


Sportnota Gouda – Sessie professionals niet-sport

27 en 28 februari in clubhuizen Langlaufvereniging en honk- en softbalvereniging

Centrale vraag: benoem ideeën die kunnen helpen om de 7 Goudse personas aan het sporten / in beweging te krijgen

PERSONA 1



GEZINSITUATIE	Enigskind
ouders	Gescheiden ouders
INKOMEN	Papa verdient modaal
BEROEP	Peuterschool

MOTIVATIE	Gezellige dingen doen met andere kinderen of met papa/mama.
FRUSTRATIE	Dat ik heen en weer moet tussen papa en mama. Dat ik in een nieuw huis ben gaan wonen en in een wijk waar ik nog niemand ken.
HAALT ZIJN INFORMATIE VANUIT	Papa en mama Opa en oma Peuterspeelzaal KinderTV/YouTube
ANGST	Mama missen als ik bij papa ben en andersom Niet mee mogen spelen Niet buiten kunnen spelen

INTERESSES	Spelen met andere kinderen Leuke dingen doen met papa en mama Onze hond Milo Leren van andere kinderen
UITDAGINGEN	Wennen aan dat ik heen en weer moet tussen papa en mama Ik weet niet goed wat ik allemaal kan doen in mijn nieuwe wijk.
DOELEN	Nieuwe vriendjes maken en samen spelen Fijn opgroeien bij papa en mama Nieuwe dingen leren

NAAM Delano
LEEFTIJD 3
WOONWIJK Oosterwei

Speeltuinen die uitnodigen voor jonge kinderen

Indoor speelruimte, inloop

Combi ouders/kinderen

Aanbod koppelen met bijvoorbeeld dieren

Speurtocht, iets zoeken

Ideeën op te spelen zichtbaar in de buitenruimte

Interactief speelmateriaal

Nieuwe inwoners informeren

Bewegen sporten op school enorm veel groter aandeel geven

Contactsport juist stimuleren om van angst af te komen

Recreatief sporten verplicht onderdeel maken bij Goudse verenigingen

Verbod om kind met auto naar school te brengen

Omgeving van school autovrij maken

Speelaanleidingen: stoeprandje, paaltje, hellinkje (Zie Kleiweg, Hoogstraat, Turfmarkt, de 'slang' in straat

Gescheiden ouders: mogelijk maken om op 2 locaties lid te zijn van dichtstbijzijnde club

Grondmotorische eigenschappen (niet zo soft!), inzetten op breed motorisch ontwikkelen (hinkelen, huppelen, kruipen, rennen, gooien, vangen, rollen

Zwemles

Op speellocaties regelmatig iemand uit de sportwereld

Ouders voorlichten: kijk om naar de (niet) spelende kinderen

Voldoende speelmogelijkheden in de directe omgeving: ook in de binnenstad, voorbeeld freerun

Sport in de kinderopvang, beweging/spel, actief zijn

Aandacht voor logistiek bij gescheiden ouders

Biedt leuke alternatieven voor smartphone verslaving

Speelroute naar speelplekken markeren

Info over speelplekken in nieuwebewonerspakket, bij consultatiebureau

Bewustwording creëren bij trainers/coaches over thuissituatie

PERSONA 2



NAAM Vanity
LEEFTIJD 11
WOONWIJK Gouda Noord

GEZINSSITUATIE	Een broertje en een zus
OUDERS	Zijn nog samen
INKOMEN	Papa en mama verdienen beide modaal
BEROEP	Groep 8 basisschool

MOTIVATIE	Buiten kunnen spelen met vriendjes of familie Dat ik vriendjes heb op school Uitgenodigd worden voor leuke feestjes Lekker kunnen spelen waar ik maar wil!
FRUSTRATIE	Als ik niet met vriendjes kan spelen wanneer ik dat wil Als ik geplaagd word op school Als ik iets niet begrijp op school
HAALT HAAR INFORMATIE VANUIT	Papa en mama Vriendjes en vriendinnetjes Juffen en meesters Youtube/ Tiktok Sport- cultuurclub Brede School activiteiten

INTERESSES	Buiten spelen Dansen Tiktok Met het gezin leuke dingen doen
ANGST	Dat papa en mama ruzie hebben Dat papa en mama geen tijd voor mij hebben Dat ik gepest word op school Dat ik niet uitgenodigd word voor feestjes
UITDAGINGEN	Omgaan met vriendjes Een leuke hobby vinden die bij me past
DOELEN	Nieuwe vriendjes maken en samen spelen Fijn opgroeien bij papa en mama Klaarmaken voor de overstap naar de middelbare school

- Buitenspeelaanbod vergroten, met name voor meisjes
- Dansaanbod in openbare ruimte, zumba in park, net als bootcamp in park
- Autovrije straten: speelstraten, speelveldjes
- Speel-beweegaanleidingen creëren in parkeervakken dmv asfaltstickers, betonverf
- Hangplekken tot uitdagende beweegplekken maken
- Gouda skate organiseren: (inline) skatetocht met muziek door de stad
- Avond4daagse zonder snoep + afwisselende routes + ouders eigen A4D laten lopen
- Weerbaarheidstraining
- Beweeginfluencers: kinderen toffe speelplekken laten promoten + challenges bedenken (Brede School meenemen)
- Goudse Sportdag/Beweegdag, sportsnuffeldag/route
- Sport/Beweegmarkt
- TikTokworkshop
- Challenges, beweeg/spel ontdekken
- Interactief spelmateriaal, trap met muziek
- Streetdance, meer live, minder scherm
- Sociale vaardigheden
- Yoga, meditatie
- Sportaanbod op school
- Gouda denkt mee app
- Buurt schoon groen en veilig
- Buurtsport/bewegingscoach ism buurt/jongerenwerk
- Betrek het Kindercollege
- Stimuleren ouderbetrokkenheid, veiligheid kinderplekken
- Veilige omgeving voor vriendinnengroepen
- Strippenkaart om kennis te maken met verenigingen
- Jongeren uitdagen om identificatiefiguur te worden voor bv dans, sport, bewegen
- TikTok, challenges bedenken

PERSONA 3



NAAM Mohammed
LEEFTIJD 16
WOONWIJK Korte Akkeren

GEZINSSITUATIE	2 jongere zusjes, 3 grote broers
OUDERS	Zijn nog samen
INKOMEN	van ouders is onder modaal
BEROEP	Gaat naar school: VMBO-T

MOTIVATIE	Mijn moeder Respect krijgen van vrienden Hoe ik er uit zie (mode) Mee kunnen praten met vrienden
FRUSTRATIE	Als ik mij gediscrimineerd voel Gezin kan rekeningen niet betalen Er niet bij horen
HAALT ZIJN INFORMATIE VANUIT	Familie en vrienden Social Media (insta, snapchat, Youtube) Docenten en klasgenoten Spotify en Netflix Rolmodellen in de buurt Influencers

INTERESSES	Chillen met vrienden Gamen Scooteren Voetballen op het pleintje Voor mijn familie zorgen
ANGST	School niet af kunnen maken Mijn ouders/familie teleurstellen Geen eigen stem hebben in het gezin
UITDAGINGEN	Ik wil graag een baantje zodat ik mijn familie financieel kan helpen Ik vind het soms moeilijk om te kiezen voor school in plaats van chillen met vrienden
DOELEN	Mijn familie helpen Mijn zusjes beschermen Op mijn eigen benen staan

- Laagdrempelig en toegankelijk
- Sport en bewegen op school belangrijker maken
- Schooltoernooi
- Status verhogen van sport en bewegen op de basisschool
- Sport breder bekijken: bewegen!
- Sportkampen
- Muziekactiviteiten
- Gymzaal na school toegankelijk houden
- Klim/klautervriendelijke buitenruimte
- Van hangplek naar beweegplek
- Bordje 'verboden te bewegen':-) Dan doen ze het juist
- Ideeën van Mo's honoreren met budget, wat willen jongeren zelf?
- Auto's zoveel mogelijk weg, iedere straat is een keer aan de beurt, dan daar activiteiten aanbieden
- Straatvoetbalcompetitie
- Rotterdampas
- Goudse game/VR/sport triathlon
- Als trainer/kantinehulp/kleedkamers vergoeding geven aan jongeren, Mo verantwoordelijk maken
- Kans geven om zelf iets op te zetten, microkrediet voor sportactiviteiten die ze zelf organiseren
- Sportinfluencer (Touzani?)
- Bootcamps voor jongeren
- Budgetcoach voor gezin
- Vrienden: kans en bedreiging (groepsdruk)
- Specifiek aanbod vanuit school/theater. Je wekt interesse om ze daarmee te stimuleren om buiten school iets te gaan doen
- Rotterdampas
- Vrijwilligersvergoeding om voetbalcoach op het pleintje te zijn: meer kids laten bewegen
- Rolmodellen, urban, sportinfluencers inzetten

PERSONA 4



NAAM Mark
LEEFTIJD 33
WOONWIJK Westergouwe

GEZINSITUATIE	Samenwonend
OUDER	Van een zoon van 3
INKOMEN	2 x modaal
BEROEP	Accountant
MOTIVATIE	Een goede vader zijn waarbij ik de wereld goed achterlaat voor mijn kind. Een goede partner zijn voor mijn man. Gezond en fit blijven Goed zijn in mijn werk
FRUSTRATIE	Mensen die niet meedenken of meehelpen in de samenleving Als ik respectloos behandeld word vanwege mijn geardeheid
HAALT ZIJN INFORMATIE VANUIT	Mijn man en kind Mijn hoogopgeleide vrienden en collega's De volkskrant en NU.nl Wetenschappelijke artikelen als duurzaamheid, gezondheid en leefstijl CJG en JGZ voor mijn kind Social media zoals LinkedIn, twitter en TED-talks

INTERESSES	Reizen Bewegen in de natuur Naar voorstellingen gaan in het theater Vrijwilligerswerk bij de vereniging Lezen
ANGST	Ongezonder zijn en niet oud worden Kinderen niet op zien groeien Zelfstandigheid verliezen Slechte wereld achterlaten voor (klein)kinderen Dat mijn kind gepest wordt
UITDAGINGEN	Tijd vrij maken voor mijn interesses Alle ballen in de lucht houden Op een makkelijke manier goede, gezonde keuzes maken
DOELEN	Fit oud worden Een goede vader en partner zijn Steentje bijdragen aan het beter maken van de planeet

Proeflessen voor nieuwe inwoners bij verenigingen
 Verenigingen 'in the spotlight' in Het Kontakt
 Laagdrempelige beweegroutes
 Ontmoetingsplekken in de wijk
 Sportlocaties overdekt en buiten
 Info over aanbod
 Ontmoetingen stimuleren: ontstaan nieuwe initiatieven
 Oog voor inclusiviteit in de sport
 Goede randvoorwaarden vrijwilligerswerk
 Passend sportaanbod
 VIP
 Uitwerken succes Goud voor Elkaar

PERSONA 5



NAAM Linda
LEEFTIJD 59
WOONWIJK Goverwelle

GEZINSITUATIE	Gehuwd, samenwonend
OUDER	Van 2 kinderen
INKOMEN	Modaal
BEROEP	Directie assistente

MOTIVATIE	Een goede dochter, vrouw en moeder zijn voor mijn familie. Gezelligheid met vrienden. Mijn familie's en mijn eigen gezondheid
FRUSTRATIE	Als ik niet op de hoogte ben over wat er speelt binnen onze familie Als ik niet word uitgenodigd voor gezellige dingen Als mijn gezondheid mij in de steek laat
HAALT HAAR INFORMATIE VANUIT	Social Media (facebook & insta) Andere ouders op school Lokale krant Flyers Familie

INTERESSES	Wandelen en fietsen Met vrienden op stap Naar muziekoptredens Samen eten Familie uitjes
ANGST	Alleen zijn Niet meer kunnen werken Niet meer mobiel zijn Controle kwijtraken Als iets fout gaat binnen de familie
UITDAGINGEN	Voor iedereen tegelijkertijd willen zorgen maar mijzelf niet uit het oog verliezen Tijd voor mijzelf maken De gezonde keuze maken in alle gezelligheid om mij heen
DOELEN	Gezond oud worden Een fijn familieid zijn Voldoende bewegen zodat ik van het leven kan genieten Een leuke hobby vinden

Dansen
Op familie richten
Met je netwerk in beweging
Verenigingen bundelen: cocktail sporten, elke week iets leuks
Sporten na/tijdens werk
Anders werken stimuleren: vergaderen buiten, lopend, staand
Dansbreak op het werk, een office jam
Geen traditionele kerstpakketten maar kortingen op beweegaanbod
Walking activiteiten/stadssafari
Dansfeesten voor 40+
Sociaal + bewegen/sporten
Buurthuisactiviteit, wandelroute van ene naar andere sportactiviteit, eindigen in de kroeg
Wandelgroepjes stimuleren
Wandelroutes, speurtochten faciliteren
Aanbieden van activiteiten voor het hele gezin
Persoonlijke benadering, veilige routes, veilige omgeving

PERSONA 6



NAAM Marjan
LEEFTIJD 45
WOONWIJK Bloemendaal

GEZINSITUATIE	Gehuwd, samenwonend
OUDER	Van 2 kinderen
INKOMEN	Man heeft modaal inkomen
BEROEP	Huismoeder

MOTIVATIE	Zorg dragen voor mijn gehandicapte kind Dingen goed regelen voor mijn gezin.
FRUSTRATIE	Als mijn zoon niet mee kan doen met sport of cultuur Slechte toegankelijkheid van openbare voorzieningen Dat ik niet weet wat er allemaal te doen is in Gouda
HAALT HAAR INFORMATIE VANUIT	Libelle/ Margriet/ Linda Social Media (FB, Insta, pinterest) Andere ouders Forums voor ouders met gehandicapte kinderen

INTERESSES	Handbal Lezen en tuinieren
ANGST	Dat mijn jongste zoon met zijn handicap niet mee kan in maatschappij. Dat de handicap van mijn zoon de rest van de familie teveel beperkt Dat de zorgkosten zo hoog worden, dat we hier niet kunnen blijven wonen Dat ik zelf niet meer voor mijn gehandicapte zoon kan zorgen.
UITDAGINGEN	Voor het hele gezin zorgen en ook voor mijzelf Passende activiteiten voor het gezin en mijn zoon vinden Rondkomen met de hoge lasten voor de zorg van ons gezin
DOELEN	Zo lang mogelijk zelfstandig voor mijn zoon zorgen Ons gezin gezond en gelukkig houden Leuke dingen doen met het gezin

Goede informatievoorziening: overzicht van aanbod op openbare plekken (bv in Chocofabriek, HvdS, scholen, winkelcentra)

Activiteiten voor gezin die toegankelijk zijn voor rolstoelgebruikers

Toegankelijkheid openbare ruimte/toilet vanuit rolstoel

Aangepast sporten: kennismakingscarroussel met diverse sporten

Rotterdamdampas, BOSA-regeling voor verenigingen

Strippenkaart om mee te trainen met uiteenlopende sportverenigingen, 10x trainen, slim aanmelden online

Verenigingen ondersteunen in aanbod aangepast sporten

VR bewegen bij de Klup uitbreiden

Inclusief sporten: hulpmiddelen beschikbaar bij reguliere sporten

Combi: bewegen kind met beperking + activiteit voor ouders

School langer open voor andere doelgroepen bv nieuwe mytyl

Cursus/training aanbod naar mensen toe brengen

Strippenkaart uitproberen

Zwemmen

Betaalbaar, toegankelijk voor iedereen

Vrijwilligersvervoer

Stimuleren sociaal netwerk, respijtzorg voor Marjan

Locaties goed toegankelijk

Informatie over regelingen en ondersteuning op B1-niveau

Ontspanning dichtbij

Vindbaarheid inclusief aanbod: zowel aanbod als ruimte

Informatie via school

PERSONA 7



NAAM Truus
LEEFTIJD 78
WOONWIJK Plaswijck

GEZINSSITUATIE	Weduwe
OUDER	Van 3 volwassen kinderen
INKOMEN	Klein pensioen
BEROEP	Gepensioneerd

MOTIVATIE	Familie, kinderen en kleinkinderen. Zo leuk mogelijk leven van mijn kleine pensioentje. Gezond oud worden
------------------	---

FRUSTRATIE	Dat ik bepaalde dingen niet meer kan. Dat ik me soms best wel eenzaam en angstig voel. Dat ik niet meer goed kan bewegen.
-------------------	---

HAALT HAAR INFORMATIE VANUIT	Televisie en de lokale krant Vriendinnen en kinderen Internet en Facebook Het buurthuis in de wijk
-------------------------------------	---

INTERESSES	Tweedehands marktjes bezoeken Koffiedrinken met vriendinnen Zwemmen Winkelen Leuke dingen doen met mijn nieuwe vriend.
ANGST	Ik ben bang om vroeg te sterven of ziek te worden (ik heb o.a. diabetes en twee nieuwe heupen) Ik hou niet van verandering. Bang om te vallen (ben al een paar keer gevallen). Bang om in de toekomst niet genoeg inkomen te hebben voor leuke dingen.
UITDAGINGEN	Zelfstandig thuis blijven wonen Gezellige dingen blijven doen met vrienden Blijven bewegen zonder gevaar
DOELEN	Zo lang mogelijk thuis blijven wonen Een gezellige oma en moeder zijn voor mijn familie Mijn kinderen ontlasten en bijspringen waar het kan

Leesclubboeken al wandelend bespreken, samen!

Petanque: passend, veilig, bereikbaar beweegaanbod (afstand en €)

Cursus valpreventie

Beweegangst wegnemen

Wedstrijd uitroepen: favoriete wandelroute per wijk (4,5,6 km) afdrukken in Het Kontakt

Via Gouda Bruist wandelgroepen en fietsgroepen opstarten

Krachttraining via Gouwestad a la Nederland Beweegt met een Goudse Olga Commandeur, 3x per week op tv en online

Meergeneratie-speeltuin

Wandelingen: buddy-systeem, zwaan kleef aan

Vervoer (groeps) naar zwembad

Buddy: brugfunctie om eerste stap te zetten: GGZ-kinderen

Appgroep van buurt voor korte activiteiten: 'wie heeft zin om...'

Belevingstuin voor mensen met dementie

Moestuin combi met andere spelvormen (petanque)

Meer zwemwater

Ontmoetingsplekken voor ouderen met mogelijkheden om te bewegen, helpen om gene te overwinnen.

Doel: meer soepel, minder kwetsbaar

Mengvormen van wonen tussen verschillende generaties

Breng aanbod naar de mensen toe (online)

Programmering, tijdstippen aanpassen

Weer leren elkaar te ontmoeten en op te zoeken

Stimuleren van gemeenschappen, bv via lief en leedstraten, GoudaBruist, breng bv beweegmakelaars onder de aandacht

Zwaaikeien

Sportmaatje en fietsmaatje