



JONG HELMOND **LEKKER GEZOND**

**Alleen ga je sneller,
samen kom je verder**

Verslag

Op eigen kracht naar een gezonde toekomst
projectjaar 2017-2018



Inhoudsopgave

Samenvatting	2
1 Inleiding	5
2 Activiteiten	6
Gezonde speeltuinkantine.....	6
Kookworkshops in Speeltuin Leonardus voor jonge ouders	7
Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan?	8
Verlengde schooldag (op basisscholen de Vuurvogel en Silvester-Bernadette).....	9
Ouder-/koffiekamer basisschool Silvester-Bernadette	10
Beweegroutes opzetten en gebruiken	11
Jongeren in beweging.....	12
Effectief en veilig spelen Weverspark, Cruijff Court.....	12
Start to be Fit	14
Ladies Only.....	15
Extra avonduren in Beweegtuin	16
Voor onze buurt.....	18
PR acties gezonde leefstijl	19
3 Evaluatie strategische doelen.....	20
Bewonersparticipatie	20
Samenwerking	24

Samenvatting

In het tweede projectjaar van 'Op eigen kracht naar een gezonde toekomst' is veel werk verzet. Met enthousiasme en goed samenwerken zijn mooie resultaten bereikt. Tegelijkertijd zien we nog kansen en uitdagingen om de projectdoelstellingen voor eind 2019 (beter) te kunnen realiseren.

Bereik en participatie van inwoners

We hebben nieuwe inwoners bereikt, zowel kinderen als ouders en grootouders. Deelnemers aan de 13 projectactiviteiten zijn overwegend enthousiast en tevreden. Dit merken we bijvoorbeeld bij de naschoolse activiteiten voor kinderen op de beide basisscholen (Verlengde schooldag), bij hardlooptrainingen en andere beweeg-, sport- en spelactiviteiten (Start to be Fit, Ladies Only, Beweegtuin, Jongeren in beweging en Effectief en veilig spelen op Cruijff Court en Weverspark), maar ook tijdens de interactieve gesprekken met ouders over diverse thema's, waaronder gezonde (op)voeding (Ouder-/Koffiekamer op basisschool Silvester-Bernadette en Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan?).

Ook dit projectjaar zijn een aantal projectactiviteiten volledig of deels door inzet van vrijwilligers uitgevoerd. Dit geldt voor de gezonde kantine en kookworkshops in Speeltuin Leonardus, maar ook voor activiteiten die de wijkvereniging of andere buurtbewoners hebben georganiseerd en waarvoor zij een kleine subsidie kunnen ontvangen (Voor onze buurt).

Succesfactoren voor bewonersparticipatie zijn o.a. de professionele begeleiding, liefst van een bekend, vertrouwd gezicht; aansluiten bij de behoeften en zorgen dat activiteiten 'leuk zijn'; inzet en waardering van vrijwilligers, interactie met ouders; ruimte voor proberen, aanpassen en volhouden; en een positieve insteek (gezond gedrag aantrekkelijk maken en 'belonen').

Resultaten gezond opvoeden en opgroeien

Via de Verlengde schooldag hebben kinderen op beide basisscholen extra kansen gekregen om nieuwe ervaringen op te doen. Tijdens de sportieve, creatieve, muzikale en andere naschoolse activiteiten hebben zij (beter) leren samenwerken en elkaars grenzen respecteren, en kunnen ontdekken wat ze leuk vinden. Begeleiders zien dat de activiteiten sommige kinderen hebben geholpen om mondiger te worden, meer zelfvertrouwen te krijgen en sociaal-emotioneel te groeien. In de Ouder-/koffiekamer zien we dat de ouders zich er welkom voelen en ervaren dat ze gehoord en gezien worden door school. In de gesprekken hebben zij ervaringen uitgewisseld over diverse thema's gerelateerd aan de ontwikkeling van hun kinderen.

Resultaten gezonde voeding

Een bijzonder resultaat is dat Speeltuin Leonardus als eerste speeltuin in Nederland de gouden schaal voor de Gezonde kantine heeft behaald. Het is echter lastig gebleken om dit gezonde aanbod vol te houden zonder financieel verlies te lijden. In het project zetten we ook breder in op het aanbieden en 'gewoon maken' van gezonder eten en drinken. Dat doen we tijdens kookactiviteiten voor kinderen (Verlengde schooldag) en wijkevenementen of buurtactiviteiten (o.a. via PR-acties gezonde leefstijl). We merken dat steeds meer beroepskrachten en vrijwilligers bij verschillende activiteiten kiezen voor het aanbieden van gezondere tussendoortjes. Vanuit andere projecten van Jong Helmond Lekker Gezond wordt al enkele jaren ingezet op de gezonde omgeving voor kinderen en ouders. We hopen dat door deze gezamenlijke inspanning steeds meer kinderen en ouders gezonder eet- en drinkgewoontes ontwikkelen.

Resultaten gezond bewegen

De verschillende beweegactiviteiten voor jong en oud worden over het algemeen goed benut. Hoewel er een groot verloop is in deelname, weten we dat de mensen die meedoen erg tevreden zijn en hun deelname een positief effect heeft op hun lichamelijke conditie en geestelijk en sociaal welbevinden. Het gratis kunnen sporten is voor de deelnemers van de 'ladies only' activiteiten en de Beweegtuin

van belang. De drempel voor structurele sportparticipatie wordt hierdoor verlaagd. Ook de kinderen en jongeren die meedoen aan sport- en spelactiviteiten zijn enthousiast en de betrokken uitvoerders geven aan dat zij er baat bij hebben, temeer omdat het niet alleen gaat om het ontwikkelen van motorische vaardigheden, maar ook om (sociale) gedragsvaardigheden.

Versterking van de samenwerking

Dit projectjaar hebben we opnieuw geïnvesteerd in het versterken van de onderlinge relaties en samenwerking tussen beroepskrachten en vrijwilligers van diverse organisaties. Meerdere projectactiviteiten zijn afhankelijk van samenwerking tussen beroepskrachten en/of vrijwilligers van verschillende organisaties. Soms is die samenwerking niet helemaal naar wens verlopen of is veel overleg nodig geweest om deze te realiseren. Tijdgebrek en verschillen in doelstellingen en werkwijzen lijken hierin een rol te spelen. Vaak zien we dat de samenwerking juist winst betekent: een hogere kwaliteit van de activiteit, een effectievere benadering van gezinnen en meer kans op duurzaamheid. Het gezegde “alleen ga je sneller, samen kom je verder” is dus merkbaar.

Naast de samenwerking binnen de projectactiviteiten hebben we ook veel energie gestoken in het stimuleren van brede integrale samenwerking in het projectgebied. Dit is vooral gedaan door periodieke netwerkbijeenkomsten te organiseren en nieuwsbrieven te verspreiden. Deze ‘instrumenten’ zijn goed benut en gewaardeerd. We zien dat hierdoor in vergelijking met het eerste projectjaar de betrokkenen elkaars activiteiten nu beter kennen, en dat zij inwoners meer informeren over of verwijzen naar de andere projectactiviteiten. We zien dat ook terug in betere samenwerking tussen diverse organisaties.

Eerste stappen op weg naar borging

Gedurende het jaar zijn ook stappen gezet om activiteiten te borgen. Zo hebben de organisaties die betrokken zijn in de Verlengde schooldag samen met andere partners een plan opgesteld voor een breder en structureel vervolg hiervan. Het gemeentebestuur heeft dit plan opgenomen in het coalitie akkoord. Momenteel zoekt men naar financiële middelen om dit plan vanaf september 2019 te kunnen uitvoeren.

De activiteit Jongeren in beweging heeft ertoe geleid dat betrokken organisaties in overleg zijn om hiervoor een structureel aanbod te maken in alle aandachtswijken van Helmond. Parallel aan de aanleg van de twee geplande beweegroutes in het projectgebied zijn door de gemeente in alle wijken van Helmond beweegroutes aangelegd. Het stimuleren van het gebruik van deze routes door inwoners is geborgd in het takenpakket van de buurtsportcoaches. De Healthy Sisters hebben een stichting opgezet waarmee zij de hardlooptrainingen (Start to be Fit) willen borgen.

Verbeterpunten, uitdagingen en kansen

Binnen de projectactiviteiten en voor het project in het geheel zijn er ook verbeterpunten, uitdagingen en kansen geïdentificeerd. We willen die tot eind 2019 zo veel mogelijk oppakken.

- ★ **De participatie en het bereik van inwoners** van het projectgebied verder verhogen door hun actiever op te zoeken, door inzet van een bakfiets en door locaties en gelegenheden te bezoeken waar de mensen al zijn of komen. We willen zo meer met de inwoners in gesprek komen en horen wat hun bezig houdt en welke ideeën en behoeften zij hebben. Ook kunnen we deelnemende inwoners vragen om andere inwoners te enthousiasmeren. Zo dragen we bij aan meer eigenaarschap bij de inwoners zelf.
- ★ Het **gesprek aangaan** met buurtbewoners met meer aandacht voor het luisteren naar en begrip en respect tonen voor achterliggende redenen van ‘minder gezond gedrag’ en het erkennen van prioritaire behoeften van gezinnen. Dit vergt van beroepskrachten en vrijwilligers een open houding, alertheid op signalen en behoeften, en verantwoordelijkheidsgevoel om ouders te ondersteunen om de weg te vinden naar een oplossing of ondersteuning.

- ★ **Vrijwilligers** van de activiteiten behouden. We vinden het belangrijk om de inzet van vrijwilligers te belonen, door hen positieve aandacht te geven, waardering te uiten en training of een andere vorm van beloning aan te bieden die aansluit bij hun drijfveren.
- ★ Doorgaan met de inwoners te **laten ervaren dat de gezonde keuze ook aantrekkelijk kan zijn**. Dit kan via de projectactiviteiten op het gebied van gezonder eten en drinken en bewegen en sporten. Een uitdaging hierbij is om positieve ervaringsverhalen van (en door) inwoners zelf op te halen en via de diverse communicatiekanalen te verspreiden in de buurten. Ook dit draagt bij aan gedeeld eigenaarschap.
- ★ Via **netwerkbijeenkomsten** de beroepskrachten en vrijwilligers nog meer met elkaar in contact brengen en hun samenwerking verder versterken.
- ★ **Meer partners betrekken** in het netwerk van de wijk. We denken hierbij o.a. aan lokale bedrijven en aan organisaties die zich richten op bestrijding van armoede en laaggeletterdheid.
- ★ De verbinding van organisaties voor **collectieve preventie onderling**, maar ook met de **op het individu of gezin gerichte zorg- en hulpverlening** versterken. We willen eraan bijdragen dat integraal samenwerken gewoner wordt. Dat vraagt dat beroepskrachten en vrijwilligers behoeften signaleren en inwoners (warm) verwijzen naar een ander (collectief) aanbod of bijvoorbeeld een zorg- of hulpverlenende instantie. Bijvoorbeeld een verwijzing van de ene sportactiviteit naar de andere sportactiviteit, maar ook van een sportactiviteit naar de huisarts, maatschappelijk werk, taalondersteuning of schuldhulpverlening.
- ★ Naast de nieuwsbrieven die het project periodiek verspreidt, inzetten op **effectievere communicatie** tussen organisaties onderling en met de inwoners. Dit om bij te dragen aan de zichtbaarheid van de activiteiten, om successen en ervaringen te delen, en om een beter bereik van inwoners te realiseren.
- ★ **Aandacht hebben voor tijd** als een beperkende factor voor samenwerken. In het formuleren van doelstellingen en het maken van samenwerkingsafspraken is het van belang realistisch te zijn over wat in de beschikbare tijd haalbaar is en wat niet. We hopen dat uiteindelijk beroepskrachten en vrijwilligers de ruimte krijgen om te ervaren dat samenwerking uiteindelijk winst oplevert bij het realiseren van de gezamenlijke doelen.

Op basis van de resultaten van afgelopen twee projectjaren is het advies dat de projectgroep en begeleidingsgroep, eventueel aangevuld met managers van de betrokken organisaties samen een prioritering en stappenplan maken voor de resterende projectperiode. Hierbij kan overwogen worden om sommige projectactiviteiten eerder dan gepland te beëindigen of gaandeweg bij een of meer organisaties onder te brengen, zodat geld en tijd vrijkomen voor de uitvoering van prioritaire uitdagingen en voor de borging van behaalde resultaten.

1 Inleiding

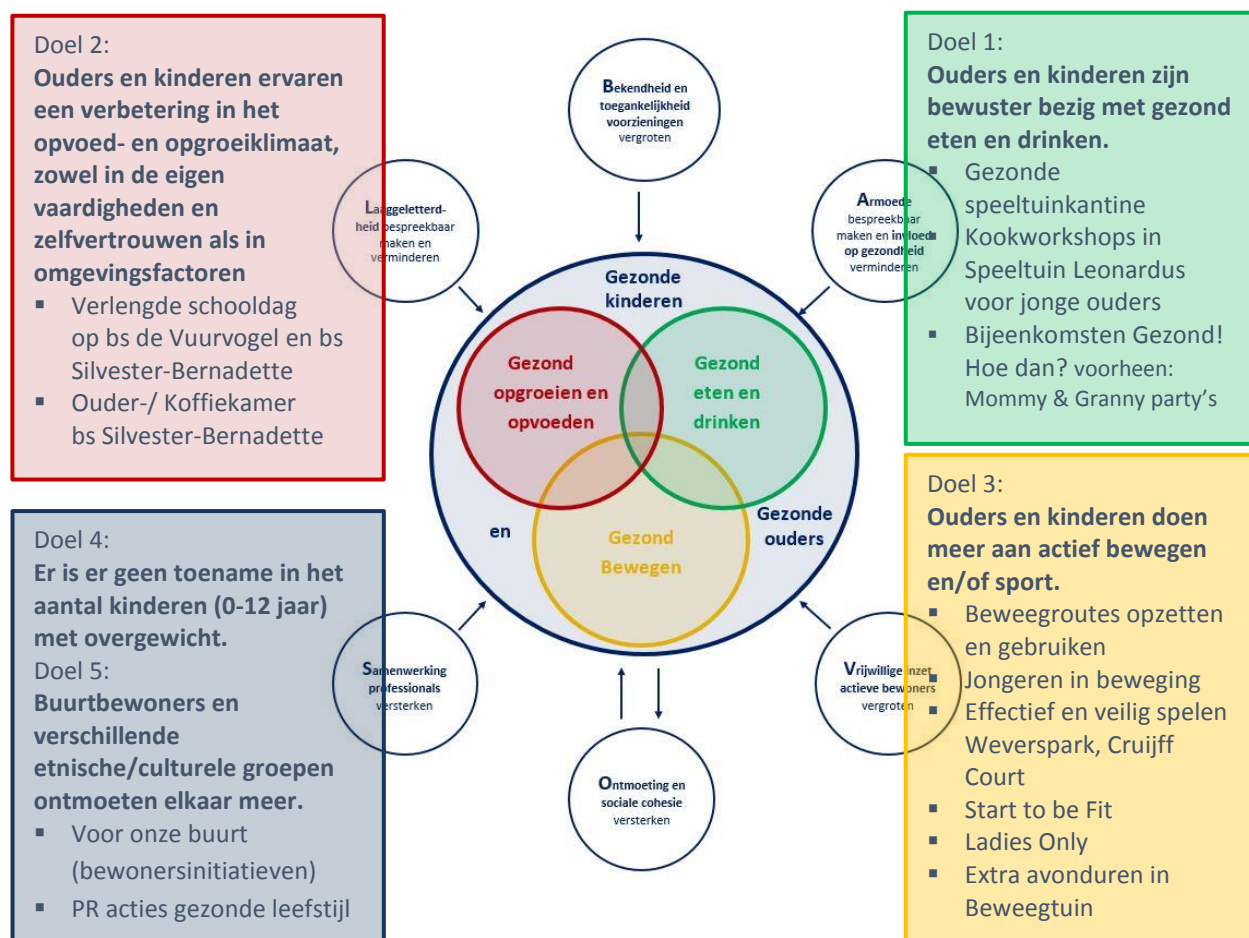
Het project 'Op eigen kracht naar een gezonde toekomst', gefinancierd door Fonds NutsOhra en gemeente Helmond, is gestart in juni 2016 en loopt tot december 2019. De projectdoelen, de gekozen thema's en projectactiviteiten staan weergegeven in onderstaand schema.

In dit rapport bespreken we het tweede projectjaar, dat liep van augustus 2017 tot en met juli 2018. In hoofdstuk 2 staan de 13 interventies ofwel projectactiviteiten beschreven. We gaan per activiteit in op respectievelijk doel, gerealiseerde activiteiten, resultaten, bereik, succesfactoren, verbeterpunten / faalfactoren, vervolgstappen en kansen, en mogelijkheden voor borging.

In hoofdstuk 3 bespreken we de realisatie van de strategische doelen op het gebied van bewonersparticipatie en samenwerking. We benoemen resultaten en ervaringen, succes- en faalfactoren en aandachtspunten, kansen en uitdagingen voor het laatste projectjaar.

Naast dit rapport zijn gedurende het jaar korte rapportages of overzichten gemaakt van verschillende projectactiviteiten. Deze zijn indien gewenst opvraagbaar bij de projectleiding.

Schematisch overzicht van thema's, doelen en projectactiviteiten



Strategische doelen:

1. Bewoners zijn meer actief betrokken in initiatieven voor verbetering van de ervaren gezondheid.
2. De samenwerking tussen professionals is verbeterd (er is meer en meer sprake van een echte integrale aanpak).

2 Activiteiten

In dit hoofdstuk geven we van alle 13 projectactiviteiten die dit projectjaar hebben plaatsgevonden een overzicht. In de bijlage staan uitgebreidere beschrijvingen in de vorm van zogenaamde monitoring formats. Deze zijn gedurende het projectjaar door de uitvoerende organisaties bijgehouden.

Gezonde speeltuinkantine

Doel	Kinderen en ouders kiezen vaker (bewust) voor een gezonde snack als zij in de speeltuin Leonardus zijn en zij ervaren dat de gezonde keuze ook aantrekkelijk kan zijn
Activiteiten	▪ Aanpassing van aanbod van eten en drinken in de kantine en in de snoepwinkel: gezonder assortiment, kleinere verpakkingen, betere en opvallender presentatie en positieve uitstraling van gezonde producten. ▪ Aanleg watertappunt ▪ Eind mei feestelijke uitreiking vignet door burgemeester en veel lokale en landelijke aandacht
Resultaten	▪ Gouden schaal van de Gezonde kantine van Voedingscentrum behaald voor de kantine, bronzen schaal voor de snoepwinkel. ▪ In de zomer van 2018 is het gezonde aanbod beperkt omdat dit onvoldoende werd gekocht en financieel niet langer haalbaar was. Inmiddels (najaar 2018) heeft Sligro aangeboden tegen gereduceerde prijs verse producten te leveren. ▪ (Ingevroren) soep loopt goed; broodjes, fruit en yoghurt niet
Bereik	▪ Kinderen, ouders en grootouders; volwassenen en ouderen die meedoen aan Beweegtuin, Huiskamer, Hobbyclub, enz. ▪ Schatting: ong. 200 mensen (bereik is groter via berichten in de (social) media)
Succesfactoren	▪ Enthousiaste vrijwilliger(s) die zich inzetten voor het klaarmaken en promoten van de gezonde producten ▪ Er is draagvlak bij de beheerder en bestuur
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Verkoop gezonde producten is onvoldoende; snoepverkoop blijft hetzelfde ▪ Er is door het (plots) wegvallen van 2 vrijwilligers onvoldoende capaciteit om de gezonde producten in de speeltuin klaar te maken en actief aan te prijzen (rondlopen en promoten in de speeltuin). ▪ Zichtbaarheid watertappunt is niet goed; gebruik nog onvoldoende
Vervolgstappen en kansen	▪ Bekendheid en gebruik van watertappunt onderzoeken en bevorderen ▪ Blijven werken aan bevordering van gezondere consumptie ▪ Ook bij avondactiviteiten het aanbod gezonder maken (borreelplank i.p.v. frikadel en kroket) ▪ Onderzoek naar houding en gedrag van alle Speeltuinbezoekers, inclusief gebruikers Beweegtuin, Huiskamer, enz. ▪ Aandacht voor financiële kant van de gezonde kantine
Op weg naar borging	▪ Werving van meer vrijwilligers ▪ In gesprek met de Rooi Pannen of leerlingen een rol kunnen spelen ▪ Assortiment aanpassen zodat het rendabel blijft

*Uitreiking gouden schaal Gezonde kantine
Speeltuin Leonardus*



Promotieborden van het gezonde kantine aanbod



Kookworkshops in Speeltuin Leonardus voor jonge ouders

Doel	Jonge ouders vergroten hun kennis en zelfvertrouwen om gezond te koken voor hun gezin
Activiteiten	- In najaar 2017: 2 kookworkshops met de Healthy Sisters met deelnemers van het Huiskamerproject (oudere mensen) - In voorjaar/zomer 2018: 4 kookworkshops in de Speeltuin in combinatie met optreden van een clown (kinderen, ouders en grootouders)
Resultaten	- Mensen toonden interesse en hebben gerecht geproefd; meestal werd dit gewaardeerd - Bij optredens clown is de aandacht van ouders vooral op de kinderen gericht, waardoor zij de bereiding niet echt meekrijgen.
Bereik	- Ongeveer 15-20 volwassenen / ouderen die meedoen aan het Huiskamerproject - Ongeveer 40 kinderen en 90 (groot)ouders
Succesfactoren	- Enthousiaste vrijwilliger(s), een vertrouwd gezicht voor de ouders en kinderen - Combinatie met optreden clown zorgt voor veel aanwezige kinderen en ouders (nadeel is dat ze minder aandacht hebben voor de bereiding)
Verbeterpunten / faalfactoren	- Bereik kan groter worden als de activiteit breder en op tijd wordt aangekondigd, bijv. via (nieuw)brief scholen en wijkwerkers. - Ouders / kinderen actiever betrekken in de bereiding door recept
Vervolgstappen en kansen	- Doorontwikkeling kookworkshops (voor ouders in de avond en ook overdag als naschoolse activiteit voor kinderen; eventueel samenwerking met project Gezond Opgroeien met Super Sociaal?) - Op zoek naar een vrijwillige ouder die wil helpen
Op weg naar borging	- Er is één vrijwilliger die dit trekt. - Afhankelijk van doorontwikkeling kookworkshops

*Vrijwilligers delen klaargemaakt gerecht uit tijdens
kookworkshop in Speeltuin Leonardus*



Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan?

voorheen: Mommy & Granny party's / (op)Voedingsparty's

Doel	(groot)Moeders hebben meer kennis en zelfvertrouwen om hun kinderen (0-12 jaar) gezond te leren eten en drinken.
Activiteiten	▪ 8 bijeenkomsten georganiseerd, waarvan 6 ook zijn uitgevoerd: bij Ruilwinkel (Humanitas), Taalklas in de Fonkel (LEVgroep), bs de Vuurvogel, Ouder-/koffiekamer bs Silvester-Bernadette ▪ Bijeenkomsten zijn interactief. Moeders krijgen informatie en tips en zij stellen zelf vragen en delen ervaringen met elkaar ▪ Overleg met Senzer, bibliotheek en zzp-er om mogelijkheden voor integratie van thema gezondheid in taalonderwijs voor volwassenen.
Resultaten	▪ Het aantal deelnemers was beperkt ▪ De interactie met de aanwezige moeders was heel goed, waardoor ze met extra bagage (bewustzijn, kennis, praktische tips en receptenboekje) weer naar huis gingen. ▪ Geen samenwerking met Senzer en bibliotheek ontstaan
Bereik	▪ 39 moeder verdeeld over 6 bijeenkomsten. Bij de Ruilwinkel ging het om 20 moeders/vrouwen, bij de andere activiteiten om 2-6 moeders.
Succesfactoren	▪ Goede samenwerking tussen LEVgroep en GGD ▪ Goede samenwerking met Ruilwinkel, taalvrijwilliger LEVgroep en de basisscholen ▪ Aanwezige moeders deden actief mee; goede en leuke gesprekken
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Werving leidt niet tot gewenste bereik ondanks het aansluiten bij organisaties die dichtbij de doelgroep staan. Het lijkt beter om het gesprek aan te gaan tijdens / geïntegreerd in activiteiten die al lopen en waar moeders al komen.
Vervolgstappen en kansen	▪ Alert blijven op kansen om aan te sluiten bij activiteiten waar moeders al komen, mogelijk in Speeltuin Leonardus (Taalcafé), op ROC (taallesen), bij het nieuwe consultatiebureau van de Zorgboog (de Pannehoeve) en bij groep moeders in Bindersestraat. ▪ Andere methoden en aanvullende instrumenten inzetten om laagdrempelig en ongedwongen in gesprek te gaan over gezond eten en beweging: theeparty's; met de bakfiets of trailer de buurten in of bij de basisscholen of Speetuin gaan staan. ▪ Thema kan verbreed worden naar andere thema's en gezondheidsvaardigheden, afhankelijk van de vraag en belangstelling van de moeders
Op weg naar borging	▪ Het 'in gesprek gaan over (op)voeding' kan mogelijk onderdeel worden van de projecten van JHLH gericht op baby's en peuters (0-4 jaar) en kinderen van 4-12 jaar. ▪ GGD kan vanuit maatwerkuren van gemeente inzet blijven leveren ▪ Het thema kan mogelijk 'structureel' opgenomen worden in de programma's van de Ouder-/koffiekamers van bs de Vuurvogel en bs Silvester-Bernadette ▪ Gesprek met ouders over gezond (op)voeden koppelen aan JGZ-momenten (ook in de vorm van interactieve groeps gesprekken?).

Verlengde schooldag (op basisscholen de Vuurvogel en Silvester-Bernadette)

Doel	Kinderen doen positieve ervaringen op en ontdekken en ontwikkelen talenten. Dit draagt bij aan hun zelfvertrouwen en ervaren gezondheid. Ouders zijn zich meer bewust van de gezondheidseffecten van deelname van hun kinderen aan sport-, beweeg- en spelactiviteiten en aan andere recreatieve activiteiten.
Activiteiten	▪ 10-11 activiteiten per school, waarvan ruim de helft gericht op sport, bewegen of gezonde voeding ▪ samenwerking met JIBB, Kunstkwartier, Mad Science, GGD, diverse sportaanbieders, Resto van Harte, Stichting Leergeld, en zelfstandige professionals
Resultaten	▪ Kinderen doen actief mee en zijn overwegend positief ▪ Ouders zijn enthousiast ▪ Begeleiders zien positieve effecten bij (een deel van) de kinderen, o.a. op het gebied van nieuwe dingen leren, ontdekken wat je leuk vindt, sociaal-emotionele vaardigheden, zelfvertrouwen en mondigheid. ▪ Eén vrijwilliger geworven die de activiteiten helpt begeleiden
Bereik	▪ 291 unieke kinderen in dit projectjaar (iets meer meisjes dan jongens) ▪ Vooral leerlingen van groep 3-7 ▪ Ongeveer 55% zit niet op een sportvereniging ▪ In 2 jaar ruim 60% van de leerlingen van groep 3-8 bereikt
Succesfactoren	▪ Goede aansluiting van activiteiten op leeftijd van de kinderen ▪ Goede samenwerking tussen begeleiders en met sportaanbieders en andere gastdocenten / organisaties ▪ Aanwezigheid van pedagogisch geschoolde begeleiders ▪ Ouderbijeenkomsten waarin ouders zien en horen wat hun kind leert en ervaart
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Altijd pedagogisch geschoolde begeleiders aanwezig ▪ Sommige activiteiten nog beter afstemmen op leeftijdsgroep ▪ Communicatie naar ouders over dag, tijdstip en ouderbijeenkomst ▪ Afstemming met school kan soms beter ▪ Meer tijd voor coördinatie, voorbereiding en voor uitvoering van sommige activiteiten ▪ Bij sommige activiteiten meer hulpouders (om beurten helpen) ▪ Meer aandacht voor doorstroom / vervolgmogelijkheden op de activiteit (veel ouders geven aan dat te willen voor hun kind)
Vervolgstappen en kansen	▪ Behoeftetepeiling begin schooljaar ▪ Bij JIBB activiteiten breder werven over meerdere scholen ▪ Samenwerking versterken met organisaties als Urban Matters, Kunstkwartier, bibliotheek, kinderopvangorganisaties (buitenschoolse opvang), ... ▪ Ouders blijven stimuleren om bij ouderbijeenkomst te komen en hen vooraf vragen wie er wil helpen.
Op weg naar borging	▪ In coalitieakkoord is voortzetting en uitbreiding van Verlengde schooldag activiteiten opgenomen en er is geld voor gereserveerd ▪ Organisaties zijn een plan aan het uitwerken om dit vanaf 2019 uit te voeren. Hierin aandacht vragen voor voldoende inzet voor coördinatie en voor begeleiding van pedagogisch geschoolde beroepskrachten. Ander aandachtspunt is de verschillende doelstellingen (wel/niet doorstroom naar bestaand aanbod als doel) en werkwijze (wel/niet vragen van een financiële bijdrage van ouders) van JIBB en LEVgroep.

Koud koken



Voetbal voor kleuters



Afwassen na het koken



Creatieve workshops: dansen



Ouder-/koffiekamer basisschool Silvester-Bernadette

Doel	Creëren van een plek waar ouders (van leerlingen van bs Silvester-Bernadette en naastliggende peuterspeelzaal en kinderdagverblijf) zich gezien en gehoord voelen en onderling ervaringen uit kunnen wisselen.
Activiteiten	▪ Eén keer per zes weken is er een Ouder-/koffiebijeenkomst; gespreksthema's op basis van vragen en interesses van ouders en door inbreng van de begeleider ▪ Eén keer heeft de GGD een interactief gesprek over voeding begeleid.
Resultaten	▪ Ouders geven aan dat ze het gezellig en interessant vinden. ▪ de Ouder-/koffiekamer is een van de middelen om te bevorderen dat ouders zich welkom voelen en gezien/gehoord worden op school
Bereik	▪ Er zijn steeds 6 tot 14 ouders aanwezig; een gemixte groep qua culturele achtergrond. Ouders met een Poolse achtergrond komen nog nauwelijks.
Succesfactoren	▪ Begeleider is een vertrouwd gezicht op school (ex-medewerker) ▪ Laagdrempelig: op school, aansluitend op schooltijden, op wisselende dagen ▪ Geen strakke agenda maar een ongedwongen sfeer en invulling van de bijeenkomst ▪ Goede communicatie via verschillende wegen over de bijeenkomsten
Verbeterpunten / faalfactoren	
Vervolgstappen en kansen	▪ Bereik vergroten en verbreden naar Poolse ouders, door ouders in de taalklas uit te nodigen en door de reeds aanwezige ouders te vragen om een andere ouder mee te brengen ▪ Aanbod doen voor workshops 'Krachtige ouders, krachtige kinderen' (aanbod is gedaan; helaas geen aanmeldingen)

**Op weg naar
borging**

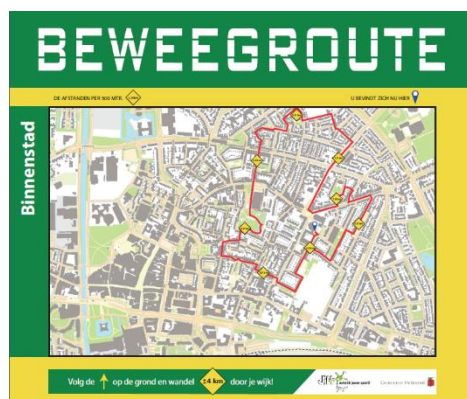
- School kan dit zelfstandig blijven voortzetten

Beweegroutes opzetten en gebruiken

Doel	Ouders en kinderen voelen zich (mede) eigenaar en maken gebruik van de beweegroutes in hun directe omgeving
Activiteiten	▪ Overleg en advisering over de aanleg van 12 beweegroutes in alle wijken van Helmond door gemeente
Resultaten	▪ Alle routes zijn in korte tijd bewegwijzerd; routes lopen langs wijkcentra waar mensen een kopje koffie kunnen drinken ▪ Eén buurtsportcoach loopt de route in Helmond-Oost of Binnenstad met een groep deelnemers van de Beweegtuin (van de Speeltuin Leonardus) en een groep inwoners van Helmond-Oost
Bereik	▪ Nog beperkt tot de twee wandelgroepen (ong. 20 mensen)
Succesfactoren	▪ Na eerder snel vervaagde bewegwijzering is andere bewegwijzering ingevoerd die duurzamer zou moeten zijn ▪ Na een eerder ongelukkige verdeling van verantwoordelijkheden zijn door goed overleg taken goed verdeeld en afgestemd tussen gemeente en JIBB
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Bewoners in een eerder stadium betrekken om te bevorderen dat zij (mede) eigenaar / ambassadeur worden van de routes ▪ Periodieke communicatie / PR over de routes via diverse media
Vervolgstappen en kansen	▪ Vanaf 3 september 2018 wordt programma 'wandelen met...' (een bekende Helmonder) uitgevoerd om maandelijks een route onder de aandacht te brengen. Buurtsportcoach selecteert de bekende Helmonder in overleg met de wijkbewoners. ▪ Bewoners uitnodigen om mee te lopen en verbeterpunten te noemen ▪ Organiseer een naschoolse ouder-kind wandelactiviteit binnen de Verlengde Schooldag om het gebruik van de beweegroutes te promoten.
Op weg naar borging	▪ Wandelen van de beweegroutes is geborgd in het takenpakket van de buursportcoaches

Kaartje van de beweegroute Binnenstad

Bron: <https://jibbhelmond.nl/activiteit/wandelen-met-beweegroutes>



Opening beweegroute Binnenstad 3 september 2018

Bron: De Loop op <https://www.deloop.eu/nieuws/het-mysterie-van-de-gele-pijlen-is-opgelost>



Jongeren in beweging

Doel	Jongeren (12-18 jaar) participeren in laagdrempelige sport- en beweegmogelijkheden in de buurten en veroorzaken daar minder overlast
Activiteiten	▪ Wekelijks voetballen 2 groepen jongens onder begeleiding van de buurtsportcoach of de jongerenwerker in een gymzaal
Resultaten	▪ Jongens doen enthousiast mee en worden van de straat gehouden ▪ Jongens worden gestimuleerd tot positief gedrag ▪ Er is vanuit deze activiteit een overleg gestart tussen JIBB en LEVgroep om (financiële) mogelijkheden te vinden om deze activiteit een duurzaam en breder karakter te geven voor jongeren in de aandachtswijken.
Bereik	▪ Ongeveer 32 jongens; de meesten zijn tussen 15 en 18 jaar oud ▪ Ruim de helft (56%) woont in de doelbuurten van het project; 94% in de aandachtswijken van Helmond ▪ De meerderheid is geen lid van een voetbalclub en behoort deels tot de groep overlast gevende jongeren
Succesfactoren	▪ Begeleiding door buurtsportcoach en jongerenwerker die de doelgroep kennen en hun kunnen aanspreken op ongewenst gedrag ▪ Er doen enkele meer ervaren voetballers mee die een positieve invloed hebben op de groep
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Begeleiding door ouders is niet haalbaar omdat zij deze jongens moeilijk kunnen begeleiden.
Vervolgstappen en kansen	▪ Overleg tussen JIBB en LEVgroep over een structureel vervolg hierop ▪ Op zoek gaan naar een sportactiviteit voor meiden (via Vakcollege, moskee, ...) ▪ Opnieuw bekijken of jongeren inzetbaar zijn bij activiteiten met kinderen op Cruijff Court en Weverspark (wegen schooltijden lastig gebleken)
Op weg naar borging	▪ Het idee dat jongens kunnen doorstromen naar regulier sportaanbod bij verenigingen is losgelaten; gezocht wordt naar een vorm en financiële mogelijkheid om deze doelgroep structureel te laten voetballen via een aanbod buiten de sportverenigingen (voetbalcompetitie?). Dit zou dan bedoeld zijn voor meer jongeren in de aandachtswijken.

Effectief en veilig spelen Weverspark, Cruijff Court

Doel	Kinderen en ouders ervaren dat spelen op bekende speelt- en sportlocaties in de buurt plezierig en (sociaal) veilig is en de onderlinge contacten in de buurt versterkt.
Activiteiten	▪ In de winterperiode: sport en spel/ voetbal in de Fonkel ▪ April-juli 2018: voetbal op Cruijff Court en sport en spel in Weverspark (elke woensdag om de week op ene of andere locatie) ▪ Contacten gezocht met omwonenden en ouders om hen meer te betrekken in de activiteiten ▪ Overleg met Buurtpreventieteam Weverspark en Vossenberg
Resultaten	▪ Kinderen doen enthousiast mee en zijn tevreden ▪ Kinderen ontwikkelen een positievere houding doordat ze worden aangesproken op negatief gedrag ▪ Weverspark wordt bij goed weer door ouders en kinderen gebruikt voor recreatie, met name rond de zandbak en op het grasveld (picknicken) ▪ Geen reacties van omwonenden.

Bereik	▪ Ongeveer 12 kinderen op Cruijff Court (8-12 jaar) ▪ Ongeveer 8 kinderen in Weverspark (6-10 jaar) ▪ Ongeveer 12 kinderen in gymzaal in de Fonkel (winter) ▪ Enkele ouders komen bij activiteit op Weverspark mee
Succesfactoren	▪ Inzet van beroepskrachten (buurtsportcoach en jongerenwerker) en 'extra handjes' van stagiaires ▪ Groeiende samenwerking en goede taakverdeling tussen buurtsportcoach en jongerenwerker (nadat gebrek hieraan eerder tot ontevredenheid zorgde)
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Inzet van jongeren (van de activiteit Jongeren in beweging) is niet haalbaar gebleken; zij zitten op school op tijden dat de kinderen van de basisschool op woensdagmiddag buiten op Cruijff Court en in Weverspark spelen ▪ De betrokkenheid van ouders en omwonenden is nihil. Dit is niet gemakkelijk. De inzet van een stagiaire hierop vergt meer sturing en begeleiding ▪ De tijd die buurtsportcoach en jongerenwerker hebben om de activiteiten uit te voeren en ook in te zetten op vergroten buurt- en ouderbetrokkenheid is onvoldoende.
Vervolgstappen en kansen	▪ Doorgaan met de activiteiten, in de winter ook op Cruijff Court ▪ Plan voor vergroten betrokkenheid van omwonenden en ouders door-ontwikkelen / aanpassen in overleg met opbouwwerker en LEV-netwerker. ▪ Dit plan in afstemming met buurtsportcoach en jongerenwerker uitvoeren door stagiaire (?). Mogelijke inzet van jonge buurtbewoner die sportopleiding heeft en geschoold is in begeleiding van activiteiten op het Cruijff Court ('Heroes of Cruijff Court')
Op weg naar borging	▪ Zie Vervolgstappen en kansen: betrokkenheid omwonenden en ouders vergroten ▪ Eventueel kist met spelmateriaal in de buurt beschikbaar maken en het beheer hierover door de buurt borgen

Voetballen op het Cruijff Court



Sport en spel in het Weverspark



Start to be Fit

Doel	Moeders (en dochters) vergroten hun motivatie en zelfvertrouwen m.b.t. een gezonde leefstijl dankzij laagdrempelige 'ladies only' beweeg- en sportmogelijkheden (hardlopen) waarin ook aandacht voor gezonde voeding
Activiteiten	- Start van 2 nieuwe groepen; wekelijks drie lessen in 2 niveaugroepen - Serie van 3 workshops over verantwoord hardlopen, gezonde voeding en de 'mindset' bij het hardlopen voor groep 3 (en 1 workshop voor groep 4) - Vrijwillige trainsters hebben een workshop over (preventie van) blessures gehad van een fysiotherapeut en een verkorte cursus EHBO
Resultaten	- Dames die regelmatig komen zijn enthousiast, trots en dankbaar - Na 6 weken is er een flinke verbetering in de ervaren fitheid en een lichte verbetering in het ervaren van blijde gevoelens van de deelnemers. De ervaren gezondheid blijft nagenoeg gelijk. - Het merendeel van de dames geeft na 6 weken aan door Start to be Fit meer zelfvertrouwen te hebben bij het sporten. Alle dames ervaren plezier in het hardlopen en geven aan positiever in het leven te staan.
Bereik	- Dit projectjaar: 53 deelnemers, van wie 33 dit jaar voor het eerst gestart zijn, 17 doorgestaan die vorig jaar gestart zijn en 3 die vorig jaar gestart zijn, gestopt waren en nu herstart zijn. - Over 2 projectjaren: 86 deelnemers gestart, gemiddelde leeftijd 32 jaar, variërend van 12-53 jaar; ongeveer een derde woont in een projectbuurt; ongeveer 90% in een aandachtswijk. Ongeveer 80% deed bij start nog niet aan een andere sport.
Succesfactoren	- Enthousiaste trainsters en vier vrijwilligers die ook trainingen verzorgen - Ladies only activiteit - Werving via social media en andere kanalen leidt tot veel aanmeldingen - De training biedt ruimte en veiligheid om persoonlijke ervaringen en privé problemen te delen en bespreken met elkaar of de trainsters. Ook kunnen de dames terecht op het spreekuur van de Healthy Sisters. - Naast hardlopen wordt er periodiek een sociale activiteit georganiseerd, wat de groepsbinding versterkt
Verbeterpunten / faalfactoren	- Er zijn veel dames die afhaken of tijdelijk niet meedoen. Dit jaar: 37 van de 53 dames. Redenen zijn o.a. gezondheidsklachten, blessures, te druk zijn, zwangerschap, geen oppas hebben en hardlopen toch niet leuk vinden. Bij sommige ex-deelnemers ontbreekt de intrinsieke motivatie. - Hoewel de Healthy Sisters afhakende dames verwijzen naar andere beweegvoorzieningen lijken zij die stap niet te zetten. Zij komen niet bij Ladies Only of de Beweegtuin. - Weinig deelname van autochtone Nederlandse dames. Na aanmelding schrikken zij als veel dames zien die een hoofddoek dragen.
Vervolgstappen en kansen	- Werven van een autochtone Nederlandse vrijwillige trainster - Organiseren van een cursus hardlooptraining voor de vrijwillige trainsters - Workshops voor alle deelnemers (deels opfrissing en aandacht voor mindset: 'sporten is het waard om voor te betalen; sporten is een investering in je eigen gezondheid en ook goed voor je gezin') - Een les kickboksen / zumba bij Maach regelen voor de dames en op bezoek gaan in de Beweegtuin. - Samenwerking zoeken met Taalcafé in Speeltuin Leonardus - Financiële bijdrage vragen van de deelnemers voor sociale activiteiten
Op weg naar borging	Werken aan een duurzame voortzetting van de hardlooptrainingen, door het oprichten van een aparte stichting.

de Healthy Sisters bij de gedekte tafel voor een Iftar-viering met de deelnemers van de hardlooptraining



Ladies Only

Doel	Moeders/vrouwen vergroten hun motivatie en zelfvertrouwen m.b.t. een gezonde leefstijl dankzij laagdrempelige 'ladies only' beweeg- en sportmogelijkheden.
Activiteiten	▪ Wekelijks lessen tae-bo en Zumba en spier-/balansoefeningen ▪ Op verzoek wandelen
Resultaten	▪ Deelnemers doen enthousiast mee en zijn tevreden over de les ▪ Deelnemers ervaren dat lessen goed zijn voor lichaam en geest, ontspannend zijn van de dagelijkse zorgen en energie geven. ▪ In de periode dat er nog regelmatig door een vaste groep werd meegedaan aan meerdere lessen per week, heeft een aantal deelnemers gewicht verloren en de conditie verbeterd
Bereik	▪ 4-6 deelnemers per les ▪ Van 39 deelnemers die ooit gestart zijn, komen er in de tweede helft van het projectjaar nog ongeveer 12 regelmatig. Dit jaar ongeveer 20 deelnemers? ▪ Gemiddelde leeftijd van gestarte deelnemers: 40 jaar (26-57 jaar); ongeveer een kwart van de gestarte deelnemers woont in een projectbuurt; ongeveer 85% in een aandachtswijk.
Succesfactoren	▪ Een enthousiaste begeleider ▪ Interactie tussen begeleider en deelnemers is goed; lichamelijke klachten en wensen t.a.v. de lesinvulling worden aangegeven (training op maat)

	▪ Ladies only activiteit binnen in een zaal ▪ Gratis en vrijblijvendheid (dames kunnen door omstandigheden niet altijd aanwezig zijn en zouden zich schuldig voelen als ze betaald zouden hebben en dan ook sneller helemaal stoppen ('zonde van het geld'))
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Veel dames zijn afgehaakt na het vorige projectjaar. Ze hebben toen en inschrijfformulier voor Maach gekregen en konden een abonnement nemen voor €10/maand. Redenen voor afhaken zijn o.a. gebrek aan intrinsieke motivatie, blessures, werk, taalles, zwangerschap en gezondheidsklachten. Eén dame is naar een Fitnessschool overgestapt. ▪ Contact zoeken met de dames die zijn afgehaakt om ze te stimuleren terug te komen of elders te gaan sporten ▪ Lessen zijn afhankelijk van één (vrijwillige) begeleider; dit is kwetsbaar.
Vervolgstappen en kansen	▪ Dames meenemen naar een les in de Beweegtuin; ▪ Samenwerking met Healthy Sisters: o.a. door een kickboks les te verzorgen voor deelnemers hardlooptraining ▪ Meer deelnemers werven (via wijkverenigingen, moskee, scholen, social media)
Op weg naar borging	▪ Nadenken over mogelijkheden voor borging (eventueel 10-/20-rittenkaart tegen gereduceerd tarief)

Spier- en balansoefeningen tijdens de Ladies Only les bij Sportschool Maach



Extra avonduren in Beweegtuin

Doel	Inwoners ervaren dat samen actief bewegen bijdraagt aan hun lichamelijke, geestelijke en sociale gezondheid
Activiteiten	▪ Twee keer per week is er een avondles in de Beweegtuin met warming-up (actief bewegen op muziek) en een circuit op beweegapparaten ▪ Na afloop gezamenlijk koffie/thee drinken ▪ Deelnemers kunnen meedoen aan sociale activiteiten voor alle deelnemers van de Beweegtuin (kerstdiner, barbecue)

Resultaten	▪ Deelnemers doen actief en enthousiast mee en zijn tevreden over de lessen. Gezondheid, conditie, gezelligheid en geestelijke ontspanning zijn belangrijke redenen om mee te doen ▪ Deelnemers blijven na afloop en leggen zo sociale contacten. ▪ Bij een deel van de deelnemers is de ervaren fitheid toegenomen, bij anderen gelijk gebleven. Idem voor de ervaren gevoelens en gezondheid
Bereik	▪ 39 deelnemers, van wie 16 op beide avonden en 23 op één avond ▪ Gemiddelde leeftijd is 56 jaar. 95% is vrouw. 36% woont in een projectbuurt; 74% in een aandachtswijk van Helmond. ▪ 9 deelnemers zijn afgehaakt na december. Waarschijnlijk heeft dit een relatie met de wisseling van begeleider (vrouw => man)
Succesfactoren	▪ Enthousiaste begeleidster / begeleider ▪ Combinatie van samen bewegen op muziek en op apparaten. Dit creëert een groepsgevoel (anders dan op sportschool) ▪ Setting is prettig: buiten sporten, gelegenheid voor koffie / thee na afloop van de les, gemoedelijke sfeer, geen prestatiedruk) ▪ Gratis en vrijblijvend ('als je eens niet kunt hoeft je je niet schuldig te voelen omdat je geen geld hebt verloren'; 'bij een sportschool haak je sneller af omdat je het zonde van het geld vindt als je een paar keer niet kunt'). ▪ Keuze om ook eens op een ander tijdstip overdag of op meerdere dagen te gaan is ▪ Medewerking van vrijwilliger van de Speeltuin die 's avonds aanwezig
Verbeterpunten / faalfactoren	▪ Er is geen contact gezocht met dames die zijn afgehaakt, waardoor de redenen hiervan niet met zekerheid bekend zijn. Hierdoor ook geen mogelijkheid om hen te verwijzen naar andere sportmogelijkheden.
Vervolgstappen en kansen	▪ Samenwerking met Maach en Healthy Sisters voor het verzorgen van een les voor de groep van Ladies Only of Start to be Fit en/of om deelnemers die afhaken of iets extra's zoeken te verwijzen naar de alternatieve sportmogelijkheden. ▪ Gericht PR in de buurten en via organisaties om meer en vooral jonge deelnemers uit de buurten te werven, waarbij men hen informeert dat op donderdagavond (april-oktober) kinderen in de speeltuin terecht kunnen. ▪ GGD-medewerker uitnodigen om met deelnemers na afloop van les te praten over gezonde voeding stimuleren bij de (klein)kinderen (Bijeenkomst Gezond! Hoe dan?)
Op weg naar borging	▪ Avondlessen zijn opgenomen in het programma van de buurtsportcoach ▪ Deelname is gratis, maar er wordt sinds januari gevraagd om een vrijwillige bijdrage, waarmee sociale activiteiten bekostigd kunnen worden. In breder verband nadenken over geschikte vorm om mensen een financiële bijdrage te laten betalen, eventueel in samenwerking met andere sportaanbieders in de wijk.

Bewegen op muziek door avondgroep in de Beweegtuin



Oefenen op de apparaten in de Beweegtuin



Voor onze buurt

Doel	Bewoners vergroten hun zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en sociale contacten door eigen initiatieven en samenwerking met professionals
Activiteiten	Er zijn 5 initiatieven genomen, waarvan 4 zijn gerealiseerd: Groet en ontmoet in Helmond-Oost, Tuintjes actie in Leonardusbuurt, Buurtbarbecue in de Vossenbergh en Beach-volleybaltoernooi.
Resultaten	- Enthousiaste deelnemers aan de activiteiten - Nieuwe contacten zijn gelegd en sociale cohesie is versterkt
Bereik	- Ongeveer 20 buurtbewoners betrokken in organisatie van het initiatief - Ongeveer 300 inwoners zijn met de activiteiten bereikt - Door deelname / ondersteuning van beroepskrachten hebben zij contacten kunnen leggen en gesprekken kunnen voeren met bewoners die ze nog niet (goed) kenden - In de Vossenbergh hebben drie buurtbewoners zich gemeld om actief te worden voor de buurt.
Succesfactoren	- Beroepskrachten die de bewoners ondersteunen in het doen van de aanvraag en /of in de organisatie van de activiteit - Goede samenwerking tussen beroepskrachten van verschillende organisaties bij het ondersteunen van de initiatieven
Verbeterpunten / faalfactoren	- Initiatieven zijn nog hoofdzakelijk afkomstig van al georganiseerde bewoners (wijkvereniging, buurtpreventieteam, buurtteam) en bij verschillende activiteiten zijn beroepskrachten onmisbaar om de activiteit van de grond te krijgen. - PR voor Voor onze buurt is vooral gericht op buitenactiviteiten (voorjaar, zomer, maar activiteiten kunnen ook binnen plaatsvinden en dus ook in herfst en wintermaanden.
Vervolgstappen en kansen	- Initiatief voor EHBO-cursus verder ondersteunen door de mensen samen te brengen - PR onder de niet georganiseerde buurtbewoners, zodat zij ook initiatieven nemen - Flyeren om mensen te wijzen op ondersteuningsmogelijkheden voor bijvoorbeeld Burendag
Op weg naar borging	- Door betere kennismaking met medewerkers van organisaties als LEVGroep en JIBB kunnen buurtbewoners gemakkelijker de weg vinden naar deze organisaties om ondersteuning te vragen voor een initiatief. - Deze activiteit past in het reguliere werk van opbouwwerk / LEVGroep



Artikel in Eindhovens
Dagblad (15-5-2018)
over de tuintjes actie

Beach volleybaltoernooi



PR acties gezonde leefstijl

Doel	Bewoners, professionals en lokale ondernemers hebben meer aandacht voor gezondheid (en de thema's gezond eten en drinken, gezond bewegen en gezond opgroeien en opvoeden) en ervaren dat 'meedoen' aan gezonde activiteiten leuk en in hun voordeel is
Activiteiten	- PR acties tijdens 4 evenementen: - Groet & Ontmoet festival (kraam) - Helmondo - Heistraat braderie (kraam) - Nationale straatvoetbal dag - PR acties tijdens 4 activiteiten: - Gezonde snacks bij het sporten op bs Silvester-Bernadette - Gezonde snacks tijdens T-Lab naschoolse activiteiten - NL Doet - Buurtbarbecue in de Vossenbergh
Resultaten	- Er is meer aandacht ontstaan voor gezonde leefstijl (met name rond voeding en bewegen) bij beroepskrachten en vrijwilligers ('het zit veel meer tussen de oren'). - Ouders en kinderen komen vaker in aanraking met de gezonde boodschap en gezonde en aantrekkelijke alternatieven wat betreft eten en drinken (zoals fruit, groente en water met een smaakje)
Bereik	- Moeilijk vast te stellen hoeveel inwoners uit de buurten bereikt zijn. Schatting: 500 - Verschillende bewonersorganisaties hebben meegedaan aan deze activiteiten
Succesfactoren	Korte lijnen en goede samenwerking tussen verschillende organisaties, inclusief de wijkverenigingen en Speeltuin Leonardus
Verbeterpunten / faalfactoren	- Ondernemers Heistraat staan nog niet erg open voor de promotie van gezond eten en drinken - Beschikbare tijd van beroepskrachten (en vrijwilligers) is beperkt
Vervolgstappen en kansen	- PR geven als een actie loopt/is gerealiseerd via #helmondgezond - Ditsonzwijk een promotiefilm laten maken t.b.v. gezonde leefstijl en deze verspreiden via partners - Bakfiets inzetten om laagdrempelig en ongedwongen met inwoners in gesprek te gaan over gezond eten en bewegen.
Op weg naar borging	- Uitstraling van gezonde leefstijl wordt al steeds meer 'gewoon' voor beroepskrachten en vrijwilligers in de wijk - GGD kan vanuit gemeentelijke maatwerkuren een aantal uren inzetten voor specifieke acties



Kraam voor promotie gezonde leefstijl tijdens Heistraat Braderie

3 Evaluatie strategische doelen

De strategische doelen van het project zijn gericht op samenwerking en bewonersparticipatie:

1. Bewoners zijn meer actief betrokken in initiatieven voor verbetering van de ervaren gezondheid.
2. De samenwerking tussen professionals is verbeterd (er is meer en meer sprake van een echte integrale aanpak).

Bewonersparticipatie

Bereik

Door middel van de diverse activiteiten zijn veel mensen bereikt. In voorgaand hoofdstuk is per activiteit het bereik vermeld. In totaal zijn ongeveer **1700 mensen** bereikt. Dit is een schatting omdat van veel activiteiten niet precies bekend is hoeveel mensen 'meededen' of blootgesteld zijn aan de activiteit. Dit is bijvoorbeeld lastig vaststellen bij een PR-kraam tijdens het Groet & Ontmoet festival of de Heistraat Braderie. Ook zijn niet bij alle activiteiten consequent registraties bijgehouden van de deelnemers, zoals bij Ladies Only, Jongeren in beweging en Effectief en Veilig spelen op Weverspark en Cruijff Court. Ruim 200 van de ongeveer 1700 mensen deden gedurende langere tijd mee of doen nog steeds mee aan een structurele activiteit.

Tabel 1. Bereik van de activiteiten (registraties en schattingen)

Activiteit		aantal
Gezonde speeltuinkantine	ongeveer	200
Kookworkshops voor jonge ouders	ongeveer	150
Voor onze buurt	ongeveer	320
PR acties gezonde leefstijl	ongeveer	500
Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan?		
(voorheen Mommy & Granny party's / (op)Voedingsparty's)		39
Verlengde schooldag op basisscholen Vv en S-B		291
Ouderkamer op basisschool S-B		15
Beweegroutes opzetten / gebruik	ongeveer	20
Jongeren in beweging		32
Effectief en veilig spelen Weverspark / Cruijff Court	ongeveer	30
Start to be Fit		53
Ladies Only	ongeveer	20
Extra avonduren in Beweegtuin		39
Totaal	ongeveer	1700

Kenmerken van de deelnemers

- Meer vrouwen en meisjes dan mannen en jongens.
- Bij kinderactiviteiten is de verdeling meisjes - jongens ongeveer 60% - 40%.
- 26% tot 56% van de deelnemers van de structurele sport- en beweegactiviteiten woont in een projectbuurt. 74% tot 94% woont in een aandachtswijk van Helmond. Het aandeel dat in een projectbuurt woont is iets gestegen. (*Ladies Only, Start to be Fit, Beweegtuin, Jongeren in beweging*)

- De leeftijd varieert van jong tot oud. We bereiken zowel kleine kinderen en jongeren, als ouders en grootouders. Met name bij de Beweegtuin ligt de gemiddelde leeftijd relatief hoog.

Participatie in de organisatie van activiteiten

- Vrijwilligers in de Speeltuin Leonardus die de gezonde kantine en kookworkshops verzorgen.
- Vrijwilligers wijkverenigingen, buurt(preventie)teams en actieve buurtbewoners die initiatief nemen voor activiteiten 'Voor onze buurt'
- Vrijwillige trainsters van Start to be Fit die om beurten hardlooptrainingen verzorgen
- Vrijwillige trainster / instructrice van Ladies Only sportlessen bij Maach
- Vrijwilligers en een ouder die bij Verlengde schooldag activiteiten helpen

Succes- en faalfactoren

In hoofdstuk 2 zijn per activiteit succes- en faalfactoren genoemd. Een samenvatting van de belangrijkste succes- en faalfactoren en enkele voorbeelden, staan hieronder genoemd.

Succesfactoren

- 👍 Professionele begeleiding, liefst van een bekend, vertrouwd gezicht
- 👍 Activiteiten die aansluiten bij behoeften en leuk zijn
- 👍 Inzet van vrijwilligers - waarderen en belonen (o.a. door training aan te bieden en aan te sluiten bij hun drijfveren)
- 👍 Interactie met ouders faciliteren
- 👍 Ruimte voor het uitproberen, aanpassen en volhouden van een werkwijze
- 👍 Gezond gedrag belonen in plaats van focus op ongezond gedrag

Faalfactoren

- Communicatie die te laat of onduidelijk is
- Drempels voor deelname door financiële kosten
- Wachten op mensen in plaats van naar de mensen toe gaan

Voorbeelden

Verlengde schooldag activiteiten

Het animo onder kinderen voor de naschoolse activiteiten is erg groot. Zij vinden het vrijwel altijd leuk. De aanwezigheid van een pedagogisch geschoolde beroepskracht die weet hoe kinderen in een groep te begeleiden, is belangrijk voor de kwaliteit van de activiteit. Vrijwilligers, stagiaires en ingehuurd experts m.b.t. het thema van de activiteit kunnen deze rol niet vervangen.

Veel ouders die bij een ouderbijeenkomst waren geven aan dat ze dit een goed initiatief vinden en tonen zich trots als ze zien wat hun kind heeft gemaakt of geleerd. Het organiseren van ouderbijeenkomsten of het anderszins uitnodigen van ouders om te komen kijken is daarom belangrijk. Het biedt ook de mogelijkheid om met ouders te praten over hoe zij thuis hun kind stimuleren, wat de mogelijkheden zijn voor doorstroom naar een structureel aanbod of om vragen te beantwoorden.

Soms was de communicatie richting scholen en richting ouders niet goed of niet op tijd. Dit is een belangrijke voorwaarde voor een goede opkomst van kinderen en tevredenheid van scholen en ouders.

Gezond beleid op de basisscholen

Op de beide basisscholen zijn ouders betrokken in een 'beweging' naar gezonder eten en drinken en gezond bewegen. Het beleid op school is hierin richtinggevend geweest. Een succesfactor hierbij is het stapje voor stapje aanpassen van de regels, dit helder (visueel) communiceren aan ouders, in gesprek gaan met ouders die het er niet mee eens zijn, en een positieve benadering (gezonde traktaties belonen met een foto op het medium 'Klasbord'; ouders uitleggen dat school het beste voor heeft met de gezondheid van het kind). Basisschool de Vuurvogel heeft op deze manier afgelopen schooljaar het Gezonde school-vignet behaald voor voeding. Ook heeft zij het vignet voor bewegen verlengd. Basisschool Silvester-Bernadette heeft sinds 3 jaar het gezonde schoolvignet voor bewegen.

Spelen en sporten met de buurt sportcoach en jongerenwerker

Bij de sport- en spelactiviteiten op en in het Cruijff Court, het Weverspark en de gymzaal aan de Paulus Potterlaan is er altijd een jongerenwerkers of buurt sportcoach aanwezig, die kinderen en jongeren stimuleert en zo nodig bijstuurt op gedrag. Het helpt dat zij twee vaste en vertrouwde gezichten zijn.

Kookworkshops en ouder/koffiekamer met vrijwilligers

In de Ouder- / koffiekamer op basisschool Silvester-Bernadette zijn ouders met elkaar in gesprek. Deelname is laagdrempelig doordat wordt aangesloten bij de behoeften van de doelgroep: de bekende locatie, een tijdstip dat de kinderen net op school zitten, het vertrouwde gezicht van de begeleidster en de ongedwongen sfeer en vrije invulling van de bijeenkomst.

Iets vergelijkbaars geldt voor de kookworkshops in Speeltuin Leonardus. De vrijwilliger(s) die zich hiervoor inzetten zijn bekende gezichten voor de bezoekers.

Laagdrempelig sporten voor vrouwen

Bij Ladies Only en Start to be Fit kunnen vrouwen en meiden gratis en 'alleen met vrouwen' sporten. Gratis blijkt een belangrijke voorwaarde. Toen na het eerste jaar van Ladies Only gevraagd werd om voor de lessen te betalen, haakten veel dames af. Door aanpassingen in de opzet van de lessen is getracht de activiteit in leven te houden.

Deelnemers ervaren dat het sporten leuk en ontspannend is en hun fitter maakt. Bij Start to be fit worden soms sociale activiteiten georganiseerd. Die verhogen het plezier en de binding.

De vrijwillige trainsters van Start to be Fit gratis trainingen kunnen volgen. Ook worden zij regelmatig door de Healthy Sisters in de watten gelegd. Op deze manier binden zij zich aan de activiteit. Zij verlichten het werk van de Healthy Sisters. Bovendien voelen de deelnemende vrouwen zich vertrouwd bij hen, mede omdat één van hen ook een actieve rol speelt in de moskee (sleutelfiguur).

Van 'wachten op mensen' naar 'de mensen opzoeken'

Vanuit het project is het aanbod ontstaan van Mommy & Granny Party's (ook wel (op)Voedingsparty's en bijeenkomsten Gezond! Hoe dan? genoemd). Er was het eerste jaar nauwelijks belangstelling voor bijeenkomsten thuis bij mensen. In het tweede jaar leerden we dat er ook weinig interesse is voor bijeenkomsten die bijvoorbeeld via school worden aangeboden. In het 3^e projectjaar willen we niet wachten op mensen, maar 'er-op-af', met een bakfiets de mensen opzoeken in hun eigen buurt of op locaties waar zij al zijn, zoals het consultatiebureau, de supermarkt, Speeltuin Leonardus en buurtfeesten. Uit ervaring weten we dat op buurt evenementen kinderen en ouders interesse tonen in gezond eten en bewegen, mits deze op een leuke, speelse of ludieke wijze worden gepresenteerd.

Bereiken we de 'kwetsbare' gezinnen in het projectgebied?

In verschillende activiteiten worden 'kwetsbare' gezinnen uit het projectgebied bereikt. Voorbeelden hiervan zijn de kinderen die meedoen aan de Verlengde schooldagactiviteiten, de voetballende jongeren (Jongeren in beweging) en de spelende kinderen op het Cruijff Court en in het Weverspark. Ook met de kookworkshops in Speeltuin Leonardus worden ouders en kinderen uit de projectbuurten bereikt. In de Ouder-/koffiekamer op basisschool Silvester-Bernadette komen ouders die de school graag meer betrokken wil krijgen. Ook bij Start to be Fit en Ladies Only worden vrouwen bereikt die leven in kwetsbare omstandigheden. De meeste deelnemers wonen echter niet in de projectbuurten, maar wel voor het grootste deel in een van de aandachtswijken van Helmond. Het geografische bereik is dus breder dan alleen het projectgebied.

Verschillende betrokkenen in het project denken dat veel inwoners van het projectgebied nog weinig weet hebben van de projectactiviteiten. Zij menen dat we vooral mensen bereiken die op eigen kracht hun gezondheid kunnen verbeteren en de weg al weten te vinden. Dat geldt bijvoorbeeld voor de Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan? De ervaring is dat deelnemers hier vooral een bevestiging krijgen van dingen die ze al weten en doen. Bij 'Voor onze buurt' zien we dat de meeste subsidieaanvragen voortkomen uit initiatieven van al georganiseerde inwoners die de weg naar subsidies al kennen. Andere buurtbewoners komen nog nauwelijks met vragen of ideeën.

Er op af en in gesprek gaan

Een belangrijke uitdaging blijft dan ook om meer 'kwetsbare' en niet-georganiseerde gezinnen te bereiken. Zoals hierboven is aangegeven, willen we in het laatste projectjaar meer dan voorheen naar de mensen toe om laagdrempelig en ongedwongen het gesprek aan te gaan over o.a. gezond eten en bewegen. We denken hierbij aan verschillende gelegenheden en 'natuurlijke' locaties, zoals de supermarkt, de speeltuin, het consultatiebureau, het Weverspark en eventueel de basisscholen. We willen hierbij een bakfiets gaan inzetten.

Speeltuin Leonardus is dankzij de diverse sociale activiteiten die zij organiseert steeds meer een belangrijk centrum in de buurt. Zo is er een Taalcafé geopend om mensen te ondersteunen in het oefenen met de Nederlandse taal. Hier liggen kansen om bij aan te sluiten

Andere 'natuurlijke' gelegenheden om mensen te ontmoeten en mee in gesprek te gaan, zijn o.a. het consult met de huisarts of praktijkondersteuner of met de jeugdgezondheidszorg (op het consultatiebureau en in groep 2 en groep 7), maar ook op school, de kinderopvang, bij de taalles of tijdens het bezoek aan de speeltuin. Het voeren van het gesprek tijdens deze individuele contactmomenten is echter niet vanzelfsprekend omdat de betrokken beroepskrachten vaak gebonden zijn aan een begrensde en veelal al 'ingevulde' tijd.

Ook de opbouwwerker, de jongerenwerker en de buurtsportcoach zijn belangrijke sleutelfiguren om de aansluiting met de inwoners te vinden. Een laatste en niet minder belangrijke groep zijn vrijwilligers en actieve buurtbewoners die hun burens kennen en ontmoeten.

Oog voor de sociaaleconomische situatie

Veel ouders van gezinnen in de projectbuurten leven met sociaaleconomische achterstand en veelal andere problemen die daarmee samenhangen. Zij hebben daardoor minder tijd, geld en vooral ruimte (in hun hoofd) om bewust na te denken en te investeren in gezond leven of om deel te nemen aan sociale en sportieve activiteiten. Andere zorgen en behoeften houden hun dagelijks bezig. We zien dit ook terug bij verschillende sportactiviteiten. Veel dames haken af. Dit heeft deels te maken met gezondheidsklachten en blessures, maar ook met de thuissituatie en een lage intrinsieke motivatie. Omstandigheden in de thuissituatie, stress en zorgen verhogen de drempel om te gaan sporten. Financiële factoren spelen hierbij een rol. Dat bleek toen veel dames van Ladies Only afhaakten toen zij hoorden dat ze na het eerste jaar moesten betalen. Komend jaar willen we kijken naar mogelijkheden om de activiteiten, waaronder Start to be Fit en Ladies Only, laagdrempelig en betaalbaar te houden, ook voor de toekomst (borging).

Inzet en waardering van vrijwilligers

We zijn trots op de inzet van vrijwilligers in het project. Dat gebeurt bij de gezonde kantine en de kookworkshops in Speeltuin Leonardus, Start to be Fit, Ladies Only, de Ouder/Koffiekamer op basisschool Silvester-Bernadette, de Verlengde Schooldagactiviteiten op basisschool Silvester-Bernadette en Voor onze buurt.

Het is dit jaar niet gelukt om meer vrijwilligers te betrekken in het project. Tegelijkertijd ervaren we dat sommige activiteiten, zoals de Verlengde schooldagactiviteiten en sport- en spelactiviteiten voor kinderen en jongeren, niet goed zonder beroepskrachten kunnen bestaan. Bij sommige activiteiten is dit streven dan ook losgelaten.

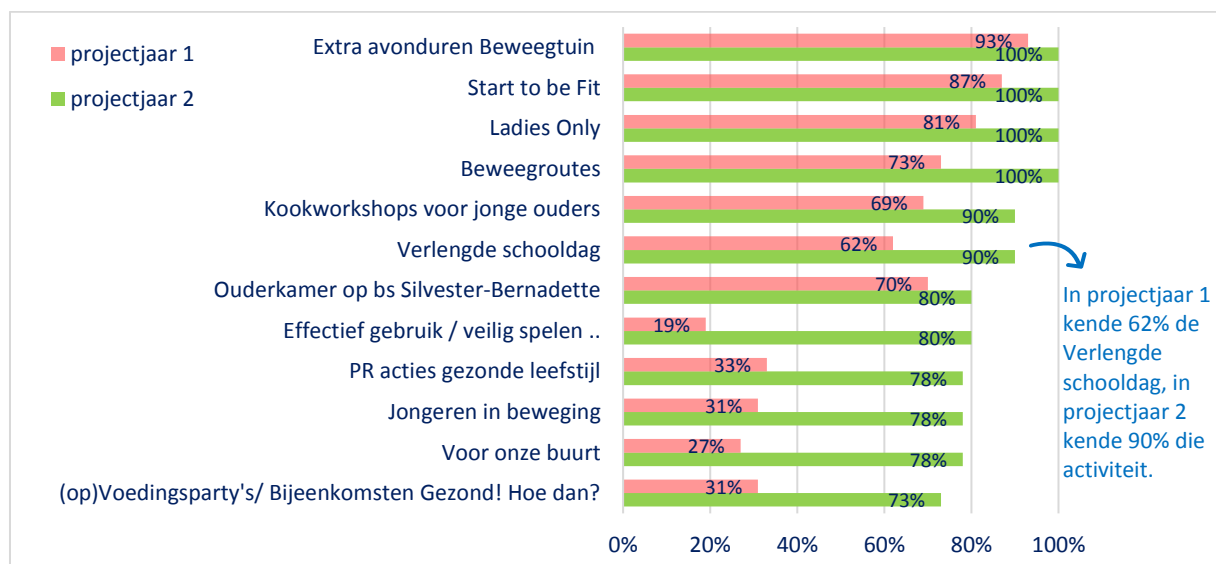
Het laatste jaar willen we prioriteit geven aan het behoud van de huidige vrijwilligers. We hopen hun door waardering te binden, en dat anderen hun voorbeeld zullen volgen (mond op mond).

Samenwerking

Waardering

De beroepskrachten en vrijwilligers betrokken in de uitvoering of coördinatie van activiteiten geven net als vorig projectjaar een **ruim voldoende (7,1) voor de samenwerking rond hun 'eigen' activiteit**. Het gaat dan om samenwerking met collega's en met andere organisaties, zoals in de 'PR-acties gezonde leefstijl' waarin LEVgroep, JIBB, JHLG, GGD en wijkverenigingen samenwerken.¹

Hoe goed kennen de betrokken uitvoerders de projectactiviteiten?



Figuur 1. Percentage betrokken uitvoerders dat de activiteit kent

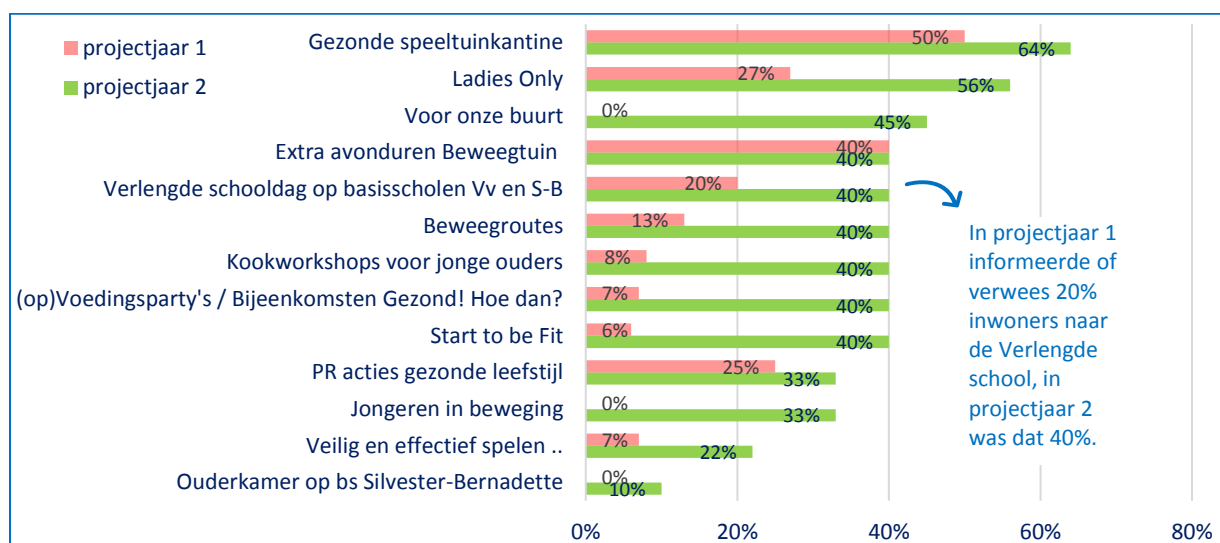
In bovenstaand grafiek is te zien dat de bekendheid van de projectactiviteiten bij de betrokken uitvoerders is toegenomen ten opzichte van vorig projectjaar. Het meest bekend (bij 100% van de betrokkenen) zijn Ladies only, Start to be Fit, Beweegtuin en de gezonde kantine van Speeltuin Leonardus. Het minst bekend, bij 70% van de betrokkenen, zijn de (op)Voedingsparty's ofwel

¹ De vergelijking met vorig jaar is niet helemaal zuiver omdat toen meer mensen een rapportcijfer hebben gegeven. Ook is één projectactiviteit niet langer meegenomen omdat deze na het eerste projectjaar is beëindigd.

Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan? Gemiddeld is een activiteit bij 86% van de uitvoerders bekend. Vorig jaar was dat 53%.²

Andersom kennen de 11 uitvoerders gemiddeld 85% van de 13 projectactiviteiten. Vorig jaar was dat nog maar de helft (52%). Op individueel niveau zien we bij alle betrokkenen een verbetering. Vier personen kennen alle activiteiten. Eén betrokkene kent minder dan de helft van de andere projectactiviteiten.

Informeren en verwijzen de uitvoerders inwoners over of naar andere projectactiviteiten?



Figuur 2. Percentage betrokken uitvoerders dat inwoners informeert of verwijst over of naar de activiteit

Bovenstaande grafiek laat zien dat de betrokken uitvoerders in het project meer dan vorig projectjaar deelnemers / inwoners informeren over of verwijzen naar de diverse activiteiten. Het meest verwijst men, namelijk 64% van de betrokkenen, naar de (gezonde) speeltuin(kantine). Daarna volgt Ladies Only (56%). Het laagste scoort de Ouder- / koffiekamer op basisschool Silvester-Bernadette. Gemiddeld over de 13 activiteiten wordt door 40% van de betrokkenen over een specifieke activiteit informatie gegeven of naar verwezen. Vorig jaar was dat 14%.²

Andersom verwijzen de 11 betrokkenen gemiddeld naar 40% van de projectactiviteiten. Vorig jaar was dat nog 15%. Op individueel niveau bekeken zien we bij bijna alle betrokkenen een verbetering. Eén betrokkene verwijst of informeert mensen naar geen enkele andere projectactiviteit.

Ook voor de **samenwerking in algemene zin, binnen en buiten het project**, geven de betrokkenen gemiddeld een **ruime voldoende** (6,8). Dit cijfers is vergelijkbaar met vorig projectjaar.

In onderstaande kaders zijn enkele positieve en negatieve ervaringen weergegeven.

² De vergelijking met vorig jaar is niet helemaal zuiver omdat toen meer mensen de vragen hebben beantwoord. Ook is één projectactiviteit niet langer meegenomen omdat deze na het eerste projectjaar is beëindigd.

Positieve ervaringen van betrokkenen

- 👉 Mensen zien en ontmoeten elkaar vaker; mensen zoeken elkaar vaker op om samen dingen te organiseren;
- 👉 Activiteiten lopen minder langs elkaar;
- 👉 Samenwerking leidt tot een groter bereik van mensen;
- 👉 Samenwerking op de werkvloer was en is er altijd wel; mensen weten elkaar wel te vinden;
- 👉 Er is meer samenwerking tussen organisaties op managementniveau, terwijl in het verleden botsende belangen samenwerking nog wel eens frustreerden.
- 👉 De verbeterde samenwerking is bijvoorbeeld zichtbaar tussen JHLG/JIBB, LEVgroep, scholen en gemeente bij de doorontwikkeling van de Verlengde schooldag voor meerdere scholen in Helmond en bij het initiatief om Jongeren in beweging een duurzaam en breder vervolg te geven;

Negatieve ervaringen van betrokkenen

- Activiteiten van het project staan (te) los van elkaar;
- Activiteiten worden niet tijdig en concreet genoeg aangekondigd zodat partners (een brede groep) de inwoners niet kunnen informeren en stimuleren om deel te nemen;
- Samenwerking met het formele netwerk in de wijk Binnenstad is momenteel wankel door veranderingen rond de gemeentelijke gebiedsteams;
- Samenwerking vanuit het project in de Bloemenbuurt is er nauwelijks (zie ook hieronder);
- Binnen de Verlengde schooldag zijn er nog verschillen in doelstellingen: de ene organisatie heeft als doel dat kinderen doorstromen naar structurele participatie in sport- of andere vrijetijdsvereniging, de andere niet;
- Tussen de sportactiviteiten van het project is weinig samenwerking; men ervaart geen verwijzingen over en weer en deelnemers worden niet gefaciliteerd om kennis te maken met een andere activiteit.
- Er is onvoldoende samenwerking met de op het individu of gezin gerichte hulp- en zorgverlening. Men merkt nauwelijks dat mensen vanuit de hulpverlening worden doorverwezen naar een projectactiviteit.

Succesfactoren

- **Netwerkbijeenkomsten.** Betrokkenen ervaren de netwerkbijeenkomsten als waardevol. De bijeenkomsten dragen bij aan het leren kennen van andere mensen en hun werkzaamheden. Dit zorgt voor verbinding en faciliteert samenwerking en wederzijdse versterking. Een concreet resultaat is de afspraak om een gezamenlijke hashtag te gebruiken. De opkomst bij netwerkbijeenkomsten is over het algemeen goed. Zowel overdag als 's avonds zijn er mensen die niet altijd aanwezig kunnen zijn, maar dat is niet te voorkomen. Een voorstel is om de netwerkbijeenkomsten komend projectjaar met meer structuur in te vullen, in de vorm van groepsopdrachten om vraagstukken of casussen te bespreken.
- **Nieuwsbrieven:** deze worden door de meeste uitvoerders van de activiteiten gelezen en geven hun informatie over de activiteiten die er lopen of geweest zijn.

Faalfactoren

- **Tijd** is een beperkende factor in veel activiteiten. Dat heeft negatieve consequenties voor samenwerking. Door tijdgebrek doen mensen het liever alleen. Alleen gaat vaak sneller dan wanneer je met collega's of andere partijen samenwerkt. Tijd is ook beperkend in het bijwonen van netwerkbijeenkomsten en het lezen van nieuwsbrieven. Dit sluit aan bij wat de projectleiding merkt: mensen willen wel samenwerken, maar nog te vaak ervaren zij het als iets dat er 'extra' bijkomt en een belasting vormt. Het past vaak niet binnen de uren die zij voor het project kunnen inzetten of die zij betaald krijgen.

- **Het tijdelijke karakter** van het project versterkt het gevoel dat samenwerking iets is dat er 'extra' bijkomt. Het project wil echter bijdragen aan versterking van duurzame relaties!
- **Het project is gericht op vier specifieke buurten in Helmond.** Veel organisaties werken Helmond breed, zoals organisaties die zich richten op taalonderwijs en ondersteuning van mensen die financieel moeilijk rondkomen. Dit maakt samenwerking soms lastig, bijvoorbeeld in het bereiken van de doelgroep in onze buurten.
- **De selectie van één de vier buurten**, is achteraf gezien niet opportuun geweest. De Bloemenbuurt is een kleine buurt die niet bij de Binnenstad hoort. Deze buurt maakt onderdeel uit van Helmond-Oost. Als het project zich breder op Helmond-Oost zou richten zouden er meer mogelijkheden voor samenwerking zijn. Via de wijkraad, Hart voor Minima, het signaleringsteam, Groet en Ontmoet café, Sportverenigingen op de Braak, basisschool Silvester-Bernadette én basisschool de Goede Herder, de boks vereniging van Nieky Holsen enzovoorts, zouden meer initiatieven en activiteiten met bewoners mogelijk zijn.
- **Communicatie.** In de evaluatie van het eerste projectjaar is gesignaleerd dat organisaties te weinig concreet weten welke activiteit wanneer plaatsvindt. De projectgroep heeft aangegeven dat zij het niet wenselijk vindt om zelf te zorgen voor communicatie over alle (geplande) activiteiten. Dit zou geen duurzame oplossing zijn. Aan betrokken organisaties is de oproep gedaan om zelf zo goed mogelijk informatie te verspreiden naar andere organisaties, zodat deze over informatie beschikken waarmee zij inwoners kunnen informeren en verwijzen naar het activiteiten aanbod. Aan deze oproep is onvoldoende gehoor gegeven. Dit jaar is wel afgesproken om te werken met #helmondgezond voor Twitterberichten. Ook kan men gebruik maken van www.ditisonzewijk.nl
- **Losse interventies.** Er zijn in het eerste jaar verschillende nieuwe interventies opgezet. Deze zijn voor een groot deel opgezet in aansluiting op bestaande activiteiten. Enkele activiteiten zijn los van bestaande initiatieven ontwikkeld. Ondanks de betrokkenheid van het wijknetwerk is daarbij onvoldoende gezocht naar verbinding met wat er al is of met andere nieuwe activiteiten. Voorbeelden hiervan zijn Start to be Fit, Ladies Only en de (op) Voedingsparty's / Bijeenkomsten Gezond! Hoe dan?

Aandachtspunten, kansen en uitdagingen

- **'Alleen ga je sneller, samen kom je verder'.**
Dit spreekwoord past bij de uitdaging om de betrokkenen en het management van de organisaties te laten ervaren dat samenwerking de effectiviteit van de inspanningen verhoogt en (uiteindelijk) meer oplevert dan wanneer organisaties alleen opereren. In het project zien we dat door gezamenlijke inspanning de Verlengde Schooldag een breder vervolg kan krijgen dat door het gemeentebestuur wordt gedragen. Ook Jongeren in beweging heeft geleid tot samenwerking met kansen voor structurele en bredere inzet op sportactiviteiten voor deze groep jongeren.

We kunnen dergelijke integrale samenwerking breder trekken dan de huidige projectactiviteiten, bijvoorbeeld richting organisaties voor Nederlandse taalonderwijs, armoedebestrijding en cultuur en richting lokale bedrijven.
- **Oog hebben voor de drempels voor samenwerking.**
De intentie van het project is dat het integraal denken en samenwerken meer tussen de oren gaat zitten, een gewoonte wordt en tot het reguliere takenpakket gaat behoren. Daarbij is het belangrijk om oog te hebben voor de moeilijkheden die beroepskrachten en vrijwilligers

ervaren om hier tijd in te investeren. Het is belangrijk deze remmende factoren te signaleren en op managementniveau aan te kaarten.

- **Samenwerking tussen de verschillende sportactiviteiten.**

Start to be Fit, Ladies Only en de Beweegtuin delen hetzelfde doel, namelijk dat inwoners gaan sporten of actief bewegen. Naast deze beweegactiviteiten die vanuit het project zijn opgezet of uitgebreid, bestaat vanuit Gezondheidscentrum Leonardus het beweegprogramma voor diabetes. De hierbij behorende wandelactiviteit is er niet alleen voor diabetespatiënten. Iedereen mag één keer per week meelopen, van Koningsdag tot Prinsjesdag onder leiding van een zorgmedewerker van het gezondheidscentrum.

Samen bieden deze beweegactiviteiten een mooi palet aan sportvormen aan, die elkaar aanvullen en tegemoet komen aan diverse wensen van mensen: binnen of buiten; tijdens de schoolweken of ook tijdens de zomervakantie; gemengd of 'ladies only'; hardlopen, wandelen, Zumba, fitness, tae-bo en spier- en krachtoefeningen. Om de deelnemers aan het sporten te krijgen en te houden, kan het helpen hen op een 'warme' manier te laten kennismaken met de verschillende activiteiten. Dankzij een gevarieerd aanbod is de kans groter dat zij een of meer sportvormen vinden die bij hen passen en waaraan ze zich langere tijd willen verbinden. Bij blessure of veranderde omstandigheden zouden ze laagdrempelig kunnen overstappen naar een andere beweeg- of sportvorm.

- **Een laagdrempelige wijk sportvereniging?**

Mogelijk kan ten behoeve van de borging ook in organisatorisch en financieel opzicht meer samengewerkt worden door een soort 'wijk sportvereniging' te vormen. Die vereniging zou een flexibel sportabonnement / meer-rittenkaart kunnen introduceren voor mensen die willen meedoen aan Start to be Fit, Ladies Only en de Beweegtuin (en eventueel andere sport- en beweegvormen die in de wijk aangeboden worden). Hiermee zou inwoners meer flexibiliteit geboden worden tegen aantrekkelijke financiële voorwaarden. De Healthy Sisters kunnen binnen deze setting mogelijk workshops aanbieden die mensen helpen hun mindset en motivatie voor sporten en gezonde leefstijl te versterken. Ook kunnen van hieruit verbindingen gelegd worden met andere maatschappelijke voorzieningen, zoals taalles, schuldhulpverlening, Stichting Leergeld, maatschappelijk werk, gezins- en jeugdcoaches, Super sociaal, enzovoorts.

De behoefte aan gratis sporten

Uit de evaluatiegesprekken met deelnemers blijkt dat gratis sporten voor zowel de autochtone Nederlandse dames (en heer) als de dames met een migratieachtergrond belangrijk is. Het betekent voor hen dat hun deelname vrijblijvend is: het geeft niet als ze een keer niet kunnen komen, want ze hebben er niet voor betaald. Ze hoeven zich dan ook niet schuldig te voelen vanwege het geld dat betaald maar niet benut is. Ze geven aan dat ze daarom ook niet bij een sportschool willen sporten. Als het ze niet lukt om wekelijks te gaan, voelen ze zich schuldig en zijn ze al snel geneigd om er mee te stoppen (het is immers zonde van het geld). Het feit dat ze niet altijd aanwezig zijn heeft als oorzaak dat ze vanwege privéomstandigheden nu eenmaal niet elke week kunnen komen.

- **Samenwerking tussen collectieve preventieve voorzieningen en hulp- en zorgverlening gericht op individuen en gezinnen.** Bij netwerkbijeenkomsten worden beroepskrachten (en vrijwilligers) van deze twee werkvelden uitgenodigd om met elkaar en elkaars werk kennis te maken. Dit wordt alom gewaardeerd door de betrokkenen. Men ervaart dat de drempel om samen te werken verlaagd wordt, maar concrete resultaten in de samenwerking tussen deze twee werkvelden ziet men nog niet. Hier ligt dus nog een uitdaging voor de resterende projectperiode. Een op het individu of gezin gerichte hulpverlener die een ouder of kind verwijst naar een sport- of sociale buurtactiviteit die bijdraagt aan het lichamelijk, sociale en emotionele welbevinden. Maar ook een buurtsportcoach, jongerenwerker of GGD-

preventiemedewerker die deelnemers van een projectactiviteit ondersteunen bij het vinden van de juiste weg naar ondersteuning voor individuele problemen, zoals taalachterstand of schulden. Het gewenste resultaat is dat er meer verwijzingen zijn van hulp- en zorgverleners naar de collectief gerichte activiteiten, maar ook dat vanuit het collectief preventieve veld meer inwoners gemotiveerd en op weg geholpen worden om een hulp- of zorgverlener te raadplegen. In het preventieve veld kunnen beroepskrachten en vrijwilligers een meer alerte en verantwoordelijke houding ontwikkelen om behoeften en omstandigheden bij hun deelnemers te signaleren die mogelijk 'vragen' om ondersteuning vanuit de hulp- of zorgverlening. Ook kunnen zij hun kennis van de mogelijkheden voor individuele hulp- en zorgverlening vergroten. Verdere kennismaking tussen beide groepen is daarom zinvol. Het project kan hierin een faciliterende rol vervullen.

- **Samenwerking tussen voorzieningen voor individuele of gezins- hulp- en zorgverlening**

Gezinnen hebben vanuit hun individuele behoeften en omstandigheden vaak te maken met meerdere hulpverleners. Het project richt zich veel minder op de samenwerking in het veld van deze voorzieningen. Met het project voor verbetering van de ketenaanpak overgewicht wordt daarop door Jong Helmond Lekker Gezond wel ingezet, specifiek ook in de buurten van dit project. Er liggen daarin ook kansen om de integrale samenwerking te gaan versterken. In dit verband kan ook (meer) aangesloten worden op initiatieven die al bestaan, zoals het zorgprogramma voor obese kinderen van Gezondheidscentrum Leonardus (signalering en coaching/behandeling). Ook kan een verbinding gezocht worden met het bestaande samenwerkingsinitiatief van Gezondheidscentrum Leonardus, het Heelhuis, Leger des Heils en de woningcorporaties om financiële problematiek als doorlopende trigger van ongezondheid en ongezonde keuzes te doorbreken.