



Projectresultaat

Fitter met Feyenoord door de wijk! (10910012210008)

Living Labs: Sport en Bewegen Lage SES

OVER HET PROJECT

Met dit project is door middel van een living lab ingezet op het gericht en actief stimuleren van bewonersparticipatie en sport- en beweegdeelname onder volwassen vrouwen met een migratieachtergrond en lage SES in Rotterdam-Zuid. Er was daarbij niet alleen aandacht voor bewegen, maar ook voor voeding en leefstijl. Door dit samen met de doelgroep te ontwikkelen is er gestreefd naar een integrale aanpak.

Het plan van aanpak bestond uit de volgende vijf activiteiten:

1. Systeemanalyse

In de eerste fase werd gezocht naar bruikbare wijkanalyses, en werden er interviews (26) gehouden met bewoners. Dit laatste met gebruik van een hiervoor ontwikkelde korte vragenlijst op basis van het IChange-model. In kaart zijn gebracht: religie, (on)veiligheid, gezinssituatie en financiën. Bruikbare wijkanalyses werden gevonden van alle wijken in Rotterdam-Zuid: samenstelling van de bewoners, gezondheidstoestand, inkomen, woonsituatie, beweeggedrag en sportdeelname. Op basis van beide bronnen werd een beweegprogramma ontwikkeld, zie 3.

2. Op- en inrichten livinglab

Dit werd direct op- en ingericht door: Hogeschool Rotterdam, Feyenoord, Gemeente Rotterdam en WMO-radar. Minimaal 1x per maand bijeenkomsten en gezamenlijk gewerkt aan een beweegprogramma, rekening houdend met uitkomsten interviews. De bijeenkomsten vonden plaats op wisselende lokaties, bij alle partners.

3. Ontwikkelen beweegprogramma

Op basis van de bevindingen uit 1. werd gekozen voor de doelgroep: volwassen vrouwen met een migratieachtergrond en lage SES. Uit interviews bleek dat zij weinig aan sporten/bewegen toekomen, er wel behoefte aan hebben, maar hierbij de nodige belemmeringen ondervinden. Zoals een gevoel van onveiligheid als er buiten wordt gesport. Maar ook qua tijd waarop bestaande programma's worden aangeboden, die niet altijd rekening houden met de mogelijkheden van deze doelgroep. Er werd een veilige, afschermbare ruimte gevonden en een vrouwelijke trainer. Er werden flyers ontwikkeld en verspreid om vrouwen te attenderen op de mogelijkheid van deelname.

4. Start en monitoring programma

Er werd een periode van 3 maanden gepland, waarbij op een vast moment in de week het beweegprogramma werd aangeboden door een ervaren trainster. Het aantal deelnemers bleef echter beperkt tot 'een handjevol'. Deze waren wel actief, en tevreden. Om na te gaan of/hoe de werving verbeterd zou kunnen worden, werd een groep 3/4^e jaarsstudenten van de HR gevraagd ons hierover te adviseren. Hun advies: nodig bewoners niet uit om naar jullie te komen, maar ga actief hun kant op.

Oftewel: kiezen voor een 'warme' werving.

5. Ontwikkelen aanbod tweede doelgroep

Met deze ervaringen werd een begin gemaakt met een vervolgaanbod. De doelgroep werd nu wat breder geformuleerd: volwassen vrouwen met een lage SES. Vanuit de projectgroep werd contact opgenomen met bestaande initiatieven en op plekken waar deze doelgroep al aanwezig was. Denk aan taallessen. Hier werden proeflessen aangeboden. Nu door meerdere trainsters, afkomstig van Feyenoord. Dit was: meer dan 50 deelnemers.

DEELNAME VAN DE DOELGROEP

Met de doelgroep werden eerst (26) interviews gehouden op basis van het I-Changemodel. Ik kaart werd gebracht welke overtuigingen zij hadden tav bewegen en sporten, en welke belemmeringen zij daarbij ervaren. Ook werd nagegaan welk beweegaanbod zij zouden waarderen, en op welke tijdstippen. Een van hun wensen was bijvoorbeeld dat de ruimte veilig en afgeschermd zou zijn. Op basis daarvan werd een beweegaanbod ontwikkeld en verzorgd. Dit werd gedurende het traject wekelijks geëvalueerd, en waar nodig en mogelijk, aangepast.

PROCES

Het livinglab is een samenwerking tussen Hogeschool Rotterdam, Feyenoord, Gemeente Rotterdam en WMO-radar. De leden kwamen minimaal 1 keer per maand bijeen, hetzij fysiek, hetzij online. Er werd door iedereen actief bijgedragen, en regelmatig werden er 'gasten' uitgenodigd om kennis uit te wisselen. Ook studenten participeerden in het livinglab door deelonderzoeken uit te voeren.

3 TIPS VOOR ANDERE GEMEENTEN EN LIVING LABS

1. Het alleen uitnodigen van deelnemers is onvoldoende, ga actief naar plekken waar zij al bijeenkomen.
2. Persoonlijke contact is belangrijk, zorg voor een vaste trainer.
3. Voor veel mensen is het moeilijk om speciaal voor sporten ergens naartoe te komen. Zeker als die plekken moeilijk te bereiken zijn. Houd daar rekening mee.

TOEKOMST

Het livinglab gaat komende periode na hoe het beweegaanbod in de toekomst kan worden geborgd. Gesprekken worden gevoerd met relevante stakeholders. Los daarvan is er een samenwerking ontstaan die alle betrokkenen graag willen voortzetten.



Dit is één van de projecten uit het Netwerk Living Labs Sport en Bewegen. Het Netwerk en de projecten zijn gefinancierd door Sportinnovator en ZonMw. Met de subsidie hebben de living labs lokale netwerken opgezet en experimenten uitgevoerd.

WWW.ZONMW.NL

MET KENNIS WERKEN AAN EEN GOEDE GEZONDHEID VOOR IEDEREEN

Ontdek nog meer resultaten op
<https://www.zonmw.nl/LivingLabSB>



ZonMw
Laan van Nieuw Oost-Indië 334
2593 CE Den Haag
Telefoon 070 349 51 11
info@zonmw.nl