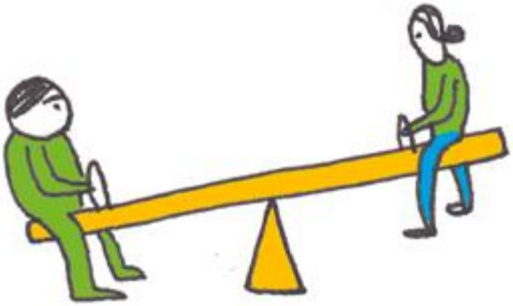
Liever Actiever
de stories



gezonde gemeente

www.gezondegemeente.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

Inhoud

Voorwoord	3
Wat is Liever Actiever?	4
Laagdrempelige bewegingsbevordering	8
Hoe bereik je je doelgroep?	20
Doelgroep (blijven) motiveren	24
Zet in op participatie	30
Samen sterker	34
Het nut van langetermijnvisie en evaluatie	42

Beste lezer,

Wil je als schepen van een Gezonde Gemeente werk maken van een gezondheidsbeleid? Wil je als medewerker van de gezondheidsdienst je inwoners aanzetten om meer te bewegen? Of maak je deel uit van de sportdienst en ben je op zoek naar activiteiten en tips om ook kwetsbare groepen te bereiken in samenwerking met gezondheids- en welzijnspartners? Je bent directeur van een woonzorgcentrum of centrumleider van een lokaal dienstencentrum en wilt je organisatie graag in beweging zetten?

We inspireren je graag met concrete voorbeelden van Liever Actiever, een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen. Met de focus op inactieve ouderen en kwetsbare groepen.

Duik de moestuin in, laat je onderdompelen in zwierige dansnamiddagen of maak kennis met de Goedgevoelstappers. Verwacht geen handleiding van A tot Z, wel tips voor een project rond gezond bewegen, passend binnen het lokaal gezondheidsbeleid. Wat zijn de uitdagingen? Wat werkt? Wat niet?

Advies op maat recht uit de praktijk!

Gezond Leven heet je welkom bij Liever Actiever ...

We inspireren je graag met concrete voorbeelden van Liever Actiever, een gezondheidsproject dat meer bewegen en minder zitten stimuleert bij volwassenen.

Wat is Liever Actiever?

Over de projectoproep

In april 2014 lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven in opdracht van het Agentschap Zorg en Gezondheid de projectoproep 'Liever Actiever'. 121 projectaanvragen werden ingediend door Vlaamse lokale besturen en andere lokale organisaties. Een onafhankelijke jury selecteerde 41 projecten. Van september 2014 tot en met oktober 2015 gingen deelnemers met deze projecten aan de slag om volwassenen – voornamelijk inactieve ouderen en kwetsbare groepen - meer te laten bewegen en minder te laten zitten. Gezond Leven coördineerde het geheel en ondersteunde de projecten, samen met de Vlaamse Logo's.

De oproep kaderde binnen het Vlaams actieplan voeding en beweging en de realisatie van de bijhorende gezondheidsdoelstelling van het Agentschap Zorg en Gezondheid. De oproep bood lokale besturen de kans om concrete acties te ondernemen binnen het kader van Gezonde Gemeente. Maar ook lokale besturen die nog geen kaas gegeten hadden van Gezonde Gemeente werden uitgenodigd om een voorstel in te dienen.

Waarom Liever Actiever?

Waarom we het letterlijk liever actiever hebben? Omdat nog steeds meer dan 40 procent van de Vlamingen onvoldoende beweegt om er gezondheidsvoordelen uit te halen. Wekelijks beweeg je best minstens 150 minuten aan matige intensiteit. Beweeg je aan hoge intensiteit? Dan telt dit dubbel! Maar zelfs als je die 150 minuten per week haalt en toch regelmatig lang stilzit, kan dat lang stilzitten nadelig zijn voor je gezondheid. Vooral ouderen en kwetsbare groepen halen vaak de 150 minuten bewegen per week niet en zitten te veel en te lang stil.

Net geen 60 procent van de volwassenen doet elke week gedurende 150 minuten aan matig tot hoog intensieve lichaamsbeweging.

Kwetsbare (doel)groepen

Liever Actiever focust op kwetsbare (doel)groepen, personen die minder kansen hebben op een goede gezondheid, omdat ze met een aantal risicofactoren in hun leven en omgeving te maken krijgen. Mensen kunnen het financieel moeilijker hebben of wonen in een buurt met weinig bewegingsruimte, hebben minder sociale contacten, ... Sporten is vaak een te hoge drempel voor kwetsbare doelgroepen en ouderen. Liever Actiever gaf daarom de voorkeur aan projecten die gericht zijn op meer laagdrempelige beweegactiviteiten, zoals tuinieren, te voet of met de fiets naar het werk, de trap nemen en zelfs huishoudtaken zoals boodschappen doen. Ook deze dagelijkse activiteiten waarbij je beweegt (lichte of matige intensiteit) leveren immers heel wat gezondheidsvoordelen op.

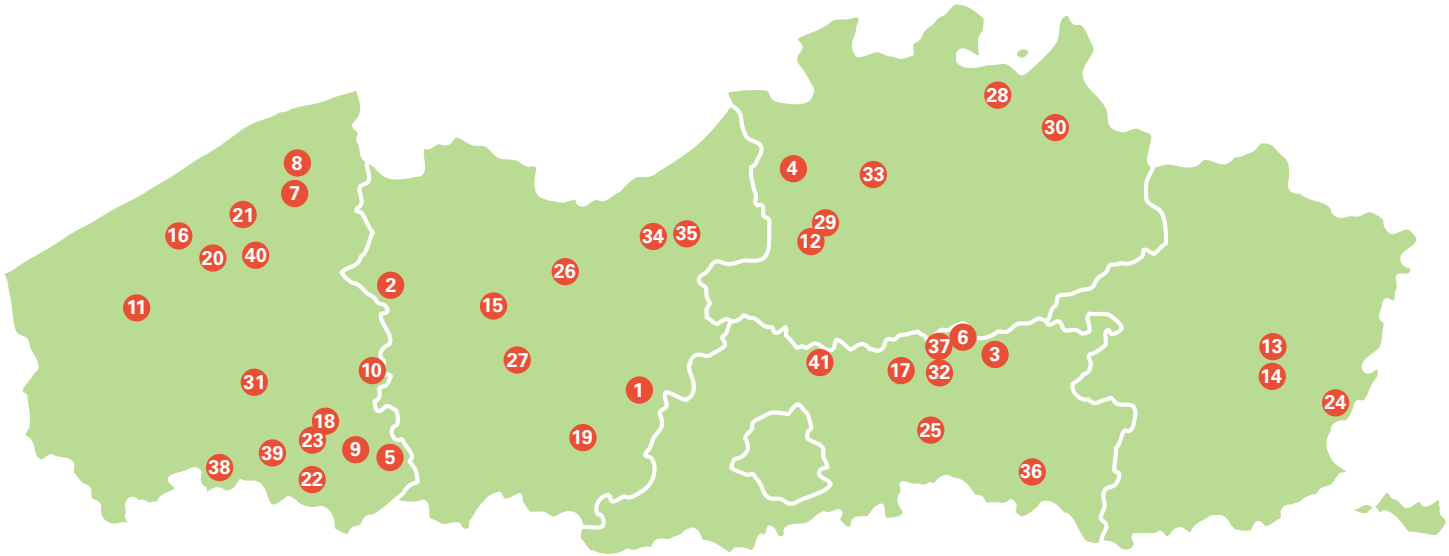
Wetenschappelijk onderbouwd én innovatief

Liever Actiever koos voor een mix van wetenschappelijk onderbouwde én innovatieve methodieken. Uniek voor deze projectoproep was het sterk uitgebouwde ondersteuningstraject waarop de projectaanvragers beroep konden doen. Naast een financiële vergoeding voor projectuitvoering was er voor de geselecteerde projecten ook een vormingsaanbod van Gezond Leven en kon elke deelnemer gebruik maken van praktische tools en documenten, beschikbaar op de website van Gezonde Gemeente. Ook de Logo's verleenden de projecten intensieve ondersteuning op maat.

Liever Actiever-projecten in kaart

Graag willen we alle enthousiastelingen van Liever Actiever bedanken voor de inzet en mooie initiatieven. Zonder geëngageerde mensen geen projecten.

1. Aalst	Fit in!
2. Aalter	Samen Tuinen in Aalter
3. Aarschot	Frambike, lekker en gezond
4. Antwerpen	Zet de stap!
5. Anzegem	Walking dinner smaakt naar meer… actie
6. Begijnendijk	met Boebs op stap
7. Brugge	Goedgevoelstappers
8. Brugge	Recht-OP-…
9. Deerlijk	Deerlijk blijft op eigen benen staan - Boebs Deerlijk
10. Dentergem	Op stap met je kind, maakt je leven goed gezind!
11. Diksmuide	Diksmuide M10000ves stappen
12. Edegem	Gebeten door bewegen!
13. Genk	Genk boebst
14. Genk	Op stap met een gezonde hap in Genk
15. Gent	Buur(t) Zoekt Beweging
16. Gistel	Bewegingspark, geniet en beweeg voor ouderen
17. Haacht	Elke stap telt
18. Harelbeke	Bewegen, vergeet het niet!



19. Herzele	BOEBS Herzele, steeds een stap vooruit
20. Ichtegem	Blijf Op Je Eigen Benen Staan
21. Jabbeke	Boebs 2.0
22. Kortrijk	10.000 stappen extra
23. Kuurne	Tope bewegen
24. Lanaken	Op stap met een gezonde hap
25. Leuven	Leu Dansant
26. Lochristi	Zie ze anders
27. Merelbeke	De Regenboog beweegt en kleurt je leven
28. Merksplas	Whoeps? Niks ervan… met Boebs!
29. Mortsel	Beweeg op maat!
30. Oud-Turnhout	Beweeg en beleeftuin “Eigenaard”
31. Roeselare	Beweeg je wijk!
32. Rotselaar	Rotselaar laat je niet vallen
33. Schilde	Veilig Op Eigen Benen (VOEB)
34. Sint-Niklaas	Samen 10.000 stappen
35. Sint-Niklaas	Bewegen binnen gezinszorg
36. Tienen	Wandel-je-fit
37. Tremelo	Tremelo beweegt, u ook?
38. Wervik	Wervik verrast en zet 10.000 stappen
39. Wevelgem (Moorsele)	Let’s get fit!
40. Zedelgem	Ook jij stapt en trapt mee!
41. Zemst	Fit Zemst

De kracht van laagdrempelige bewegingsbevordering

De voordelen van meer bewegen voor de preventie van overgewicht en obesitas zijn alom bekend. Maar bewegen is ook goed tegen depressie, stress, dementie. Het is ook goed voor ons sociaal leven en nog zoveel meer.
De bewegingsdriehoek zet je op weg.

BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

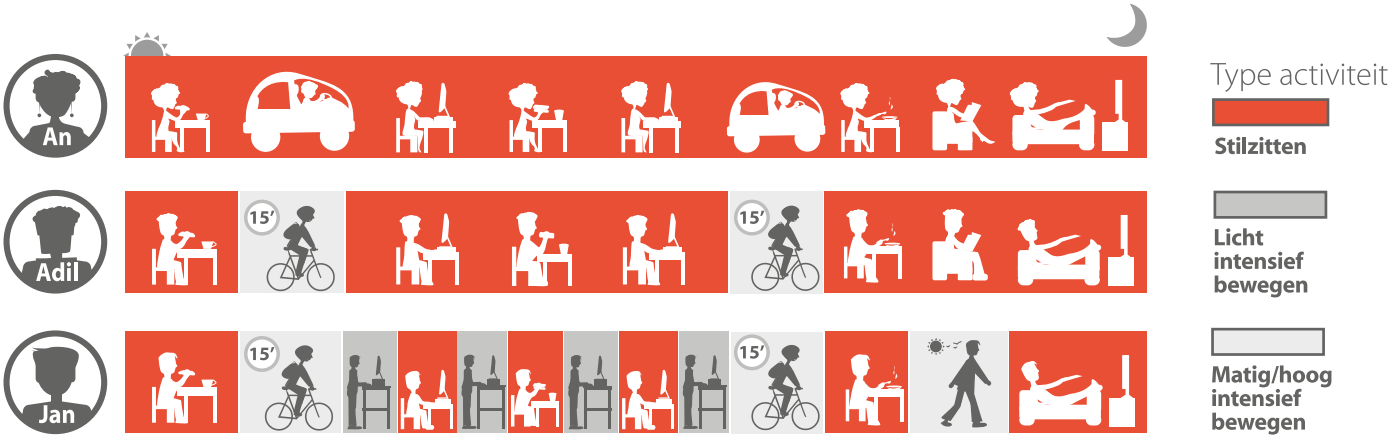
De trap nemen en tuinieren

Je hoeft trouwens niet intensief te sporten om voldoende te bewegen voor je gezondheid. Ook licht en matig intensief bewegen levert gezondheidsvoordelen op. Denk maar aan de bekende 10.000 stappen per dag (8.000 stappen voor ouderen). Activiteiten zoals tuinieren, te voet of met de fiets naar het werk, de trap nemen, lunchwandelingen, maar ook huishoudelijke taken zoals koken of boodschappen doen, zijn voorbeelden van lichte of matige beweging.

Minder stilzitten

Daarnaast kan je tijdens de dag voldoende bewogen hebben, maar toch te lang stilgezeten hebben. Bijvoorbeeld een eenzame oudere die thuis zit, gaat wel te voet naar de winkel of dokter en zet hierdoor 8.000 stappen, maar zit gedurende de dag en zeker 's avonds uren na elkaar stil. Lang stilzitten en weinig bewegen zijn niet hetzelfde. Je kan de meeste gezondheidswinst boeken door, naast voldoende te bewegen, ook minder te zitten en het stilzitten regelmatig te onderbreken.

Wat zijn nu juist deze gezondheidsaanbevelingen voor beweging?
Je vindt ze gebundeld op www.gezondleven.be, onder het thema beweging en sedentair gedrag.



An zit lang stil
én ze beweegt
te weinig

Adil beweegt
voldoende (30'/dag)
maar hij zit wel lang stil

Jan zit niet lang stil
én hij beweegt
voldoende (30'/dag).

Wanneer is je project voldoende laagdrempelig?

Als je met je beweegaanbod ook inactieve en kwetsbare groepen wil bereiken, zoals inactieve ouderen, is het nodig om de drempels zo laag mogelijk te houden. Het zijn immers net deze groepen die het hoogste risico lopen op een tekort aan beweging. Gezond Leven en Liever Actiever kiezen daarom voor de ruimere visie en de kracht van laagdrempelige bewegingsbevordering.

Je beweegaanbod laagdrempelig houden? Dat doe je met de 8 B's! (© Bouverne - De Bie & VVSG, 2005)

- ✔ **Bruikbaarheid:** hebben mensen iets aan het beweegaanbod en welke betekenis geven ze eraan? Welke drijfveren zijn er voor hen en hoe wordt hierop ingespeeld? Bv. is er aandacht voor plezier?
- ✔ **Betaalbaarheid:** is het beweegaanbod financieel toegankelijk? In welke mate is de prijs van het aanbod een drempel om deel te nemen?
- ✔ **Bereikbaarheid:** is het aanbod fysiek (bereikbaar voor mensen met een beperking), ruimtelijk (in de buurt) en in de tijd toegankelijk?
- ✔ **Beschikbaarheid:** is het beweegaanbod gemakkelijk beschikbaar? Is het beweegaanbod beschikbaar voor iedereen? Bv. is iedereen (taal, religie, geslacht, ...) welkom? Is er een open deelnamecultuur (geen verplicht lidmaatschap)?
- ✔ **Begrijpbaarheid:** is de informatie over het aanbod begrijpelijk en wordt er begrijpelijk over gecommuniceerd? Bv. zijn de communicatiemiddelen goed te begrijpen?
- ✔ **Bekendheid:** is het beweegaanbod bekend? Bereiken de gebruikte communicatiekanalen kwetsbare groepen?
- ✔ **Betrouwbaarheid:** vindt de gebruiker het aanbod betrouwbaar? De deelnemer hoeft geen schrik te hebben om 'af te gaan' voor een groep mensen en voelt zich niet minderwaardig ten opzichte van andere deelnemers.
  Let bv. op kledij, beweegniveau, ...
- ✔ **Begrip:** wees begripvol. Hoe kijken andere deelnemers en organisatoren van het beweegaanbod naar mogelijke nieuwkomers? Heeft de organisatie een open en positieve blik naar inactieve of kwetsbare groepen?

Projecten die je goesting doen krijgen

Hoe die bewegingsbevordering en het beperken van lang stilzitten er dan in de praktijk uitzien? Vol actie, samen met anderen en zeer toegankelijk. We selecteerden enkele inspirerende voorbeelden.

Samen Tuinen in Aalter

"Met elkaar rekening houden tussen de prei en de tomaten"

In Aalter kwam Samen Tuinen tot leven. Een Samentuin is een gemeenschappelijke tuin waar buurtbewoners samen tuinieren. 'Samen' staat voor diversiteit en voor 'samen doen'. Jong of oud, rijk of arm, autochtoon of allochtoon, meer of minder mobiel ... iedereen is welkom. Samen tussen de prei en de tomaten!

Met de Samentuin willen de initiatiefnemers oudere inwoners die zelf niet beschikken over een tuin, samen met mensen in armoede en vrijwilligers van De Toevlucht en de ouderenverenigingen, aanzetten tot bewegen en ecologisch tuinieren. En in zo'n project hou je rekening met elkaar.

Ontmoetingsplek voor iedereen

Marissa De Clercq, projecttrekker van Samen Tuinen: "Er zijn enkele tuiniers die kampen met rugklachten. Het is belangrijk om daar oog voor te hebben. Zo kan je in plaats van op de begane grond ook bakken op hoogte voorzien. Oudere mensen of personen met rugklachten kunnen dan toch op een gezonde manier tuinieren in onze Samentuin. We dromen ervan om van onze tuin een echte ontmoetingsplek te maken. Een tuin waar iedereen binnenspringt. Jong en oud. Want Samen Tuinen is een sociaal gebeuren!"

TIP: Niet alleen het thema beweging, maar ook het thema gezonde voeding kan je gemakkelijk integreren in een Samentuin. Organiseer bijvoorbeeld een workshop rond gezonde voeding, met groenten van de tuin.

Beweeglessen voor 70+'ers in Herzele

"Een schoon meiske naast mij is altijd meegenomen"

BOEBS, steeds een stap vooruit. Voeg daar in Herzele ook gerust 'voor alle leeftijden' aan toe. In de gemeente organiseerden ze bewegingslessen voor 70+. Via een valpreventieparcours blijven ouderen vallen zo een stapje voor.

In de lessenreeks wordt gewerkt aan evenwicht, stabiliteit en kracht. Specifieke oefeningen rond valpreventie worden begeleid door een kinesist. Kamiel Kellens (80) was een van de deelnemers.

Andere mensen leren kennen

"Met het valpreventieparcours heb ik op de seniorenbeurs in maart kennisgemaakt", zegt Kamiel. "Zo ben ik hier terechtgekomen. Ik ben nogal actief, dus bewegen deed ik altijd al. Maar dit is de eerste keer dat ik aan een beweegactiviteit in Herzele deelneem. Sinds enkele jaren voel ik dat ik wat ouder word, ik kan nog steeds werken, maar die oefeningen kunnen zeker geen kwaad. Je leert tijdens de activiteiten ook andere mensen kennen, dat is mooi meegenomen. Maar het plezantste zijn natuurlijk de 'schoon meiskes' rondom mij! *(lacht)*"

Meer buiten komen

Lien Moreel van de sportdienst in Herzele die de beweeglessen geeft, benadrukt het belang van het groepsgebeuren: "Binnen de lessenreeks hadden we bewust veel aandacht voor het sociale aspect. Na de beweegsessie gingen we met de deelnemers naar de cafetaria voor een koffie, wat het groepsgevoel versterkte. Deelnemers gaven aan dat ze door het project zich niet alleen meer zelfzeker voelen in het bewegen, maar ook nieuwe vrienden gemaakt hebben en hierdoor meer buiten komen."

Dansnamiddag voor ouderen in Leuven

"Een knuffel doet iedereen deugd"

In Leuven organiseerden de stad, woonzorgcentra, lokale dienstencentra en buurtcentra dansnamiddagen voor ouderen. Ze merkten dat er bij optredens vaak enthousiast naar de muziek geluisterd werd, maar het echte dansen, daar hadden deelnemers nog een duwtje in de rug voor nodig.

De uitdaging van LEU Dansant was de mensen ook echt aan het dansen te krijgen. Het project werd een succes omdat het niet alleen focuste op het dansen, maar ook veel aandacht had voor het samenzijn.

Zwaaien met die benen

Dansen doe je in groep en zorgt voor een groepsgevoel, wat een positief effect heeft op ouderen. Veel ouderen uit woonzorgcentra willen het gevoel hebben er nog bij te horen. Niet iedereen die aanwezig is, danst ook echt. Sommige blijven gewoon op hun stoel zitten, maar worden aangemoedigd om te zwaaien met de armen of in de handen te klappen. Ook zij zeggen dat ze een leuke namiddag gehad hebben, omdat ze vooral genieten van er te zijn en te kijken naar het spektakel. Een babbel, een stukje fruittaart en een gezond drankje zijn daarom onontbeerlijk om een project zoals LEU Dansant te doen slagen.

Lichamelijk contact

Naast sociaal contact is er bij dansen ook lichamelijk contact, weet Ingrid Vanrutten, centrumleider van lokaal dienstencentrum Leuven. "Ik merk dat veel ouderen uit het dienstencentrum dit heel belangrijk vinden. Sommige van onze ouderen zijn vaak alleen, en zijn het niet meer zo gewoon van eens vastgepakt te worden, eens geknuffeld te worden. En bij het dansen gebeurt dat eigenlijk spontaan om elkaar eens vast te nemen. Ik merk dat dit wel voor een geluksgevoel zorgt bij hen. En daar doen we het tenslotte voor, om hen een leuke namiddag te bezorgen."

Busje komt zo

Een dansnamiddag organiseren is één, maar er is ook de praktische kant van de zaak, zo moet je deelnemers bijvoorbeeld ook op de juiste plek krijgen. "Voorzie vervoer om de mensen naar de dansnamiddagen te brengen, want anders komen ze niet", weet Vanrutten. "De meeste ouderen hebben geen wagen meer of kunnen niet (meer) rijden. Wij regelden een busje om de minder mobiele bewoners van de assistentiewoningen boven het lokaal dienstencentrum te vervoeren. Als je vervoer organiseert, is het belangrijk om te bedenken dat die mensen vaak een rollator bijhebben of in een rolstoel zitten, dit maakt het organiseren wel moeilijker. Maar met een beetje wil, lukt het wel!"

Bewegen voor thuiswonende ouderen in Edegem

"Om te bewegen in groep is er soms nog schroom"

Edegem is een van de meest vergrijsde gemeenten van Vlaanderen. Op 21.000 inwoners zijn er 6.486 mensen ouder dan 60, 5.939 boven de 70, en 1.644 personen zijn 80+. Het project voor ouderen 'Gebeten door bewegen' kon dan ook op veel enthousiasme rekenen.

Dienstencentrum stap te ver

Sommige ouderen vonden de drempel om deel te nemen aan groepsactiviteiten in het dienstencentrum te hoog. Omwille van een fysieke beperking, gebrek aan vervoer, schroom, onzekerheid, angst om te vallen. Daarom voorzagen ze in Edegem een project voor meer zorgbehoevende ouderen. Het doel was om de klanten van gezinszorg aan te moedigen om meer te bewegen en minder lang stil te zitten. De verzorgers van gezinszorg werden daarom bewust gemaakt van de voordelen van bewegen voor ouderen en werden gestimuleerd om dit over te dragen aan hun cliënteel.

Over de streep

De verzorgenden kregen een opleiding over hoe te bewegen met ouderen en hoe hen te motiveren. De aansporing van de verzorgenden zorgde er vaak voor dat klanten over de streep getrokken werden om deel te nemen. De cliënten van gezinszorg werden niet alleen persoonlijk aangemoedigd door hun gezinshelpster om deel te nemen, ze werden bovendien persoonlijk per brief aangeschreven. Dat persoonlijk aanschrijven per post bleek ook erg effectief, maar was ook heel duur. In het vervolg zou Edegem daarom inzetten op vrijwilligers die deze brieven kunnen bezorgen of een telefoontje kunnen doen.

Beweegfiches met tips

Elke twee weken kregen de klanten van gezinszorg een beweegfiche toegestuurd, met daarop een nieuwe oefening die de spieren versterkt, de lenigheid bevordert of het evenwicht verbetert. Telkens werd er ook een tip meegegeven om op een eenvoudige manier thuis meer te bewegen. En dat werkte!

Peter Van Lint
(OCMW-voorzitter, Edegem):

“Mijn eigen moeder werd onlangs opgenomen in het woonzorgcentrum. Dit is een belangrijke fase in haar leven waarbij de dagelijkse beweging dreigt verloren te gaan, omdat alles voor de ouderen gedaan wordt. Daarom vond ik het een mooi initiatief dat de oudere de kans werd gegeven om mee te helpen met het onderhoud van hun eigen kamer, zo blijven ze fysiek en mentaal actief.”

Martha Hermans
(deelneemster, 83 jaar):

“Dit project heeft me geholpen om na heel wat operaties terug beweeglijk te worden. Ik ga zeker nog blijven bewegen na dit project. Ik was me er wel al van bewust dat bewegen gezondheidsvoordelen heeft, maar ik stond er nog niet zo erg bij stil zoals ik nu doe. Vooral de bewegingsoefeningen uit het boekje waren een grote hulp. Ook Peggy van de thuiszorgdienst heeft me goed begeleid en kon mij goed motiveren.”

Marcel Beyers
(deelnemer, 93 jaar):

“Rust roest, zeggen ze. Daarom probeer ik zoveel als mogelijk in beweging te blijven: ik fiets dagelijks op de hometrainer en spit nog zelf mijn hof om. Nu komen daar ook de kracht- en lenigheidsoefeningen bij uit het handige oefenboekje! Voor mij waren de oefeningen om zonder handen recht te staan zeker haalbaar. Nochtans hadden enkele van mijn jongere collega’s en familieleden hier blijkbaar wel meer moeite mee (lacht). Ook de variatie aan oefeningen vond ik goed: van nek tot armen en zelfs vingers.”

Op stap met een gezonde hap in Lanaken

"Verhalen uitwisselen in vol vertrouwen"

Kwetsbare groepen motiveren om gezond te leven, met focus op beweging en voeding. Hoe doe je dat? In Lanaken kwamen ze één keer per week samen voor 'Op stap met een gezonde hap'. De ene week was er een kookworkshop met gezondheidswandeling, de andere week een beweegsessie. Wat is het geheim van hun succes?

5 ingrediënten om deze gezonde hap te doen slagen

✔ Persoonlijke stappen

De beweegsessies kaderen binnen het project 10.000 stappen waarbij de nadruk ligt op persoonlijke stappengroei, want ook enige beweging is beter voor de gezondheid dan geen beweging. De betrouwbare stappenteller vormt dan ook de rode draad doorheen het project.

✔ Vaste structuur

Het project heeft een vaste structuur: de sessies vinden wekelijks plaats op hetzelfde uur en dezelfde plaats. Ook binnen de sessies is er een vaste structuur.

✔ Groepssfeer

Er is veel aandacht voor groepssfeer, er werd ook telkens gestart met een informeel babbelmoment met koffie.

✔ Veilig en vertrouwelijk

De groep maakte afspraken over hoe je met elkaar omgaat. Er werd gebruik gemaakt van de WAAW-code. Deze afspraken creëerden de nodige veiligheid en vertrouwelijkheid voor de deelnemers en dat bevorderde de samenhang in de groep heel erg.

✔ Ervaringen uitwisselen

Daarnaast wordt bewust voldoende ruimte gecreëerd om persoonlijke ervaringen te delen en inbreng te hebben. Zo ontstaat er een band tussen de deelnemers.

Ook aan de slag met de WAAW-code? (© CEDES vzw)

- **W**e luisteren naar elkaar, we praten niet door elkaar
- **A**lle mensen zijn gelijkwaardig, we roddelen niet over anderen
- **A**lles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep
- **W**e steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen

Hoe bereik je je doelgroep?

Om mensen te bereiken is een gerichte communicatie een must. Wij zetten graag op een rij waar je best op inzet om inactieve ouderen of andere kwetsbare groepen te stimuleren om meer te bewegen.

Gerichte communicatie

In Tienen wilden ze met het project ‘Wandel-je-fit’ mensen in armoede in beweging brengen met behulp van een laagdrempelig en begeleid wandelaanbod. Om deelnemers mee te krijgen hadden ze een mooie folder ontworpen en persteksten uitgestuurd. Resultaat: slechts 1 deelnemer. De organisatoren gooiden het daarom over een andere boeg en zetten meer in op mondelinge communicatie, netwerking en een samenwerking met welzijnsorganisaties zoals het wijkgezondheidscentrum. Deze combinatie had duidelijk meer succes dan folders verdelen. Voor deze doelgroep was er dus een andere aanpak nodig dan oorspronkelijk gedacht.

Ga voor een herkenbare huisstijl

Is er een merk dat je kan gebruiken om je gezonde acties aan de man te brengen? Maak daar zeker gebruik van. Ben je een lokaal bestuur? Zorg dan voor herkenbaarheid van de gezondheidsacties in je gemeente. Met Gezonde Gemeente heb je een ‘merk’ en huisstijl waarmee je telkens uniform kan communiceren. Gebruik de vlaggen, banners en het logo van ‘Gezonde Gemeente’. Op deze manier ga je ook ‘versnippering’ van de acties en het beleidslandschap tegen. Herkenbaarheid zorgt voor het vertrouwen van de mensen en zet mensen aan om deel te nemen.

Werk samen met geschikte partners

In het OCMW van Brugge wilden ze met hun wekelijks wandelprogramma vooral psychisch kwetsbare mensen en mensen in armoede bereiken. Jonathan Jetten, gezondheidswerker op OCMW van Brugge: “Ik had echt schrik dat ze hier met een bus vol actieve senioren zouden toekomen, en dat was niet de bedoeling. We wilden met dit project echt wel die specifieke doelgroep bereiken. En daar zijn we volledig in geslaagd. Wat erg geholpen heeft is het feit dat ik aan de start van het project bij andere relevante organisaties (psychiatrisch ziekenhuis,...) het project persoonlijk ben gaan voorstellen. Hierdoor heeft het wel langer geduurd vooraleer het project echt van start ging, maar het creëren van draagvlak bij die andere organisaties was erg noodzakelijk voor het bereiken van de juiste doelgroep, ook al kostte dit meer tijd en energie. We hadden even goed sneller kunnen beginnen met ons wandelprogramma, maar we zouden nooit zoveel psychisch kwetsbare mensen bereikt hebben.”

Tips om te communiceren naar ouderen

✔ Spreek

Als je een flyer voorziet, is het belangrijk dat er wat mondelinge uitleg kan bij gegeven worden. Je kan dan ook de minder gekende voordelen van bewegen benadrukken: bewegen is goed tegen dementie, beschermt tegen het vallen, je leert mensen kennen, … mond-tot-mondreclame werkt het best.

✔ Maak het herkenbaar

“Hee, die kennen we!” Probeer de oudere echt aan te spreken met het ‘beeld’ van je project of activiteit. Zo hebben ze in Leuven Tony ingeschakeld voor het gezicht van de affiche. Tony is met pensioen en vrijwilliger in het lokaal dienstencentrum, hij kan erg goed met senioren overweg. Velen herkenden hem op de affiche en je merkt dat dat de mensen aanspreekt.

✔ Speel kort op de bal

Speel bij ouderen kort op de bal. Het heeft vaak geen zin om maanden of zelfs weken op voorhand te communiceren over een activiteit. Vaak wordt er pas op het allerlaatste moment voor een activiteit ingeschreven.

✔ 1 activiteit per keer

Communiceer telkens maar over 1 activiteit tegelijkertijd. Er is vaak van alles voor ouderen te doen. Maar over meer dan 1 activiteit communiceren is voor ouderen vaak te veel.

Oog voor kwetsbare groepen

✔ Om een kwetsbare doelgroep te bereiken is het belangrijk dat er voldoende **vertrouwen** is: persoonlijk contact, een vast aanspreekpunt dat ze kennen van gezicht, …

✔ Met je boodschap kwetsbare groepen bereiken doe je door veel te **herhalen**. Verpak je boodschap wel regelmatig op een andere manier, anders werkt de herhaling averechts. De herhaling maakt dat mensen klaar zijn voor een volgende stap.

✔ Het is belangrijk om veel te focussen op hetgeen als **‘leuk’** ervaren wordt, en niet altijd op gezondheid. Om te weten wat de doelgroep ‘leuk’ vindt, moet je ze uiteraard goed kennen.

Doelgroep (blijven) motiveren

Ken jij het ABC van motiveren?

Je doelgroep bereikt? Prachtig. Daarna is het een kwestie van blijven motiveren om vol te houden, zodat je doelgroep blijft deelnemen aan het project. Dit kan je doen door rekening te houden met drie pijlers: autonomie, verbondenheid en competentie. Dit zijn de 3 basisbehoeften of het 'ABC' om op een positieve manier te motiveren.

Ondersteun de autonomie van je doelgroep

Deelnemers met eigen ideeën

Stad Gent vertrekt met het project 'Buurt beweegt gezond' volledig vanuit de ideeën van de mensen zelf. De stad leidde alles in goede banen. Gentenaars konden zelf een aanvraag indienen voor ondersteuning van bewegingsactiviteiten. Hierdoor kregen ze meer autonomie, want ze hadden zelf iets te zeggen over het aanbod. De stad zorgde voor de omkadering met lesgevers, een geschikte locatie, ... Door deze open formule was maatwerk mogelijk. Mensen kregen zo de kans om te bewegen in hun eigen vertrouwde omgeving.

Koppelen aan een gekend goed doel

In Schilde koppelden ze hun 10.000 stappen competitie aan een goed doel dat nauw aan het hart lag bij de lokale ouderen. Ze stapten zo 'samen naar Madagascar' en de opbrengst ervan ging naar een schooltje in Madagascar. Dit verhoogde de betrokkenheid bij de ouderen sterk en zorgde ervoor dat het doel gehaald werd.

Vrijheid toelaten

Vanuit het wijkgezondheidscentrum De Vlier in Sint-Niklaas organiseerden ze een wekelijks wandelaanbod (Samen 10.000 stappen) voor kwetsbare groepen. Elke maand was er een themawandeling, waarbij de groep mee kon beslissen over naar waar er gewandeld werd. Zo wilde de groep graag eens naar het dierenasiel wandelen, of naar de schapen in de buurt. Het is belangrijk die vrijheid in het project toe te laten, dit vergroot immers de betrokkenheid van de deelnemers.

Creëer verbondenheid

Een kop koffie doet wonderen. Het is ook de rode draad doorheen alle Liever Actiever-projecten: het kopje koffie, de daarmee gepaard gaande babbel en een vertrouwde band creëren. Het bevordert de verbondenheid.

Babbelmoment

In Genk en Lanaken startten alle sessies van 'Op stap met een gezonde hap' steevast met een babbelmoment met koffie of een gezond drankje. Dit gebeurde op een locatie waarmee de deelnemers vertrouwd waren, het lokale ontmoetingshuis. Het was bovendien een moment voor ervaringsuitwisseling: de deelnemers vertelden hoe ze de bijeenkomst ervaren hadden en konden met elkaar delen hoe hun week verder verlopen was. De sfeer in de groep is erg belangrijk. Hier staat of valt het project mee.

Samen grenzen verleggen

Verleg samen je grenzen! Dit creëert een band. In Deerlijk maakten de senioren voor de aftrap van het BOEBS-project samen "the oldest flashmob ever". In een grote meubelzaak begonnen enkele senioren uit het niets te dansen, tot groot jolijt van de toeschouwers. Benieuwd? Het resultaat hiervan kan je bewonderen op de website www.deerlijk.be/boebs.

De waarde van een vertrouwensfiguur

Zet in op sleutelfiguren en vertrouwenspersonen. Binnen het project 'de Goedgevoelstappers' uit Brugge was een vertrouwensfiguur als wandelbegeleider een belangrijke voorwaarde om het project te doen slagen. Elke week werd er vanuit het OCMW van Brugge gewandeld met mensen met psychische problemen. De therapeuten uit het psychiatrisch ziekenhuis werden door het OCMW ingeschakeld als vaste wandelbegeleiders. Voor psychisch kwetsbare mensen is het een heel hoge drempel om alleen naar het OCMW te komen om te wandelen.

Leeftijden verbinden

In Kuurne wilden ze met hun project 'Tope bewegen' inzetten op de verbondenheid tussen grootouder en kind. De beweeglessen voor kleuters en hun grootouders waren alvast heel sfeervol en hadden veel succes.

Het kopje koffie, de daarmee gepaard gaande babbel en een vertrouwde band creëren.
Het bevordert de verbondenheid.

Sociaal gebeuren

Gezondheidscoach Kathleen Van Steen van het project 'Beweeg op maat' in Mortsel: "Ouderen zijn een aparte groep, ze leven op een ander ritme. Als zij naar een activiteit komen, dan zijn ze er echt wel voor die activiteit. Zij plannen vaak ook heel hun dag rond die activiteit, een enthousiast publiek! Soms zijn ze kritisch of stellen ze veel vragen, maar daar kan ik goed mee om. Het gaat eigenlijk ook vooral om het sociaal gebeuren. Willen ze wat meer babbelen en werken we daardoor de oefening niet tot in de puntjes af? Dan is dat oké voor mij. Zolang ze er maar deugd van hebben en op die manier bewegen. Er wordt bovendien flink wat afgelachen tijdens de activiteiten."

Zet in op de competenties van je doelgroep

Waar zijn de deelnemers goed in?

Aarschot vertrekt met het project 'Frambike' vanuit de competenties en sterktes van de deelnemers: waar zijn ze goed in? Wat kunnen ze al? Wat doen ze graag? Met hun project ontwikkelden zij een fietsontleenpunt. Oude fietswrakken werden opnieuw rijklaar gemaakt en in een roze kleurtje gegoten (de kleur van een framboos). Hierbij maakten zij gebruik van de competenties uit de buurt: om deze fietsen te herstellen en te schilderen deden zij beroep op mensen uit de buurt. Daarnaast zette het project in op gezonde lokale voeding. Dit deden ze onder meer door aandacht te geven aan lokale producenten bij het uitstippelen van een fietsroute: er wordt gefietst langs lokale producenten en zo kunnen de mensen tijdens de fietstocht genieten van lokale producten. Enkele deelnemers gaven aan goed te zijn in houtbewerking. Daarom werd er gekozen om samen met hen 33 houtbakken te maken die bij de lokale producenten geplaatst werden. Met deze houtbakken konden hun lokale producten in 'the spotlight' gezet worden.

Oude fietswrakken werden opnieuw rijklaar gemaakt en in een frambozenkleurtje gegoten.

Zijn ouderen te oud voor romantiek?

In het woonzorgcentrum Sint-Pieter van het OCMW uit Lochristi gaan ze uit van wat ouderen kunnen, niet van hun beperkingen.

Ann Cardinael: "Uit oprechte zorg en bescherming voor de ouderen in een woonzorgcentrum hebben we de neiging om hun alles uit handen te nemen.

Er zijn 80+'ers die deze zorg zich laten welgevallen. Toch merken we dat op termijn sommige mensen er ongelukkig om worden, ze verliezen betekenis. Met het project 'Zie ze anders' wilden we 80+'ers op een bijzondere manier in de kijker stellen: via de campagne gaan we hun mogelijkheden uitvergroten. Ze speelden beroemde scènes na van kaskrakers zoals 'Titanic'. We presenteren de 80+'er in een situatie waarin we ze niet verwachten en geven ze een look die we niet verwachten. Uiteraard is het geen alledaagse situatie, maar daarom springt het des te meer in het oog."

Bekijk de filmpjes op www.ziezeanders.be.

Geef zelf het goede voorbeeld!

Een andere manier om mensen bewust te maken en te motiveren? Zelf het goede voorbeeld geven! Dit doen ze ook in het OCMW en de stad Brugge. Met hun project 'Recht-OP- ...' willen ze het personeel van het OCMW en de stad minder lang aan een stuk door laten zitten. Om op die manier het goede voorbeeld te geven aan hun cliënteel en ze bewust te maken van hun eigen zitgedrag. Om dit alles te realiseren werd er eerst ingezet op het creëren van draagvlak onder het personeel. Dit deden ze door een stuurgroep op te richten, bestaande uit ambassadeurs (waaronder ook diensthoofden) die elk een voorbeeldfunctie vervulden. Samen met het personeel werd nagedacht over verschillende acties, en zo werkten ze uit: Recht-op-onthaal, recht-op-vergaderen, recht-op-lunchwandelingen, recht-op-lunch, ontleenpunt stappentellers, ... Mooi voorbeeld, toch?

Zet in op participatie

‘Participeren’ betekent in de letterlijke zin van het woord ‘deelnemen’. Maar met ‘participatie’ bedoelen we hier vooral mensen betrekken bij je project, ze mee verantwoordelijkheid geven. Het gaat dus over véél meer dan mensen enkel laten deelnemen aan je project. Het gaat erover om te luisteren naar je doelgroep: wat hebben ze nodig, hoe kan je ze inspraak geven, welke verantwoordelijkheid geef je hen?

Waarom tijd en energie steken in participatie?

Meer draagvlak

Met participatie vergroot je het draagvlak voor je project. Letterlijk: dat je project gedragen wordt.

Meer kwaliteit

Met participatie verbeter je de kwaliteit van je project. Jouw organisatie, partners en doelgroep kijken vaak vanuit verschillende perspectieven naar een (gezondheids)uitdaging en leveren ook andere oplossingen aan. Het verruimt de blik, levert nieuwe oplossingen aan.

De wensen van de mensen

In Anzegem gaven ze de deelnemers op een ludieke manier inspraak aan de start van het project 'Walking dinner … smaakt naar meer actie!'. Tijdens een feestelijk maaltijdmoment konden ouderen via vragenlijsten op placemats hun voorkeuren doorgeven over beweegactiviteiten. Ook konden ze met een groene en rode bol op een grote fotomuur aanduiden welke beweegactiviteiten ze zagen zitten. Op die manier kon er binnen het project op een eenvoudige manier toch rekening gehouden worden met de wensen van de mensen.

Meer aansluiting

Je project zal beter aansluiten bij de leefwereld en noden en behoeften van je doelgroep. Hiermee vergroot je de kans dat je project succesvol zal zijn, een groot bereik zal hebben en dus effect zal hebben.

Meer zelfvertrouwen

Bovendien versterkt het de eigenwaarde en het zelfvertrouwen van mensen die participeren (actief betrokken zijn bij een project). Dit is vooral van belang bij kwetsbare groepen, omdat eigenwaarde en zelfvertrouwen een voorwaarde zijn om de negatieve spiraal te doorbreken en gezonde leefgewoonten te ontwikkelen. Participeren op zich draagt dus al bij tot betere gezondheidskansen.

Think tank laat ideeën opborrelen

Bij het Sociaal Huis van Gistel droomden ze van een 'beweegtuin', waar ouderen op een veilige en uitnodigende manier elkaar kunnen ontmoeten en samen kunnen bewegen. Ze zagen het al voor zich: moestuintafels en bewegingstoestellen in de nabije buurt die elkaar afwisselen en ouderen die er gezellig komen keuvelen en samen bewegen. Het enige wat nog ontbrak was een draagvlak voor hun droom bij de stadsdiensten, partnerorganisaties en de doelgroep. Oplossing? De 'think tank'! Lokale organisaties en verenigingen die ouderen bereiken werden uitgenodigd om na te denken hoe zij de beweegtuin kunnen integreren in hun werking.

Enkele ideeën die opborrelden: opwarming in de tuin voor een fiets- of wandeltocht, tai-chi in de tuin, een moestuintafel voor rugvriendelijk tuinieren, ... Het mooiste voorstel werd bovendien rijkelijk beloond met een koffieklets in het lokaal dienstencentrum. De think tank creëerde een grotere betrokkenheid van de organisaties bij het project en zorgde zo voor heel wat enthousiasme. Het had heel wat voeten in de aarde, maar het draagvlak is er sterk op vooruitgegaan.

Droom jij ook van een beweegtuin?

- ✔ Probeer zo goed mogelijk af te toetsen of mensen iets in je project zien. Betrek bijvoorbeeld je doelgroep al bij het uitwerken van je projectplan.
- ✔ Neem ook van bij het begin de technische dienst mee onder de arm, zodat je er zeker van bent dat het theoretische voorstel ook in de praktijk haalbaar is.
- ✔ Blijf niet te lang stilstaan bij het theoretische luik, maar kijk ook al snel naar praktijk en organisatie.
- ✔ De locatie van een beweegtuin is heel belangrijk. Kies een locatie uit samen met de gebruikers van de beweegtuin. Zorg ervoor dat dit dichtbij andere voorzieningen gelegen is. Of combineer verschillende voorzieningen op één locatie om de sociale interactie te verhogen.

TIP voor een participatief gezondheidsbeleid
Maak gebruik van de lokale behoeftebevraging 'Gezonde Gemeente' om de wensen en verzuchtingen van je burgers op het vlak van gezondheid te kennen. Lees hierover meer op www.gezondegemeente.be of vraag raad aan het Logo van je regio.

Samen sterker

Mensen aanzetten om gezonder te leven? Dat lukt beter als je diverse partners en sectoren betrekt.

Om met je project kwetsbare groepen te bereiken kan je bijvoorbeeld samenwerken met Verenigingen waar Armen het Woord Nemen, Samenlevingsopbouw, een buurthuis, sociaal restaurant, lokale dienstencentra, de lokale ouderenraad, CAW, OCMW of de integratiedienst.

Ook organisaties, verenigingen en diensten die een goed aanbod hebben om meer te bewegen en/of minder te zitten, zijn zinvol. Denk aan wijkgezondheidscentra, Sociaal huis, Lokaal gezondheidsoverleg (Logo), mutualiteiten, buurtsport en sportverenigingen, socio-culturele sector, beweegcoaches, …

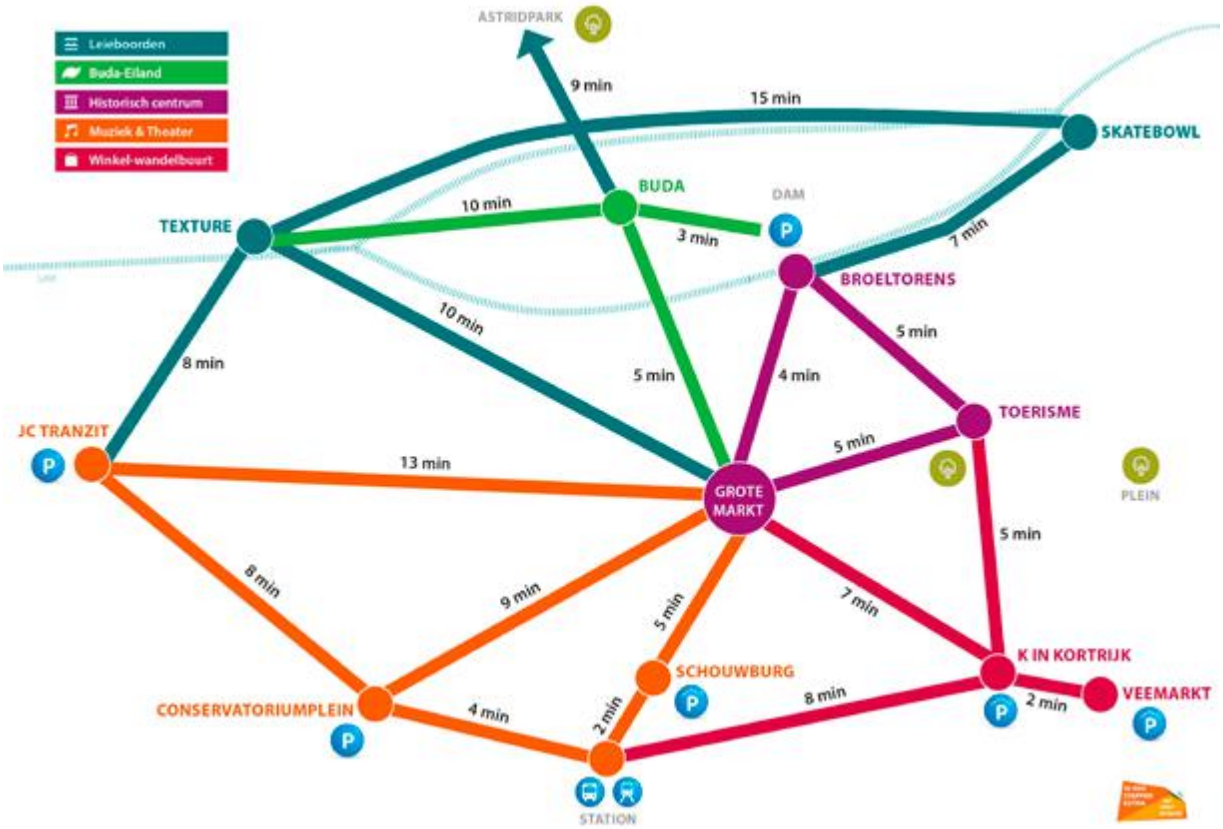
Stadsdiensten doen het met elkaar

In Roeselare zetten ze in op mobiele beweegtoestellen om inwoners op eigen tempo en in eigen wijk aan te zetten tot meer bewegen. Buurtsport verzorgt de begeleiding bij het gebruik van de toestellen. Het project focust op buurten waar meer kwetsbare mensen wonen. Volgens Eveline Vanacker, preventiewerker gezondheidsbeleid stad Roeselare kan het succes van het project toegeschreven worden aan de samenwerking tussen de verschillende stadsdiensten. Elke dienst bekijkt het project vanuit zijn eigen invalshoek, de eigen achtergrond aan ervaringen en kennis over zijn of haar domein.

"Zo stuurt de sportdienst Buurtsport aan, de wijkwerking nam contact op met de verschillende wijkcomités, de jeugddienst selecteerde de verschillende buurtpleinen en de Groendienst en dienst Leefmilieu zorgde ervoor dat alle toestellen tijdig op elke locatie geplaatst werden. De preventiewerker gezondheid was verantwoordelijk voor het aanbod aan gezondheidsinformatie tijdens de vier openingsmomenten en activiteiten, dit gebeurde in nauw overleg met Logo Midden-West-Vlaanderen. Een samenwerking om u tegen te zeggen."

Daar is de helpende hand van de toeristische dienst!

In Kortrijk sijpelt de gezondheidsgedachte ook door in andere stadsdiensten die niet ‘gezondheidsgebonden’ zijn, zoals de dienst toerisme. Voor het stadscentrum van Kortrijk moesten nieuwe wegaanduidingen naar bezienswaardigheden gemaakt worden. Bij de ontwikkeling hiervan is rekening gehouden met de haalbaarheid om dit te voet te doen. Dit kwam tegemoet aan het parkeerprobleem, maar promoot ook extra beweging. Op elke wegaanduiding staat het aantal minuten dat je erover wandelt. In het schema dat ze maakten voor ‘Kortrijk te voet goed te doen’ tonen ze visueel dat je geen auto nodig hebt om van punt A naar punt B te gaan in het stadscentrum.



Moeilijk gaat ook: op 1 lijn met alle partners

Klinkt allemaal mooi, maar samenwerken vraagt wel wat. Volgens Ingrid Vanrutten, centrumleider van het lokaal dienstencentrum van Leuven, is het niet evident om alle neuzen in dezelfde richting te krijgen. “We hadden voor ons project ‘LEU Dansant’ een krappe timing aan de start van ons project, terwijl er eigenlijk heel wat gebrainstormd moest worden. En dat was toch niet gemakkelijk. Iedere partner heeft toch een andere visie, kijkt vanuit een andere bril en heeft een andere mening. Om dan iedereen op 1 lijn te krijgen is niet evident. Dit vond ik zelf de moeilijkste fase, omdat er dan nog geen concrete plannen waren. Door te blijven praten en regelmatig samen te komen is het ons uiteindelijk wel gelukt.”

Medewerkers ‘Bewegen Binnen Gezinszorg’ getuigen over belang van een netwerk

“Enthousiasme werkt aanstekelijk”

In Sint-Niklaas staan ze letterlijk niet stil. Zes thuiszorgorganisaties lieten verzorgende en cliënt acht weken lang samen bewegen. Per week minstens een kwartiertje extra bewegen bij huishoudelijke taken zoals de planten water geven, te voet naar de buurtwinkel, de brievenbus legen, … Dit om fit te blijven én om het risico op vallen te verkleinen.

In het project ‘bewegen binnen gezinszorg’ van het BOEBS-netwerk Sint-Niklaas promoten 6 gezinszorgorganisaties beweging bij hun cliënten in het kader van valpreventie. De verzorgenden kregen hiervoor een professionele opleiding door een ergotherapeute van het AZ Nikolaas. Het project werd geregisseerd door de stad, OCMW Sint-Niklaas en Logo Waasland vzw.

Rekenen op BOEBS-netwerk

Charlotte Christiaens (centrumleider lokaal dienstencentrum De Wilg): “Doordat we al een BOEBS-netwerk hadden, was de samenwerking voor het project eigenlijk snel beklonken. In het netwerk zitten: senioren uit ouderenverenigingen, psychiatrische ziekenhuizen, thuiszorgorganisaties, mutualiteiten, aanvullende stadsdiensten, … Als we vanuit het niets naar de thuiszorgdiensten waren toegestapt, zou dat een ander verhaal geweest zijn. Het feit dat er al een BOEBS-netwerk was, heeft veel gedaan.“

Weten waar iedereen mee bezig is

Eline De Keulenaer (dienst samenleving en preventie, stad Sint-Niklaas): “Dat netwerk is heel goed voor het uitwisselen van informatie, maar zeker ook om contact te houden met elkaar. Dan weet je goed waar iedereen mee bezig is. Ook als er niet veel activiteiten zijn die je samen organiseert, zorgt het netwerk ervoor dat je elkaar ziet en contact houdt. Het BOEBS-netwerk bewaakt ook de blijvende aandacht voor het thema valpreventie binnen je beleid.“

Samenwerking motiveert

Fenne-Chien Huylebroeck (Logo Waasland vzw): “Het enthousiasme van de sectorverantwoordelijken van de thuiszorgdiensten heeft ons ook echt een boost gegeven om er voluit voor te gaan.”

Charlotte Christiaens: “Een belangrijke succesfactor was de constructieve en positieve samenwerking binnen ons project. Het enthousiasme van alle partners. Dat werkt echt motiverend om het project verder uit te werken.“

Het belang van een klankbord

Eline De Keulenaer: “Binnen het project waren we met drie trekkers: vanuit de stad, het lokaal dienstencentrum De Wilg en het Logo. Dit hebben we heel positief ervaren. Hierdoor kan je al eens iets overnemen van een ander, dat geeft toch wat meer ruimte. En op die manier heb je ook altijd meer creatieve ideeën en een klankbord.”

“Als gezondheidsdienst van de stad en de thuiszorgdiensten zijn we toch allemaal met dezelfde doelgroep bezig. Door dit project in nauwe samenwerking met de thuiszorgdiensten te doen hebben we elkaars organisatie veel beter leren kennen, dat is echt een meerwaarde. Als ik nu een vraag heb, kan ik gewoon de telefoon opnemen en naar hen bellen, doordat ik hen nu ken.”

Newsflash

63% van de Liever Actiever-projecten had een sterk uitgebouwde intersectorale samenwerking. Er was een actieve samenwerking met minstens drie sectoren én een samenwerking met een organisatie om de einddoelgroep te bereiken.

Zo wordt je project een topper!

- ✔ Voorzie voldoende voorbereidingstijd aan de start van je project om elkaar te leren kennen, zeker als je nog niet vertrouwd bent met elkaars werking.
- ✔ Het vertrouwen winnen van partners vraagt tijd. Eén jaar is vaak te kort om een project uit de grond te stampen. Dit is wel meer realistisch als je al een sterk netwerk of een sterke werking rond dat onderwerp hebt.
- ✔ Een afsprakennota kan een houvast zijn en soms belangrijk om stappen te kunnen zetten. Anderzijds temperen te veel afspraken het enthousiasme. Een kader is vaak nodig, maar te veel regels werken belemmerend.
- ✔ Een goede opvolging van de gemaakte afspraken en iedereen die zich aan de afspraken houdt is een belangrijke sleutel tot succes.
- ✔ Het voordeel van het project voor elke partner moet duidelijk zijn: wat hebben zij ermee te winnen? Dat kan je duidelijk maken in de projectvoorstelling.
- ✔ Maak vooraf een goede taakverdeling en duidelijke afspraken. Wie coördineert en doet wat? Is er een stuurgroep? Welke taken zijn er? Wie neemt ze op?
- ✔ Bij een samenwerking met verschillende partners is de wederkerige relatie erg belangrijk: het is altijd geven en nemen!

afsprakennota
(maar niet te lijvig)

geven & nemen

TIP voor een integrale samenwerking in je gezondheidsbeleid

- Lees het meerjarenplan van je gemeente en/of OCMW grondig en zoek aanknopingspunten om samen te werken rond gezondheid.
- Denk na over welke beleidsdomeinen iets voor jouw gezondheidsproject of –thema kunnen betekenen. Gebruik hiervoor de 'matrix beleidsdomeinen'. Meer info op www.gezondegemeente.be en schakel de hulp in van het Logo uit jouw regio.

Het nut van langetermijnvisie en evaluatie

Een project? Het biedt je kansen om te experimenteren. Maar het loopt natuurlijk ook maar een beperkte tijd. Wat doe je nadien als personeel en middelen wegvallen? Daarom is het belangrijk om voor je met het project start al goed na te denken over wat en hoe. Wie betrek je? Hoe kan je het project voortzetten zonder externe middelen? Je project evalueren kan hulp bieden.

Evalueren = leren

Het is maar door op tijd en stond je project te evalueren dat je je project kan bijsturen. Is de evaluatie positief? Dan kan je je project verankeren. Evalueren houdt meer in dan nagaan of de uitkomsten van het project behaald werden. Een goede evaluatie doet je inzien waarom het project en de onderdelen ervan al dan niet succesvol zijn. Het laat je ook toe om je project aan te passen en biedt leerpunten voor de toekomst.

7 redenen om te blijven evalueren

- ✔ Je hebt inzicht in het al dan niet slagen van het project.
- ✔ Je weet waarom je al dan niet gebruik maakt van materialen, ondersteuning, …
- ✔ Je maakt je inspanningen duidelijk zichtbaar.
- ✔ Als je je successen kan benoemen en eventueel met cijfers kan staven, zal je project ook meer draagvlak verwerven op politiek niveau.
- ✔ De steun van je project wordt vergroot en kan eventuele weerstand temperen.
- ✔ Je kan het project tijdig bijsturen, met meer kans om je doelstellingen te halen.
- ✔ Je kan leerpunten formuleren voor de toekomst en eventuele verderzetting van het project.

TIP van Marloe Salden, WGC De Vlier, Sint-Niklaas

"Slaat je aanpak niet meteen aan? Durf je laten inspireren door anderen"

"Gun jezelf ook leertijd en pas je project gaandeweg aan of stuur bij waar nodig. Je leert vooral ook veel door te doen. Merk je dat je aanpak niet meteen aanslaat, laat je niet ontmoedigen, maar laat je inspireren door andere goede praktijken. Tijdens de Liever Actiever-vormingen werd bijvoorbeeld uitgewisseld hoe je je doelgroep kan aanspreken: met beeldmateriaal, voorbeeldfiguren, persoonlijk contact, getuigenissen,... Dit heeft ons aan het denken gezet en zo hebben we ons project bijgestuurd. Met als resultaat een grotere groep deelnemers!"

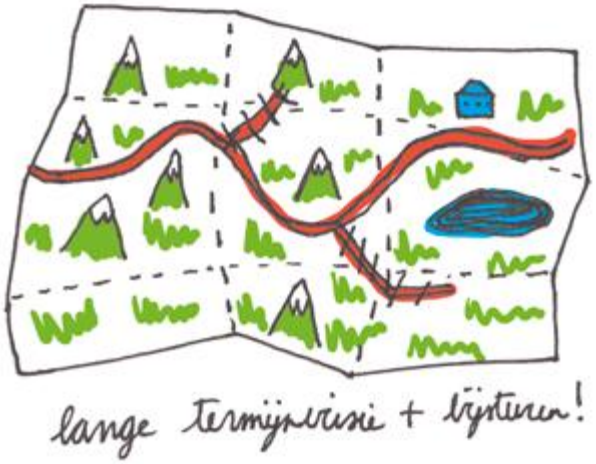
Leren evalueren? Je staat er niet alleen voor

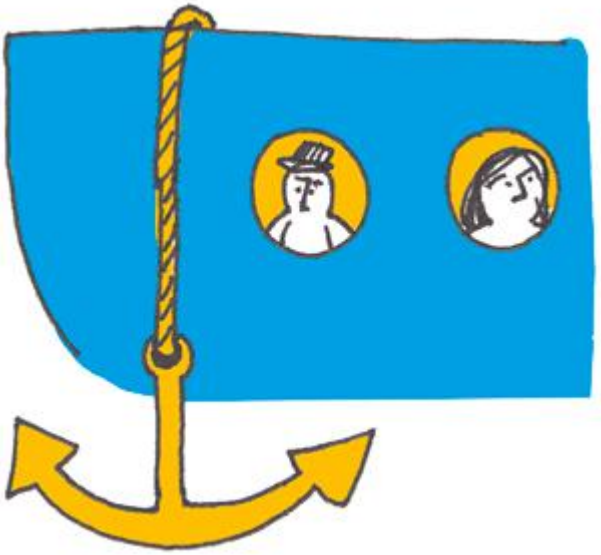
- ✔ Een handig werkboek nodig om meer en beter te evalueren? Gezond Leven werkte een handboek uit over het evaluatieproces van A tot Z. Download 'Een kei in evalueren' op www.gezondleven.be. (https://www.gezondleven.be/files/gezondheidsbevordering/Publicatie_Een_kei_in_evalueren.pdf)
- ✔ Alle onderdelen van de theorie komen op een toegankelijke manier aan bod met concrete voorbeelden.

  Neem contact op met het Logo uit je regio voor ondersteuning op maat rond evaluatie.

Gezond Leven werkte een handboek uit over het evaluatieproces van A tot Z. Download 'Een kei in evalueren' op www.gezondleven.be.

Evalueren en een visie op lange termijn: ook resultaten in de praktijk?





Beweegnormen opgenomen in meerjarenplanning

In Kortrijk heeft het project '10.000 stappen extra' na positieve evaluatie ertoe geleid dat de gezondheidsaanbevelingen voor beweging verankerd werden in het meerjarenplan. Laagdrempelig bewegen zal in de nabije toekomst meer en meer een prominente rol gaan spelen binnen de reguliere werking van zowel de dienst Sport als de welzijnswijkwerking in Kortrijk. Vanaf nu zal de sportdienst dus niet meer alleen streven naar de gezondheidsaanbeveling voor intensiever sporten, maar aandacht hebben voor alle beweegnormen. Het is immers niet voor iedereen haalbaar om te sporten. Op die manier kan er vanuit sport een aanbod op maat van iedereen voorzien worden. Ook de ontwikkelde 10.000 stappen-wandeling zal blijvend deel uitmaken van het aanbod van Toerisme in Kortrijk.

Bewegingsactiviteiten nu ook financieel toegankelijk voor kwetsbare groepen

De evaluatie van het project ‘Op stap met een gezonde hap’ uit Genk heeft er toe geleid dat er een werkgroep opgericht werd om te kijken hoe het beweegaanbod op een structurele manier meer toegankelijk kan gemaakt worden voor kwetsbare groepen. In het kader hiervan zijn er ook enkele vaste inzamelpunten in de stad opgericht om tweedehands bewegingsartikelen in goede staat in te zamelen. De Sint-Vincentiusvereniging zorgt er dan voor dat het materiaal bij de juiste mensen terechtkomt. De werkgroep zal ook nog bekijken hoe ze financiële drempels voor het reguliere beweegaanbod kunnen aanpakken.

Toon je evaluatie op een originele manier aan beleidsmakers

Het is een uitdaging om de beleidsmakers rekening te laten houden met de resultaten van je project. Vaak zeggen ze ‘goed gedaan’ over een project, maar doen er verder niet veel mee. Evalueerde je en heb je cijfers die aantonen dat je project werkt? Het is een manier om aan te tonen aan beleidsmakers waarom er moet worden ingezet op gezondheidsprojecten. Je project op een creatieve manier in de kijker zetten helpt ook om politiek draagvlak te creëren en het thema hoger op de agenda te plaatsen, maak bijvoorbeeld een leuke infographic!

Evaluatie: meer dan de helft van Liever Actiever gaat door!

Meer dan de helft van de Liever Actiever projecttrekkers zullen hun project in zijn geheel verderzetten in de toekomst.

Zorgbedrijf

gezonde gemeente

NIET
OOGSTEN

Liever Actiever: de stories

Deze publicatie is een realisatie van Vlaams Instituut Gezond Leven met steun van de Vlaamse overheid.

Auteur: Lien Van Oyen
Copywriter en eindredactie: Riet Evers

Illustraties: Redlobster
Foto's: Lien Van Oyen (foto's pg. 13, 14, 25, 33, 36, 37) en Joke Houbraken (foto pg. 23 links)
Vormgeving: Circuze

Met dank aan: Anneleen Allart, Bruno Buytaert, Femke De Meester, Werner De Wael, Ragnar Van Acker, Stien Vandierendonck.

Ook met dank aan alle Liever Actiever deelnemers en de leden van de stuurgroep.

Verantwoordelijke uitgever:
Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
G. Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2019, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.
Bronvermelding: Liever Actiever, de stories.
Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019.

www.gezondleven.be
Twitter: @GezondeGemeente

www.gezondegemeente.be

www.gezondegemeente.be

Vlaanderen
is zorg

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN