

STICHTING GRONINGEN BEWEEGT!

WIJ BEWEGEN MENSEN



**JAARVERSLAG
2024**



**GRONINGEN
BEWEEGT!**

EEN TERUGBLIK VAN ONZE BESTUURDER



**JOUKE
JANZE**

directeur-bestuurder

Het gezamenlijke doel van stichting Groningen Beweegt was ook dit jaar: bloeiende buurten met gezonde en gelukkige inwoners. Wij helpen bewoners betekenisvolle groepen opzetten, waar naar elkaar wordt omgezien. En waar gezond leven en de kracht van samen normaal wordt.

Met onze buurtaanpak, waarin beweeg- en leefstijlcommunities centraal staan, verkleinen we gezondheidsverschillen en bouwen we samen aan een rechtvaardigere, gezondere wereld. Door mensen te verbinden, creëren we hechtere gemeenschappen waarin iedereen zich gezien voelt.

Het afgelopen jaar was een bijzonder en succesvol jaar voor Groningen Beweegt. Wat begon met een bal en een wandelgroep in Beijum, is inmiddels uitgegroeid tot een stevig netwerk van meer dan 15 beweeggroepen.

Dit jaar hebben we onze buurtgerichte aanpak verder ontwikkeld en uitgebreid naar de wijk Lewenborg. We hebben nieuwe deelnemers mogen verwelkomen, waardevolle samenwerkingen opgezet en een solide basis gelegd voor de toekomst. Samen met onze partners, vrijwilligers en deelnemers kijken we terug op een jaar vol beweging, verbinding en groei.

[GRONINGENBEWEEGT.NL](https://groningenbeweegt.nl)



GRONINGEN BEWEEGT

VISIE

Een betekenisvol, gezond en vitaal leven voor elk persoon.

MISSIE

We bewegen bewoners zichzelf te bewegen elkaar te bewegen

- Groningen Beweegt werkt buurtgericht aan een actieve en een gezonde leefstijl en betekenisvolle relaties.
- Wij zijn gericht op het helpen opzetten en ontwikkelen van communities in Groningen en omgeving.



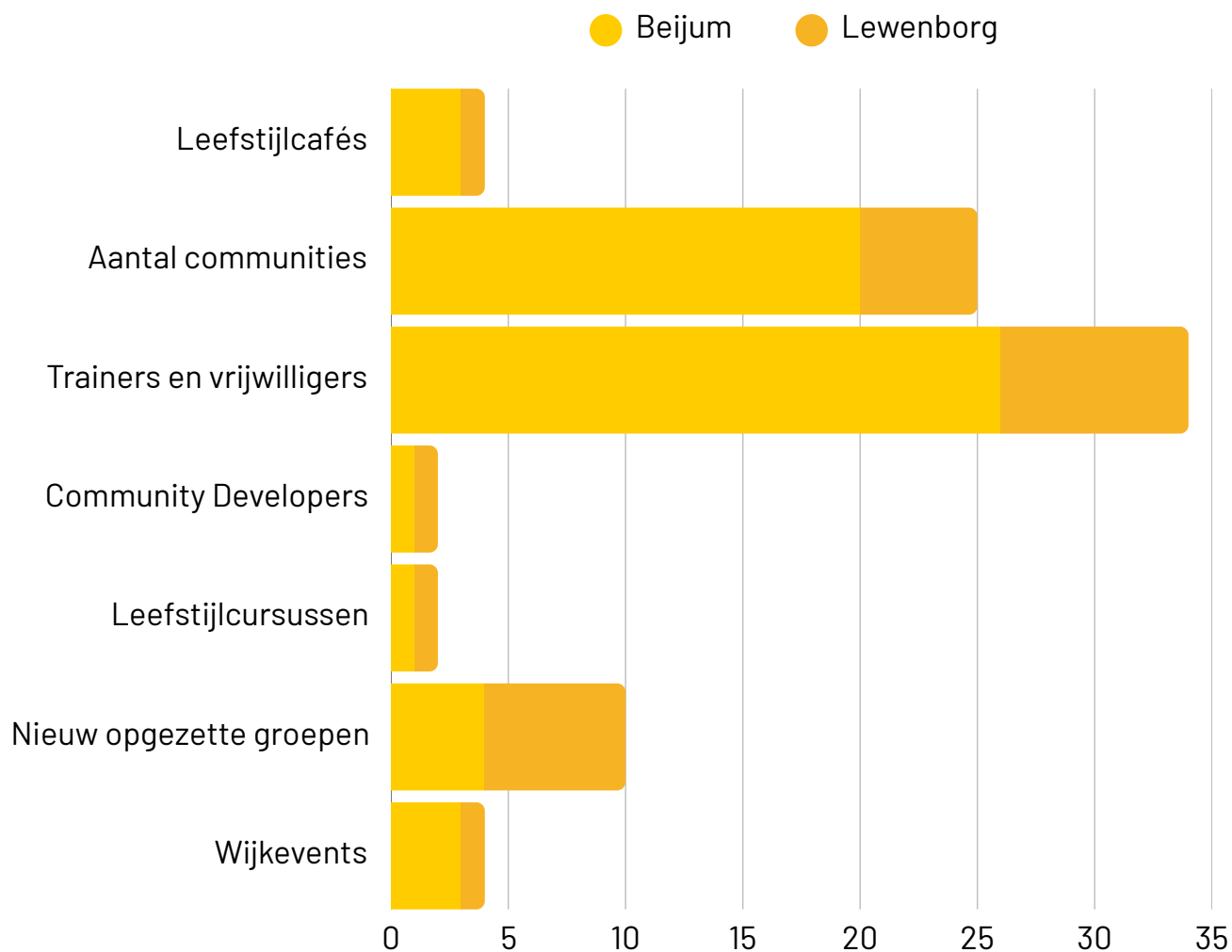
UITBREIDING NAAR LEWENBORG

Dit jaar stond in het teken van onze start in Lewenborg. Hier hebben we gewerkt aan een buurtgerichte aanpak, geïnspireerd door onze ervaringen in Beijum. Met behulp van de ABCD-principes hebben we de wijk leren kennen en samen met lokale bewoners en organisaties een beweegaanbod opgezet. Meer dan 45 bewoners deden mee aan de Lewenborg Beweegt Probeerweken, en er zijn nu structurele groepen zoals Zumba, Oldstars Boksen en Fit met Rik.

MEER HOOGTEPUNTEN

- * **Oldstars Padel:** Een langgekoesterde wens van drie senioren in Beijum ging in vervulling met de oprichting van deze sociale sportgroep.
- * **Fit met Nienke:** Dankzij de samenwerking met het Alfa College blijft deze fitnessgroep een vaste waarde in onze aanpak.
- * **Walk in the ParQ:** Een beweegroute in de Groene Long, geopend door Olga Commandeur, die buurtbewoners inspireerde met haar energie en enthousiasme.
- * **BMX Pumptrack:** Plein Oost in Beijum werd het middelpunt van spectaculaire urban sports voor jong en oud.

ONZE IMPACT IN CIJFERS



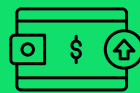
Groepen

25



Trainers & vrijwilligers

34



Deelnemers

383



PERSOONLIJK VERHAAL VAN COR

In een prachtige mini-documentaire legde Tom dit jaar het verhaal vast van Cor Eikelboom. Jarenlang droomde hij ervan om buurtgenoten te laten tennissen. Dankzij zijn geduld en de steun van Groningen Beweegt startte hij dit jaar de beweeggroep Oldstars Padel. Maar belangrijker nog: Cor bouwde vriendschappen op en groeide als persoon dankzij de positieve contacten binnen de groep.

"Ik voel me eindelijk thuis in de buurt. Het is geweldig om samen te sporten en nieuwe mensen te leren kennen." – Cor Eikelboom



[Klik hier om de docu te bekijken \(YouTube\)](#)



ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

De bestaande groepen in Beijum hebben we dit jaar intensief ondersteund. Trainers en vrijwilligers werkten samen om een inclusieve sfeer te creëren. Daarnaast organiseerden we groepsuitjes om de onderlinge banden te versterken. Deelnemers bedachten zelf activiteiten die de sociale cohesie binnen de groepen nog verder vergrootten.

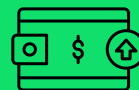
Onze impact blijkt uit de ervaringen van deelnemers. Uit een enquête blijkt:

- **28%** doet mee om de fysieke gezondheid te verbeteren.
- **21%** wil buurtgenoten ontmoeten.
- **19%** waardeert de nabijheid van de groepen.
- **13%** wil de mentale gezondheid verbeteren.



Oudste deelnemer

80 JAAR



Jongste deelnemer

5 JAAR

Wij vroegen deelnemers naar hun betrokkenheid bij de beweeggroepen. Er is veel sociale betrokkenheid bij de deelnemers, waar bewoners eerst kwamen om te sporten of bewegen, ontstaan later vriendschappen en gaan mensen veel voor elkaar betekenen.

1%

komt af en toe aanwaaien,
omdat ze niet weten of het bij
hen past



De wandelchallenge op maandagochtend begon als Diabetes Challenge. Inmiddels wordt er wekelijks met elkaar gewandeld. Het is voor velen het sportieve uitje van de week, waar veel goede gesprekken worden gevoerd.

10%

komt af en toe aanwaaien,
omdat ze enthousiast zijn





Voor veel is het beweegmoment niet alleen bewegen, maar gaat het om de sociale interactie, het kopje koffie of soep na afloop. Hier wordt lief en leed met elkaar gedeeld

30%

Neemt elke week deel aan de beweeggroep



De groepen zijn steeds meer inclusief geworden. De positieve sfeer werkt aanstekelijk. Bewoners nemen elkaar mee naar een groep. "Je moet het ook eens proberen, wordt gezegd!". De beste promotie is de mond-tot-mond reclame.

41%

neemt elke week deel en geeft niet alleen zichzelf, maar ook anderen het gevoel erbij te horen

Steeds vaker zien we de hulp in de groepen. Dat kan zijn bij het helpen klaarzetten van materiaal, als hulptrainer ondersteunen. En vanuit de ene groep is een nieuwe groep ontstaan door enthousiaste vrijwilligers.

16%

neemt verantwoordelijkheid binnen de groep, bijvoorbeeld als hulptrainer of vrijwilliger



"Het groepsuitje gaf ons de kans om elkaar beter te leren kennen. We zijn nu echt een hechte groep!" – **Deelnemer Beijum**

DE KRACHT VAN ONZE MENSEN



**CHARLOTTE
SIEKMAN**
LEWENBORG

* Charlotte werkte in de verkenningsfase in Lewenborg aan gesprekken met bewoners en organisaties zoals De Oude Bieb en Dok. En uiteraard deed ze nog veel meer :-)

* Dit leidde tot een gezamenlijke visie, een pilot beweeggroep (Chair Workout), en het opzetten van een leefstijlgroep en activiteiten zoals het Lewenborg Beweegt Café en probeerweken.



**COBY
EELDERINK**
BEIJUM

* Coby gaf de leefstijlcursus en leefstijlcafés, waarin bewoners praktische tips en inspiratie opdeden. Haar aanpak versterkte motivatie en verbinding.

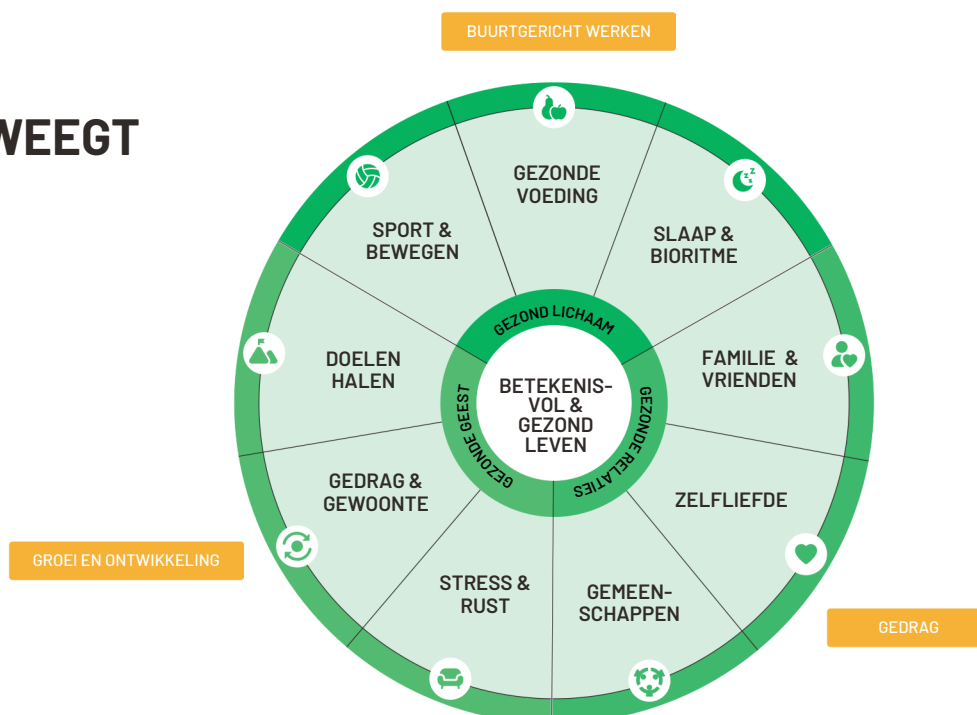
* Daarnaast droeg Coby bij aan het leefstijlhandboek. Met haar praktijkervaring en kennis van leefstijl ontwikkelde zij mede een waardevol naslagwerk voor duurzame leefstijlverandering.



BEWEEGHELDEN

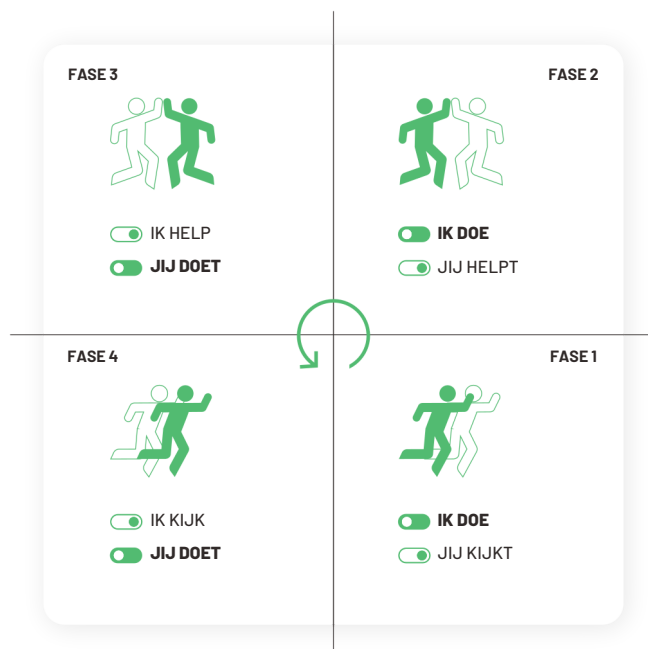
In elke buurt zijn er vrijwilligers en trainers actief die zorgdragen voor een veilige, prettige en sociale sfeer. Elke week stonden ze er weer. Elk van de trainers werkten bewust of onbewust aan de gezondheid van de bewoners. In ons vorige jaarverslag deelden we het Groningen Beweegt Wiel. Deze hebben we in onze eigen huisstijl uitgewerkt en verteld op welke gebieden wij werken aan gezondheid en verbinding

HET WIEL VAN GRONINGEN BEWEEGT



GROEI EN ONTWIKKELING

* Wij houden veel contact met de trainers en vrijwilligers. We helpen ze bij vragen en kiezen samen welke groei of ontwikkelingen er mogelijk zijn. Op persoonlijk niveau helpen we ze te groeien of hulptrainers op te leiden.



* Als iemand in de wijk een idee had, konden we diegene helpen met ons groeimodel op groepsniveau. Het begint met een idee, en na probeerweken konden we helpen een groep structureel te maken.

STAGE

* Dit jaar heeft Maaïke Stam stage gelopen. Ze kwam uit West-Friesland en heeft ons enorm geholpen bij o.a. de Lewenborg Beweegt probeerweken