

## Verlag

### Sportactiviteit “Zaalvoetbal voor bewoners/jongeren”

#### Periode: 1 september 2018 tot 31 december 2018

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 heeft minimaal 1 maal per week plaats gevonden, gedurende 17 weken, te beginnen op 06 september 2018 tot 20 december 2018. Gemiddeld duurde de activiteit 3 uur per dag.

De grootte van de groep was 10 tot 15 personen.

Uit de groep zijn 3 vrijwilligers speciaal geïnstrueerd geworden om de groep te helpen begeleiden.

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

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

Bevorderen zorg en gezondheid.

Kennis en informatie delen over een gezonde levensstijl, participatie en betrokkenheid.

Deze zijn ook gehaald.

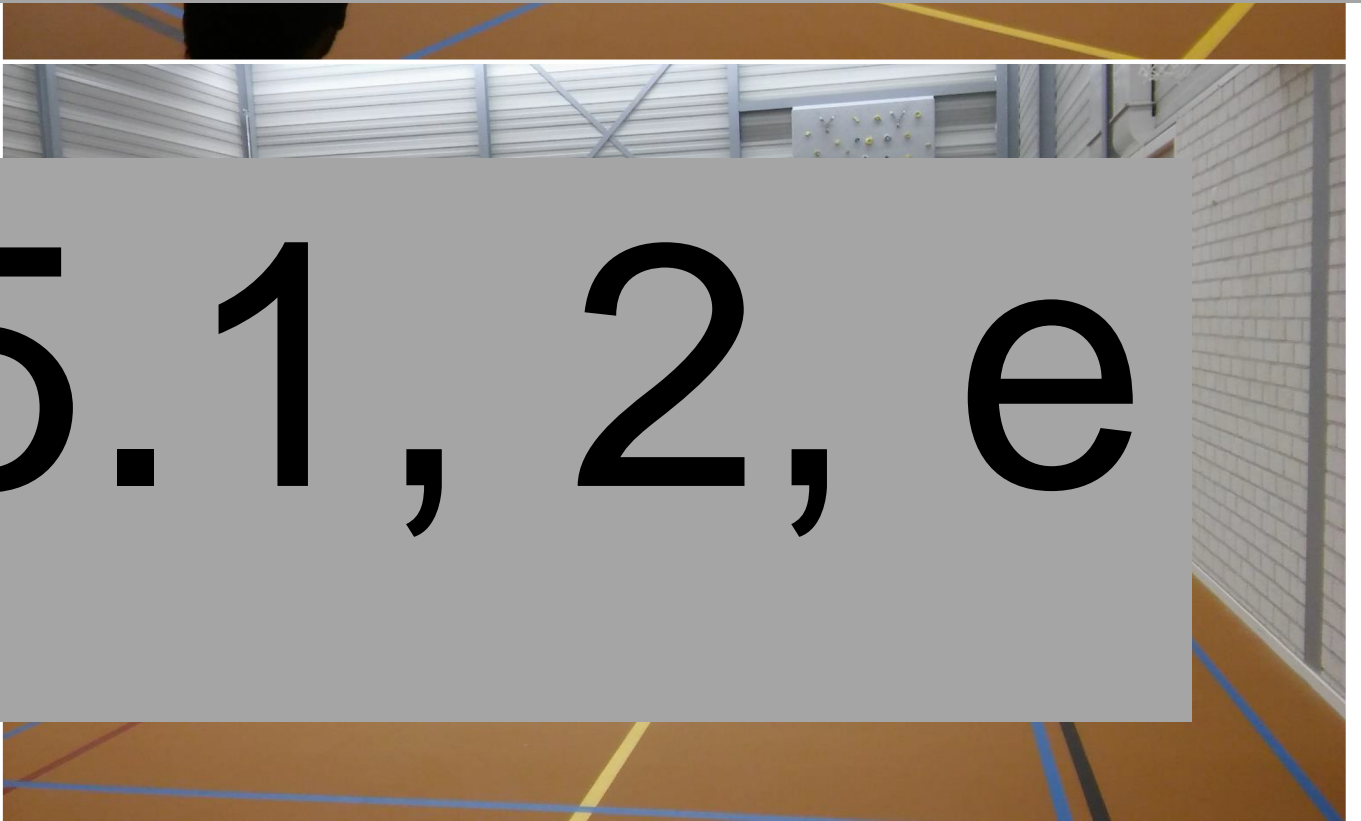
Ook is aan een aantal jongeren de mogelijkheid geboden in contact te komen met diverse instanties waaronder het vinden van een baan.

#### **Locatie:**

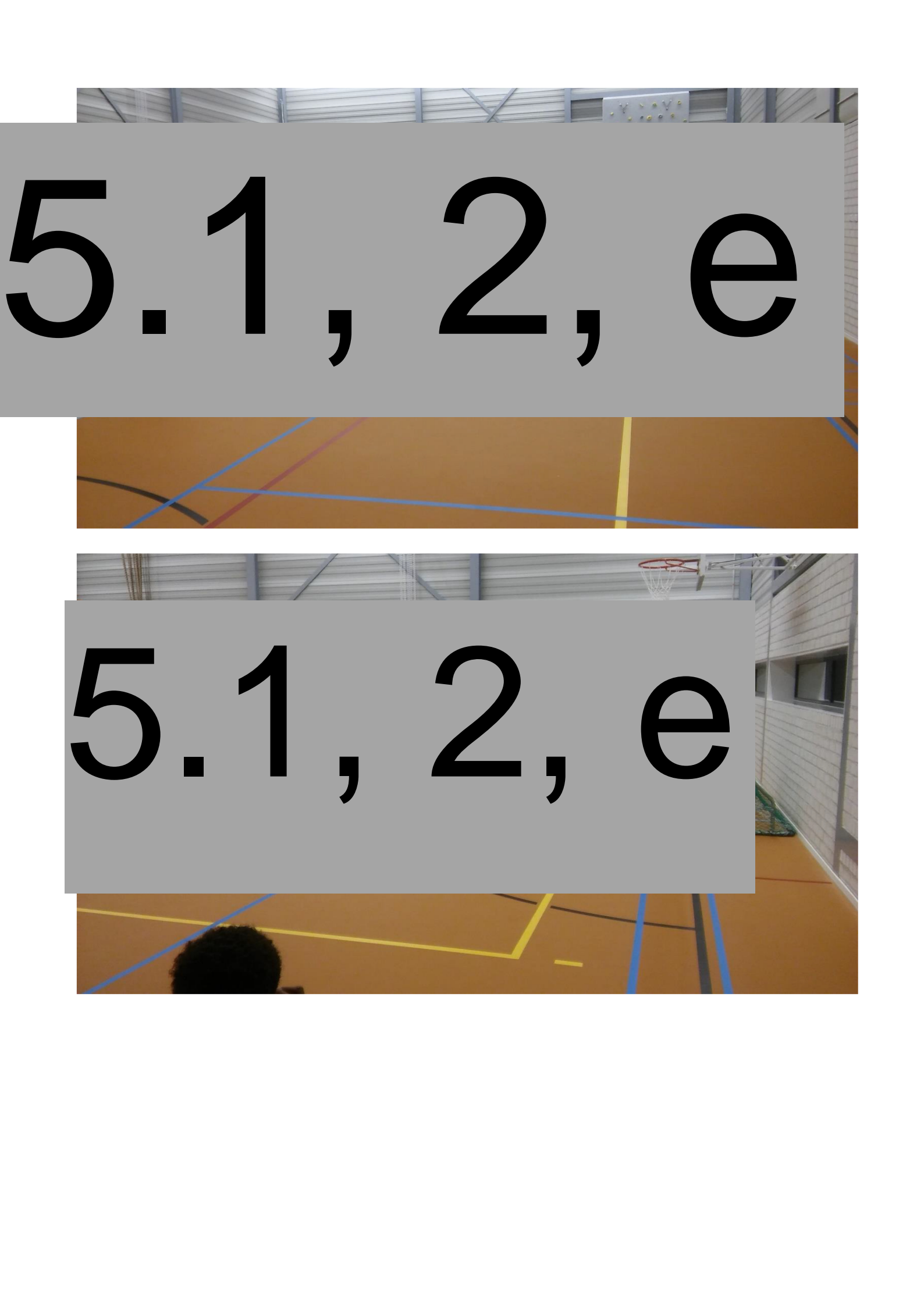
De activiteit werd gehouden in de gymzaal van basisschol Samenspel in Kantershof.

5.1, 2, e

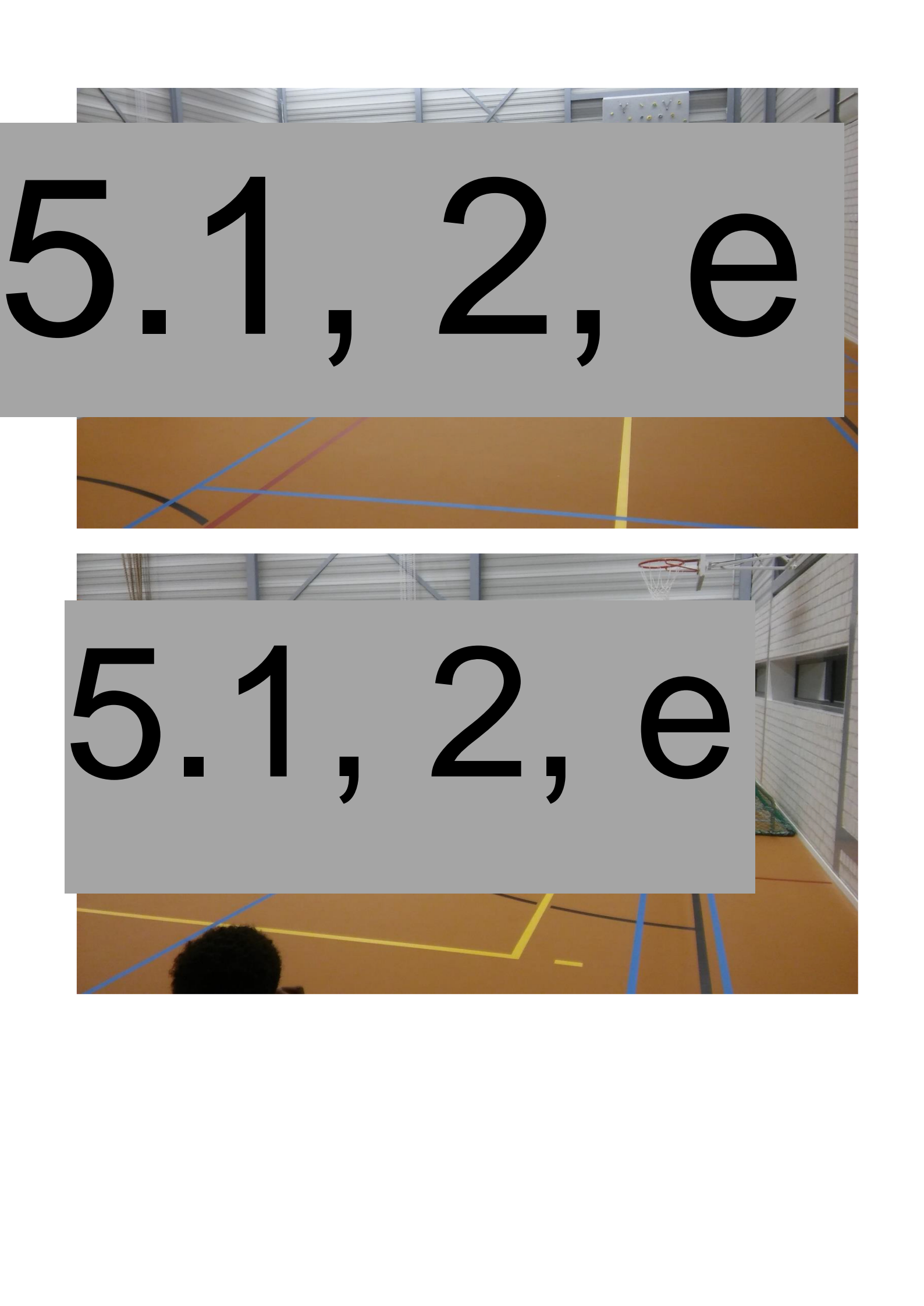
5.1, 2, e



5.1, 2, e

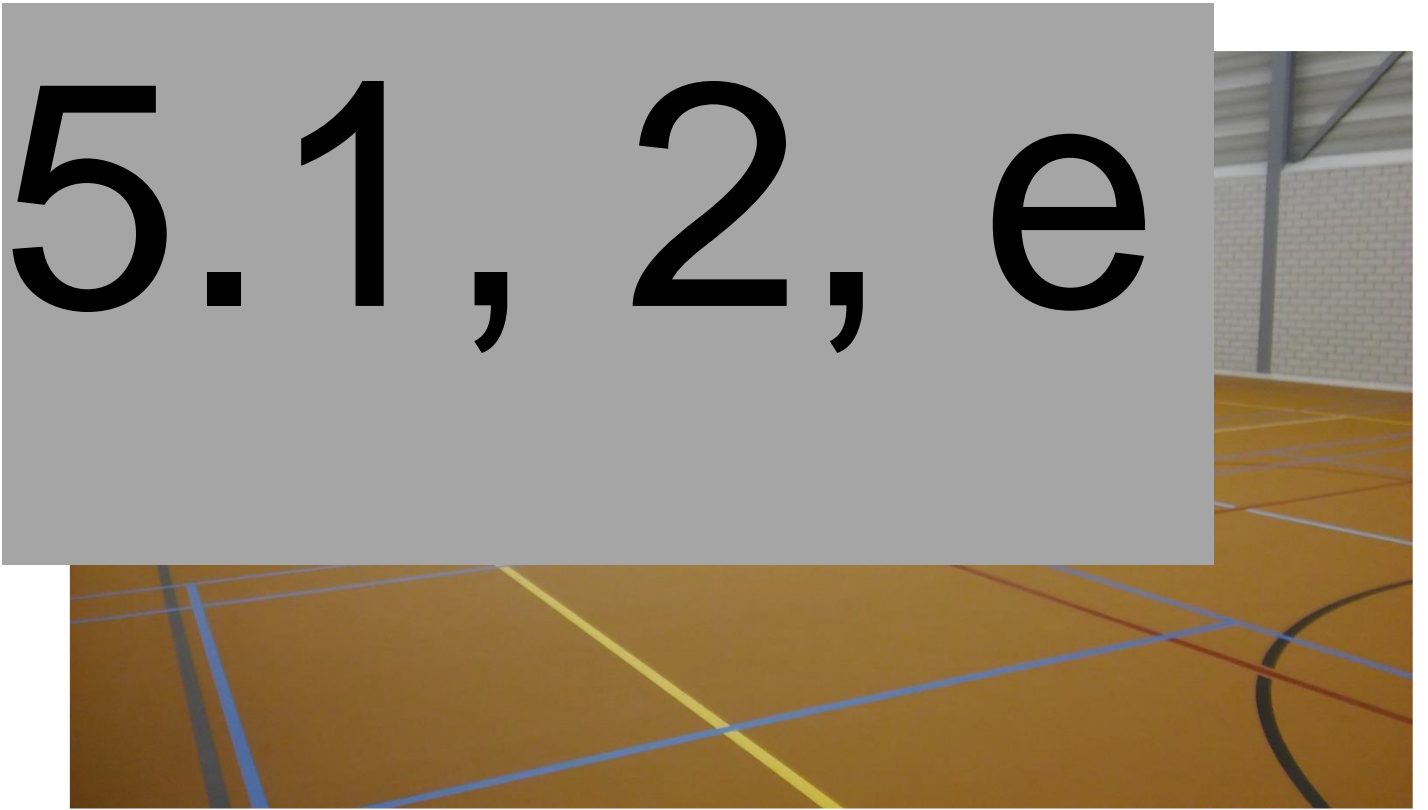
An indoor basketball court with a brown floor and blue and yellow lines. A grey rectangular overlay covers the top portion of the image, containing the text "5.1, 2, e" in large black font. The background shows the court floor and a white wall with a scoreboard.

5.1, 2, e

An indoor basketball court with a brown floor and blue and yellow lines. A grey rectangular overlay covers the middle portion of the image, containing the text "5.1, 2, e" in large black font. The background shows the court floor, a basketball hoop, and a white brick wall with a window.

5.1, 2, e

# 5.1, 2, e



## **Doelstelling specifiek: Deze is gehaald**

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

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

De activiteit vergroot de sportparticipatie.

De activiteit werd 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).

Jongeren van de straat houden en hun 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.

Regelmatig gaven we de aanwezigen ook een broodje gezond omdat wij hadden opgemerkt dat vooral jongeren na hun sportactiviteiten ergens gingen eten en dit was niet heel gezond. Doordat ze bij ons een gezond broodje konden krijgen hadden ze geen behoefte om elders eten te halen.

Onze activiteit is ook bezocht door volwassenen bezocht waardoor de mix van jong en oud mede het doel versterkt welke we voor ogen hebben n.l. dat jongeren en ouderen samen optrekken op het gebied van bewegen.

### **Aantal bezoekers:**

Rond 35 personen hebben aan deze activiteit deelgenomen en gemiddeld waren op de dag van de activiteit tussen de 10 en 15 personen aanwezig.

### **Deelnemers die structureel verder zijn gegaan:**

Een 4-tal jongeren hebben zich gedurende de activiteit bij verenigingen aangesloten om verder te gaan.

### **Funtrax:**

We hebben een goede basis kunnen leggen met sportorganisatie Funtrax om mee te kunnen doen met hun activiteiten in de toekomst.

Op 28 december 2018 heeft een groep van ons meegedaan met zaalvoetbal activiteiten van Funtrax.

Dit team, genaamd Batjaw boys haalde de halve finale.

Een deel van de deelnemers hadden nog geen behoefte om zich aan te sluiten bij een vereniging en vinden het prettig zoals het aanbod momenteel voorziet in hun behoefte.

### **Kennis en informatie delen:**

Tevens werd tijdens de gehele looptijd van het project, kennis en informatie gedeeld worden zoals:

Onderstaande thema's waren constant aan de orde. Dit heb ik bewust aangewakkerd om de deelnemers blijvend te laten nadenken over gedrag en hoe met elkaar om te gaan, ook als je het niet eens bent met elkaar.

### **Vrijdag 5 oktober 2018 werd de themabijeenkomst "Participatie" georganiseerd in Wijkcentrum Kormelink van 19.00 uur tot 21.00 uur**

Hierbij gingen we met elkaar in discussie hoe de samenleving tegenwoordig in elkaar zit en wat de voor- en nadelen zijn van bepaalde gedragingen.

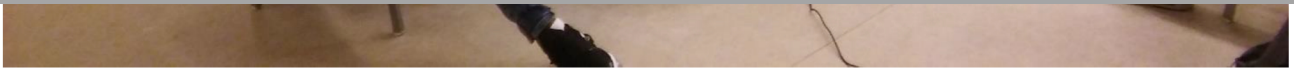
Wat is jouw bijdrage als individu aan een prettige samenleving? Deze en andere vragen kwamen aan de orde.

Na de interactieve discussie konden de deelnemers gamen en andere spelletjes doen, zoals troefcall.

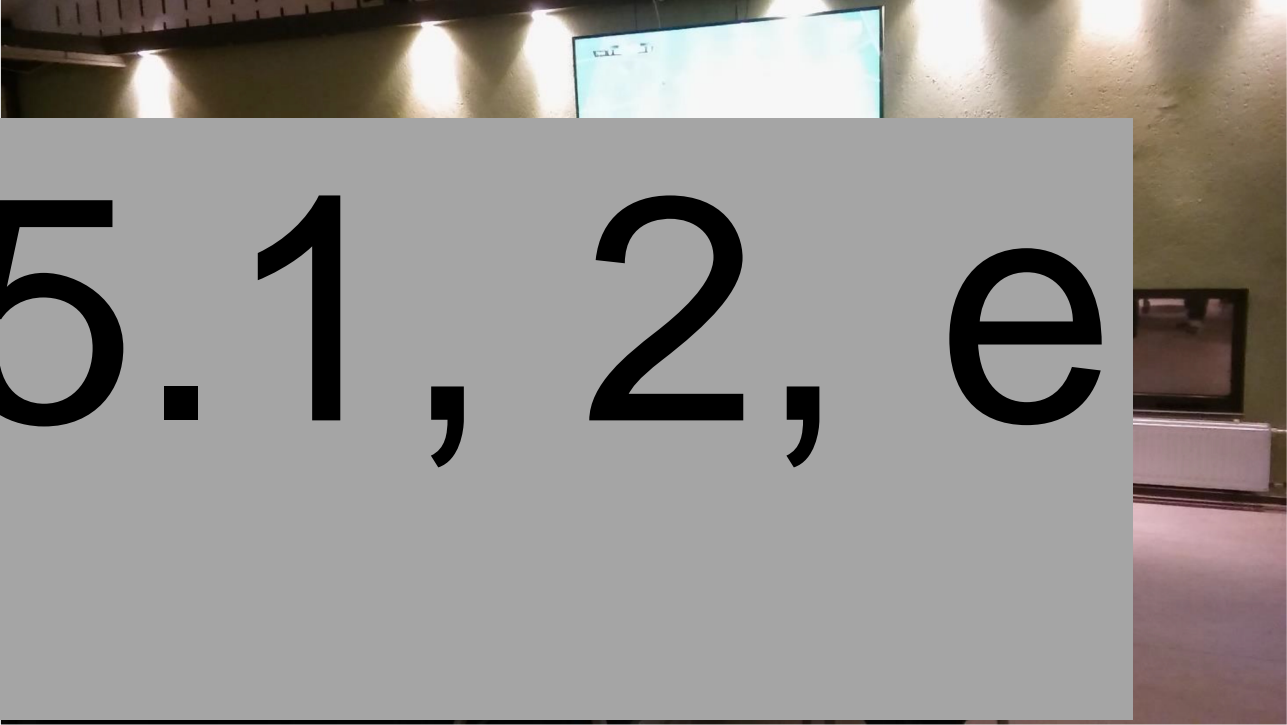
We hadden gezorgd voor een maaltijd zodat we samen konden eten.

Het eten was bewust iets gezonder bereid, dus rekening houdend met zoet, zout en vetten.

5.1, 2, e



5.1, 2, e



5.1, 2, e

5.1, 2, e

**Vrijdag 07 december 2018 werd de themabijeenkomst “Bewegen” georganiseerd in Klieverink 73 van 19.00 uur tot 21.00 uur**

Voor deze dag werd een document opgesteld welke aangeboden werd aan de aanwezigen. Deze zag er als volgt uit:

# BEWEGEN

## Het doel:

Van bijeenkomsten is om medebewoners te informeren en bewustheid te creëren over het belang van een gezonde leefstijl en hoe voeding, beweging en middelengebruik hier positief of negatief aan bij kunnen dragen.

## Waarom?

- Bewegen zit in onze natuur en was een noodzaak.
- We bewegen te weinig
- Te weinig bewegen is slecht voor de gezondheid
- Bewegen is leuk en goed voor de gezondheid

## De beweegnorm

### Leeftijdsgroep

Jeugdigen (4 t/m 17 jaar)

2

### Richtlijnen Nederlandse Norm Gezond Bewegen

Elke dag een uur of langer matig intensief bewegen. Daarnaast

keer of vaker per week activiteiten waarvan je fitter wordt of fit blijft, zoals oefeningen in kracht, lenigheid en coördinatie.

Volwassenen (18 t/m 54 jaar)

bewegen.

Minstens 5 dagen per week een half uur matig intensief

Ouderen (55 jaar en ouder)

Minstens 5 tot 7 dagen per week een half uur matig intensief bewegen. Daarnaast minimaal 2 keer per week

krachtoefeningen.

## Matig intensief bewegen?

### Wat is dat!?

- De hartslag is licht tot flink verhoogt tijdens de activiteit
- De ademhaling is licht tot flink verhoogt tijdens de activiteit
- Er wordt licht tot flink getranspireerd tijdens de activiteit
- Minimaal 10 minuten achter elkaar bewegen

## Beweging als preventie en bestrijding

### Overgewicht

- Grootste oorzaak: ongezond voedingspatroon en te weinig lichamelijke beweging
- Verhoogt de kans op leefstijlziekten (diabetes 2, hypertensie, ...)
- Zeker iets om te voorkomen en te bestrijden

### Overgewicht

Andere mogelijke oorzaken: - Genetische aanleg - Medicijngebruik – Stress

## Metten is weten!

- De BMI (Body Mass Index)  $\text{Gewicht (kg)} / (\text{Lengte (m)} * \text{Lengte (m)})$
- Omtrekmeting
- Vetpercentage meting (diëtist, fysiotherapeut, sportschool, impedantie weegschaal)

## Verantwoord bewegen

### Werk doelgericht!

- Werk doel gericht (stel telkens kleine reële en haalbare doelen)
- Maak een beweegplan

Na de interactieve discussie konden de bezoekers gamen en andere spelletjes, zoals troefcall met elkaar spelen.

We hadden gezorgd voor een maaltijd zodat we samen konden eten.

Het eten was bewust iets gezonder bereid, dus rekening houdend met zoet, zout en vet.

5.1, 2, e

5.1, 2, e

5.1, 2, e

5.1, 2, e

28 januari 2019

5.1, 2, e

Mobiel: 5.1, 2, e

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