

Iedereen in beweging!

Een participatieproject in de
Gemeente Ooststellingwerf



Iedereen in beweging, samen in beweging! Dát wil Scala, met haar samenwerkende partners, bevorderen.

Het project 'Iedereen in Beweging' is opgezet voor mensen die om uiteenlopende redenen al geruime tijd in een uitkeringssituatie zitten. In de meeste gevallen gebeurt de aanmelding via de casemanagers van Sociale Zaken. Belangstellenden kunnen ook zelf informatie bij Sociale Zaken inwinnen.





Als u de moed een beetje hebt opgegeven en al langer in een uitkerings situatie zit, dan kost het soms extra inspanning om in beweging te komen. Scala wil het zelfvertrouwen bevorderen, luisteren en stimuleren. Door gezamenlijk te sporten in een vertrouwde omgeving waar iedereen zichzelf kan zijn. Waar tijd is voor een gesprek, de sfeer ontspannen is en waar afspraken gemaakt worden die iedereen ook nakomt. Met als doel: opnieuw je plaats in de samenleving vinden.

Voor wie

Van maandag tot en met vrijdag zijn er meerdere groepen. De sportruimte bevindt zich in het pand van De Kompaan. Er wordt getraind op professionele toestellen die geschikt zijn voor beginners en voor gevorderden. Een gediplomeerd sportinstructeur begeleidt, moedigt aan en remt zelfs soms af. Nieuwkomers worden

altijd van harte welkom geheten. 'Recht uit het hart' wordt er gecommuniceerd. Bij alle groepen is er begrip en (h)erkenning voor elkaar. Voor veel deelnemers zijn de sportmomenten een geliefd uitje. De verschillende nationaliteiten verdelen de deelnemers onderling niet, maar halen juist het beste in elkaar naar boven. Er is bijvoorbeeld op de vrijdagochtend een allochtone vrouwengroep. Hier heeft naast het sporten het ongedwongen oefenen met de Nederlandse taal een belangrijke functie. Bij de herengroep wordt vaak fanatieker gesport.

Er zijn nog meer activiteiten

Naast het sporten zijn er regelmatig ook nog andere activiteiten én workshops die georganiseerd worden. Onze deelnemers komen ook met initiatieven en programmavoorkeuren. Toch willen we een aantal extra voorbeelden geven: we wandelen, fietsen - vaak door weer en wind - buitenshuis worden er watersporten beoefend, er zijn yogalessen of we bowlen samen.

Persoonlijke begeleiding

Na de bewegingslessen is er, zo gewild, altijd tijd voor een praatje. Met elkaar of met een trajectbegeleider van Scala. Ook op andere momenten kan er een afspraak gemaakt wor-

den voor een (begeleidings)gesprek met de trajectbegeleider.

Kleding

Er wordt gesport in gepaste sportkleding en binnenschoenen. De deelnemers ontvangen een waardebon, waarmee zij bij een onderneming in Oosterwolde zelf sportkleding en -schoeisel kunnen aanschaffen.

Overeenkomst

Bij deelname wordt, over het algemeen, een jaarovereenkomst afgesloten. Deelnemen betekent ook aanwezig zijn, tenzij er een goede reden is voor afmelding. Na dit jaar wordt er besproken of verlenging zinvol is.



Vrijwilligerswerk

Scala zet zich er voor in om voor elke deelnemer een stageplek of vrijwilligerswerk te regelen. Dat kan bijvoorbeeld (eenmalige) assistentie zijn bij een (renovatie)klus, de andere keer verbindt de deelnemer zich aan een organisatie. Voorbeelden zijn de mevrouw die nu wekelijks een wandeling maakt met bewoners van een verpleeghuis, maar ook de sporter bij de mannen-groep die nu zelf survival runs met deelnemers organiseert! Binnen Scala wordt er samengewerkt met het Steunpunt Vrijwillige Inzet.

Waarom deelnemen aan 'Iedereen in beweging'

Naast het verbeteren van de lichamelijke conditie leren onze deelnemers andere mensen kennen. Ze doen werkervaring op en ontdekken hun eigen talenten. Daardoor kunnen ze zich vaak makkelijker bewegen in de samenleving.

Wie kan er deelnemen aan 'Iedereen in beweging'

Hebt u een steuntje in de rug nodig, wilt u op uw eigen niveau sporten in een vertrouwde omgeving, neemt u dan contact met uw case-manager van sociale zaken op. Wilt u meer informatie over dit project? Dan kunt u contact opnemen met Carolina Hart op telefoonnummer 0516 - 56 72 20.

Mailen kan ook: chart@scala-welzijn.nl

Wij gaan graag vrijblijvend met u in gesprek.



Stichting Scala

Moskampweg 3-5, 8431 GB Oosterwolde

Postbus 8, 8430 AA Oosterwolde

t 0516 - 56 72 20, e info@scala-welzijn.nl, i www.scala-welzijn.nl

