



## **Gezond leven in Geuzenveld-Slotermeer – info voor deelnemers**

Eigenwijks voert het project 'Gezond Leven in Nieuw-West' uit in Osdorp (in samenwerking met Impuls) en in Geuzenveld/Slotermeer. In dit project word je uitgedaagd om te onderzoeken hoe jouw wijk gezonder kan worden en hoe je zelf gezonder kunt leven. Het blijft niet bij onderzoeken alleen, je gaat aan de slag met een eigen activiteit op het gebied van gezond leven en/of motiveert mensen in jouw netwerk om hetzelfde te doen.

### **Naar wie zijn we op zoek?**

Voor dit project zijn we op zoek naar 30 bewoners uit Geuzenveld-Slotermeer die zich aangesproken voelen door het volgende profiel: Leergierig, enthousiast, positief, sociaal vaardig, denker en doener, dat zijn kernwoorden die bij jou passen. Je hebt interesse in het onderwerp gezondheid en wilt er meer over weten. Je hebt hart voor je buurt en hebt er een netwerk. Je zet je graag in om de wijk gezonder te maken door zelf een initiatief uit te voeren en/of anderen te stimuleren dat te doen. Je vindt het leuk om samen te werken met mensen van verschillende leeftijd, (culturele) achtergrond en opleidingsniveau.

### **Wat bieden we jou?**

Je doet nieuwe contacten op met buurtbewoners, professionals en organisaties en breidt zo je netwerk uit. Je doet nieuwe kennis en vaardigheden op door professionele training van de Hogeschool van Amsterdam en de Vrijwilligers Centrale Amsterdam. Je wordt opgeleid tot gezondheidsambassadeur en krijgt de kans om koploper te worden van een beweging naar een gezondere wijk. Een opbouwwerker ondersteunt je bij je deelname aan het project.

### **Wat vragen we van je?**

Een tijdsinvestering van ongeveer 10 dagdelen voor de zomervakantie en 10 na de zomervakantie, voor trainingen, bijeenkomsten en de uitvoering van activiteiten. De trainingen kunnen overdag of 's avonds worden gevolgd.

FASE 1: training – april t/m juli

- gezondheid en lokale gezondheidssituatie, HvA (5 sessies) – voor de ramadan
- vaardigheden, VCA (3 sessies) - tussen ramadan en zomervakantie
- lancering gezondheidsambassade – voor de zomervakantie

FASE 2: in gesprek en ophalen initiatieven - september

- startbijeenkomst gezondheidsambassadeurs met opbouwwerk en gebiedsmakelaar
- groeps gesprekken met buurtgenoten, in 2 keer
- terugkombijeenkomst gezondheidsambassadeurs: terugkoppeling en taakverdeling

FASE 3: uitvoering – oktober t/m december

- uitvoeren eigen initiatief of ondersteuning bij ander initiatief (min. 4 dagdelen)
- gezondheidsfestival
- afsluitende bijeenkomst gezondheidsambassade

## Hoe ziet het project eruit?

Tot de zomer staat het project in het teken van kennismaking met de andere deelnemers en training op het gebied van kennis en vaardigheden. Zo word je opgeleid tot gezondheidsambassadeur.

### FASE 1: Training

- Kennis over gezondheid en de lokale gezondheidssituatie – door de HvA  
Tijdens de eerste vier bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod: gezond eten, bewegen, gezonde opvoeding, comfortabele woningen, groen en prettig, inrichting van de wijk, vertrouwen, vriendelijkheid en respect, veiligheid binnen én buitenshuis, verbinding tussen verschillende culturen, gezond aanbod, sport en ontspanning, cultuur en kunst. Tijdens de vijfde bijeenkomst maak je kennis met het gebiedsteam, leer je over de gezondheidscijfers in jouw buurt en ga je daarover in gesprek.
- Vaardigheidstraining – door de VCA  
Tijdens de eerste bijeenkomst onderzoek je waar jouw ambitie ligt en welke rol binnen de gezondheidsambassade bij jou past: verteller, gezondheidsgids, organisator of onderzoeker. Ook inventariseren we waar de ambassadeurs hun tijd en energie na de vakantie in zouden willen steken, bijvoorbeeld: organisatie van het gezondheidsfestival, meetweek KIJK!, zelf organiseren van een activiteiten of anderen helpen een activiteit op te zetten. Zo kan een eerste overzicht gemaakt worden van wie welke rol op zich wil nemen ne aan welke taak hij of zij zich verbindt. Na de eerste trainingsbijeenkomst worden twee verdiepende trainingen gegeven. Denk bijvoorbeeld aan presentatievaardigheden voor de ‘verteller’, of ‘hoe organiseer ik een activiteit’ voor de organisator. Zo ben je optimaal voorbereid om na de zomer echt aan de slag te gaan.

Na afronding van de acht trainingen ontvangen alle deelnemers het certificaat ‘gezondheidsambassadeur’ tijdens een feestelijke bijeenkomst.

### FASE 2: Aan de slag: taakverdeling en vorming werkgroepen

Na de zomer komen de ambassadeurs uit Geuzenveld-Slotermeer bij elkaar om concrete afspraken te maken over wie wat gaat doen, met ondersteuning van opbouwwerk en gebiedsteam. Er worden per onderwerp werkgroepjes gevormd, waaraan een opbouwwerker of gebiedsteam lid wordt gekoppeld. Het doel is om minimaal 10 initiatieven op te zetten.

### FASE 3: Uitvoering: initiatieven en gezondheidsfestival

De opgehaalde initiatieven worden uitgevoerd, met jouw ondersteuning en die van de andere ambassadeurs. In november organiseren de ambassadeurs een gezondheidsfestival om het bewustzijn over gezondheid te vergroten en de rol van de ambassadeurs voor het voetlicht te brengen. Aan het eind van het jaar komen alle ambassadeurs bij elkaar voor een evaluatie en vooruitblik naar 2018.

## Geïnteresseerd om mee te doen?

We maken graag kennis met je, vertellen meer over het project en beantwoorden jouw vragen. Als jij overtuigd bent van je deelname en wij zijn dat ook, word jij één van de gezondheidsambassadeurs van Geuzenveld-Slotermeer!

Karin Kauw van Eigenwijks is coördinator van het project ‘Gezond leven in Nieuw-West’. Aanspreekpunt in Geuzenveld vanuit het Huis van de Wijk het Pluspunt is Eva de Boer. De werving sluit uiterlijk op 31 maart. Bel voor het maken van een afspraak of meer voor informatie met Eva op 020 – 611 20 83 of 06 – 41 97 81 74 of mail naar [Eva@eigenwijks.nl](mailto:Eva@eigenwijks.nl).