

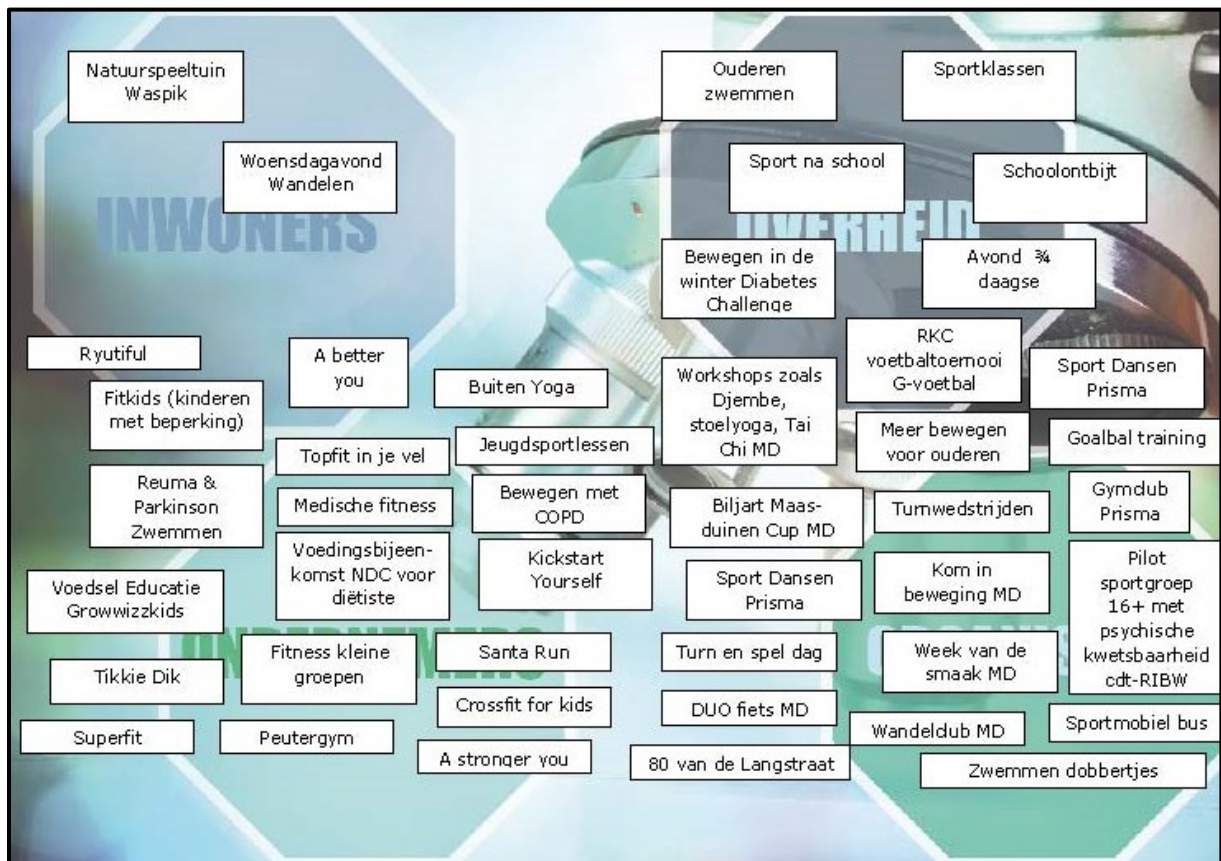
**Belangrijkste uitkomsten Gezond en Beweeg LAB Waalwijk
d.d. 27 november 2018 19.30-21.30
Aantal deelnemers: 23**

Introductie

Op dinsdagavond 27 november j.l. heeft het Gezond en Beweeg LAB Waalwijk plaatsgevonden. In dit LAB hebben we onderzocht hoe we samen kunnen werken aan een gezonde en actieve samenleving in de gemeente Waalwijk. Een samenleving waar mensen een gezonde levensstijl hebben en volop in beweging zijn, ook de kwetsbare inwoners. Dit met als doel om ook echt 'samen' aan de slag te gaan met de actiepunten. Op deze manier geven we met elkaar de strategische visie handen en voeten in de praktijk.

Blik van vandaag, (over)morgen

Na een korte introductie op het thema is met post it's geïnventariseerd wat er allemaal wordt georganiseerd op het thema en door wie. Hieruit blijkt dat er veel partijen actief zijn: zowel inwoners, als ondernemers, organisaties als de gemeente.



Kansen en uitdagingen

Op basis van deze inventarisatie is besproken wat er opvalt en welke kansen en uitdagingen we zien. En welke ideeën er zijn voor de toekomst.

Opvallend:

- Er wordt al zoveel georganiseerd: waarom wordt er dan nog zo weinig bewogen?
- Veel aanbod is onbekend. Moeten er niet meer worden samengewerkt tussen inwoners, organisaties, ondernemers en gemeente?

Kansen en uitdagingen:

- Genereer meer bekendheid, samenwerking en beter gebruik van het aanbod.
- Probeer mensen achter de voordeur te stimuleren.

- Verlaag de drempels in meedoen. Alleen beginnen is lastig. Voor mensen met een beperking is het nog moeilijker.
- In hoeverre is het een geldkwestie?
- Koppel de aanpak in meer bewegen en een gezonde levensstijl.
- Creëer meer bewustwording en een ander beeld hierin. Meer bewegen en gezond leven kan ook in de kleine dagelijkse dingen vorm krijgen.
- Begin de verandering zo vroeg mogelijk, bij de ouders en op school.
- Maak gezond eten goedkoper en ongezond eten duurder.
- We zijn veel meer online. Hierdoor bewegen we minder. De andere kant is dat er wel allerlei 'beweeg- en gezonde leefstijl apps zijn die behulpzaam kunnen zijn'.
- Stimuleer dat mensen met de fiets kinderen naar school brengen en naar het werk gaan (in plaats van de auto)
- Creëer een vitale en gezonde omgeving, met o.a. beweegwerkplekken op kantoor, bewustwordingsplaatjes als 'met deze trap verbrand je....calorieën'.

Thema's onderzoeksteams

Op basis van de inventarisatie kansen, uitdagingen en ideeën hebben de deelnemers vier thema's geformuleerd waarmee zij in onderzoeksteams aan de slag gaan:

- Genereer meer bekendheid, samenwerking en beter gebruik van het aanbod.
- Achter de voordeur en drempels verlagen in meedoen.
- Koppel de aanpak in meer bewegen en gezonde leefstijl en creëer meer bewustwording en een ander beeld hiervan.
- Begin de verandering zo vroeg mogelijk, bij de ouders en op school.

In het onderzoeksteam stonden drie vragen centraal:

- Wat is er nodig (grondstoffen)?
- Wie kan wat bijdragen (chemie)?
- Wat is een mogelijk vervolg (proeven)?

Belangrijkste uitkomsten onderzoeksteams

1. Meer bekendheid, samenwerking en beter gebruik van het aanbod

In Waalwijk werken we sinds kort met GO Waalwijk. Zowel het gebruik, toepassing als de bekendheid kan worden verbeterd. Het is belangrijk dat het meer content krijgt. Werken met vlogs en (kinder) ambassadeurs kan heel erg effectief zijn. Bijvoorbeeld via (jeugdleden van) de verenigingen. Ook het vaker uitbrengen van de magazine, met bijvoorbeeld minder pagina's, kan de aandacht voor GO Waalwijk vergroten. Daarnaast wordt er gedacht aan een GO Vitrine in supermarkten, GO stickers op voeding en GO Keurmerk voor organisaties en ondernemers. Goede trainers en leiders bij verenigingen zijn ook belangrijk.

2. Achter de voordeur en drempels verlagen in meedoen

Wat is de sleutel van de voordeur? Via de organisaties en sleutelfiguren die al in de wijk actief zijn, kunnen we mensen achter de voordeur bereiken. Het idee is om, in samenwerking met hen, een wijkinitiatief op te starten om kwetsbare mensen met juiste beeld en taal te activeren. Bewustwording en educatie hoort daarbij 'waarom is bewegen belangrijk'. De aanpak moet ook aansluiten bij mensen met een psychische achtergrond of laaggeletterden. Belangrijk is dat we daarna de sleutel overdraagbaar maken zodat anderen het ook in andere wijken kunnen toepassen.

3. Meer bewustwording en ander beeld van bewegen en gezonde leefstijl creëren

Externe motivatie en praktische handvatten in 'meer bewegen en gezond leven in het dagelijks leven' zijn erg belangrijk. Dit kunnen we doen met bijvoorbeeld laagdrempelig advies, beweegrecepten en inspirerende ambassadeurs. Dit soort zaken kunnen ook een plek krijgen op Go-Waalwijk. Evenals het aanbod van ondernemers. Daarnaast helpt het bijvoorbeeld als er een laagdrempelig aanbod van gezonde voeding zichtbaar beschikbaar

is, bijvoorbeeld in de kantine. Gezonde voeding is breder dan eten alleen. Het gaat ook over bewustwording en voorlichting. Bijvoorbeeld door het ervaringsgericht vorm te geven met kennismakingslessen. En wat te denken van een challenge waarin elke maand een thema wordt belicht met een afsluitende masterchef junior in Antoniushof waarin jong en oud samen gezond koken voor elkaar. Rollatorraces en wandelgroepen zijn andere manieren om beweging te stimuleren. Kunnen we niet als LAB deelnemers een statement maken en allemaal meedoen aan de Santa Run?

4. Begin de verandering zo vroeg mogelijk, bij de ouders en op school.

Zo vroeg mogelijk ouders bereiken, begint bij inzet op consultatiebureaus, peuterspeelzalen en kinderopvang. Daarbij moet voorkomen worden dat het belerend overkomt. Jong geleerd is oud gedaan. Het is dus belangrijk dat kinderen zo jong mogelijk in beweging komen. Wat te denken van beweegonderwijs op Peuterspeelzalen en Kinderdagverblijf. Een beweegdiploma of peuterzwenmen e.d. werkt ook goed. Ouders vinden het leuk om op deze manier met hun kinderen bezig te zijn. Wellicht kunnen verenigingen op dit vlak ook iets betekenen? Een positieve benadering is belangrijk net als alertheid op cultuurverschillen. De kinderfysiotherapeuten gaan kijken of ze hun krachten kunnen bundelen en een screening van motoriek op kunnen pakken.

Vervolgafspraken

- Na een eerste oriëntatie in het LAB gaan de deelnemers zelf met het vervolg aan de slag. Zij werken bovenstaande ideeën verder uit (in een plannetje van aanpak), kijken wat ze zelf hierin kunnen doen en waar ze hulp nodig hebben.
- Waar nodig organiseren de teams zelf dat hun deelnemers de komende weken nog een keer bij elkaar komen en/of input leveren per mail in de verdere uitwerking van de plannen. Mocht er behoefte zijn aan een overlegruimte dan kan er gebruik worden gemaakt van de faciliteiten op het stadhuis.
- Ten aanzien van GO Waalwijk worden de plannen eerst besproken met de gemeente omdat zij beheerder zijn van GO Waalwijk. Waar nodig of zinvol kunnen ook de andere werkgroepen voor vragen of hulp bij de gemeente terecht.
- De deelnemers ontvangen vanuit de gemeente een verslag van de bijeenkomst en deelnemerslijst met mailadressen zodat mensen met elkaar contact op kunnen nemen.
- Na de carnavalsvakantie begin maart organiseert de gemeente een tweede Gezond en beweeg LAB waar de verdere uitwerking met elkaar wordt besproken. Hiervoor wordt een datumprikker verstuurd. In deze uitwerking werken de onderzoeksteam uit op welke manier zij zelf kunnen bijdragen in de uitvoering en welke ondersteuning zij van andere partijen nodig hebben in de uitwerking.