Sport en bewegen in je eigen buurt

Moving Neighbours brengt buurtbewoners samen om meer te bewegen en sociale contacten te versterken. Het project kiest bewust voor een lokale aanpak waarbij activiteiten, begeleiding en partners dicht bij de leefwereld van deelnemers georganiseerd worden.

CONTEXT

Voor veel mensen vormt bereikbaarheid een belangrijke drempel om deel te nemen aan sport en beweging. Niet iedereen beschikt over eigen vervoer, voelt zich comfortabel op onbekende locaties of vindt gemakkelijk de weg naar sport- en beweegactiviteiten. Ook afstand, tijd en een gebrek aan vertrouwde contacten kunnen deelname bemoeilijken.

WAT DOEN ZE?

Moving Neighbours organiseert een 10 weken durend traject waarbij beweegactiviteiten zoveel mogelijk in de buurt van deelnemers plaatsvinden op locaties die gemakkelijk bereikbaar zijn. Moving Neighbours werkt hiervoor samen met lokale (buurt)werkingen zoals Ligo, buurtwerk 't Lampeke vzw en verschillende buurtcentra. Deze partners helpen bij de toeleiding en ondersteuning van deelnemers.

Daarnaast worden studenten van de lerarenopleiding Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie van UCLL ingezet als coaches. Zij begeleiden deelnemers tijdens hun stage en bouwen mee aan een laagdrempelig beweegaanbod in de buurt. Dankzij deze aanpak kunnen deelnemers bewegen in een vertrouwde context en ondersteuning krijgen op een locatie die voor hen gemakkelijk bereikbaar is.

WAAROM WERKT DIT?

- Activiteiten worden georganiseerd op plaatsen waar deelnemers al vertrouwd mee zijn.
- De samenwerking met buurtorganisaties vergroot het vertrouwen en de herkenbaarheid.
- Deelnemers moeten zich minder ver verplaatsen.
- Lokale partners helpen om deelnemers gericht te informeren en toe te leiden.
- Studenten zorgen voor extra begeleiding en persoonlijke ondersteuning.
- Door in de buurt actief te zijn, wordt de stap naar sport en beweging kleiner.

TIPS OM DIT ZELF TE PROBEREN

- Ga op zoek naar bestaande ontmoetingsplaatsen in de buurt waar mensen zich thuis voelen.
- Werk samen met organisaties die de doelgroep al kennen en bereiken.
- Breng in kaart hoe deelnemers zich verplaatsen en houd hier rekening mee bij de keuze van locaties en tijdstippen.
- Kies waar mogelijk voor locaties die te voet of met de fiets bereikbaar zijn.
- Voorzie duidelijke informatie over bereikbaarheid en vervoer.
- Maak gebruik van vrijwilligers, studenten of lokale begeleiders die aanwezig zijn in de buurt.
- Vraag deelnemers regelmatig welke locaties en tijdstippen voor hen het meest haalbaar zijn.

UITGELICHTE B: BEREIKBAAR

Deze praktijk toont dat bereikbaarheid verder gaat dan de fysieke locatie van een activiteit. Door activiteiten te organiseren op vertrouwde en gemakkelijk bereikbare locaties, samen te werken met buurtorganisaties en ondersteuning dicht bij de doelgroep aan te bieden, worden verschillende drempels om deel te nemen aan sport en beweging weggenomen. Het aanbod sluit beter aan bij de dagelijkse leefwereld van deelnemers, waardoor de stap naar deelname kleiner wordt. Moving Neighbours is een sociaal beweegproject van Hogeschool UCLL en Buurtwerk 't Lampeke vzw, gefinancierd en ondersteund door Stad Leuven.