

# BLAUWDRIUK OPEN GYM 2023

## FOCUS OPEN GYM

Open Gym is een gratis en laagdrempelig trainingsprogramma in de wijk. Doel is om bewoners op een leuke, eenvoudige manier kennis te laten maken met sporten en bewegen. Omdat het programma wordt opgezet met trainers uit de buurt, en in de wijk zelf, staan ook de aspecten sociaal en ontmoeten centraal.

## Cijfers Open Gym 2021-2022



2200 deelnemers



65 sporten voor het eerst



80 sporters in 1 week



24 trainers



6 wijken



11 beweegplekken



288 trainingen

## PROGRAMMA

Open Gym biedt twaalf weken lang gratis trainings- en beweegactiviteiten in de wijk aan. De lessen worden gegeven op openbare sport- en beweegplekken. Per week worden er meerdere sport- en beweegactiviteiten georganiseerd, elke dag iets anders. Om ervoor te zorgen dat iedereen zich welkom en veilig voelt, zijn de trainingen laagdrempelig opgezet. De focus van de lessen ligt, naast sport en bewegen, op het sociale aspect.

*Trainer: 'Het regende zo hard dat ik me niet voor kon stellen dat er iemand naar de les zou komen. Maar de hele groep zat al op me te wachten. Van onder tot boven ingepakt in regenkleding. 'Natuurlijk zijn we er,' zeiden ze. 'We dachten: als we buiten geen les kunnen krijgen, kunnen we altijd nog binnen met elkaar iets leuks doen.'*

*Trainer: 'Een deelnemer wilde graag aan de les meedoen maar was bang voor blessures. Omdat ik ervaring heb met het werken met ouderen, wist ik precies hoe ik hem op zijn gemak kon stellen. Met een programma op maat zijn we vervolgens aan de slag gegaan.'*



## SPORTEN

Open Gym biedt populaire, bekende sporten aan. Denk aan bootcamp, powerwalking en bewegen op muziek. De trainingen zijn aan te passen naar de deelnemers hun eigen niveau. Voor, tijdens en na de lessen is er ruimte voor contact en ontmoeten. Ook is er aandacht voor een gezonde levensstijl. Indien gewenst, kan de trainer deelnemers tips geven over een gezonde levensstijl en voedingsadvies.

*Trainer: 'Op verzoek van de groep hebben we de vrijdagles een uur verschoven, zodat ze aansluitend aan de les met elkaar soep kunnen eten in het buurthuis. Tot ver in de middag zitten ze sindsdien nog na.'*

## TRAINERS

Om Open Gym laagdrempelig te houden, wordt gebruik gemaakt van lokale trainers. Dit zijn bekende gezichten in de wijk, waar deelnemers vertrouwen in hebben. Lokale trainers hebben bovendien in veel gevallen een netwerk in de wijk. De trainers zijn bij voorkeur zelfstandig ondernemers. Zij ervaren hun deelname aan Open Gym als steuntje in de rug en als opstapje naar meer bekendheid in de wijk. De deelnemende trainers hebben ervaring met het werken met een brede doelgroep en hart voor mens en sport.

**Deelnemer:** 'Ik was bij een les aanwezig om foto's te maken. Omdat ik het ook raar vond om alleen toe te kijken, ben ik mee gaan doen. Dat beviel zo goed dat ik vaker bleef komen. Het is niet alleen leuk, maar ook goed voor mijn gezondheid. Ik heb diabetes. Sinds ik sport, zijn mijn bloedwaarden aanzienlijk verbeterd.'



## LESSEN

De lessen van Open Gym vinden plaats op een of twee beweegplekken in de wijk. Zo zien bewoners dat daar iets te doen is en raken zij bekend met de locaties. Bestaande locaties worden op deze manier opnieuw onder de aandacht gebracht. Er is een doorlopend aanbod van sport- en beweegactiviteiten. Er wordt geselecteerd op activiteiten die weersbestendig zijn, geschikt voor beoefening in de buitenlucht en te beoefenen zonder dat deelnemers hier speciale kleding en/of attributen voor aan moeten schaffen.

**Coördinator:** 'Laatst kwam ik een oud-deelnemer tegen met zijn hond. Het was zijn vaste uitlaatronde. Ik moet hier vaker heen, zei hij. Mijn hond is al zo gewend om naar de beweegplek te gaan, dat ie iedere keer als we er langskomen ernaar toe wil lopen.'

## COMMUNICATIE

Om bewoners tijdig op de hoogte te brengen van Open Gym, wordt anderhalve maand voor aanvang met de communicatie gestart. Op zoveel mogelijk kanalen wordt er aandacht aan besteed: via berichten in de wijkkrant, posters in buurthuizen en gezondheidscentra en door het huis-aan-huis verspreiden van flyers. Minstens even belangrijk zijn posts op social media en lokale websites. Dergelijke berichten zijn makkelijk door bewoners te delen. De lokale trainers kunnen hier ook een goede rol in spelen. Tijdens de lessen maken deelnemers zelf mond-tot-mondreclame voor Open Gym.

**Trainer:** 'De eerste keer deden er twee vrouwen aan mijn les mee. We hadden gelijk heel leuk contact. Na afloop heb ik ze de flyer van Open Gym meegegeven. Zo konden ze zelf kijken aan welke lessen ze nog meer mee wilden doen, en hem daarna aan hun buurvrouw geven, zodat die de volgende keer ook meekwam naar de les.'



## BEGELEIDING

Voor Open Gym wordt een centrale coördinator aangewezen. Hij of zij onderhoudt nauw contact met de trainers. Bij voorkeur is dit iemand uit de wijk, zodat de lijntjes kort zijn. Aan het begin van de twaalf weken vindt er een gezamenlijke aftrap plaats. Na twaalf weken wordt afgesloten met een evaluatie, wederom op locatie. Tijdens deze bijeenkomst krijgen de trainers de laatste handvatten mee voor het vervolg. Tussendoor vindt regelmatig contact plaats, zodat de coördinator vinger aan de pols houdt en hij/zij de trainer zoveel mogelijk kan ondersteunen en begeleiden bij de trainingen en de communicatie rondom Open Gym. Voor het monitoren van de lessen wordt daarnaast om de drie weken een vragenlijst naar de trainers gestuurd.

**Coördinator:** 'Omdat mensen me kennen van Open Gym, spreken ze me ook op straat aan. Voor de gezelligheid, maar ook met vragen die ze hebben. Omdat ze mij vertrouwen gaat het contact steeds dieper. Waardoor ik heb ook met hulpvragen op andere gebieden van informatie kan voorzien.'

## VERDUURZAMING

Open Gym heeft een duur van twaalf weken. Dit maakt de drempel om eraan mee te doen laag. Om ervoor te zorgen dat deelnemers na die periode verdergaan,



**Coördinator:** 'De trainer heeft met de deelnemers na afloop van Open Gym een speciale prijs afgesproken voor de vervolgcursus. Het aantal deelnemers staat vrij. Met elkaar halen ze per keer het geld op. Hoe meer deelnemers, hoe lager het bedrag.'



is het belangrijk om vanaf het begin over verduurzaming te spreken. Bijvoorbeeld door trainers handvatten te geven in de vorm van informatie over subsidies en het Volwassenfonds Sport en Cultuur. En door hen te helpen een model te vinden dat financieel rendabel en aantrekkelijk voor de deelnemers is. Daarnaast is het goed te kijken bij welke lokale initiatieven aangesloten kan worden. Door deelnemers hierover mee te laten denken, kunnen de verschillende wensen en behoeften in kaart worden gebracht.



**Trainer:** 'Aan het begin van de les zag ik een nieuwe deelnemer. Ze leek schuchter en niet helemaal op haar gemak. Ik besloot haar aan te spreken. Tijdens de powerwalking-les bleef ze naast me lopen. We hadden een gezellig gesprek. Na afloop van de les vertelde ze me dat ze eigenlijk straatvrees had. Ze wilde net weggaan toen ik naar haar toekwam. Ze was blij dat ze was gebleven, nu was ze over een drempel heen. De andere deelnemers waren heel lief voor haar. Ze vroegen of ze er volgende week weer was, en of ze ook met hun mee wilde naar een andere les. Sindsdien is ze echt vast lid van het groepje'

**Coördinator:** 'Het effect van Open Gym is groot. Een jaar na afloop zie ik nog steeds de positieve uitwerkingen ervan. Door deelnemers die zeggen dat ze in gewicht zijn afgevallen. Door beginnende sporters die nu ook aan andere groepslessen meedoen, waar ik ze anders waarschijnlijk nooit had gezien had. Maar vooral door het zien van de 'veiligheid' die bewoners nu ervaren. De vrouw met het hoofddoekje, de man met de rollator; ik zie hun nu zelf naar de beweegplek komen, om daar voorafgaand aan een andere afspraak snel even wat oefeningen te doen. Omdat ze weten dat het goed is. En omdat ze het leuk vinden.'