**Doel van het traject**

Bewegen Werkt is primair gericht op:

* Participatie in de maatschappij
* Blijvende sportbeoefening of actieve leefstijl (Nederlandse Norm Gezond Bewegen)
* Verbeteren van taalbeheersing

**Voor wie is het geschikt?**

De doelgroep die baat heeft bij dit project, wordt gekenmerkt door;

* De doelgroep is **meerderjarig, woonachtig in Nieuw- West,** ontvangt **geen uitkering** en volgt momenteel **geen opleiding.**
* De bewoner wil *meedoen* in de maatschappij maar kan zelf de stap naar participatie niet maken. Dit vanwege **(1) fysieke of psychische klachten en/of (2)** doordat **taal een belemmering** vormt. Het bestaande formele en informele taalaanbod sluit onvoldoende aan bij het leervermogen/interesse van de kandidaat.
* De bewoner is gemotiveerd om **tot 1 maart** te werken aan **fysieke en psychologisch welzijn** en daarnaast verbeteren van **taal**. Dit alles als basis om verder door te stromen naar participatie tijdens of na het traject.

**De lessen**

* Dagen: **maandag – woensdag** ochtenden
* Locatie: **Fit For Free Osdorpplein** en **Herman Bonpad 5**
* Twee groepen: 1 groep voor **mannen**, 1 groep voor **vrouwen**
* Aantal: **10- 15 deelnemers** per groep

**Opbouw van lessen:**

We starten met een intake bestaande uit fysieke testen en een doelgesprek. Vervolgens gaan we van start met;

* Laagdrempelige fitness- en andere beweegvormen die in de zaal of buiten worden ingevuld.
* Spelvormen met aandacht voor empowerment, assertiviteit en RET/irreële gedachten.
* Spelvormen ter stimulering van de taalontwikkeling, welke verder worden vormgegeven in samenwerking met de taalvrijwilligers.
* Trainen vaardigheden (spelvormen waarbinnen vaardigheden zoals samenwerken, inzet, discipline, zelfstandigheid, etc. geobserveerd en getraind worden).
* Leefstijl (laagdrempelige training leefstijl- en gezondheidsvaardigheden).

Als afsluiting van Bewegen Werkt vindt er een eindtest plaats, zodat resultaten duidelijk worden.