



## Workshops - Side events Eurogames

GSF ontwikkelt een menukaart voor sportclubs in aanloop naar Eurogames in 2022 met als hoofdthema; inclusief sporten.

Uitgangspunt: sport en bewegen moet vanzelfsprekend zijn voor iedereen, ongehinderd door leeftijd, seksuele geaardheid, genderidentiteit, lichamelijke of geestelijke gezondheid, etnische achtergrond of sociale positie.

De aanvliegroute is sportplezier!

Zij heeft Spectrum gevraagd een aanbod te ontwikkelen met als doel bewustwording op gang te brengen en handvatten aan te reiken die bijdragen aan ontmoeting, inburgering en sociale acceptatie.

Spectrum heeft in dit kader 5 workshops ontwikkeld, te weten:

- 1)     **Workshop:   Een club voor iedereen**  
          hoofdthema (seksuele) diversiteit
- 2)     **Workshop:   Laagdrempelig bewegen voor ouderen**  
          hoofdthema: bewegen in de openbare ruimte
- 3)     **Workshop:   Werken aan een veilig sportklimaat**  
          hoofdthema: invulling geven aan fysieke, sociale en emotionele veiligheid
- 4)     **Workshop:   Migranten in beweging!?**  
          hoofdthema: de sport meer toegankelijk voor migranten
- 5)     **Workshop:   Bruggen bouwen**  
          hoofdthema: achtergrondinformatie en handelingsalternatieven in de omgang tussen Nederlanders en nieuwkomers

## **1      Workshop: Een club voor iedereen**

*Binnen elke groep zijn de verschillen groter dan de overeenkomsten.*

*Hoe gaan we om met mensen die niet in hokjes passen of daarin gedrukt willen worden?*

*Als iedereen anders is dan is toch niets normaal?*

*Iedere sportclub moet een plek zijn waar iedereen veilig kan sporten en waar plezier gemaakt kan worden en omgezien wordt naar elkaar ongeacht leeftijd, seksuele geaardheid, genderidentiteit, lichamelijke of geestelijke gezondheid.*

**Doel:** bewustwording, inspiratie, tips en tools

### **Inhoud van de workshop**

- Check in en toelichting programma
- Wat is (seksuele) diversiteit?
- Nadenken over eigen kleuren pallet
- Hoe te werken aan meer inclusiviteit?
- O-meting ahv checklist: hoe open ben jij als club?
- Uitwisseling en verdieping op onderdelen
  - Wat valt op?
  - Wat verrast je?
  - Wat zou je anders willen?
  - Uitdieping thema's: vertrouwenspersoon, pr en communicatie, personeels-/vrijwilligersbeleid, etc.
- Check out – wat is de eerste stap

### **Praktische informatie**

Duur workshop:        2.5 uur

Aantal deelnemers:   maximaal 15 deelnemers

Kosten:                € 850,- excl reiskosten en btw

**Contactpersoon: Melanie Reekers | [m.reekers@spectrumelan.nl](mailto:m.reekers@spectrumelan.nl)**

## **2) Workshop: Laagdrempelig bewegen voor ouderen**

De bevolking van **Nederland** is geleidelijk aan het **vergrijzen**. In de twintigste eeuw is het aantal 65-plussers in **Nederland** meer dan vertienvoudigd: van 0,3 miljoen in 1900 tot 3,2 miljoen in 2018. Het gros van de 55-plussers en 75-plussers willen ook zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen. Dit brengt uitdagingen met zich mee!

Hoe zorg je ervoor dat je zo lang mogelijk fit en vitaal blijft om thuis te blijven? Soms is het huidige sport- en beweegaanbod net een te hoge drempel voor deze doelgroep. Maar hoe creëer je dan de uitdaging in de woon- en leefomgeving van deze doelgroep? Wij nemen je mee aan de hand van een mooie route, door jouw omgeving en wij geven jou praktische tips en trucs mee zodat jij aan de gang kunt.

**Doel:** Inspiratie, tips en tools

### **Inhoud van de workshop**

- Check in en toelichting programma
- Waarom is bewegen voor ouderen belangrijk?  
Hoe krijg je ouderen meer in beweging?
- Bewegen in de openbare ruimte  
Out-of-the-box oplossingen – beweegroutes door de wijk / midden in de natuur  
Wat zijn trends, wat is er mogelijk?
- Twee Gelderse voorbeelden opzet beweegroutes
  - 1 Aanpak Nijmegen – Brakkenstein  
Gast spreker: Sylvia Thijssen: hoe betrek je bewoners/de wijk (voorzieningen + bewoners)
  - 2 Aanpak 'Brummen beweegt'  
Gast spreker: Marinus van Tent Beking: hoe sla je een brug tussen sport- en bewegen, sociale ontmoeting en culturele kennis delen.
- Uitwisseling
- Check out - met welke concrete vervolgactie loop jij vandaag weg?

### **Praktische informatie**

Duur workshop: 2.5 uur  
Aantal deelnemers: maximaal 20 deelnemers  
Begeleiding: Trainer + 2 gast sprekers  
Kosten: € 950,- excl reiskosten en btw

**Contactpersoon: Thecla Brouwer en Timo Riphagen |**  
[t.brouwer@spectrumelan.nl](mailto:t.brouwer@spectrumelan.nl) en [t.riphagen@spectrumelan.nl](mailto:t.riphagen@spectrumelan.nl)

### **3 Workshop: Werken aan een veilig sportklimaat**

*Elke sportclub moet een plek zijn waar iedereen veilig kan sporten, waar plezier gemaakt kan worden en omgezien wordt naar elkaar.*

*Wat verstaan we onder veiligheid en hoe geven we daar invulling aan?*

**Doel:** bewustwording, inspiratie, tips en tools

#### **Inhoud van de workshop**

- Check in en toelichting programma
- 'Niets is wat het lijkt'  
Ahv werkvorm info over veiligheid en grensoverschrijdend gedrag + gevolgen
- Hoe te werken aan een veilig sportklimaat ahv drie pijlers:
  - 1 Werken aan fysieke veiligheid  
Verkleinen van kansen op ongevallen en incidenten
  - 2 Werken aan sociale veiligheid (contact)  
helpen bij het aangaan van stabiele en veilige relaties.
  - 3 Werken aan emotionele veiligheid (plezier en beleving)  
Iedereen is welkom en voelt zich welkomElke pijler kent zijn eigen onderverdeling, deelnemers wisselen ervaringen uit en krijgen informatie.
- Onderwerp op de agenda – Wat willen we / wat is haalbaar?
- Check out - wat is de eerste stap?

#### **Praktische informatie**

Duur workshop: 2.5 uur

Aantal deelnemers: maximaal 15 deelnemers

Kosten: € 850,- excl reiskosten en btw

**Contactpersoon:** Thecla Brouwer [t.brouwer@spectrumelan.nl](mailto:t.brouwer@spectrumelan.nl)

## **4      Workshop: Migranten in beweging!?**

*Hoe is het gesteld met deelname door migranten aan sport?*

*Hoe komt het dat er zo'n groot verschil is?*

*Hoe kunnen we er met elkaar voor zorgen dat migranten meer deelnemen aan sport en de sport toegankelijker maken voor migranten?*

**Doel:** bewustwording, inspiratie, activering, tips en tools

### **Inhoud van de workshop**

- Check in en toelichting programma
- 'Een andere bril'- uitwisseling ahv vragen en stellingen in relatie tot cultuur
- Cultuurverschillen in perspectief
- Deelname door migranten aan sport in jouw omgeving/sportclub/gemeente?
- Good practices met gastspreker
- Centrale vragen:
  - Hoe kunnen we er voor zorgen dat migranten meer deelnemen aan sport?
  - Hoe kunnen we de sport toegankelijker maken voor migranten?
  - Wat zijn valkuilen, succesfactoren, tips?
- Check out 'Wat neem je mee naar huis?'

### **Praktische informatie**

Duur: 120 min

Aantal deelnemers: maximaal 20 personen

Trainers: De workshop wordt gegeven door twee trainers die elk hun bijdrage leveren vanuit eigen cultuur + gastspreker

Kosten: € 950.- excl reiskosten en btw

**Contactpersoon:** Ariene van der Kooij [a.vanderkooij@spectrumelan.nl](mailto:a.vanderkooij@spectrumelan.nl)

## **5 Workshop: Bruggen bouwen**

*We verkennen de mogelijkheden om 'bruggen te bouwen' vanuit kennis en ervaringen over hoe het migratieproces verloopt.*

*Op een interactieve manier leer je nieuwe ingangen herkennen en benutten naast de inmiddels meer bekende en gebruikte theorieën over cultuurverschillen, waardoor het gemakkelijker wordt om contact met nieuwkomers aan te gaan of eventuele problemen of misverstanden op te lossen..*

**Doel:** kennis, inspiratie en praktische handelingsalternatieven bieden in de omgang tussen Nederlanders en nieuwkomers (statushouders, voormalige asielzoekers, migranten).

### **Inhoud van de workshop**

- Check in en toelichting programma
- Samenwerken met nieuwkomers en de gevolgen van migratie
- Introductie Transitiecurve, een nieuw denkmodel dat meer invalshoeken biedt dan alleen interculturele communicatie.
- Aan de hand van oefeningen doorlopen van de transitiecurve en enkele andere grondpatronen die van invloed zijn op het leven van nieuwkomers.  
Resultaat: praktische handelingsalternatieven in de omgang tussen Nederlanders en nieuwkomers (statushouders, voormalige alsiezoekers, migranten).
- Check out: wat neem je mee / wat is de eerste stap?

### **Praktische informatie**

Duur workshop: 120 min  
Aantal deelnemers: maximaal 15 deelnemers  
Kosten: € 850,- excl reiskosten en btw

**Contactpersoon:** Réka Incze | [r.incze@spectrumelan.nl](mailto:r.incze@spectrumelan.nl)