

# **Projectplan Zaalvoetbal 07 juni 2018 tot 06 juni 2019**

## **Sport voor buurtbewoners/jongeren van de K-buurt in het kader van:**

- Verminderen armoede en bevorderen zelfredzaamheid
- Vergroten ontwikkelingskansen jeugd
- Bevorderen zorg en gezondheid
- Verbeteren leefbaarheid en veiligheid
- Verbeteren woongenot en openbare ruimte

Veel bewoners uit Bijlmer Oost willen graag participeren in de samenleving maar worden beperkt door taalproblemen, een slechte gezondheid of armoede.

### **Deelname en begeleiding:**

De activiteit zal minimaal 1 maal per week plaatsvinden, gedurende 40 weken, te beginnen op 07 juni 2018 tot 06 juni 2019. Gemiddeld duurt de activiteit 3 uur en vindt plaats tussen 20.00 uur en 22.00 uur.

De grootte van de groep is 10 tot 15 personen. Er zal een eigen bijdrage van € 2,25 per week per persoon gevraagd worden, omdat het mede gaat om jongeren die werkloos zijn, naar school gaan of een deeltijdbaan hebben.

Uit de groep zullen 3 vrijwilligers speciaal geïnstrueerd worden om de groep te begeleiden.

### **Het doel van dit project:**

Het doel is om deze buurtbewoners/jongeren te enthousiasmeren om in groepsverband op een sportieve manier bezig te laten zijn.

### **Locatie:**

Dit willen wij initiëren door een gymzaal via sportverhuur Amsterdam te huren en 1x per week een aantal uren te zaalvoetballen/sporten/gesprekken voeren.

Dat in het kader van gezonde leefstijl, participatie en betrokkenheid. En dat heeft ook weer uitstraling naar andere bewoners die zo geïnspireerd raken om mee te doen.

Het initiatief verbetert de leefomgeving, de sociale cohesie en de maatschappelijke positie en/of vergroot de participatie van bewoners.

De activiteiten komen direct en aantoonbaar ten goede aan de bewoners van Amsterdam Zuidoost. Het stimuleren van bewonersinitiatieven om zoveel mogelijk op eigen kracht en initiatief een bijdrage te leveren aan de versterking van de participatie en leefbaarheid in het stadsdeel. Dit door bewoners actief te betrekken bij activiteiten ter verbetering van de maatschappelijke positie en/of het vergroten van de participatie van de bewoners.

Doelstelling algemeen: Het bevorderen van participatie.

**Doelstelling specifiek:**

- Lichamlijke gezondheid
- In beweging blijven
- Overgewicht tegen gaan
- Armoedebestrijding (laagdrempelige de mogelijkheid bieden om mee te doen)

**Subdoel:**

- Vermindert overlast in de buurt

**Keuze voor doelgroep en resultaat:**

Bijna 30 % van de bewoner heeft een laag inkomen en veel bewoners hebben schulden. 15 % ervaart sociale uitsluiting. Uit cijfers blijkt dat bewoners van Bijlmer Oost minder vaak maatschappelijk actief zijn dan gemiddeld in de stad.

Jongeren zijn zichtbaar aanwezig in de buurt en de jongeren hebben nog een heel leven voor zich en in dit opzicht is het resultaat hoger als ze al op jonge leeftijd de juiste keuzes leren maken.

**Keuze voor onderwerp:**

In Bijlmer Oost wonen veel jongeren tot 18 jaar. Veel van hen groeien op in een kwetsbare situatie. Er is relatief vaak sprake van een stapeling van problemen, zoals het opleidingsniveau van de ouders, het hoge aandeel minimahuishoudens en het hoge aandeel eenoudergezinnen.

Gesignaleerd is dat een groot deel van deze jongeren het leuk vinden om met elkaar een balletje te trappen in het openbaar, maar niet actief betrokken zijn bij een sport of sportclub.

**Meerwaarde voor doelgroep jongeren:**

In de K-buurt wonen veel jongeren die vaak rondhangen, geen raad weten met hun vrije tijd en hierdoor een ongezonde leefstijl op na houden met als gevolg overgewicht en daaraan gekoppelde complicaties. Gezondheid is belangrijk om mee te kunnen doen aan de samenleving. De gezondheid van de bewoners van Bijlmer Oost is echter op veel punten ongunstig. Een derde van de bewoners vindt de eigen gezondheid matig of slecht. Ruim de helft van de bewoners heeft overgewicht en er wordt minder vaak voldoende bewogen dan gemiddeld. Ook is het aandeel inwoners met verhoogd risico op psychische klachten relatief hoog (ruim 10 %)

**Beoogd resultaat:**

De activiteit is gericht op het verbeteren van de maatschappelijke positie en/of het vergroten van de participatie van bewoners/jongeren van Zuidoost en is gericht op jeugdbeleid en veiligheid, gezondheid, opvoed- en opgroei-ondersteuning.

De activiteit vergroot de sportparticipatie.

De activiteit wordt buurtgericht georganiseerd in het Stadsdeel ten behoeve van ingezetenen van het Stadsdeel. Tevens draagt de activiteit op een positieve manier bij aan de betrokkenheid van de mensen bij hun buurt en/of de leefbaarheid in de buurt vergroten (bijvoorbeeld de fysieke en/of sociale kwaliteit van de woonomgeving).

**Preventief beoogd resultaat:**

Bewoners/jongeren een podium bieden om zich d.m.v. sport uit te leven en eventueel te kunnen ontplooiën wanneer blijkt dat er talent tussen zit.

Door dit aanbod is er veel aandacht voor het stimuleren van een actieve leefstijl en het toegankelijk maken voor activiteiten met een laagdrempelig aanbod.

Op de straathoek rondhangende jonge mannen in met name de K-buurt versterken gevoelens van onveiligheid. Ten aanzien van veiligheid ligt er een opgave om met name het gevoel van veiligheid te vergroten en de criminaliteit onder jongeren te verminderen. De groepsaanpak voor overlast gevende jongeren dragen hieraan bij.

**Prioriteiten vanuit het gebied:**

1. Verbeteren van de economische zelfredzaamheid; ondersteunen ondernemerschap, stages, meer preventie gericht op armoede;
2. Het stimuleren van een gezonde leefstijl door voortzetting en uitbreiding laagdrempelige gezondheidsvoorlichtingsactiviteiten.
4. Investeren in vermindering van (jeugd)criminaliteit en overlast door uiteenlopende interventies zoals in dit geval organiseren van sportactiviteiten.

**Tevens zal tijdens de gehele looptijd van het project kennis en informatie gedeeld worden zoals:**

**Kennis over gezondheid:**

Over wat gezonde leefstijl is.

Over overgewicht en hun complicaties.

Kennis over hoe etiketten te lezen, goede vervangende producten etc.

Over gezonde voeding.

Kennis over gezond bewegen.

Kennis over gedragsverandering etc.

**Vaardigheden:**

- Sociale vaardigheden.
- Vaardigheden in relatie tot gegevens.
- Vaardigheden in relatie tot dingen.

**Bij sociale vaardigheden betreft het vaardigheden in relatie tot mensen.**

Hierbij kun je denken aan zaken als:

- Hoe ga je om met leefstijl.
- Hoe ga je om met mensen die negatief reageren als je zelf meer wilt gaan bewegen.
- Hoe ga je om met gezond eten, bewegen en slapen.

**Vaardigheden in relatie tot gegevens:**

Bij vaardigheden in relatie tot gegevens kan je bijvoorbeeld denken aan:

- Vaardigheden als analyseren, kopiëren of vergelijken.

**Vaardigheden in relatie tot dingen:**

Bij vaardigheden in relatie tot dingen kan je denken aan zaken als het lezen van etiketten, het volgen van een recept, etc.

## **Attitude:**

De ideeën en opvattingen die mensen hebben over:

- Een bepaald gedrag
- Hun overwegingen en beleving van de voor- en nadelen van dat gedrag.
- Geloof of inschatting over de verwachte uitkomsten van het gedrag. Bijvoorbeeld: Ik weet wat ik wil gaan doen.
- 

Verandering van de attitude(houding) kan plaatsvinden volgens de onderstaande methodieken:

- Mening vormen.
- Discussiegroepen.
- Brainstormen.

Ondergetekende heeft de JSB-cursus met goed gevolg afgerond en is vanaf 2014 betrokken bij wijkcentrum Kormelink als vrijwilliger waarbij diverse bijeenkomsten zijn georganiseerd over thema's zoals: GGZ-Opvoedingsondersteuning- Huiselijk Geweld-Seksuele Diversiteit etc.

Hierbij is steeds gebruik gemaakt van professionals van de diverse instanties.

Verder heeft ondergetekende de Leefzo Cursus met goed gevolg door lopen via VENZO.

In 2016 heeft ondergetekende samen met GGD het project Amsterdam Aanpak Gezond Gewicht in Amsterdam Zuidoost, Kantershof, met succes uitgevoerd.

Thans ben ik bezig met de cursus LSR en doe verschillende projecten via het stadsdeel waaronder het DNA-project in Kantershof. Dit in het kader van veiligheid.

05 april 2018

5.1, 2, e

Mobiel: 5.1, 2, e

E-mail: 5.1, 2, e@hotmail.com