

**Roald Lammerts 309691**

**Jörn Hilverda 329147**

**Jurgen Hoorn 357534**

**Julie Hoeksma 355756**

**Begeleidend docent:**

**Daan van Welie**

[d.van.welie@pl.hanze.nl](mailto:d.van.welie@pl.hanze.nl)

**Minor AGL Semester 2**

**2018-2019**

**17-06-2019 Groningen**

Projectverslag

Stage Plaza Sportiva Europapark

Hanzehogeschool Groningen

Inhoudsopgave

[Samenvatting 2](#_Toc11678416)

[1. Inleiding 3](#_Toc11678417)

[2. Doelstelling 4](#_Toc11678418)

[3. Aanpak 5](#_Toc11678419)

[3.1. Projectactiviteiten 5](#_Toc11678420)

[3.1.1. Input voor de interventies 5](#_Toc11678421)

[3.1.2. Concrete stageactiviteiten 5](#_Toc11678422)

[3.2. Methodiek 6](#_Toc11678423)

[3.2.1. Inhoud draaiboeken 6](#_Toc11678424)

[3.3. Belangrijke aspecten voor projectmatig werken 7](#_Toc11678425)

[4. Implementatie 8](#_Toc11678426)

[4.1. Beschrijving interventie 8](#_Toc11678427)

[4.2. Borging interventie 9](#_Toc11678428)

[5. Evaluatie 10](#_Toc11678429)

[5.1. Procesevaluatie 10](#_Toc11678430)

[5.2. Effectevaluatie 10](#_Toc11678431)

[6. Discussie en aanbeveling 11](#_Toc11678432)

[Bibliografie 12](#_Toc11678433)

[Bijlagen 13](#_Toc11678434)

[Bijlage 1 Beroepsproduct 13](#_Toc11678435)

[Bijlage 2 Uitwerking schijf van vijf 26](#_Toc11678438)

# Samenvatting

50,2% van de Nederlanders van 18 jaar of ouder kampt met matig tot ernstig overgewicht. Als we verder inzoomen zien we dat er in de provincie Groningen sprake is van 49.9% overgewicht, met een aantal uitschietende wijken van 60+. Deze doelgroep loopt hoge gezondheidsrisico’s, waarvan hart- en vaatziekten en diabetes de voornaamste gevaren vormen. Het is dus van groot maatschappelijk belang dat in deze wijken een gezondere leefstijl wordt aangenomen. Wat opvalt is dat de wijken waar het percentage overgewicht/obesitas hoog is, de sociaal economische status ook lager is. Om meer bewustzijn te creëren zal er vanuit ‘Vitaalned’ in oktober een ‘Healthy Ageing week’ plaatsvinden, hierin worden er onder andere handvatten op dit gebied geboden voor de deelnemers, zodat zij zelf met hun leefstijl aan de slag gaan. Tijdens de stageperiode wordt er met het uiteindelijke beroepsproduct op de ‘Healthy Ageing week’ ingespeeld. Aan de hand van het positieve gezondheidsmodel van Huber worden er een tweetal leefstijlinterventies voor deze week ontworpen, waarin aandacht is voor bewustwording en uiteindelijk duurzame gedragsverandering. Om deze twee leefstijlinterventies te kunnen ontwerpen is er op verschillende vlakken onderzoek gedaan naar de desbetreffende doelgroep. Uiteindelijk wordt er voor de vormgeving van de interventies gebruikt gemaakt van de behoeftes van deze groep. Door hierop in te spelen wordt de kans van een grote opkomst in de ‘Healthy Ageing week’ vergroot. Om achter deze behoeftes te komen is er eerst deskresearch verricht. Vervolgens is er, met de resultaten van het deskresearch achter de hand, overgestapt op de fieldresearch. Omdat de ‘Healthy Ageing week’ een project is wat zich op de wijken in Groningen richt, is er contact opgenomen met een tweetal WIJ-teams. Vanuit daar zijn de echte behoeftes in de desbetreffende wijken onderzocht d.m.v. gesprekken en enquêtes. Alle verkregen informatie moest vervolgens nog in een bepaalde vorm gegoten worden waar Plaza ook verder mee kon werken. Hiervoor heeft er nog een gesprek met ‘Grunn Fit’ plaatsgevonden. De uiteindelijk vorm van het beroepsproduct is daarom ook gebaseerd op het project wat bij ‘Grunn Fit’ nog in ontwikkeling is.

# 1. Inleiding

Plaza Sportiva, in dit verslag benoemd onder ´de opdrachtgever´, is een groot bewegingscentrum in Groningen. Ze bieden voor een brede doelgroep bewegingsmogelijkheden aan, zo is er de mogelijkheid voor algemene fitness, personal training en fysiotherapie. Vanuit Plaza Sportiva is Marco Peters onze begeleider en contactpersoon, hij is binnen dit bedrijf werkzaam als directeur. De stage lopen wij dan ook in naam van Plaza Sportiva, het eindproduct speelt echter in op de behoeften van zowel Plaza Sportiva als Vitaalned. Marco is mede oprichter van Vitaalned, bij Vitaalned kunnen mensen met een BMI van 25-30+ een gecombineerde leefstijlinterventie krijgen, die sinds 1 Januari 2019 door de zorgverzekeraar vergoed wordt. In de provincie Groningen valt minimaal 14,7% binnen deze doelgroep (overgewicht per GGD-regio, 2016). Deze doelgroep loopt hoge gezondheidsrisico’s, waarvan hart- en vaatziekten en diabetes de voornaamste gevaren vormen (Ogunbode & Fatiregun, 2009). Het maatschappelijk belang is dus groot. De ambitie van Marco Peters is om 10.000 Groningers aan een gezondere leefstijl te helpen. Hij weet uit ervaring dat een gezonde leefstijl niet alleen met 3 keer in de week sporten te behalen is. Naast sport zijn er nog tal van determinanten die een rol spelen in gezond oud worden (= healthy ageing) en een gezonde leefstijl (Peel, McClure, & Bartlett, 2005). Deze informatie, het complete plaatje van een gezonde leefstijl, wil Marco in zijn eigen ontwikkelde ´Healthy Ageing week´ naar voren brengen. Het doel is om bewustzijn te creëren bij de deelnemers op dit gebied, daarnaast wil hij de deelnemers handvatten bieden om met hun leefstijl aan de slag te gaan. De ambitie van Marco sluit aan op een steeds groter wordend probleem op nationaal niveau, namelijk overgewicht. 50,2% van de Nederlanders van 18 jaar of ouder kampt met matig tot ernstig overgewicht (Overgewicht volwassenen, 2018). Als we verder inzoomen zien we dat er in de provincie Groningen sprake is van 49.9% overgewicht, met een aantal uitschietende wijken van 60+ (overgewicht regionaal, 2017). Wat opvalt is dat de wijken waar het percentage overgewicht/obesitas hoog is, de sociaal economische status ook lager is. Kijkend naar ons eigen gebied (Groningen stad) dan lijken de wijken Beijum en Lewenborg interessant voor het onderzoek.

# 2. Doelstelling

In het bijzonder ligt er de ambitie om in de Healthy Ageing week de doelgroep met een lage sociaal economische status bewust te maken van het nut van een gezonde leefstijl. Binnen deze groep groeit het aantal mensen met overgewicht het meest (Flink, 2014).

Gedurende onze stage ontwikkelen we voor de Healthy Ageing week een tweetal interventies. De onderwerpen zijn gekozen aan de hand van de behoeften van deze doelgroep en het model van positieve gezondheid (Huber, 2013). Door de input van zowel de doelgroep als de wijkteams binnen bepaalde Groningse wijken te gebruiken hebben we betrouwbare informatie over de behoeften. De details hiervan staan in het hoofdstuk projectactiviteiten.

De overkoepelende doelstelling van de stage luidt: Het ontwikkelen van een tweetal leefstijlinterventies voor de Healthy Ageing week aan de hand van het positieve gezondheidsmodel waarin aandacht is voor bewustwording en uiteindelijk duurzame gedragsverandering. Dit alles in een tijdsbestek van 5 maanden.

# 3. Aanpak

## 3.1. Projectactiviteiten

Wij willen bij Plaza Sportiva meer inzicht krijgen en kennis opdoen over het onderwerp leefstijlverandering en -verbetering. Dit gaan wij doen doormiddel van het ontwikkelen van interventies voor het verbeteren van je leefstijl. Dit gaan we vervolgens weer doen aan de hand van het positieve gezondheidsmodel van Huber en van de bestaande COOL-interventies. De COOL interventies zijn namelijk de interventies waaraan de leefstijlcoach zich moet houden wil de leefstijlcoaching binnen de zorgverzekering vallen (COOL (Coaching Op Leefstijl), 2018). Dit doen wij namelijk omdat de COOL-interventies niet alle delen van het positieve gezondheidsmodel van Huber dekt en wij hierbij dus aanvulling gaan geven voor het COOL-programma. De interventies die wij ontwikkelen gaan gebruikt worden in de Healthy Ageing week. Deze week is bedoeld voor mensen met een lage economische status, het doel is bewustzijn te creëren en aansporen tot een gezonde(re) leefstijl. Daarnaast kan Plaza Sportiva onze interventies gebruiken als aanvulling op het bestaande leefstijlcoaching programma.

### 3.1.1. Input voor de interventies

Wij gaan de interventies maken met behulp van:

- Het positieve gezondheidsmodel van Huber

- Het COOL-interventie programma

- De input die gegeven wordt in de lessen op school (minor AGL)

- De leefstijlcoaches Plaza Sportiva

- Marco Peters

- Artikelen van internet

- Enquêtes

### 3.1.2. Concrete stageactiviteiten

Onze concrete activiteiten op stage zijn:

- Onderzoeken naar passende onderwerpen voor aanvulling van leefstijl coaching

- Ontwikkelen interventies voor een gezondere leefstijl

- Maken draaiboek voor interventies

- Onderzoek doen naar passende interventies

- Onderzoek naar doelgroep lage economische status

- Fieldresearch doelgroep en WIJ teams in Groningen

- Enquêtes maken en afnemen bij de doelgroep

## 3.2. Methodiek

Als eerste gaan we een doelgroep analyse maken voor de doelgroep ‘mensen met een lage economische status’. Dit doen we omdat we deze mensen naar de Healthy Ageing week willen krijgen. En om zo interventies te maken die bij deze doelgroep past. Voor deze doelgroep analyse gaan we onder meer op zoek naar artikelen, maar gaan we ook de wijken in om in contact te komen met de doelgroep. Zo willen we erachter komen wat de wensen en problemen zijn van deze doelgroep, om hier vervolgens op in te kunnen spelen met onze interventies. We maken deze doelgroep analyse om er zeker van te zijn dat de interventies aansluiten bij wat de doelgroep echt nodig heeft. Om ervoor te zorgen dat de onderwerpen de lage SES mensen trekt en dat deze doelgroep niet afhaakt bij onze interventies. Hier gaan we achter komen door eerst via deskresearch informatie op te zoeken over de doelgroep ‘lage SES’. Daarna wordt via sociale wijkteams fieldresearch gedaan door middel van het houden van interviews met mensen met een lage SES en met mensen van de WIJ teams in Groningen waar de lage SES veel voorkomt.

Daarna gaan we het positieve gezondheidsmodel van Huber naast de COOL interventies leggen en kijken we welke onderwerpen van het model van Huber gedekt worden door de onderwerpen uit de COOL interventies. Van de onderwerpen die niet worden gedekt pakken wij minimaal 2, om daar vervolgens een interventie op te maken. Deze interventies zijn gemaakt op basis van de behoefte van de doelgroep, zodat de interventies goed aansluiten en er zo min mogelijk uitval komt. Dit zijn onderwerpen die naar ons inzien het belangrijkste zijn voor positieve gezondheid. Voor deze onderwerpen gaan wij een interventie ontwikkelen die ten eerste bij de doelgroep past en die ten tweede meer bewustzijn creëert in het onderwerp ‘positieve gezondheid’. De interventies gaan gebruikt worden op een Healthy Ageing week in de omgeving Europapark. In deze week wordt ook gekeken hoe onze interventies worden ontvangen door de mensen en of deze ook gebruikt kunnen gaan worden in een aanvullend pakket voor leefstijlcoaching bij Plaza Sportiva. Een belangrijk punt is om vanuit de doelgroep lage SES zo min mogelijk uitval te krijgen, hierbij is de keuze van de onderwerpen van de interventies erg belangrijk. Ook de manier waarop de informatie wordt aangeboden speelt een belangrijke rol in het behouden van de aandacht en een goede opkomst tijdens deze week.

### 3.2.1. Inhoud draaiboeken

Bij elk, door ons, extra besproken onderwerp in de Healthy Ageing week wordt er een draaiboek uitgewerkt waarin precies vermeld staat:

- Wat de interventie inhoudt;

- Hoe de interventie uitgevoerd moet worden;

- Wat de interventie oplevert;

- Wat de hulpmiddelen zijn voor de interventie;

- Wat de interventie verbetert;

- Voorbereidingen;

- Hoe we deze werkvorm bij de doelgroep brengen;

- Hoe we ervoor zorgen dat het onderwerp de lage SES doelgroep interesseert.

Als deze interventies de gewenste kwaliteit hebben, gaat Plaza Sportiva de interventies gebruiken als aanvullend pakket in hun leefstijlcoaching. Wij kunnen, eventueel, onze interventies ook zelf in de praktijk uitvoeren tijdens de Healthy Ageing week.

Met ons project willen we meer bewustzijn creëren voor gezondheid in Groningen. Dat gaan wij doen door interventies op te zetten voor de Healthy Ageing week. Deze wordt gegeven op het Europapark in Groningen. Deze interventies moeten voor een leefstijlverbetering zorgen in de doelgroep. Het is ondervonden dat deze doelgroep erg snel afhaakt, en dus is het voor ons ook erg belangrijk om zo min mogelijk uitval te krijgen tijdens de interventies. Dit gaan we doen doormiddel van een doelgroep analyse en hierbinnen samen te werken met wijkteams om echt te weten te komen waar behoefte aan is in de doelgroep. De effectiviteit is te meten doormiddel van de opkomst van onze interventies. Als deze goed worden bezocht, dan is het voor ons geslaagd. Ons doel is realistisch, omdat we via de doelgroep analyse erachter komen waar nou echt behoefte aan is binnen de doelgroep. Hierdoor zullen deze mensen minder snel gaan afhaken, omdat de thema’s bij hun behoeftes passen. Bij de Healthy Ageing week willen we ervoor zorgen dat de helft van mensen die op deze week afkomen lage SES mensen zijn.

## 3.3. Belangrijke aspecten voor projectmatig werken

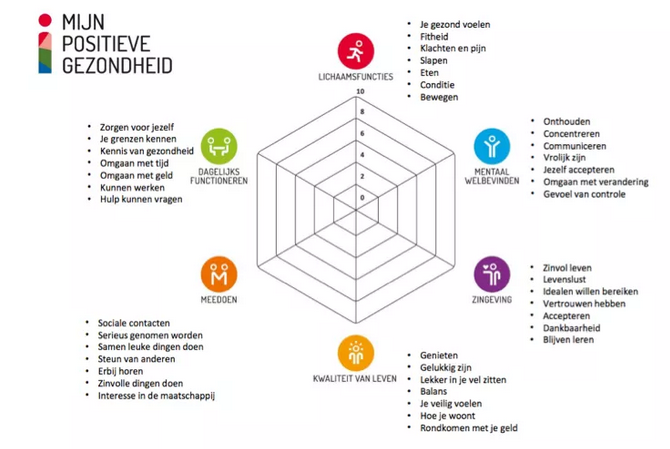
* We blijven als groep dichtbij het plan van aanpak, zo zorgen we ervoor dat we bij ons project blijven en niet onnodige andere dingen gaan doen. Zo zijn er geen activiteiten die ons afleiden van behalen van het gewenste resultaat.
* We zorgen ervoor dat onze field- en deskresearch betrouwbaar is, zodat onze interventies de grootste kans van slagen hebben en deze aansluiten bij de behoeftes van de doelgroep.
* We proberen zo goed mogelijk samen te werken als een team, alles moet goed gecommuniceerd worden en afspraken moeten nagekomen worden. Zo is de kans op een goed resultaat het hoogst.
* Naast met elkaar samen te werken moeten we ook goed samenwerken met andere stakeholders, zoals Marco Peters en de WIJ-teams in Groningen.
* Iedereen in het projectgroepje heeft een proactieve houding.

# 4. Implementatie

## 4.1. Beschrijving interventie

VitaalNed organiseert in samenwerking met een aantal organisaties een grootschalige interventie, de ‘healthy ageing week’. In deze week staat een gezonde leefstijl centraal, alle facetten hiervan worden behandeld en meer. Het positieve gezondheidsmodel van Machteld Huber wordt hierbij gebruikt, dit model gaat uit van een andere definitie van gezondheid, namelijk: Het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren (figuur 1). Naast beweging en voeding komen ook onderwerpen als ontspanning en omgaan met geld naar voren. De interventie zal plaatsvinden in Oktober, de precieze datum is nog niet bekend. De organisatie hiervan gaat buiten de minor stage om, de taak van het stageteam ligt bij desk- en fieldresearch van de doelgroep lage SES. In zijn totaliteit is de healthy ageing week namelijk voor alle doelgroepen vrij toegankelijk, maar de doelgroep waarop Marco Peters zich wil richten is de lage SES. Deze doelgroep is niet alleen het moeilijkst te betrekken bij een gezondheidsevenement, maar heeft er ook het meeste baat bij.

Het idee van de healthy ageing week is een flexibele interventie, gedurende een week lang is er en vrije inloop voor de geïnteresseerden. Er worden workshops georganiseerd op het gebied van leefstijl en er zullen standjes zijn waar de bezoekers informatie krijgen. Om zoveel mogelijk deelnemers te krijgen gaat er samengewerkt worden met bedrijven uit de regio, deze zullen als groep meedoen aan de bijeenkomsten. Het is dus mogelijk om zowel als groep of als individu te participeren. Een conclusie van het onderzoek die is uitgevoerd vanuit de minor is dat de doelgroep lage SES voornamelijk te bereiken is via de wijkteams. Bij de wijkteams kunnen bevlogen medewerkers ervoor zorgen dat de drempel om te participeren kleiner wordt voor deze mensen. Doordat deze medewerkers dichter bij de mensen staan zullen ze eerder iets van hen aannemen. Daarnaast is het makkelijker om als groep heen te gaan dan alleen. Zo kan iedereen die meer wil leren over leefstijl, of hier actief stappen in wil ondernemen, meedoen met de healthy ageing week.



Figuur 1

## 4.2. Borging interventie

Het uiteindelijke doel van de interventie is voornamelijk bewustwording creëren op het gebied van leefstijl. Door mensen bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl zal er op de lange termijn gezondheidswinst zijn. Het is een illusie dat elke deelnemer er na participatie aan de healthy ageing week een gezonde leefstijl op na houdt. Als er een deel van de mensen na de interventie zijn/haar leefstijl aanpast is het een succesvolle interventie. De persoonlijke motivatie van Marco speelt een grote rol in zijn drive om de healthy ageing week te organiseren. Marco heeft de ambitie om 10.000 Groningers gezonder te laten leven om op de lange termijn de zorgkosten te drukken. Elk afzonderlijke onderwerp uit het positieve gezondheidsmodel levert een bijdrage aan de algehele gezondheid van de mens. Het belangrijkste om het resultaat van de interventie te kunnen borgen, is om het deel van de mensen die intrinsiek gemotiveerd is geraakt om leefstijlverandering toe te passen, verder te begeleiden. Op deze manier vergroot je de kans dat er op de lange termijn gedragsverandering plaatsvindt. Als Plaza Sportiva zijnde kun je hierop inspelen door mensen die binnen de voorwaarden vallen voor een gecombineerde leefstijl interventie erop te attenderen dat ze op kosten van de zorgverzekeraar kunnen sporten. Mensen die buiten deze voorwaarden vallen, en toch willen sporten, kunnen ook bij Plaza Sportiva terecht. Een speciale aanbieding op het leefstijl abonnement kan hierbij helpen.

# 5. Evaluatie

## 5.1. Procesevaluatie

Het proces gedurende de stageperiode verliep vrijwel vlekkeloos. Vooraf aan de stage heeft het team afspraken gemaakt over de samenwerking. Iedereen heeft zijn handtekening gezet onder de afspraken met eventuele consequenties. Iedereen heeft zich gedurende de stage gehouden aan de afspraken. Enkele van deze afspraken was het ziek melden tijdig aangeven. Het te laat komen tijdig aangeven en met duidelijke reden, natuurlijk is het wel eens voorgekomen dat iemand te laat kwam. Dit werd dan tijdig aangegeven en met een goede reden. In de bijlage is nog peerassessment te vinden waarin elk lid elkaar beoordeeld en feedback geeft.

Het proces verliep niet als verwacht. Aanvankelijk had het team verwacht bezig te gaan met het invullen van verschillende interventies. Dit leek een duidelijke opdracht te worden, echter na het gesprek werd Marco werd het snel duidelijk dat dit geen nut had. Toen werd de opdracht vaag en onduidelijk wat de opdracht was. Na een gesprek met Marco heeft het team duidelijk gemaakt graag dicht bij de minor te willen blijven qua opdracht. Hierna is een afspraak gemaakt wat er gedaan ging worden. Waarom haken mensen met een lage sociaal economische status (SES) eerder/vaker af bij interventies? Om deze vraag te kunnen beantwoorden is het team om twee manieren bezig geweest. Eerst door desk research te doen naar de doelgroep. Daarna door middel van fieldresearch. Het team heeft zich bezig gehouden met de vraag waar dan behoefte aan is bij de doelgroep. Om in contact te komen met deze doelgroep is contact gezocht met de WIJ teams Lewenborg en Bijum. Hierna is het team de straat op geweest om face to face achter de behoefte van de doelgroep te komen. Om achter ‘het haakje’ van de bewoners/doelgroep te komen. Hierin is het team niet geslaagd. De mensen lieten weinig los tegenover studenten, Het kwam voor veel mensen te dichtbij. De setting waarin de fieldresearch werd gehouden was niet juist. Gelukkig had het team als back-up nog enquêtes uitgezet bij de WIJ teams. Hier kwam nuttige informatie uit. Aan de hand van de resultaten hiervan en van sommige interviews met de bewoners werd de behoefte en het antwoord op de vraag: ‘’Waarom haken mensen met een lage sociaal economische status eerder/vaker af bij interventies?’’ duidelijk. Hierna kon het team twee interventies in elkaar zetten voor de doelgroep. Na een overleg met Teun (leefstijlcoach Plaza) en Stanley (stagiare Health i Port/Plaza) kon het team de interventies in het format van ‘Grunn Fit’ gieten zodat het een Win-Win situatie zou zijn.

## 5.2. Effectevaluatie

Tijden het begin van de stage werd afgesproken met Marco om drie interventies met betrekking tot gezondheid te maken. Er moest dan gekeken worden naar het Model van Huber en de thema’s van de Healthy Ageing week in Oktober. Daarnaast moet niet vergeten worden waar er behoefte aan is bij de doelgroep. Dit laatste leek langer te duren dan verwacht waardoor er minder tijd over bleef om te werken aan de interventies. Uiteindelijk zijn er twee interventies ingevuld voor ‘Grunn Fit’ wat ook gebruikt kan worden tijdens de Healthy Ageing week. De doelstelling is grotendeels bereikt.

# 6. Discussie en aanbeveling

Het onderzoek “Waar heeft de lage SES behoefte aan en wat worden de bijeenkomsten tijdens de Healty ageing week” is een lastig onderzoek geweest omdat je met een doelgroep te maken hebt die bekend staat als lastig te bereiken. Wij zijn het onderzoek begonnen met deskresearch op te zoeken van de doelgroep. Hier is uit gekomen dat de doelgroep vaak in een eigen sociale bubbel leven, met weinig contact van buitenstaanders. Daarnaast voelt de doelgroep veel schaamte voor hun lage economische status en dit zorgt ervoor dat ze geen actie durven te ondernemen. Ook voelt de doelgroep zich machteloos en hulpeloos dit komt met name door het gebrek aan kennis die deze doelgroep heeft.

Na de deskresearch hebben we interviews met WIJ teams medewerkers en interviews gehouden met de doelgroep zelf. Ook hebben we bij de WIJ teams enquêtes achtergelaten om zo te achterhalen waar de doelgroep behoefte aan heeft. De enquêtes zijn namelijk ingevuld door de doelgroep lage ses. Bij de interviews met WIJ teams medewerkers kwam naar voren dat de doelgroep door teveel informatie over gezondheid niet meer weten wat ze moeten. Ook kwam eruit dat een deel van de doelgroep wel echt wil werken aan hun gezondheid en dat er ook bijvoorbeeld afvalgroepen worden gevormd. Een ander puntje over de doelgroep is dat geld echt een groot probleem is om gezond te leven. Dit kwam ook naar voren in de enquêtes. Wat ook uit de enquêtes kwam is dat de doelgroep wel graag uitdaging willen en nieuwe dingen wil leren over gezondheid. De interviews met de doelgroep zelf was geen succes we kregen van een groot deel van de mensen te horen dat ze er geen behoefte aan hebben of dat wanneer ze er iets mee willen zelf wel uitzoeken. In de praktijk gebeurt dit helaas bijna nooit dat ze dit ook echt doen.

Wij als groep hadden van tevoren wel verwacht dat geld een grote barrière is voor deze mensen. Want het kost eenmaal geld om gezonde voeding binnen te krijgen en om te sporten. Hierdoor hebben wij twee bijeenkomsten gemaakt die gericht zijn op goedkope manieren van sporten en eten. Deze bijeenkomsten zijn terug te vinden in het verslag. Wat ik niet van tevoren had verwacht is dat het zo moeilijk zou worden om te contact maken met de doelgroep. Gelukkig ging het via de enquêtes veel beter en is het toch gelukt om de behoefte te meten van de doelgroep.

Voor een vervolg onderzoek adviseren wij dat de volgende keer alle WIJ teams bij langs wordt gegaan en enquêtes af te nemen. Wij hadden door de wat lange deskresearch alleen tijd voor de wijken Beijum en Leeuwenborgh. Als alle wijken bij langs wordt gegaan krijg je een heel goed beeld van de behoefte van verschillende wijken. Daarnaast kun je ook zien of er een verschil is tussen de lage SES wijken en de wijken die dat niet zijn.

Het volgende advies puntje is dat er bij het zoeken naar deelnemers voor de bijeenkomsten die worden gegeven tijdens Healty Ageing week in oktober. Is dat er samengewerkt moet worden met de WIJ teams hier zitten namelijk mensen die sowieso gezonder willen worden en dus al de motivatie hebben om te veranderen. Ook als tip hebben we dat er dan een WIJ medewerker mee gaat zodat het laagdrempeliger wordt voor de doelgroep wordt om heen te gaan.

# Bibliografie

Huber, M. (2013). Naar een nieuw begrip van gezondheid: Pijlers voor Positieve Gezondheid. *Tijdschrift voor Gezondheidswetenschappen*.

*Overgewicht*. (2016). Opgehaald van voedingscentrum: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/overgewicht.aspx

*overgewicht per GGD-regio*. (2016). Opgehaald van https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/regionaal-internationaal/regionaal#bron--node-tabel-bronnen-bij-de-cijfers-over-overgewicht: https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/regionaal-internationaal/regionaal#node-obesitas-ggd-regio

*overgewicht regionaal*. (2017). Opgehaald van volksgezondheidenzorg: https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/regionaal-internationaal/regionaal

*Overgewicht volwassenen*. (2018). Opgehaald van volksgezondheidenzorg: https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie#node-overgewicht-volwassenen

# Bijlagen

## Bijlage 1 Beroepsproduct

**BIJEENKOMST 7: Voeding**

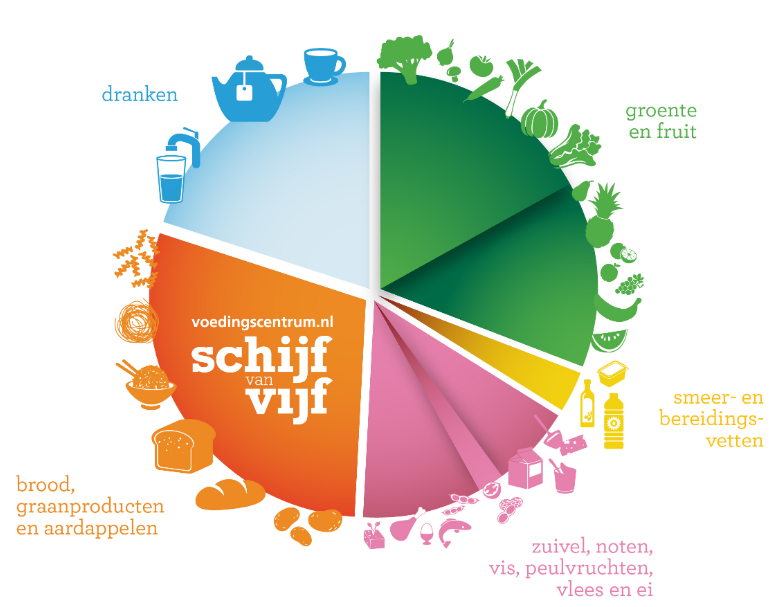
Bijeenkomst 7 staat in het teken gezonde voeding. Als leidraad voor gezonde voeding hanteren wij de schijf van vijf van het voedingscentrum. Het eerste deel van de bijeenkomst zullen we het belang van de schijf van vijf vertellen en het tweede deel van de bijeenkomst zullen we samen koken volgens de schijf van vijf.

1. Schijf van vijf  
2. Waarom is dit belangrijk?   
3. Hoe kun je toch gemakkelijk en goedkoop eten volgens de schijf van vijf

4. Koken

Aan het einde van deze bijeenkomst weet je wat de schijf van vijf inhoud, Hoe gemakkelijk het is om hiermee te koken en dat het goedkoop toch kan.

|  |  |
| --- | --- |
| **ACTIVITEITEN BIJEENKOMST 7:** | |
| Klassikaal   * Wat is de schijf van vijf? * Hoeveel eet ik van de schijf van vijf? * Wat is het belang? * Schijf van vijf te duur? * Koken met de schijf van vijf. | Kookopdracht   * Wat gaan we maken? * Stappenplan * Aan de slag! * Eten * Opruimen |



**Wat is de schijf van vijf?**

Iedereen creëert zijn eigen schijf van vijf. De schijf van vijf bestaat uit vijf verschillende vakken vol met gezonde producten. Door elke dag voldoende producten uit de vakken te kiezen, eet jij altijd gevarieerd en gezond!

De vijf vakken van de schijf van vijf zijn:

* Groente (250gr) en fruit (200 gram)
* Smeer- en bereidingsvetten
* Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel
* Brood, graanproducten en aardappelen
* Dranken

**Hoeveel eet jij volgens de schijf van vijf?**

Pak Bijlage 2 bij de hand en omcirkel alles wat jij eet.

**Wat is het belang van de hele schijf van vijf?**

* Groente en fruit: Zoals iedereen waarschijnlijk wel weet bevatten groente en fruit enorm veel vitaminen en mineralen. Deze zorgen onder andere voor een goede weerstand zodat je niet snel wordt. Ook verlaagt het de kans op onder andere diabetes, darmkanker en longkanker.
* Smeer- en bereidingsvetten: Vet wordt door ons lichaam gebruikt als brandstof en bouwstof. Vetten worden onderscheiden in verzadigde vetten en onverzadigde vetten. Door veel verzadigde vetten te vervangen door onverzadigde vetten, verklein je het risico op hart- en vaat ziekten.
* Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel: Met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12.
* Brood, graanproducten en aardappelen: De supervorm van de producten zijn alle volkorenvarianten hiervan zoals volkorenbrood en volkorenpasta. Dit verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en darmkanker. Ook leveren deze producten veel energie en andere voedingsstoffen als vezel, eiwitten en vitaminen aan je lichaam.
* Dranken: Je lichaam heeft ongeveer 2 liter vocht per dag nodig maar extra suikers. Dus is water, koffie of thee een goede bron hiervoor. Water dient als bouwstof, transportmiddel, oplosmiddel, het houdt ons lichaam op temperatuur en, heel belangrijk, het helpt je nieren met de afvoer van afvalstoffen tijdens het afvallen. (Wat staat er in de schijf van vijf?)

**Schijf van vijf te duur?**

* Volkorenbrood: 1 brood: 1,00
* 100% pindakaas: 350 gram: 1,89
* Broccoli: 500 gram 0,99
* Bananen: 1kg 1,15
* Halvarine: 500 gram 1,05
* Melk: 1liter 0,81

(boodschappen - Jumbo supermarkten)

**Koken met de schijf van vijf**

Koken volgens de richtlijnen van de schijf van vijf geeft tal van mogelijkheden. Hier gaan we straks dan ook één van proberen. Soms is het lastig om weer iets nieuws te verzinnen, daarom kun je je laten inspireren door verschillende kookprogramma’s of websites. Toch is het zo dat deze soms dure recepten bevatten. Op de website van [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) vind je veel lekkere, goedkope en vooral gezonde recepten.

**Wat gaan we maken?**

Er is keuze uit vier recepten. Elk is simpel te maken en kost niet meer dan 15 tot 30 minuten om te bereiden. De hoeveelheid per recept is gebaseerd op 2 personen. Onderaan elk recept zijn de voedingswaarden per persoon weergegeven. De totaalprijs van het recept staat hieronder weergegeven, evenals de prijs per persoon.

Peulvruchten en noten:

Kapucijnersalade met tomaten en rucola



€ 4,70

€ 2,35 p.p.

Vlees (kip):

Farfalle met kip en kappertjes



€ 6,63

€ 3,32 p.p.

Vleesvervanger (tofu):

Geroerbakte tofu met paksoi en rijst



€ 5,26

€ 2,63 p.p.

‘

Vis (tonijn):

Penne met tonijn en roerbakgroente



€ 3,82

€ 1,91 p.p.

**Recepten**

**Kapucijnersalade met tomaten en rucola**

Ingrediënten

* 1 grote pot jonge kapucijners
* 1 (rode) ui
* 1 teentje knoflook
* ± 2 eetlepels citroensap
* 2 eetlepels (olijf)olie
* 1 theelepel mosterd
* 75 gram rucola
* 250 gram kerstomaatjes
* 25 gram walnoten

Bereiding

1. Laat de kapucijners uitlekken en spoel ze af.
2. Pel de ui en de knoflook snijd het klein.
3. Maak een dressing van de ui, de knoflook, het citroensap, de olie en de mosterd en meng dit door de kapucijners.
4. Was de rucola en laat de sla goed uitlekken.
5. Was de tomaatjes en halveer ze.
6. Meng de tomaatjes en de rucola door de kapucijners.
7. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Voedingswaarde per persoon

Energie 485 kcal

Eiwit 20 gram

Koolhydraten 45 gram

Waarvan suikers 15 gram

Vet 20 gram

Waarvan verzadigd vet 3 gram

Vezels 15 gram

Zout 1,2 gram

**Farfalle met kip en kappertjes**

Ingrediënten

* 150 gram volkoren farfalle of andere volkoren pasta
* 2 teentjes knoflook
* 2 sjalotjes
* 1 prei
* 200 gram kerstomaatjes
* 200 gram kipfilet
* peper
* 1 eetlepel olie
* 1 theelepel kappertjes
* azijn

Bereiding

1. Kook de farfalle volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de knoflook en de sjalotten en snijd het klein.
3. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
4. Was de kerstomaatjes en halveer ze.
5. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper.
6. Verwarm de olie en bak de kip al omscheppend in 5 minuten bruin.
7. Bak de knoflook en de sjalotten mee. Voeg de tomaatjes en de prei toe.
8. Voeg de uitgelekte farfalle toe en laat dit al omscheppend heet worden.
9. Maak de pasta op smaak met de kappertjes, wat azijn en peper.

Voedingswaarde per persoon

Energie 475 kcal

Eiwit 35 gram

Koolhydraten 60 gram

Waarvan suikers 8 gram

Vet 10 gram

Waarvan verzadigd vet 2 gram

Vezels 10 gram

Zout 0,3 gram

Gasbesparingstip:

Doe de farfalle in een pan met koud water. Zet de pan op het vuur en wacht tot het water kookt. Doe vervolgens het gas uit en laat de farfalle net zo lang in het water zitten als op de verpakking staat. Giet daarna de farfalle af.

**Geroerbakte tofu met paksoi en rijst**

Ingrediënten

* 150 gram zilvervliesrijst
* 150 gram tofu
* 1 eetlepel sojasaus of ketjap met minder zout
* ½ Spaanse peper
* 1 rode paprika
* 1 struik paksoi
* 1 teentje knoflook
* 1 bosui
* 2 eetlepels olie

Bereiding

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
2. Snijd de tofu in blokjes en schep er de ketjap door.
3. Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en snijd het pepertje klein.
4. Maak de paprika, de paksoi en de knoflook schoon. Snijd de paprika in blokjes, de paksoi in repen en het teentje knoflook in stukjes.
5. Snijd de bosui in smalle ringen.
6. Verwarm de olie en fruit hierin het pepertje 1 minuut.
7. Voeg de tofublokjes, de paprika en de knoflook toe en roerbak dit enkele minuten.
8. Schep de paksoi erdoor met wat ketjap en smoor alles in enkele minuten gaar.
9. Strooi de ringetjes bosui er over en geef de rijst erbij.

Voedingswaarde per persoon

Energie 480 kcal

Eiwit 20 gram

Koolhydraten 60 gram

Waarvan suikers 4 gram

Vet 15 gram

Waarvan verzadigd vet 3 gram

Vezels 6 gram

Zout 0,8 gram

**Penne met tonijn en roerbakgroente**

Ingrediënten

* 150-200 gram volkorenpasta
* 1 blikje tonijn op water (uitlekgewicht ca. 140 gram)
* 1 eetlepel olie
* 250 gram Italiaanse roerbakmix
* ½ blik tomatenblokjes zonder zout
* peper
* 1 theelepel Provençaals kruiden
* 1 theelepel kappertjes

Bereiding

1. Kook de pasta in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
3. Verwarm de olie in een braadpan en roerbak hierin de groente enkele minuten.
4. Voeg de blokjes tomaat, wat peper en de Provençaalse kruiden toe en warm het even mee.
5. Laat de gare pasta uitlekken en schep de pasta door de groente.
6. Voeg de tonijn en de kappertjes toe en warm het gerecht goed door.

Voedingswaarde per persoon

Energie 490 kcal

Eiwit 30 gram

Koolhydraten 65 gram

Waarvan suikers 8 gram

Vet 9 gram

Waarvan verzadigd vet 1 gram

Vezels 10 gram

Zout 0,9 gram

Gasbesparingstip:

Doe de pasta in een pan met koud water. Zet de pan op het vuur en wacht tot het water kookt. Doe vervolgens het gas uit en laat de pasta net zo lang in het water zitten als op de verpakking staat. Giet daarna de pasta af.

Variatietip:

In plaats van vis kun je hier ook gebruikmaken van gehakt, kip of een vleesvervanger.

**AANTEKENINGEN:**

Totaal van de ingrediënten is € 25,28. Voor de olie wordt steeds zonnebloemolie gebruikt, dit is goedkoper maar niet ongezonder. De kruiden zijn niet meegerekend. Ingrediënten als knoflook en kappertjes wordt maar 1x aangeschaft, dit wordt bij een volgend gerecht dus niet in rekening gebracht.

Alle prijzen zijn gebaseerd op de prijzen van [www.jumbo.com](http://www.jumbo.com)

**BIJEENKOMST 8: Bewegen**

|  |
| --- |
| **Energiebalans**  Eten en drinken geeft je lichaam energie, bijvoorbeeld om je warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen. Vergelijk je lichaam maar met een oplaadbare batterij. De batterij laadt op door voeding. Hij loopt weer leeg door de energie uit je eten te gebruiken. Er gaat dus energie je lichaam in, en er gaat energie uit. Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan kom je niet aan. Dat noem je de energiebalans.  **Energie uit balans**  Als je meer energie binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt, dan blijft er energie ‘over’. Dit teveel aan energie slaat je lichaam op als vet. Als je lange tijd achter elkaar meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan neemt je gewicht toe. Krijg je juist minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af.    **NEAT**  De NEAT staat voor NON exercise activity thermogenensis dat houdt in de energie dat je op een dag verbrand wat niet gerelateerd is met sporten en de stofwisseling in je lichaam. Dit kan bijvoorbeeld fietsen naar je werk zijn of lopend boodschappen doen. De NEAT is erg belangrijk voor je dagelijkse verbranding. Zoals te zien op het plaatje hieronder heeft de NEAT een groter aandeel van je dagelijkse verbranding dan sporten. Met 1 keer per dag sporten verbrand je dus minder calorieën dan dat je de hele dag activieiten doet die niet met sport te maken hebben zoals traplopen, fietsen en wandelen. De NEAT is dus heel belangrijk en zorgt ervoor dat je per dag genoeg energie verbrand waardoor je niet aankomt en dus niet aankomt in gewicht. |
|  |
| **ACTIVITEITEN BIJEENKOMST 8:** |

Veel mensen zijn in de veronderstelling dat sport en bewegen duur is, een fitnessabonnement kost bijvoorbeeld al gauw 20 euro per maand. Sport en bewegen hoeft echter helemaal niet duur te zijn, het enige wat je immers nodig hebt is je eigen lichaam. We moeten ook elke dag bewegen om onszelf in dagelijkse behoeften te voorzien, dit varieert sterk in intensiteit:

Hoeveel je beweegt om in jezelf in dagelijkse behoeften te voorzien varieert erg sterk. Ga je met de fiets naar je werk of pak je de auto? Dat maakt nogal een verschil. Terugkomend op de eerst zin, beweging hoeft niet duur te zijn, het kan je zelfs geld besparen. Met het geld wat je bespaard in brandstof door vaker op een gratis manier (fiets, lopend) bij de plaats van bestemming te komen, kun je bijvoorbeeld al eens wat gewichten kopen die je kunnen helpen met sporten. Goedkope vormen van bewegen zijn dus al te vinden in het substitueren van dagelijkse activiteiten door actievere alternatieven. Sporten kan ook zonder fitness abonnement, met behulp van je eigen lichaamsgewicht zijn al een hoop oefeningen te bedenken namelijk. De digitalisering maakt dit nog weer een stukje makkelijker, leg een matje in de huiskamer en kies op YouTube uit een van de duizenden aangeboden body workouts. Dit wordt vaak gegeven door ervaren sporters die op deze manier hun kennis willen delen, vaak met duidelijke uitleg over de uitvoering van elke oefening.

Mogelijkheden goedkoop sporten:

* Hardlopen
* Fietsen
* Fitness in openbare fitness parkjes
* Sport met Youtube
* Touwtje springen
* Zwemmen in de natuur
* Skeeleren

**Bewegen**

**Opdracht 4:** Zoek een filmpje uit op Youtube van welke soort workout je leuk lijkt, en ga deze thuis uitvoeren.

**AANTEKENINGEN:**

## Bijlage 2 Uitwerking schijf van vijf

|  |  |
| --- | --- |
| **Groente in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Verse groente - Voorgesneden groente - Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout - Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout - Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout | - Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout  - Groentesap - Groente a la crème  - Soepen met groenten - Groente verwerkt in de producten die niet in de Schijf van Vijf staan. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fruit in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Vers fruit - Voorgesneden fruit - Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker - Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag)  - Uitgelekt fruit in blik op sap (beperkt) | - Fruit in blik op siroop - Vruchtensap - Gedroogd fruit met toegevoegd suiker  - Kokos - Olijven |

|  |  |
| --- | --- |
| **Smeer- en bereidingsvetten in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Zachte margarine of halvarine voor op brood  - Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet  - De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie | - Harde margarine - Hard bak- en braadvet - Hard frituurvet - Roomboter - Kokosvet (kokosolie) - Palmolie |

|  |  |
| --- | --- |
| **Vis, peulvruchten, vlees, ei in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Vis (vooral vette vis)   - Schaal- en schelpdieren - Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen   - Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees   - Eieren - Tofu en tempé - Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout | - Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté - Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees  - Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spare ribs, lamskotelet en lamskarbonade  - Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout   - Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met te veel zout |

|  |  |
| --- | --- |
| **Zuivel in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Magere en halfvolle melk, karnemelk - Magere en halfvolle yoghurt  - Magere kwark - Drinkyoghurt  - Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium - 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout   - Zuivelspread - Hüttenkäse - Mozzarella - Verse geitenkaas | - Zuivel- en sojadrink met te veel suiker   - Pudding en toetjes met toegevoegd suiker - Volle melk en volle yoghurt - Rijstdrink en amandeldrink - Vla - Roomijs, softijs en yoghurtijs - 48+ en 60+ kaas - Feta - Crème fraîche, zure- en kookroom  - Slagroom |

|  |  |
| --- | --- |
| **Noten in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Ongezouten noten en pinda’s  - Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda’s | - Gezouten noten  - Borrelnoten - Noten met chocolade of suiker - Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker |

|  |  |
| --- | --- |
| **Brood, graanproducten en aardappelen in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Volkorenbrood en volkoren bolletjes   - Bruinbrood en bruine bolletjes   - Volkoren knäckebröd  - Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood  - Roggebrood - Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout   - Volkorenpasta - Zilvervliesrijst - Volkoren bulgur - Couscous met voldoende vezels   - Quinoa - Aardappel | - Witbrood - Wit knäckebröd  - Beschuit  - Krentenbrood  - Croissant - Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes   - Witte pasta - Witte rijst - Witte couscous - Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder |

|  |  |
| --- | --- |
| **Dranken in de Schijf van Vijf** | **Niet in de Schijf van Vijf** |
| - Water - Zwarte en groene thee   - Kruidenthee (beperkt)   - Koffie (beperkt) | - Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrank en energiedrank - Light-frisdrank - Dranken met alcohol   - Kookkoffie, koffie uit een cafetière |