

Themaplanning DURF 2025



Wat is DURF?

Verschillende organisaties, inwoners en gemeente Urk bundelen via DURF hun krachten. Samen zorgen we ervoor dat onze jongeren kunnen opgroeien in een gezonde, veilige en kansrijke omgeving. We richten ons op alle jongeren van 0-28 jaar én op de vier domeinen om de jongeren heen: gezin, school, peergroep (leeftijdsgenoten) en vrije tijd.

Om dat te bereiken werkt DURF met faseplannen

De doelen in het huidige faseplan zijn:

1. In 2025 ervaren Urker jongeren hun (mentaal) welbevinden positiever; zij gebruiken 3 procent minder middelen; zij besteden 5 procent meer tijd aan zingeving, sport en cultuur en ervaren 2 procent minder psychische klachten.
2. In 2025 leven de Urker jongeren in een positiever opgroeiklimaat, zij ervaren 5 procent meer ouderbetrokkenheid en is de schoolbeleving 5 procent positiever.

De nulmeting was de Jeugd Gezondheidsmonitor in 2023. Het meetpunt is de Jeugd Gezondheidsmonitor in 2025.

DURF werkt vanaf 2025 met thema's

Ieder kwartaal staat in het teken van een ander thema. Met deze themaplanning streven we ernaar om organisaties houvast te geven. Wanneer kun je ergens bij aanhaken en wanneer kun je vernieuwende DURF-plannen indienen?

Een DURF-plan voor (co)financiering van jouw vernieuwende idee

Je kan een DURF-plan indienen voor een (co)financiering van maximaal €1000 inclusief btw van jouw vernieuwende idee. Dat kan voor een interventie of eenmalige activiteit. Een interventie is een langdurige aanpak, methode of reeks van acties gericht op preventie. Programmteam DURF kijkt naar het effect van jouw DURF-plan op de DURF-doelstellingen, of de aanpak volledig is en of de juiste organisaties betrokken worden.

Wat zijn vernieuwende DURF-plannen?

Daarmee bedoelen wij dat je geen DURF-plan kan indienen voor iets wat je als organisatie al structureel doet. De wens is dat organisaties die werken met jongeren het gedachtegoed in het DNA van de organisatie verwerken. Innovatie zorgt voor beweging.

2025: Januari - Februari - Maart

Thema: Goede voornemens

Doel van thema 'Goede voornemens'

Met het thema 'Goede voornemens' willen we jongeren aansporen tot bewustwording van deze goede voornemens. Jongeren gaan nadenken en deelnemen aan activiteiten. Doe jij ook mee?

Met dit thema werken we aan het eerste fasedoel van DURF: In 2025 ervaren Urker jongeren hun (mentaal) welbevinden positiever; zij gebruiken 3 procent minder middelen; zij besteden 5 procent meer tijd aan zingeving, sport en cultuur en ervaren 2 procent minder psychische klachten.

Focuspunt is:

- het middelengebruik van jongeren en de effecten hiervan
- dat jongeren vaker meedoen met georganiseerde vrijetijdsbesteding

Kernboodschap voor jongeren

Ontdek het beste van jezelf in het nieuwe jaar! DURF samen met ons je goede voornemens te omarmen. Laat 2025 het jaar zijn waarin we bewust kiezen voor een gezondere levensstijl, stoppen met roken en meer bewegen. DURF te dromen, DURF te veranderen, DURF bewust te leven. Doe mee aan onze activiteiten en laat jouw goede voornemens werkelijkheid worden!

Informatie

Interventies en activiteiten in de maanden januari, februari en maart staan in het teken van bovengenoemd doel en kernboodschap.

- Voor dit thema dien je uiterlijk 7 oktober 2024 een DURF-plan in via info@urkdurft.nl.
- Je krijgt binnen twee weken reactie of het DURF-plan eventueel verbetering of uitbreiding nodig heeft.
- Op 14 november 2024 laten we je weten of je kan starten met het uitvoeren van je DURF-plan.

Bij deze interventies kun je eventueel aanhaken

Stem je dit af met de Adviseur DURF?

- Ik Rook Niet Challenge
- Voel Je Goed Moa{n)t
- Ik Vast
- Vakantieactiviteiten voorjaarsvakantie (met ouder en kind-activiteiten)
- Ouderavond
- Pop-up container

Meer weten over hoe deze interventies eruit zien? Lees meer in de bijlagen onderaan dit document!

2025: April - Mei - Juni

Thema: Persoonlijke ontwikkeling

Doel van thema 'Persoonlijke ontwikkeling'

Met het thema 'Persoonlijke ontwikkeling' willen we jongeren aansporen om bezig te zijn met persoonlijke ontwikkeling, vrijetijdsbesteding en zingeving. In deze periode streven we ernaar dat jongeren een dieper inzicht krijgen in wie ze zijn, wat zij willen bereiken en welke capaciteiten zij bezitten. Het is een reis naar zelfontdekking en zelfbepaling, waarbij we ze aanmoedigen om bewust stappen te zetten. Doe jij ook mee?

Met dit thema werken we aan het eerste fasedoel van DURF: In 2025 ervaren Urker jongeren hun (mentaal) welbevinden positiever; zij gebruiken 3 procent minder middelen; zij besteden 5 procent meer tijd aan zingeving, sport en cultuur en ervaren 2 procent minder psychische klachten.

Focuspunt is:

- dat jongeren minder stress ervaren door school, huiswerk, verplichtingen, maatschappelijke druk of hun thuissituatie
- dat jongeren vaker meedoen met alternatieve georganiseerde vrijetijdsbesteding

Kernboodschap voor jongeren

Ontdek je ware ik! Ga actief bezig met je persoonlijke ontwikkeling. Neem de tijd om te ontspannen, leef bewuster en probeer nieuwe activiteiten op het gebied van zingeving uit.

Informatie

Interventies en activiteiten in de maanden april, mei en juni staan in het teken van bovengenoemd doel en kernboodschap.

- Voor dit thema dien je uiterlijk 13 januari 2025 een DURF-plan in via info@urkdurft.nl.
- Je krijgt binnen twee weken reactie of het DURF-plan eventueel verbetering of uitbreiding nodig heeft.
- Op 20 februari 2025 laten we je weten of je kan starten met het uitvoeren van je DURF-plan.

Bij deze interventies kun je eventueel aanhaken

Stem je dit af met de Adviseur DURF?

- Vakantieactiviteiten meivakantie (met ouder en kind-activiteiten)
- Pop-up container

Meer weten over hoe deze interventies eruit zien? Lees meer in de bijlagen onderaan dit document!

2025: Juli - Augustus - September

Thema: Ouderbetrokkenheid

Doel van thema 'Ouderbetrokkenheid'

Met het thema 'Ouderbetrokkenheid' willen we ouders/ verzorgers van Urker jongeren tussen de 0 - 28 jaar bereiken. In deze periode stimuleren we ouders/ verzorgers om zich bewuster te worden van hun rol in de ontwikkeling van hun kind. Ook scholen hebben een rol in het bewuster maken van ouders. We stimuleren scholen om ouders bewuster te maken van hun invloed op hun kind als het gaat om schoolbeleving en het belang van school. Doe jij ook mee?

Met dit thema werken we aan het tweede fasedoel van DURF: In 2025 leven de Urker jongeren in een positiever opgroeklimaat, zij ervaren 5 procent meer ouderbetrokkenheid en is de schoolbeleving 5 procent positiever.

Focuspunt is:

- dat ouders meer kwalitatieve tijd besteden met hun kind
- dat jongeren 's avonds op een verantwoorde plek zijn en de ouders daarvan weten
- dat jongeren zich veilig voelen op school en het nut van school inzien

Kernboodschap voor ouders

Wist je dat de band tussen ouders en kinderen een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling? Door tijd met elkaar door te brengen en goede gesprekken te voeren versterk je de band met je kind én stimuleer je de ontwikkeling. Elke activiteit, zoals samen wandelen of een spelletje doen, creëert positieve herinneringen en versterkt de band. Ben je je daarnaast ook bewust van jouw invloed als het gaat om hoe je kind zich op school voelt? Laten we met elkaar de ontwikkeling en het geluk van onze jongeren stimuleren en bouwen aan een mooie toekomst!

Informatie

Interventies en activiteiten in de maanden juli, augustus en september staan in het teken van bovengenoemd doel en kernboodschap.

- Voor dit thema dien je uiterlijk 7 april 2025 een DURF-plan in via info@urkdurft.nl.
- Je krijgt binnen twee weken reactie of het DURF-plan eventueel verbetering of uitbreiding nodig heeft.
- Op 15 mei 2025 laten we je weten of je kan starten met het uitvoeren van je DURF-plan.

Bij deze interventies kun je eventueel aanhaken

Stem je dit af met de Adviseur DURF?

- Pop-up container

[Meer weten over hoe deze interventies eruit zien? Lees meer in de bijlagen onderaan dit document!](#)

2025: Oktober - November - December

Thema: Mentale gezondheid

Doel van thema 'Mentale gezondheid'

Met het thema 'Mentale gezondheid' willen we jongeren van 0-28 jaar bewuster maken van het (h)erkennen van emoties. Negatieve en positieve emoties zijn normaal. We sporen deze jongeren aan om erover te praten en eventueel hulp te vragen. Ook streven we er in deze periode naar om ze bewuster te maken van de verbinding tussen lichaam en geest. Laten we samen werken aan de mentale gezondheid van onze jongeren! Doe jij ook mee?

Met dit thema werken we aan het eerste fasedoel van DURF: In 2025 ervaren Urker jongeren hun (mentaal) welbevinden positiever; zij gebruiken 3 procent minder middelen; zij besteden 5 procent meer tijd aan zingeving, sport en cultuur en ervaren 2 procent minder psychische klachten.

Focuspunt is:

- dat jongeren minder stress ervaren door school, huiswerk, verplichtingen, maatschappelijke druk of hun thuissituatie

Kernboodschap voor jongeren

Emoties horen erbij! Negatieve en positieve emoties zijn een onderdeel van je leven. Het is oké om hierover te praten. Hulp nodig? Ja, dat mag je vragen en dat is goed. Aan je ouders, vrienden, professionele hulpverleners of anderen. Jouw welzijn staat voorop! Wist je ook al dat je je lichaam kunt inzetten om je emotioneel sterker te voelen? Bijvoorbeeld door te bewegen, creatief bezig te zijn of te ontspannen met andere activiteiten. Sta je ervoor open om de verbinding tussen je lichaam en je geest beter te begrijpen?

Informatie

Interventies en activiteiten in de maanden oktober, november en december staan in het teken van bovengenoemd doel en kernboodschap.

- Voor dit thema dien je uiterlijk 30 juni 2025 een DURF-plan in via info@urkdurft.nl.
- Je krijgt binnen twee weken reactie of het DURF-plan eventueel verbetering of uitbreiding nodig heeft.
- Op 4 september 2025 laten we je weten of je kan starten met het uitvoeren van je DURF-plan.

Bij deze interventies kun je eventueel aanhaken

Stem je dit af met de Adviseur DURF?

- Vakantieactiviteiten in de herfstvakantie (met ouder en kind-activiteiten)
- Vakantieactiviteiten in de kerstvakantie (met ouder en kind-activiteiten)
- Eindejaarsactiviteiten in de weekenden voor jongeren
- Ouderavond
- Pop-up container

[Meer weten over hoe deze interventies eruit zien? Lees meer in de bijlagen onderaan dit document!](#)

Informatie interventies

Bijlage 1 van 2

- **Ik Rook Niet Challenge**

Van januari tot en met maart kunnen groepen jongeren meedoen met een challenge om drie maanden niet te (beginnen met) roken. Het gaat om groepen uit klas 3 of 4 van het VO of groepen van vrijetijdsorganisaties die 15 of 16 jaar oud zijn. De groepen zijn altijd onder begeleiding van een coach of docent. Interesse om mee te doen met een groep jongeren? Mail dan naar info@urkdurft.nl.

- **Voel Je Goed Moa(n)t**

De maand maart staat in het teken van gezondheid. In deze maand worden allerlei interventies en acties uitgevoerd die bijdragen aan een gezonde leefstijl. Niet alleen op gebied van voeding, maar ook van bewegen, middelengebruik, geluk en mentale gezondheid. Wil jij ook een interventie of activiteit uitvoeren die hierbij past? Mail dan naar info@urkdurft.nl.

- **Ik Vast**

Vanaf de Aswoensdag begint de 40 dagen 'Ik Vast' periode. Waypoint Urk is de trekker van deze interventie. De interventie gaat om bewustwording en stimuleren om 40 dagen te stoppen met iets wat een gewoonte is geworden. Denk aan gamen, social media, alcohol enzovoort. Heb je ideeën om hierbij aan te haken? Mail dan naar info@urkdurft.nl.

- **Vakantieactiviteiten in de schoolvakanties [met ouder en kind-activiteiten]**

Iedere schoolvakantie stimuleren we organisaties in het kader van kansgelijkheid om activiteiten te organiseren voor onze jongeren. Het volledige overzicht plaatsen we in de DURF-app. De activiteiten moeten passen bij het thema. Ook moet er iedere vakantie ten minste één activiteit zijn waarbij ouders betrokken worden. Wil je ook een activiteit organiseren? Of heb je een leuk idee om samen met andere organisaties een activiteit aan te bieden? Mail dan naar info@urkdurft.nl.

- **Ouderavonden**

Om ouders te betrekken en informeren organiseert DURF twee keer per jaar een ouderavond. Deze avonden hebben iedere keer andere thema's en workshops. Wil jij een workshop organiseren op één van onze ouderavonden? Mail dan naar info@urkdurft.nl.

- **Eindejaarsactiviteiten in de weekenden voor jongeren**

De gemeente Urk organiseert in samenwerking met DURF in de laatste weekenden van het jaar activiteiten voor jongeren van 16+. Wil je hieraan meewerken? Mail dan naar info@urkdurft.nl.

Informatie interventies

Bijlage 2 van 2

- **DURF Academie**

Via de DURF Academie bieden we jongeren de mogelijkheid om hun passie uit te voeren en tegelijk hun talenten te vergroten tijdens een bijbaan. De DURF Academie richt zich eerst op Sport en Werk. Bij Sport krijgt een jongere bijvoorbeeld de kans om zich binnen het verenigingsleven te ontwikkelen als trainer, coach of scheidsrechter. Nieuwsgierig geworden of dit misschien iets voor jouw organisatie is? Vraag dan het informatiedocument op via info@urkdurft.nl.

- **Pop-up container**

In het Wilhelminapark staat voorlopig de Pop-up container. In deze container staan materialen voor buitensportactiviteiten. Professionals gebruiken dit voor lessen, vakantieactiviteiten en naschoolse activiteiten. De materialen die er nu in staan zijn gericht op onbekende sporten. In de toekomst komt er nog een container, om andere activiteiten mee te organiseren!

Wil jij ook een interventie of activiteit uitvoeren die bij een van deze interventies past? Of heb je een ander vernieuwend idee dat bij de thema's past? Mail dan naar info@urkdurft.nl.