt

Wandelen
Actief
11:00-12:00
Heerdenhoes

Ouderengym
70+
11:00-12:00
Heerdenhoes

Oldstars Tennis
11:00-12:00
V.Starkenborg

BMX
Community
15:00-16:30
Dirtpark

Zaalvoetbal
16+
20:00-21:30
Sporthal

bekijk al ons aanbod op
www.beijumbeweegt.nl



