



## Samenvatting werkplan stichting Bijzonder in Beweging September 2023



## Inleiding

Bijzonder in Beweging organiseert beweegactiviteiten in de provincie Limburg voor mensen met een verstandelijke beperking. De stichting heeft de activiteiten die voorheen door de stichting Basissport Limburg werden georganiseerd, in 2018 overgenomen. We organiseren wekelijks zo'n 45 tot 50 activiteiten verspreid over de provincie Limburg waar ongeveer 500 mensen aan deelnemen. We werken met professionele bewegingsagogen die worden ondersteund door ongeveer 80 vrijwilligers. Provincie Limburg en vele gemeentes in Limburg ondersteunen ons en onze activiteiten. Daarnaast werken we samen met onder andere Iedereen kan Sporten, Huis voor de Sport Limburg, Gehandicaptensport Nederland, zorgpartners zoals Radar, Daelzicht, Pergamijn, PSW en Dichterbij, Sportpark de Haamen, Vista-CIOS, Jeugdfonds Sport en Cultuur, The Move Factory en vele anderen.

Er is de afgelopen jaren achter de schermen enorm veel gebeurd. De activiteiten voor de deelnemers hebben we zoveel mogelijk hetzelfde gelaten, maar qua organisatie is er veel vernieuwd. Er is een hele nieuwe administratieve organisatie opgezet, veel gedaan aan het creëren van meer bekendheid van de stichting, er is een professionaliseringslag gemaakt (onder andere op de bedrijfsvoering, organisatie, communicatie, de personele zaken, finance & control, opleidingen en nog veel meer), er zijn veel contacten gelegd en afspraken gemaakt met partners. Dit alles met als doel om zoveel mogelijk mensen met een verstandelijke beperking in beweging te krijgen op een verantwoorde manier en met de grootst mogelijke zorg en veiligheid van zowel deelnemers als vrijwilligers en beroepskrachten.

***Bestuur en Directie stichting Bijzonder in Beweging.***

## De Basis

### Visie

*“Alle mensen met een verstandelijke – of meervoudige beperking, woonachtig in Limburg moeten op een verantwoorde en zinvolle wijze kunnen deelnemen aan beweegactiviteiten die op de mogelijkheden van de deelnemer zijn afgestemd. Deelname aan deze activiteiten brengt de deelnemer niet alleen in beweging, maar zorgt tevens voor versterking van de participatie en borging in de samenleving, het verbetert de kwaliteit van leven en gezondheid en stimuleert tot het ontwikkelen van sociale vaardigheden.”*

### Missie

*“Bijzonder in Beweging is dé aanbieder in Limburg die mensen met een verstandelijke beperking woonachtig in Limburg op een verantwoorde en professionele wijze laat deelnemen aan zinvolle bewegingsactiviteiten die op de mogelijkheden van de individuele deelnemer zijn afgestemd. Bijzonder in Beweging behartigt de belangen van mensen met een verstandelijke beperking op het vlak van sport en bewegen en zet zich in voor participatie van deze mensen in een vitale samenleving.”*

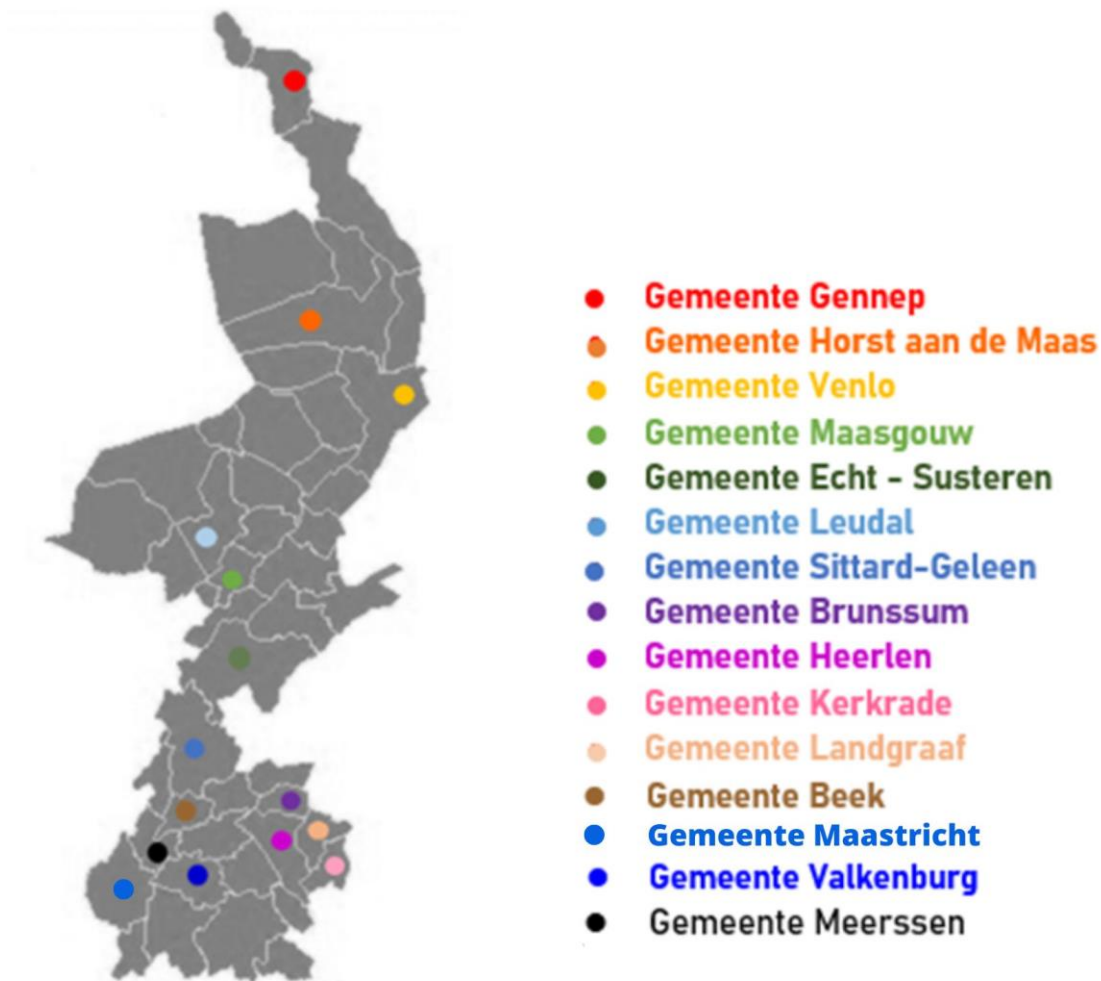
### Kerntaken

1. Het organiseren en aanbieden van aantrekkelijke, veilige, verantwoorde en betaalbare bewegingsactiviteiten op maat voor mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking.
2. In dienst van de te ontwikkelen zorgzame samenleving en in het belang van het persoonlijk welzijn en welbevinden van de deelnemers, zal Bijzonder in Beweging partners informeren over zin en organisatie van bewegingsactiviteiten voor de doelgroep en kennis delen waar mogelijk. Samen met andere organisaties zoals IKS zijn we belangenbehartiger voor het bewegen voor mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking.
3. Het zijn van een verbinder tussen de verschillende partijen zoals de deelnemer, de overheid, de zorginstellingen, het (bijzonder) onderwijs. Hierbij is het ons doel om de stakeholders zoveel mogelijk te ‘ontzorgen’ op het gebied van sport- en beweegaanbod.

## Waar staan we nu?

De situatie op dit moment is als volgt:

- Momenteel worden er wekelijks +/- 45 tot 50 activiteiten georganiseerd
- Deze activiteiten vinden verspreid over +/- 15 gemeentes in Limburg plaats
- De activiteiten worden begeleid door 12 bewegingsagogen die parttime in dienst zijn
- De beroepskrachten worden ondersteund door +/- 80 vrijwilligers
- Momenteel nemen ca. 450 tot 500 mensen wekelijks deel aan onze activiteiten



## Ambitie

De ambitie voor de toekomst van Bijzonder in Beweging is samengevat:

*'De kernwaarden van Bijzonder in Beweging en haar unieke vrijwilligersstructuur (een kleine groep professionals, met een grote groep vrijwilligers (+/- 80) met affiniteit voor de doelgroep en waarvan het overgrote deel al bijzonder lang aan ons verbonden is) blijven centraal staan en zijn de belangrijkste succesfactoren. Het productenaanbod is afgestemd op de behoefte van de doelgroep en het hoge kwaliteitsniveau blijft gewaarborgd. We streven ernaar om zoveel mogelijk mensen met een beperking in beweging te krijgen. Bijzonder in Beweging haakt voor kennis en ervaring aan bij landelijk erkende kennisinstututen en ervaringsdeskundigen zoals Gehandicaptensport Nederland. Bijzonder in Beweging werkt op gestructureerde wijze samen met stakeholders zoals zorginstellingen waarbij de financiering gebaseerd is op het continuïteitsprincipe. Op organisatorisch vlak wordt aangesloten bij 'Iedereen kan Sporten Limburg', waardoor er in heel Limburg een passend beweegaanbod gedaan kan worden. Onze backoffice functioneert als ombudsman, aanjager,*

*ontwikkelaar, opleider, kwaliteitsbewaker en ondersteuner. De specifieke taken zoals Finance & Control, HR, Communicatie hebben we zo veel mogelijk uitbesteed via een shared service met het Huis voor de Sport waardoor de organisatie de kracht van haar kleinschalige opzet kan bewaren en een professionele bedrijfsvoering kan waarborgen.'*

Eenzijds zetten we in op behoud van het goede, daarnaast streven we naar groei op het gebied van:

#### Financiën:

De uitgangspunten voor onze financiële bedrijfsvoering zijn als volgt:

- Onze inkomsten komen met name uit:
  - o Provinciale subsidie
  - o Gemeentelijke subsidie
  - o Contributie inkomsten
  - o Aanvragen fondsen en donaties
- De middelen die er zijn worden besteed aan datgene wat ervoor nodig is om de activiteiten voor de deelnemers te kunnen organiseren.
- We hebben geen vermogen maar proberen toe te werken naar een beperkt weerstandsvermogen om eventuele tegenvallers mee op te kunnen vangen.

#### Deelnemersaantallen:

Het is onze ambitie om meer mensen uit onze doelgroep structureel in beweging te brengen.

#### Samenwerkingen (zorg)partners:

Onze doelgroep kunnen we vaak niet rechtstreeks benaderen en bereiken. Daar hebben we onze (zorg)partners hard bij nodig. Graag willen we de samenwerking met de zorgpartners verder uitbreiden om enerzijds de effecten van structureel bewegen op de vitaliteit en op de zorgbehoefte van de cliënten te vergroten, anderzijds om de zorg te ontlasten.

#### Personele mogelijkheden:

We willen blijven werken aan: het verder intensiveren van de binding met zowel beroepskrachten als vrijwilligers, inzetten op grotere contracten / samenwerkingen voor structureel personeel, deskundigheidsbevordering blijven stimuleren, waardering uit blijven dragen, werven nieuwe vrijwilligers.

## Bijlage 1: Infographic Kenniscentrum Sport en Bewegen

Bewegen is gezond, maar hoeveel is voldoende?



**Ochtend**

**Breng beweging in je dag**  
makkelijker dan je denkt!



**Middag**



**Avond**

Voor mensen met een **verstandelijke beperking** geldt:

**1**

**Bewegen is goed, meer bewegen is beter**

**2**

**Sta vaker op of wissel van houding**

**3**

**Voeg een extra bewegingmoment aan je dag toe!**

Jeugd  
**4 tot 18 jaar**

**Hoeveel kan ik bewegen om gezond te blijven?**

Volwassenen  
en ouderen



**1 uur per dag**  
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.



**3x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals volleybal, dansen, buiten spelen en fietsen.



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



**2x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

*Meer weten over de beweegrichtlijnen? Kijk dan op [www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen](http://www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen)*

## Hoe *intensief* beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon verschillen.

- **Licht intensief:** je hebt geen verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.
- **Matig intensief:** je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.
- **Zwaar intensief:** je zweet en raakt buiten adem.

Elke activiteit kan je langer en/of zwaarder maken of vaker doen.



## Waar en hoe beweeg jij? Er is veel mogelijk!

Er zijn veel beweegmogelijkheden. Je kunt variëren in beweging door te bewegen **in en om het huis**, tijdens **werk- en dagbesteding**, in je **vrije tijd** en door te **sporten**.



Breng beweging in je dag met de **beweegcirkel**. Je vindt hem op [www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen](http://www.kenniscentrumsport.nl/beweegrichtlijnen)

