

## Naschools sporten met fitness/bootcamp voor jongeren (12 – 18 jaar) van het Gentiaan College,

(1 uur fitness voor personeel, 1 uur prikkelarm sporten en 1 uur extra sport voor 12+).

### Aanleiding

We hebben al jaren op school clinics met Speciaal Heroes, zowel sport als art. Dit om trainers met onze doelgroep kennis te laten maken en onze leerlingen met de trainers om de drempel weg te halen om te gaan sporten. Dit omdat blijkt dat er maar ongeveer 30 % van de leerlingen aan (georganiseerd) sport doen.

Sinds 2 jaar hebben we door een subsidie van de gezonde school, gezonde leefstijllessen dmv bewegend leren aan kunnen bieden aan meer dan de helft van de klassen. We hebben dit gedaan met fitness, boksen en kickboksen. (en er volgen dit schooljaar nog 2 klassen die dit dmv karate gaan doen.)

Het blijkt dat door bewegend leren de leerlingen veel meer open staan voor gezonde leefstijl tips en het aan den lijve kunnen ervaren wat het met je lijf doet als je bv niet ontbijt en wel voluit wil gaan sporten... Een duidelijke win win situatie! Het is niet alleen gezond maar heeft ook positieve uitwerking op:

- Samen spelen en samen werken (de ander iets gunnen, elkaar helpen, van elkaar leren)
- Van gespannen naar ontspannen
- Geeft zelfvertrouwen
- Ontwikkeling van de motoriek
- Sociaal contact
- Drempel(s) weghalen
- Duurzaamheid

We hebben geprobeerd of er ook belangstelling is om met deze sporten door te gaan na deze lessen, door het een uur extra aan te bieden gelijk na schooltijd voor de leerlingen die willen. (Er zit in het schoolgebouw een fitness en dojo ruimte) Hier bleek aardig wat interesse voor, ongeveer 5 - 8 leerlingen. Het probleem met fitness bij een gewone fitnessschool is dat er geen gespecialiseerde begeleiding is en dat daardoor de leerlingen afhaken. Gaan ze naar een personal trainer dan is het echter vaak financieel niet haalbaar en mis je het sociale stuk om met anderen te sporten. Doordat onze doelgroep extra begeleiding nodig heeft zijn de groepen vaak klein waardoor de lesprijs te duur wordt. Het komt daarnaast ook veel voor dat ouders sowieso weinig geld te besteden hebben om hun zoon of dochter te kunnen laten sporten wat nog weer een extra drempel geeft...

Naast deze behoefte is er ook behoefte aan "extra" sport voor 12+ We hebben leerlingen die door verschillende redenen (nog) niet mee kunnen komen bij een "gewone" vereniging. Denk aan overgewicht, motorisch probleem of prikkelgevoelig, angstig enz. Daarnaast is er een vraag voor prikkelarm sporten (spinnen) voor mensen met NAH (Vanuit Uniek Sporten Loket). We willen dit graag combineren zodat de kans op slagen groter wordt en het ook na de subsidie kan blijven bestaan.

We hebben nu dus goede trainers en verenigingen die willen maar nu nog de laatste stap... Het Gentiaan College en Uniek Sporten zijn partners in het Sport en Beweeg akkoord van de gemeente Apeldoorn binnen het deelakkoord 2 en ook met Arjan, verenigingsondersteuner bij

Accres en partner met Gentiaan College in deelakkoord 5; “Vaardig in bewegen van jongs af aan. Met de ambitie: “Het lukt ons om meer mensen uit de kwetsbare groepen aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden”. Actiepunt 3: mocht er geen passend aanbod zijn dan gaan we nieuw passend aanbod creëren in samenwerking met sportaanbieders en andere stakeholders. Vanuit dit kader willen we het aanbod fitness/extra sporten voor jongeren met internaliserende en externaliserende problematiek van 12-18 jaar In Apeldoorn aanbieden, eerst starten met leerlingen van het Gentiaan College, het liefst al vanaf half april 2022. Als dit loopt en er komen vragen van buiten het Gentiaan College dan hopen we uit te kunnen breiden. Maatwerk dus! Het gaat om een project van 2 jaar: 2022-2023 en 2023-2024. Bij gebleken succes zal de activiteit als regulier aanbod worden gewaarborgd en hopelijk ook voor pubers buiten het Gentiaan aangeboden kunnen worden.

## Doelstelling

De drempel verlagen om te gaan sporten door te werken met vaste, geschikte trainers/verenigingen, en het plezier in bewegen (weer terug) te krijgen, het onder (het laatste uur) en gelijk na schooltijd op school in een veilige omgeving sport/bewegen aan te bieden, waarbij de lijntjes kort zijn dat als er vragen zijn er snel overleg kan plaats vinden met klasdocenten of gymdocenten die de jongere kent. Jongeren met internaliserende en externaliserende problematiek kennis laten maken met fitness. Waarbij de sportmogelijkheden en het sociale aspect hand in hand gaan. Aansluitend sporten voor personeel (waar we geen subsidie voor aanvragen) en daar op aansluitend een uur prikkelarm spinning/fitness aan te bieden voor mensen met NAH. Ook voor deze doelgroep is dit aanbod (nog) niet op een geschikte plek aanwezig.

## Wat willen we

- ✓ Voor jongeren van 12-18 jaar. En prikkelarm spinnen voor mensen met NAH
- ✓ Wekelijks, op de woensdagmiddag van
- ✓ 13.30 - 14.15 uur sport extra voor 12+
- ✓ 14.30 - 15.30 fitness/bootcamp naschools voor leerlingen.
- ✓ 15.30 - 16.30 fitness voor personeel (vragen we geen subsidie voor aan)
- ✓ 16.30 - 17.30 prikkelarm spinning/fitness voor mensen met NAH
- ✓ In de fitness ruimte in het Gentiaan College aan de Gentiaanstraat 804 (ruimte is van Accres)
- ✓ Aansluitend achter elkaar van een schooldag (= tot 14.15 uur)
- ✓ Locatie: Gentiaan College, met toekomstige mogelijkheden naar de vereniging zelf. Dus integreren waar mogelijk.
- ✓ 1 professionele trainer/coach.
- ✓ Vrijwilliger bij grotere groep dan 6 personen?
- ✓ Groepsgrootte minimaal 4, max 12.

Tijdschema	Fase	Activiteit
Sept - februari 2021-22	Verkenning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptplan bespreken, Lianne, Randall, Remke en Arjan. Gentiaan College huurt naschools de dojo en fitness van Accres met niet gebruikte 3e gymles uren. (voor 3 van de 4 momenten)</li> </ul>
Jan 2020/feb 2022	Onderzoek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De reële haalbaarheid van de verkenning bepalen met de leefstijllessen dmv bewegend leren fitness.</li> </ul>
Financiële haalbaarheid		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sport en beweeg akkoord: budget aanvragen.</li> </ul>
Gezamenlijke regie		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gentiaan College, Lianne Drenth</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainer Randall Lesilolo van Way of life</li> <li>• In samenwerking met: Remke Halma, Uniek Sporten en Arjan de Groot verenigingsondersteuner Accres.</li> </ul>
Trainer/coach en vrijwilliger		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Continuïteit waarborgen.</li> <li>• Mogelijkheden hoe kom je aan evt vrijwilliger?</li> <li>• Rol, taken en bevoegdheden vrijwilliger?</li> </ul>
Locatie		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gentiaan College in Apeldoorn Noord</li> </ul>
Materialen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 paar bokshandschoenen</li> <li>• 4 stootkussens</li> <li>• 6 paar binnen handschoenen</li> <li>• 6 paar scheenbeschermers.</li> <li>• 4 medicine ballen verschillende gewichten 6, 7, 8 en 9 kilo.</li> <li>• 4 paar handhalters verschillende gewichten 2,3,4 en 5 kilo.</li> <li>• 4 paar gewichten van 10 kilo voor aan halter.</li> <li>• Het zou heel gaaf zijn als we 1 multi functioneel technogym Kinesis omega apparaat kunnen aanschaffen voor fitness. (2<sup>e</sup> hands)</li> </ul>
Jan 2020/feb 2022	uitvoering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promotie en werving.</li> </ul>
Maart/mei 2022		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Start half april 2022?</li> <li>• Bijstelling plan waar nodig</li> </ul>

## Aanpak in samenwerking

Bij iedere stap met elkaar kijken naar wat er al is in Apeldoorn. Aanhaken bij bestaande initiatieven en samenwerken met nieuwe initiatieven. Wat past bij de doelgroep (wonen, werken, school), wat past bij de sportuiting, wat past in het Sportakkoord en sportbeleid in Apeldoorn. Uitgaand van het vernieuwende aspect van en de verbinding en samenwerking in de breedte van het Sportaanbod in Apeldoorn.

Als 1<sup>e</sup> vraag was het naschoolse sporten voor leerlingen van het Gentiaan College, we willen dit combineren met meerdere momenten in samenwerking met Uniek sporten loket en verenigingsondersteuner accres, het VSO Gentiaan College en personal trainer Randall Lesilolo. Deze uren achter elkaar aanbieden in de fitness ruimte in het Gentiaan College.

Het extra sporten voor 12+ jaar die motorisch achter blijven en nu nog niet in een "gewoon" team/vereniging terecht kunnen van 13.30 – 14.15 uur onder schooltijd, vervolgens naschools aanbod voor leerlingen van het Gentiaan College tussen de 12- 18 jaar gelijk na schooltijd van 14.30 – 15.30 uur. Van 15.30 – 16.30 uur personeel fitness voor het Gentiaan College (geen subsidievraag, betaald Onderwijsspecialisten/Gentiaan College) en van 16.30 – 17.30 uur prikkelarm sporten met spinning voor NAH. (deze vraag komt vanuit uniek sporten loket)

Meerdere uren achter elkaar voor trainer Randall om het slagingspercentage groter te maken zodat het na 1 of 2 jaar ook zonder subsidie kan blijven bestaan. En hopelijk dat het zelfs kan groeien en er liggen ook nog vragen voor activiteiten in lage ses wijk, denk aan ouder kind sporten. (Het Gentiaan College ligt in een lage Ses wijk) Of denk aan sporten voor moslima vrouwen die in een veilige, afgeschermd ruimte moeten sporten. Er ligt op het Gentiaan ook nog een vraag voor naschool (kick)boksen. We zien dus genoeg mogelijkheden.

## Risico's

Goed rekening houden met de belastbaarheid van de jongeren en de trainer. Evenwicht zoeken in hun mogelijkheden en beperkingen. Zoals, mate van beperking, prikkelgevoeligheid, financiën, locatie, vervoer, mate van begeleiding enz.

### Risicoanalyse

Risico	Nabijheid	Oplossing
Sporters stoppen	Laag	Sporters worden vanaf begin betrokken.
Coach niet meer beschikbaar	Laag	De coach is vanaf het begin betrokken bij de plannen. Met speciale aandacht voor coaching/korte lijntjes in de professionalisering door geregeld contact met gymdocenten en klasdocenten in het gebouw. En daarom meerdere momenten waardoor het aantrekkelijker wordt voor trainer Randall.
Locatie niet meer beschikbaar	Laag	Wordt gehuurd door Gentiaan College van Accres.
Te weinig sporters	Gemiddeld	Plan van aanpak voor aantrekken sporters en werven via clinics/sportdagen en leefstijllessen. En flyers maken voor buiten school, vermelden bij Uniek Sporten Loket. Flyers bv ook bij verschillende instanties onder de aandacht brengen, denk aan fysio, huisartsen, c/jg, jogg ed. Evt meer uren aanbieden voor de trainer en/ of andere sport en trainer(s) door bv opzetten van prikkelarm sporten voor mensen met autisme/ouderkind sporten uit de buurt (= lage SES wijk), sporten voor moslima vrouwen ed.

### Verwacht resultaat na 1 jaar

Na 1 jaar zijn er 3 vaste fitness/spinning/bootcamp groepen van tussen de 4 en 12 personen. Met als doel:

1. Een veilige plek om te sporten met een trainer die weet hoe om te gaan met. Samen te ontwikkelen en te delen.
2. Hoe kan je van elkaar leren. De een is goed in de sport, de ander is sociaal. Van elkaar leren en elkaar helpen om samen te sporten en te ontwikkelen op sociaal en sportief gebied.
3. Om mee te doen in de samenleving. Actieve, positieve vrijetijdsbesteding. Fitter voelen, meer zelfvertrouwen, contacten leggen.
4. Het behouden van dit unieke aanbod voor het volgende seizoen 2023-2024. En dat er jongeren, die het aankunnen, door kunnen stromen naar de vereniging, "gewone" groepen.
5. Hopelijk dat het groeit en meer doelgroepen hiervan gebruik kunnen maken. Denk aan NAH, moslim vrouwen, lage Ses groep, ouder kind sporten, prikkelarm sporten, JOGG, vragen vanuit CJG, artsen vanuit ziekenhuis/huisartsen, fysio enz...

### Begroting fitness

#### Begroting 1<sup>e</sup> jaar

Wat	Inkomsten	kosten
-----	-----------	--------

<b>PR /Drukkosten/Mailing/flyers</b>		100
<b>Personele kosten</b> - Uurloon 50 incl per uur (x 42 weken) - Per week 4 uur ( 1 uur betaald door Gentiaan) (personeels fitness) Kosten:42wknx50€x3uur=		6300
<b>Locatie</b> Huur zaal Gentiaan 20,- per uur incl. 60 x 42 Kosten zijn 0 Is door Gentiaan gehuurd Huur gymzaal Accres 20,- per uur incl 20 x 42 weken		840
<b>Vrijwilliger</b> Reis-/onkosten vrijwilligers/VOG bij 8 personen per groep nog niet nodig		0
<b>Materialen</b> Zie voor specificatie lijst in het plan		3000
<b>Deskundigheidsbevordering</b> Cursussen Begeleiders (Basis EHBSO/RK/opleiding) Kosten in 1 <sup>e</sup> jaar wordt op andere manieren gefinancierd. Bijv STAP of servicegelden SBA CIOS stagiaire Calvin (Gentiaan LD) Idem als bij begeleider		0 0
<b>Sport tenue</b> (optioneel)via MBO (Maatschappelijk Betrokken Ondernemen)		0
<b>Contributie</b> (3x 6 deelnemers) <b>1<sup>e</sup> jaar per groep 6 personen</b> <b>Contributie 20 euro per maand (12 mnd)</b> Inkomsten= 6 persx3grx20€x12mnd	4320	
Uitvoeringsbudget SBA voor 1 <sup>e</sup> jaar	<b>5920</b>	
<b>Totaal</b>	<b>10.240</b>	<b>10.240</b>

### Begroting 2<sup>de</sup> jaar (voor specificaties zie begroting 1<sup>e</sup> jaar)

<b>Wat</b>	<b>Inkomsten</b>	<b>Kosten</b>
<b>PR</b>		100
<b>Personele kosten</b>		6300
<b>Locatie (Huur)</b>		840
<b>Vrijwilligers</b>		300
<b>Materiaal</b>		3000
<b>Deskundigheidsbevordering</b>		200
<b>Contributie</b> (3x 8 deelnemers) Inkomsten=8x3x20x12=	5760	
<b>Uitvoeringsbudget SBA</b>	<b>4980</b>	
<b>Totaal</b>	<b>10740</b>	<b>10740</b>

## Begroting na ondersteuning vanuit SBA

<b>Wat</b>	<b>Inkomsten</b>	<b>Kosten</b>
<b>PR</b>		100
<b>Personele kosten</b>		5580
<b>Locatie (Huur)</b>		840
<b>Vrijwilligers</b>		300
<b>Materiaal Vervangen gemiddeld bedrag per jaar</b>		1000
<b>Deskundigheidsbevordering</b>		200
<b>Contributie</b> (3x 10 deelnemers) Contributie omhoog naar €22,- Inkomsten=10x3x22x12=	7920	
<b>Totaal</b>	<b>7920</b>	<b>8020</b>

We hebben in totaal:  $5920+4980=€10.900$  nodig om de 1<sup>e</sup> jaar op te starten.

Dit zit hem vooral in aanschaf van grote materialen en opbouwen van aantal leden om uiteindelijk met de contributie van 10 leden alle kosten te kunnen dekken.