
Zorg & Welzijn

MBO Verkorte opleiding Buurtsportcoach

Kennismakingsopdracht



Kijk voor actuele startmomenten op
www.capabel.nl/opleidingen

Kennismakingsopdracht Buurtsportcoach

Introductie

Als Buurtsportcoach verbind je mensen, organisaties en buurten met elkaar door sport en bewegen. Je zet sport in om mensen te activeren, gezonder te laten leven en elkaar te laten ontmoeten. Je werkt samen met scholen, kinderopvang, welzijnsorganisaties, sportverenigingen en gemeenten.

Je organiseert sport- en beweegactiviteiten, schrijft plannen, begeleidt deelnemers en zorgt dat iedereen veilig en met plezier kan meedoen. Je brengt partijen bij elkaar, ziet kansen in de wijk en maakt programma's die passen bij de buurt. Zo draag je bij aan een actieve, gezonde en sterke samenleving.

Wat ga ik doen?

- Lees de opdracht en kies een thema en passende activiteit.
- Vul het invulblad in met een beschrijving van de activiteit.
- Controleer je antwoorden met het antwoordblad.
- Lees de afsluiting.

Opdracht

- Kies een thema, bijvoorbeeld:
 - Sport tegen eenzaamheid
 - Sport als middel bij obesitas of leefstijlinterventies
 - Sport voor jongeren met agressie- of gedragsproblemen
 - Sport en activering van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt
 - Sport en het voorkomen van overlast in wijken
- Bedenk een praktijkvoorbeeld bij jouw thema. Denk aan een sportproject, lokale campagne of landelijke aanpak waarbij sport wordt ingezet als middel. Geef een korte beschrijving.
 - Gebruik eventueel de voorbeelden in bijlagen of zoek online naar voorbeelden.
- Bedenk een activiteit die aansluit bij jou thema. Maak vervolgens een plan voor deze activiteit, waarin je sport gebruikt als middel. Beantwoord daarbij de volgende vragen:
 - Beschrijf hoe de activiteit eruit ziet. Denk daarbij aan: sport, deelnemers, locatie, financiën, personeel of vrijwilligers en veiligheid.
 - Hoe helpt jou activiteit bij het gekozen thema wat je hebt gekozen?
 - Beschrijf hoe je deelnemers wilt overhalen om mee te doen met je activiteit. Mocht je inspiratie hebben, verzin een slogan.
 - Beschrijf hoe jij je eigen rol ziet. Wat doe je vooraf? Wat doe jij tijdens de activiteit? En wat doe je achteraf?

Invulblad

Thema:	
Naam campagne + korte uitleg:	
Onderdeel Plan	Antwoord
1. Beschrijving	
2. Effect	
3. Enthousiasmeren / slogan	
4. Jouw rol	

Afsluiting

Ben je klaar met de opdracht? Denk dan na over de volgende vragen:

- Wat spreekt je vooral aan in de opleiding?
- Welke vragen heb je nog bij de opleiding?
- Wat wil je nog vragen aan de voorlichters?

Ben je geïnteresseerd in de opdracht van een andere opleiding?

Ga dan naar www.capabel.nl/beroepsopdrachten-voorlichtingen



We kunnen je wel vertellen hoe de lessen van Capabel eruitzien, maar als je werkelijk wilt ervaren hoe het is om bij ons te studeren, nodigen we je uit voor een vrijblijvende meelooples. Je volgt dan een echte les in een klas met studenten, die jou graag vertellen waarom ze voor Capabel hebben gekozen.

Lijkt je dat wat? Geef je dan op voor een meelooples door je naam op de lijst te zetten, of door ons te bellen (088-2701270) of te mailen (info@capabel.nl).



Antwoordblad

Thema: Sport tegen eenzaamheid

Naam campagne + korte uitleg:

Sociaal Vitaal in Kleur. Een programma gericht op. het terugdringen van eenzaamheid en het bevorderen van passende zorg bij oudere migranten

Onderdeel Plan	Antwoord
1. Beschrijving	Activiteit: De ouderen wandelen elke week een vast rondje door het wijkpark. Tijdens de wandeling is er begeleiding voor de ouderen en natuurlijk veel gezelligheid. ▪ Deelnemers: Ouderen (60+) ▪ Locatie: Wijkpark ▪ Begeleiding: Buurtsportcoach + vrijwilligers ▪ Kosten: Kleine bijdrage ▪ Veiligheid: Rustig tempo, EHBO aanwezig
2. Effect	Deelnemers ontmoeten andere ouderen, bewegen samen en hebben een vast sociaal contactmoment. Dit vermindert gevoelens van eenzaamheid en stimuleert sociale verbinding in de wijk.
3. Enthousiasmeren / slogan	Slogan: "Samen in beweging, samen minder alleen." Deelnemers worden uitgenodigd via flyers, wijkkrant en lokale organisaties. Een eerste keer gratis meedoen maakt het laagdrempelig en nodigt uit om het gewoon eens te proberen.
4. Jouw rol	Vooraf: Ik organiseer de activiteit, regel de locatie, zorg voor vrijwilligers en promoot het project in de wijk. Tijdens: Ik begeleid de wandeling, zorg voor een veilige en gezellige sfeer en help deelnemers waar nodig. Achteraf: Ik evalueer hoe het ging, noteer verbeterpunten en houd contact met deelnemers om ze betrokken te houden bij volgende activiteiten.

Bijlagen

WIE WORDT JOUW NIEUWE SPORTMAATJE?



Samen is leuker. Sporten dus ook!

Zoek jij ook een sportmaatje? Check hieronder wie er in jouw buurt ook op zoek is 📍

Of lees eerst meer over:

✓ **Wie heeft er een sportmaatje nodig?**

Herken je dit? Je wilt wel sporten maar: wat past bij je, hoe begin je en alleen gaan is niet echt leuk? Je bent niet de enige!

De mensen hieronder zijn op zoek naar een sportmaatje. Soms omdat ze een handicap hebben. Sporten is dan namelijk nog moeilijker. De drempel is - soms letterlijk- te hoog. Ongeveer 1 miljoen mensen hebben een extra paar handen of jouw gezelschap nodig om te kunnen gaan.

Als iemand een handicap heeft, wat betekent dat dan? Dat kan vanalles zijn: slecht zien, sociale angst hebben of een speciale blade hebben in plaats van een doodgewoon been. Aangeboren of door een ongeluk, tijdelijk of levenslang. Vraag het ze gewoon, ze vertellen je graag wat het betekent.

[Lees bijvoorbeeld het verhaal van Jeffrey](#), die zich door zijn Erbse parese niet laat tegenhouden om sportmaatje te zijn.

✓ **Waarom samen sporten?**

Samen sporten is leuker! Je doet het samen, motiveert elkaar om te gaan (hallo stok achter de deur), moedigt elkaar aan, het is gezelliger. En als je met een sportmaatje van NLvoorelkaar gaat, dan doe je ook nog iets goeds voor de wereld. Dubbele portie *happiness* dus, bingo!

Onze organisatie

Onze organisatie

De kracht van Stichting Vier het Leven zit in het wegnemen van drempels, in persoonlijke aandacht voor de ouderen en een op de doelgroep afgestemde werkwijze. Dit alles is mogelijk dankzij de inzet van 1.860 betrokken vrijwilligers.



Onze missie en visie

Stichting Vier het Leven verbindt mensen op hoge leeftijd met de maatschappij door op regelmatige basis sociaal-culturele activiteiten te organiseren en ouderen oprechte aandacht te geven. Stichting Vier het Leven vindt dat in een land waar mensen steeds ouder worden, de overheid zich terugtrekt en sociale cohesie vermindert, ouderen de kans geboden moet worden om het leven te vieren door er samen met anderen op uit te gaan.

Drempels wegnemen

Dit doen we door ouderen persoonlijk te begeleiden naar theater- en filmvoorstellingen, concerten en musea. Zo faciliteren we nieuwe ervaringen die het leven de moeite waard maken.

Samen uit, samen genieten

Sociaal-culturele arrangementen lenen zich bij uitstek voor deze missie. Een mooie voorstelling, muziek of kunst dompelt je onder in een andere belevingswereld die confronteert, verleidt, verrast en ontroert. Je ontmoet bekende en andere mensen en voelt je weer even écht verbonden.

Ons verhaal

BuurtBuik redt voedsel van verspilling door eten op te halen bij horeca, supermarkten en groenteboeren en het te delen met buurtbewoners. Zo maken we samen een betere buurt: we brengen buurtbewoners bijeen, helpen elkaar een handje en redden voedsel van de afvalbak.

Vrijwilligers en buurtgenoten halen het eten op en koken er gezamenlijk een gratis en gezonde maaltijd van. Elke keer een creatieve uitdaging: je weet immers nooit wat de opbrengst van de dag zal zijn! Als het eten klaar is, is iedereen die wil welkom om aan tafel aan te schuiven. Want naast lekker eten, draait het bij BuurtBuik vooral om de gezelligheid. **Kom gezellig eten** of help een handje mee als **vrijwilliger** op een van onze locaties in Amsterdam, Leiden, Utrecht, Weesp of Rotterdam.

[MEER OVER BUURTBUIK](#)

 **241.365**

maaltijden geserveerd

 **281.804**

kg voedsel gered

 **21**

locaties