

ZELF Fitte Ouders opzetten in 9 stappen



winnaar
BeweegAward
2024!



Fitte Ouders is een laagdrempelig en gezellig initiatief dat ouders met jonge kinderen helpt om (opnieuw) in beweging te komen. Want hoe leuk en bijzonder de komst van een kind ook is, het zorgt er vaak voor dat sport en bewegen op een laag pitje komen te staan. Juist in deze drukke en intensieve levensfase zijn energie, ontspanning en verbinding belangrijker dan ooit.

Bij *Fitte Ouders* draait het dus niet alleen om gezondheid, maar ook om plezier en ontmoeting met andere ouders. Omdat de betaalbare lessen plaatsvinden in de buurt en je kinderen gewoon mee kunt nemen, is meedoen voor iedereen haalbaar – ongeacht ervaring, achtergrond of conditie. Iedereen is welkom!

In dit stappenplan lees je hoe jij *Fitte Ouders* kunt opzetten in jouw eigen buurt.

STAP 1 Kijk of er in jouw buurt behoefte is aan Fitte Ouders

Ga de buurt in en zoek plekken op waar ouders elkaar ontmoeten, zoals het schoolplein of de speeltuin. Begin een gesprekje om erachter te komen waar behoefte aan is. Vraag bijvoorbeeld hoe belangrijk ze hun eigen gezondheid vinden, hoeveel aandacht ze eraan geven, wat ze nu doen aan beweging, wat hen tegenhoudt en wat ze zouden willen.

Je zult merken dat er vaak een groot verschil is tussen hoe belangrijk mensen hun gezondheid vinden en de hoeveelheid aandacht die zij eraan besteden. Dat komt meestal door praktische drempels, zoals te weinig tijd, geld of dat iets te ver weg is. Als je dit in kaart brengt, krijg je snel zicht op de behoefte in jouw buurt.

“Ik had niet gedacht dat sporten met mijn dochttertje erbij zó relaxed zou zijn!”

STAP 2 Vind een veilige en toegankelijke locatie

Kies een plek waar ouders kunnen sporten én kinderen veilig kunnen spelen. Bij *Fitte Ouders* doen de kinderen mee of spelen ze rondom de sporters. Daarom is het belangrijk dat de plek overzichtelijk en veilig is – denk aan een omheinde speeltuin of een rustige, auto- en fietsvrije zone met toezicht. Alleen dan kunnen ouders rustig sporten. Zorg ook voor een plek om naartoe te kunnen bij slecht weer, zoals een gymzaal, buurthuis of overdekte ruimte. Ouders kunnen vaak best buiten sporten in de regen, maar een uur lang spelen in een natte zandbak is voor kinderen geen pretje.

Kies voor een aantrekkelijke, schone, veilige, makkelijk bereikbare plek – dus niet pal naast een drukke weg of open water.



STAP 3 Zoek een geschikte trainer

Vind een trainer die beweeglessen kan geven op verschillende niveaus en zich voor een langere tijd aan *Fitte Ouders* wil verbinden. Dit kan een buurt-sportcoach of freelance trainer zijn.

De trainer moet flexibel zijn en goed kunnen inspelen op wat de groep nodig heeft. Veel moeders zijn nog aan het herstellen van de bevalling en hebben baat bij aangepaste oefeningen. Kennis van het lichaam én het vermogen om iedereen met plezier binnen diens mogelijkheden te laten bewegen, is daarom onmisbaar.

STAP 4 Zorg voor extra handjes

Naast een trainer is het handig om extra hulp te hebben die een oogje in het zeil houdt bij de kinderen. Zo kunnen ouders met een gerust hart meedoen aan de les.

*Die extra hulp kan een betrokken buurtbewoner zijn, een vrijwilliger of iemand uit de groep. In sommige speeltuinen is al een speeltuinleider aanwezig. Is dat niet zo, dan kun je – afhankelijk van de groep en locatie – zelf iemand regelen. Let op: ouders blijven altijd zelf verantwoordelijk voor hun kinderen. *Fitte Ouders* is géén kinderopvang.*





“Ik spreek nu mensen, die al jaren mijn burens zijn, maar nog nooit eerder sprak.”

STAP 5 Regel financiering

Maak een overzicht van wat je nodig hebt én wat het kost – denk aan de trainer, sportmaterialen, locatie, promotie en eventueel een vergoeding voor extra hulp.

Informeer bij de gemeente of er geld beschikbaar is uit wijkbudgetten of andere regelingen. Het kan ook helpen om samen te werken met een sportaanbieder of welzijnsorganisatie die makkelijker subsidies kan aanvragen. Overweeg daarnaast een kleine bijdrage van deelnemers te vragen (bijvoorbeeld €1-3 per keer).

Denk na over financiering op de langere termijn – subsidies zijn immers vaak tijdelijk. Crowdfunding kan een goede aanvulling zijn. Meestal werkt een combinatie van verschillende geldstromen het best.

Bonustip

Via [www.\[naam van je gemeente\].nl/subsidies](http://www.[naam van je gemeente].nl/subsidies) vind je vaak een overzicht van lokale subsidie-regelingen. Zo niet, zoek dan op ‘subsidie’ en categorieën als ‘sport & bewegen’, ‘gezondheid’, ‘samenleving’ of ‘participatie’. Het platform Fondsen in Nederland biedt een overzicht van lokale fondsen in jouw regio.



STAP 6 Organiseer de lessen

Plan de lessen op tijden die goed passen bij het ritme van jonge ouders – bijvoorbeeld in de ochtend, als oudere kinderen op school zijn. Maak een app-groep aan om iedereen op de hoogte te houden en leuke foto’s en filmpjes met elkaar te delen (met toestemming van de ouders uiteraard). Dit versterkt het groepsgevoel.

Zorg voor duidelijke communicatie, vooral richting nieuwe deelnemers. Leg goed uit hoe de appgroep werkt, hoe de betaling geregeld is en dat Fitte Ouders géén kinderopvang is. Kinderen mogen meedoen, spelen of even pauzeren – alles is oké, – maar het is belangrijk dat alle ouders weten waar ze aan toe zijn.



STAP 7 Spread the word!

Laat weten dat Fitte Ouders bestaat en dat alle ouders welkom zijn. Maak gebruik van lokale communicatiekanalen.

Vraag iemand uit de groep die handig is met ontwerpen of schrijven om te helpen met het maken van flyers, posters of berichten. Hang posters op en verspreid flyers op plekken waar veel ouders komen, zoals scholen, consultatiebureaus en buurthuizen. Gebruik lokale omroepen, buurtwebsites, huis-aan-huisbladen en sociale media (zoals Facebook-groepen of Instagram-accounts) om de lessen onder de aandacht te brengen.

Vergeet mond-tot-mondreclame niet, dat werkt vaak nog het allerbeste!



STAP 8 Maak er een groepsproject van

Zorg dat Fitte Ouders kan blijven bestaan door ouders actief te betrekken bij de organisatie. Laat ze meehelpen met het regelen van de financiering en de werving van nieuwe deelnemers.

Werk toe naar een situatie waarin de groep Fitte Ouders uiteindelijk zelf draaiende houdt, eventueel met hulp van een speeltuin of school. Het mooiste is als jij als oprichter op een gegeven moment niet meer nodig bent, omdat alles vanzelf loopt.

Zorg dat het voor iedereen duidelijk is wat de afspraken zijn: wie doet wat, wat kun je van elkaar verwachten en wat is de rol is van de trainer en vrijwilligers?

Bonustip

Kijk eens naar de Asset Based Community Development (ABCD)-methode.



STAP 9 Luister naar wat deelnemers vinden

Blijf in contact met de deelnemers en vraag regelmatig hoe ze de lessen ervaren. Als ze er plezier in hebben, weet je dat je goed bezig bent! Een kort praatje of zelf een keer meedoen helpt om de sfeer te proeven. Vraag wat ze leuk vinden, maar ook wat beter kan – bijvoorbeeld het tijdstip, de oefeningen of hoe jullie communiceren. Zo blijft Fitte Ouders aansluiten bij wat de groep nodig heeft.

Maak het niet te formeel. Je hoeft geen lange evaluatieformulieren uit te delen. Informele gesprekken leveren vaak de beste inzichten op. Even napraten na de les of samen een kopje koffie drinken is vaak genoeg om waardevolle feedback te krijgen.

Bonustip

Met **Abbi Insights** verzamel je makkelijk en snel via Whatsapp ervaringen of meningen. De uitkomsten kun je downloaden en toevoegen aan je subsidie- of fondsaanvraag.



Veel succes met het opzetten van Fitte Ouders!

Wil je meer informatie of samenwerken, ga dan naar www.doras.nl/fitteouders
Fitte Ouders is een initiatief van aanpak Gezond Noord

*“Dit had ik veel eerder moeten weten!
Dit is echt goed voor iedereen.”*