



Gezond leven in Osdorp – info voor deelnemers

In samenwerking met Impuls voert Eigenwijken het project 'Gezond Leven in Nieuw-West' uit in Osdorp en 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 15 tot 20 bewoners uit Osdorp 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 gezonder Osdorp. 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 drie interactieve bijeenkomsten train je je communicatie-, presentatie-, en organisatievaardigheden. 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: in gesprek en ophalen van initiatieven

Na de zomer ga je in gesprek met buurtbewoners over gezondheid. Ter voorbereiding kom je bij elkaar om te bespreken hoe je zo'n gesprek organiseert. In twee bijeenkomsten met ongeveer 10 personen uit de wijk daag je de deelnemers uit om na te denken over gezondheid en met ideeën te komen voor gezonde initiatieven. Na deze gesprekken komen de ambassadeurs, opbouwwerkers en het gebiedsteam bij elkaar. Samen maken we een overzicht van de ideeën en spreken af wie ze gaat opvolgen. Het doel is om minimaal 5 initiatieven op te halen.

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 als voor een evaluatie en vooruitblik naar 2018. Rollen die een ambassadeur op zich kan nemen vanuit de ambassade zijn: verteller, gezondheidsgids, organisator en onderzoeker. Gedurende dit project kun je onderzoeken waar jouw ambitie ligt en je ontwikkelen om één van deze rollen op je te nemen. Aanvullende trainingen kunnen desgewenst worden georganiseerd.

Geïnteresseerd om mee te doen?

Neem contact op met voor het maken van een afspraak. We maken graag kennis met je, vertellen je 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 Osdorp!

Karin Kauw van Eigenwijks is coördinator van het project 'Gezond leven in Nieuw-West'. Aanspreekpunt in Osdorp vanuit het Huis van de Wijk de Aker is Yvonne Spruit. De werving sluit uiterlijk op 31 maart. Bel voor het maken van een afspraak met Yvonne Spruit op 020 – 610 40 60 of 06 – 22 95 60 44 of mail naar yvonne.spruit@impuls.nl.