

OP UW
Gezondheid!

Lokaal Preventieakkoord Tilburg

**2020
2023**

Voorwoord

Gezondheid is meer dan 'niet ziek zijn'. Het gaat over in hoeverre je (het gevoel hebt dat je) mee kunt doen in de maatschappij. Zorgen, geldproblemen, werkloosheid, laaggeletterdheid en woonomgeving zijn zomaar wat factoren die medebepalend zijn voor de keuzes die je maakt. Veel van onze inwoners hebben in hun dagelijks leven te maken met een of meerdere uitdagingen uit dit lijstje. En die zijn van invloed op hoe gezond je bent, hoe gezond je je voelt én of je gezonde keuzes kunt maken.

Gezond zijn is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Door de Corona jaren hebben we ervaren hoe kwetsbaar onze gezondheid kan zijn. Toch voelt het zo lang je gezond bent voelt wel vaak als vanzelfsprekend. Het maken van gezonde keuzes en voldoende bewegen is in dat opzicht voor veel mensen niet vanzelfsprekend en/of eenvoudig. En we weten inmiddels ook dat bestaanszekerheid ook een effect heeft op onze gezondheid. In gezinnen en bij inwoners bij wie dit speelt zijn of worden gezonde keuzes vaak nog moeilijker. Het blijft daarom belangrijk om mensen te prikkelen tot gezond gedrag, hun vaardigheden te versterken en gezonde keuzes aantrekkelijker en laagdrempeliger te maken.

Dat geldt voor nu maar vooral voor de toekomst. Met de uitdagingen die voor ons liggen zoals de dubbele vergrijzing en de tekorten op de arbeidsmarkt die ook in de zorg steeds meer zichtbaar en voelbaar zijn is het nóg belangrijker dat we goed voor onszelf zorgen. Zo houden en helpen we mensen om de regie te pakken over hun eigen leven en daarmee ook over hun gezondheid. We zijn dus ook nog lang niet klaar.

In de afgelopen jaren hebben heel veel partijen, organisaties en betrokken invulling gegeven aan dit preventieakkoord en daarmee bijgedragen aan een gezonder leven van onze inwoners. Werken aan gezond zijn en blijven is nooit klaar. Daarom willen we deze waardevolle initiatieven en lessen een plek geven binnen het Gezond en Actief Leven Akkoord en binnen de uitvoeringsplannen van het Integraal Zorg Akkoord.

Graag wil ik voor nu alle organisaties en betrokken mensen binnen zorg en welzijn, het onderwijs en het bedrijfsleven die hieraan hebben bijgedragen bedanken voor hun inzet. Werken aan preventie is bijdragen aan de gezondheid en aan het geluk van onze inwoners.

Marcelle Hendrickx

Wethouder Gezondheid, Zorg en Ondersteuning



Marcelle Hendrickx
Wethouder Gezondheid,
Zorg en Ondersteuning

**“Het blijft
belangrijk om mensen
te prikkelen tot gezond
gedrag, hun vaardigheden
te versterken en gezonde
keuzes aantrekkelijker
en laagdrempeliger te
maken. Dat geldt voor
nu maar vooral voor de
toekomst.”**

OP UW
Gezondheid!

Lokaal Preventieakkoord Tilburg

Waarom

het preventie-
akkoord?

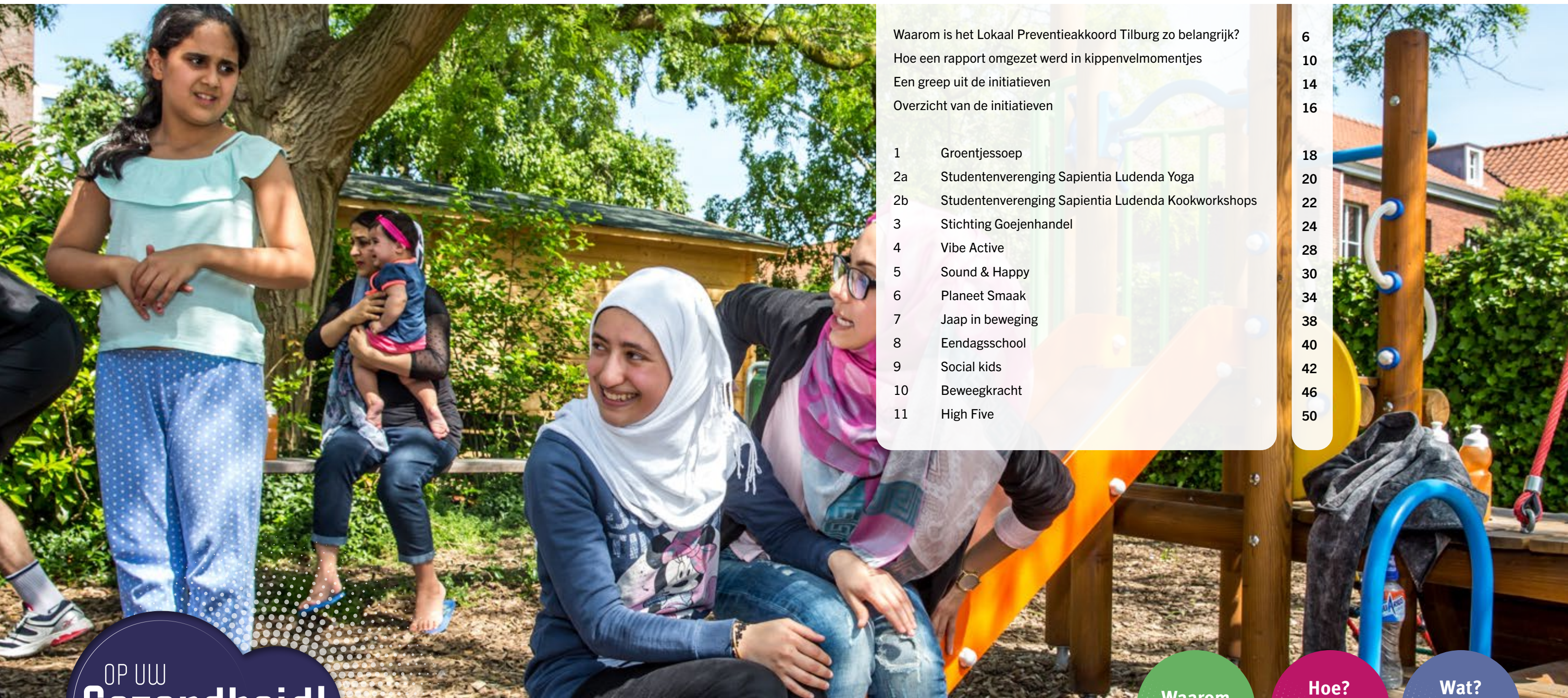
Hoe?

Hoe hebben we het
afgelopen 3 jaar gedaan?
Wat was het proces?

Wat?

Wat hebben we
gedaan, concrete
initiatieven.

Inhoudsopgave



Waarom is het Lokaal Preventieakkoord Tilburg zo belangrijk?	6
Hoe een rapport omgezet werd in kippenvelmomentjes	10
Een greep uit de initiatieven	14
Overzicht van de initiatieven	16
1 Groentjessoep	18
2a Studentenvereniging Sapientia Ludenda Yoga	20
2b Studentenvereniging Sapientia Ludenda Kookworkshops	22
3 Stichting Goejenhandel	24
4 Vibe Active	28
5 Sound & Happy	30
6 Planeet Smaak	34
7 Jaap in beweging	38
8 Eendagsschool	40
9 Social kids	42
10 Beweegkracht	46
11 High Five	50

OP UW
Gezondheid!
Lokaal Preventieakkoord Tilburg

Waarom
het preventie-
akkoord?

Hoe?
Hoe hebben we het
afgelopen 3 jaar gedaan?
Wat was het proces?

Wat?
Wat hebben we
gedaan, concrete
initiatieven.

Waarom is het Lokaal Preventieakkoord Tilburg zo belangrijk?

“Gezondheid!” Dat zeg je vaak als iemand in je omgeving niest. Je wenst iemand dan alle gezondheid. Maar wat is gezondheid eigenlijk? Verkouden zijn, of niesen, is heel duidelijk en simpel. Ons gaat het juist om de gezondheid die minder zichtbaar is. Daar werken we samen aan. Dankzij het Lokaal Preventieakkoord Tilburg.

In mei 2021 presenteerde de gemeente Tilburg het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Dit akkoord, genaamd ‘Op uw gezondheid’, richt zich op alle vormen van gezondheid. Ook op gezondheid die misschien niet direct zichtbaar is. Van eenzaamheid en psychische klachten tot ongezonde voeding en een gebrek aan beweging. En gezondheid gaat ook over meedoen in de maatschappij. Over kansengelijkheid, ook als je geldproblemen hebt of moeite hebt om werk te vinden.

Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend. Voor niemand. Gezondheidscijfers in de gemeente gaven aan dat het hard nodig was om samen aan de slag te gaan. Een greep uit enkele cijfers uit 2021:

- ➔ 18% van de Tilburgers voelde zich psychisch niet gezond.
- ➔ 48% van de Tilburgers tussen de 19 en 64 jaar had overgewicht. Boven de 65 jaar was dat zelfs 62%.
- ➔ 41% van de volwassenen voldeed niet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Bij jongeren tussen de 12 en 18 jaar voldeed 76% niet.
- ➔ Ongeveer 25% van de volwassen Tilburgers rookte.
- ➔ 29% van de jongeren in Tilburg onder de 18 jaar, dronk alcohol.

- ➔ 10% van de jongeren gebruikte wel eens verdovende middelen.
- ➔ 42% van de Tilburgers tussen de 19 en 64 jaar voelde zich eenzaam. En bij 65-plussers was dat 54%.

Daarnaast bleek uit cijfers dat mensen met een lage opleiding en een laag inkomen eerder overlijden. Ook leven ze langer in ongezondheid.

De presentatie van Lokaal Preventieakkoord Tilburg was een startpunt richting een gezonder leven. Een startpunt om samen aan de slag te gaan, om zo tot een gelijkere en gezondere samenleving te komen.

Wat is het Lokaal Preventieakkoord Tilburg?

Het Lokaal Preventieakkoord Tilburg is de Tilburgse uitwerking van het Nationaal Preventieakkoord. In het Nationaal Preventieakkoord, dat in 2018 naar buiten kwam, staan afspraken om Nederlanders gezonder te maken. Bijvoorbeeld door roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht terug te dringen. De Rijksoverheid maakte deze afspraken met meer dan 70 maatschappelijke organisaties. In het Regeerakkoord bepaalde het kabinet elk jaar 60 miljoen euro te reserveren voor preventie.

Waarom
het preventie-
akkoord?

Het Nationaal Preventieakkoord is deels lokaal uitgerold. Onder meer dus via het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Dit akkoord is opgesteld met de inbreng van een brede vertegenwoordiging van Tilburgse organisaties en met ervaringen uit beleid. Lokaal Preventieakkoord Tilburg legde verbinding met wat er al gebeurde, zoals de aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG), en bouwde voort op sterke netwerken. Dit akkoord valt onder de nota Positieve Gezondheid ‘Sterk van binnen, verbonden met buiten’, die in 2019 is opgesteld met allerlei partners binnen de gemeente.

De ambitie van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg

In het Lokaal Preventieakkoord Tilburg spraken alle betrokken partijen en organisaties de volgende gezamenlijke ambitie uit:

We willen inwoners inspireren om gezond en gelukkig te leven, gezonde keuzes te maken en in beweging te komen. Dat doen we door gezonde keuzes aantrekkelijker te maken doordat de leef- en werkomgeving gezond gedrag stimuleert. Door mensen te prikkelen tot gezond gedrag en hun vaardigheden te versterken. In een aanpak op maat, dichtbij in de wijk, afgestemd op de belevingswereld van de doelgroep. Zo willen we kinderen en jongeren een goede start geven waar ze hun leven lang profijt van hebben. Zo willen we dat volwassen zich vitaal en veerkrachtig voelen en meedoen in de maatschappij. Zo willen we dat ouderen zo lang mogelijk gezond blijven en mee kunnen (blijven) doen. Deze ambitie is onze stip op de horizon voor de komende 10 jaar.



Uitgangspunten van de aanpak

Bij de totstandkoming van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg bleek dat losse initiatieven in de gemeente tot dusver te weinig maatschappelijke impact hadden. Ook was facilitering van organisaties een punt van zorg. Om het akkoord succesvol uit te voeren, was belangrijk om goed te kijken naar verschillende doelgroepen. Wat beweegt ze? In welke sociale context begeven ze zich en welke aanpak sluit daarop aan? De focus moest daarbij gericht zijn op prikkelend stimuleren, in plaats van met de beschuldigende vinger wijzen. Dus mensen niet wijzen op hun problemen, maar ze helpen om eraan te werken. Preventie mag leuk zijn, soms speels.

De volgende uitgangspunten vormden het kader van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg voor de organisaties die hiermee aan de slag gaan:

- ➔ Dit preventieakkoord is voor en door de stad en de dorpen.
- ➔ De aanpak overstijgt de domeinen, is integraal, met als focus het zo gezond mogelijk houden van Tilburgers.
- ➔ We prikkelen, inspireren, faciliteren en stimuleren waar nodig en mogelijk.
- ➔ De gezondheid en het welzijn van de inwoner vormt het vertrekpunt.
- ➔ De aanpak kan gemeentebreed zijn, maar ook wijk- en/ of doelgroepgericht.
- ➔ De stem van de inwoners wordt gehoord. Zij worden nauw betrokken. We praten niet over mensen, maar mét mensen. Zo sluiten we aan bij de belevingswereld van de inwoners.

- ➔ We leren met elkaar wat werkt en wat niet. Daarin sturen we gezamenlijk actief bij.
- ➔ Er is een gedeeld eigenaarschap en er is sprake van wederkerigheid.
- ➔ Bij de start van nieuwe initiatieven wordt nagedacht over de borging bij succes.
- ➔ We gaan niet door met 'meer van hetzelfde'. Om verschil te kunnen maken, geven partners aan dat het nodig is het écht anders doen. We beseffen ons dat dit een lange adem vergt.

Optrekken met de doelgroep

Er gebeurde in Tilburg al veel op het vlak van preventie. Daarom was er vooral behoefte om de dingen die we al deden, anders te doen. En ervoor te zorgen dat initiatieven nog beter aansluiten bij de wensen en behoeften van de doelgroep. Dat vormde de kern van de Tilburgse preventie-aanpak, zoals deze in het Lokaal Preventieakkoord beschreven stond. De volgende methodiek vormde de basis voor de aanpak:

- ➔ Echt luisteren naar de doelgroep (via een methodiek die aansluit bij de doelgroep). Zo komen we erachter wat iemands motivatie is om bepaald gedrag wel of niet te vertonen, wat belemmeringen zijn, uitdagingen, kansen en triggers. Bovendien ontstaat meer eigenaarschap.
- ➔ De boodschap zo overbrengen dat het gewenste effect wordt bereikt. Niet via de geijkte paden, maar op een manier en toon die de doelgroep aanspreekt. Bijvoorbeeld door spelvormen, beloning, rolmodellen, nudging, of competitie. Ook dit bedenken we mét de doelgroep zelf.
- ➔ Met de doelgroep monitoren hoe de boodschap landt en of het gewenste effect wordt bereikt. En samen bijsturen als dat nodig is.



Waarom het preventie- akkoord?



Elkaar uitdagen. Stimuleren.
En samen werken aan een gezonder
leven. Dat wilden we bereiken met het
Lokaal Preventieakkoord Tilburg.

Hoe een rapport omgezet werd in kippenvelmomentjes

Van papier naar praktijk. Plannen die beschreven staan, tot uitvoering brengen met betekenisvolle initiatieven. Dat was, in het kort, de opdracht van Jacob van Hoek. Hij was als kwartiermaker van Lokaal Preventieakkoord Tilburg de brug tussen de gemeente Tilburg en de deelnemende initiatieven. Dit is zijn verhaal.

In mei 2021 verscheen het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Dit akkoord draaide om de gezondheid van Tilburgers. Om deze gezondheid te verbeteren, was het belangrijk om maatschappelijke initiatieven te ondersteunen. Maar de volgende vraag was: hoe doe je dat? Daarvoor moest een kwartiermaker worden aangesteld. Iemand die de ideeën en plannen van Lokaal Preventieakkoord Tilburg in beweging bracht.

Laagdrempelig

Die kwartiermaker werd Jacob van Hoek. Het uitgangspunt van Jacob was eenvoudig: er was vanuit het Lokaal Preventieakkoord Tilburg jaarlijks een budget beschikbaar om initiatieven te ondersteunen. Dat budget moest op de juiste plekken terecht komen. Jacob: “Ik organiseerde bijeenkomsten om organisaties en initiatieven te informeren over het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Daarbij gaf ik aan wat organisaties konden doen om in aanmerking te komen voor financiële ondersteuning.”

De kracht lag hierbij in de eenvoud. “We wilden het graag laagdrempelig houden. Dus organisaties hoefden niet hele procedures te doorlopen om een aanvraag in te dienen. Ze moesten gewoon kort en duidelijk aangeven wat ze deden, waarom hun initiatief belangrijk was, welk bedrag ze graag van ons wilden hebben en wat ze met dat geld gingen doen.”

Samen keuzes maken

De informatiebijeenkomsten van Jacob misten hun uitwerking niet. De aanvragen stroomden binnen. “Deze aanvragen varieerden enorm. Het ging om heel kleine, maar soms ook heel grote initiatieven. De ene organisatie was al enorm geholpen met een paar honderd euro, een ander vroeg om tienduizenden euro’s. We hadden in het eerste jaar 90.000 euro te verdelen, maar in totaal vroegen organisaties voor 450.000 euro aan financiële steun aan. En dus moesten we keuzes maken.”

De keuze welk initiatief wel of geen ondersteuning kreeg vanuit het Preventieakkoord, maakte Jacob niet alleen. “Ik stelde hiervoor een beoordelingscommissie samen. Hierin zat iemand van Station88, die lette op ondernemerschap en visie van de aanvragers. Maar ook medewerkers van de GGD en bijvoorbeeld bestuurders van sportorganisaties schoven aan. Samen stelden we criteria op waaraan een initiatief moest voldoen.”

Haarvaten van de stad

Jacob: “Een belangrijk criterium was dat we initiatieven wilden steunen die in de haarvaten van de stad zaten. Projecten die echt impact hadden op specifieke doelgroepen. We keken verder dan alleen de grotere en meer bekende organisaties. Voor ons was juist belangrijk om het budget te verdelen over verschillende doelgroepen én wijken. En we keken welke impact onze steun aan deze organisaties kon hebben.”



In het eerste jaar, 2021, moesten Jacob en zijn beoordelingscommissie lastige keuzes maken. “We konden niet iedereen helpen. En natuurlijk is het niet leuk om enthousiaste mensen te moeten vertellen dat ze geen financiële ondersteuning van ons krijgen. Je hebt namelijk te maken met gepassioneerde, sociale en creatieve ondernemers die zich met ziel en zaligheid inzetten voor de maatschappij. Maar we hebben vanaf het eerste moment heel duidelijk gemaakt dat er slechts beperkt budget was en dat ondersteuning dus zeker geen vanzelfsprekendheid was.”

Werken vanuit vertrouwen

Na 2021 herhaalde het proces zich jaarlijks: in 2022 en 2023 kwam er nieuw budget vrij, waar initiatieven aanspraak op konden maken. “Na het eerste jaar liep dat eigenlijk vanzelf. Organisaties waren op de hoogte van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg en wisten hoe ze steun konden aanvragen. En mooie initiatieven die in een bepaald jaar net buiten de boot vielen, konden we een jaar later soms wel helpen.”

Initiatieven die steun kregen, konden aan de slag. “Ze kregen het bedrag dat ze aanvroegen”, zegt Jacob. “Daarmee konden ze hun plannen waarmaken. Natuurlijk vonden we het belangrijk om te zien dat het geld daadwerkelijk goed besteed werd. Maar we werken vanuit vertrouwen en gaan uit van het goede in de mens. Dus initiatieven hoefden niet ieder dubbeltje te verantwoorden. Wel vonden we het fijn om te zien wat met het geld gedaan is. Soms kregen we foto’s of video’s. En af en toe ging ik zelf even kijken. Zo monitor je de activiteit op een leuke, open manier.”



Jacob van Hoek
Kwartiermaker Preventie Akkoord

“We werken vanuit vertrouwen en gaan uit van het goede in de mens. Dus initiatieven hoefden niet ieder dubbeltje te verantwoorden. Wel vonden we het fijn om te zien wat met het geld gedaan is. Soms kregen we foto’s of video’s. En af en toe ging ik zelf even kijken. Zo monitor je de activiteit op een leuke, open manier.”

Dankbare rol als spin in het web

Jacob was daarbij de spin in het web. “Mijn rol was heel dankbaar. Ik was de schakel tussen de initiatieven en het ambtelijke apparaat. De initiatiefnemers konden me altijd bellen met vragen. Ik had korte lijntjes met de gemeente en zorgde dan dat ze snel een antwoord hadden. Andersom gebeurde hetzelfde: medewerkers van de gemeente klopten bij mij aan als ze iets wilden weten over het Lokaal Preventieakkoord Tilburg of de initiatieven die we steunden.”

Dat laatste was gedurende de looptijd van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg erg belangrijk, merkte Jacob. “Binnen de gemeente kan de bezetting van wet-houders of ambtenaren wisselen. Dan is het belangrijk om iemand te hebben die de kar blijft trekken en alle informatie heeft. Zo blijft het project in beweging.”

Durf te vragen

Maar Jacob was niet alleen de schakel tussen de initiatieven en de gemeente. “Tegen iedere initiatiefnemer zei ik altijd dat ze me alles mochten vragen. En dat ze dat ook zeker moesten doen. Ik vond het leuk om ze op strategisch niveau advies te geven. Of om ze in contact te brengen met andere organisaties of instanties die konden helpen. Ik voelde de verantwoordelijkheid van de initiatiefnemers en vond het fijn om met ze mee te denken, als een soort verbindende factor.”

“Maak een begin om iets moois te doen”

In drie jaar heeft het Lokaal Preventieakkoord Tilburg tientallen initiatieven gesteund. Dat houdt nu op, want de financiële pot is leeg. Maar de waarde ervan blijft onverminderd groot. “We hebben organisaties een basis gegeven om op verder te bouwen. Er ligt nu een groot netwerk van initiatiefnemers. En iedereen heeft mijn nummer. Ze mogen me altijd bellen. Ik lever nog steeds graag een bijdrage, strategisch of via mijn netwerk. Kansen en mogelijkheden zijn er altijd. Voor iedereen.”

“Ik hoop dat mensen die dit lezen, de verhalen van onze initiatiefnemers als inspiratie gebruiken. Maak een begin om, vanuit intrinsieke motivatie, iets moois te doen voor de gezondheid van Tilburgers en de maatschappij. Dat leidt tot prachtige dingen. Die mooie ervaring gun ik iedereen.”

Kippenvelmomentjes

De initiatieven die steun kregen van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg zijn allemaal anders. Er zijn initiatieven voor bijvoorbeeld ouderen, studenten, jongeren met een beperking en schoolkinderen in een achterstandsbuurt. Maar alle initiatieven hebben één ding gemeen, geeft Jacob aan. “Ze hebben impact. Allemaal op hun eigen manier. Het is geen wedstrijd, het gaat er niet om welk initiatief de meeste mensen bereikt. Het gaat erom dat je iets betekent. Dat je van waarde bent voor je doelgroep.”

Hoe?

Hoe hebben we het afgelopen 3 jaar gedaan? Wat was het proces?

Jacob:

“Als ik terugkijk, heeft ieder initiatief wel een kippenvelmomentje voor me. Ik voel de trots van de initiatiefnemers. De dankbaarheid van de deelnemers. Dat is ontzettend tof. We hebben samen echt iets bereikt.”

Lokaal Preventieakkoord Tilburg in de praktijk: **een greep uit de initiatieven**

Tientallen maatschappelijke initiatieven kregen de afgelopen jaren steun vanuit het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Wat voor initiatieven waren dit, welke impact hadden ze en welke doelgroepen zijn bereikt? We lichten enkele initiatieven kort eruit.

Groentjessoep

“Ik moet broccolisoup hebben!”, riep een kindje van sbo Noorderlicht nadat hij op het schoolplein viel en zijn knie openhaalde. Het project ‘Groentjessoep’ leerde hem dat broccoli helpt bij de genezing van wondjes. Dat had hij onthouden. Groentjessoep slaat voor kinderen met een ongezonde leefstijl de brug tussen gezond eten, spel en educatie.

Sapientia Ludenda

Sapientia Ludenda, de studentenvereniging van de opleiding Filosofie aan Tilburg University, ontwikkelde dankzij de steun van Lokaal Preventieakkoord Tilburg twee bijzondere initiatieven voor studenten: veganistische kookworkshops en filosofische yogalessen. Beide initiatieven leidden tot verbinding en inspiratie. “Een gezonde mix van denken en doen”, aldus initiatiefneemster Sophie.

Stichting Goejenhandel

Hoe zorg je ervoor dat creatief talent tot uiting komt? Met die vraag ging Stichting Goejenhandel aan de slag. Initiatiefnemer Norbert Heijl gaf jongeren met creatief talent een kans én een podium. Door deze jongeren T-shirts te laten ontwerpen en deze te verkopen, ontstond bovendien een verdienmodel. Iedere euro die Norbert met zijn stichting dankzij dit project binnenhaalt, zet hij in voor verdere ondersteuning van jongeren. “Dat maakt ons werk sociaal waardevol en financieel duurzaam.”

Vibe Active

Met de Social Fitness Challenge richtte Vibe Active zich niet alleen op jongeren met overgewicht, maar ook op jongeren die kampen met eenzaamheid en psychische klachten. Door deze mensen samen te brengen en te laten bewegen, ontstond een bijzondere dynamiek. “Waar ik het meest trots op ben, is de impact die we hebben gehad. We hebben veel jongeren bereikt en geholpen om stappen te zetten in hun leven”, zegt initiatiefnemer Valentijn Franken van Vibe Active.

Sound & Happy

Stichting Sounding Bodies ziet je oor als ingang naar je hart. “Muziek is een universele taal die diepe emoties overbrengt en bruggen slaat tussen verschillende gemeenschappen”, zegt initiatiefneemster Jacqueline Hamelink. Project Sound & Happy bood deelnemers een eigen gratis mini-concert van Bach, gespeeld door lokale topmuzikanten. De juiste muziek op het juiste moment, direct beschikbaar via een app.

Play Art Food

De combinatie van smaak, creativiteit en educatie zit in het DNA van Play Art Food. Mede dankzij Lokaal Preventieakkoord Tilburg zette deze organisatie drie prachtige initiatieven op: Smaak van de Wijk, Social Chef en Planeet Smaak. Deze drie initiatieven toonden elk op een andere wijze aan jongeren de waarde, schoonheid en het belang van gezonde voeding. Met als doel om gezonde eetgewoonten bij kinderen en jon-

geren te bevorderen én om meer bewustzijn hiervoor te creëren.

Jaap in Beweging

Vertrouwen geven aan jongeren. Een plek bieden waar ze zichzelf kunnen zijn en hun sociale vaardigheden en zelfvertrouwen ontwikkelen. Dat doet Jaap in Beweging, bijvoorbeeld dankzij coöperatieve spellen in de natuur. Dit initiatief kijkt bovendien niet alleen naar de hulpbehoevende jongeren, maar ook naar hun omgeving. “Door ouders en scholen erbij te betrekken, en ze bewust te maken van de behoeften van deze jongeren, versterk je het systeem eromheen”, aldus initiatiefnemer Jaap Meerhoff.

Eendagsschool

Een bijdrage leveren aan het welzijn en de gezondheid van jongvolwassenen én hun zelfredzaamheid en weerbaarheid vergroten. Dat zijn de belangrijkste principes van de filosofische wandelingen van de Eendagsschool. Het is een initiatief dat beweging koppelt aan emotie. Een moment van reflectie en gesprek. Met als resultaat boeiende gesprekken met een blijvende impact.

Social Kids

Het uitgangspunt van Stichting Social Kids Tilburg is om activiteiten te organiseren voor kinderen met bijvoorbeeld autisme, hoogbegaafdheid, ADHD en andere sociale uitdagingen. Deze kinderen voelen zich bij Social Kids geaccepteerd en begrepen. Maar de stichting doet meer, ook voor ouders. Dankzij een steunpunt voor ouders van kinderen met een uitdaging is de stichting ook voor deze doelgroep van grote waarde.

Beweegkracht

Hoe haal je eenzame ouderen uit hun isolement én krijg je ze in beweging? Met die vraag gingen initiatiefnemers Alex en Alette aan de slag. Hun project, Beweegkracht, bleek een schot in de roos. Door middel van wekelijkse bijeenkomsten stimuleerden ze beweging en sociale interactie. En met Parkinson-boksen richtten ze zich specifiek op het bieden van ondersteuning en bewegingsmogelijkheden voor mensen met de ziekte van Parkinson. “We hopen dat ons project anderen inspireert om zich ook in te zetten voor de gezondheid en het welzijn van ouderen.”

Wat?

**Wat hebben we
gedaan, concrete
initiatieven.**



Wil je meer weten over deze inspirerende projecten? Verderop in dit magazine lees je het persoonlijke verhaal van de initiatiefnemers.

Lokaal Preventieakkoord Tilburg

Overzicht van de initiatieven

2021 – uitgevoerd in 2022

WIJ West

Wij zijn West + alle inwoners in de wijk

Servicebureau Kinderopvang

Tweedaagse incompanytraining: Een Goede Start + alle pedagogische medewerkers

ContourdeTwern

Vangnetwerk Nieuwe Stede + klein sociaal netwerk

Stichting Social Kids Tilburg

Omdat elk kind telt + Jongeren

De Weaver

Geheugenkoor + beginnende dementie

Kindertuin Het Rooie Bietje

Kindertuin Het Rooie Bietje + kinderen

Beweegkracht

BeweegKracht in beweging met ouderen

Basketbal vereniging High Five

Tilburg AJB, Alleen jij bepaalt wie je bent + jongeren

SBO Noorderlicht/ Bijzonderwijs

Groentjessoep op school en in de wijk + 170 SBO leerlingen

Koffie uurtje b-buurt reeshof

Winter pakketen + eenzame ouderen

Johan Stekelenburg Stichting

Dikke mik – Tilburgs Kinderontbijt

Yask

Aanpak overgewicht Reeshof + jongeren met overgewicht

De leerlingenraad van De Alm

Parkeerplaats Juralaan opknappen + de buurt

VoedSpoor

Smaaktour – Smaak van de wijk Fatima

SELF doen wat werkt

Wij zijn SELF Tilburg: Urban Arts + jongeren

Stichting Sounding Bodies

Sound & Happy on tour

VibeActive

De Body & Mind challenge

Sapientia Ludenda

(studenten vereniging)

Eet sociaal! Vegan kookworkshop voor studenten

2022 – uitgevoerd in 2023

GewoonGaon

Bewegen Belonen voor in Tilburg West

Contour de Twern

Vangnetwerk Nieuwe Stede

Social Kids

Op kamp met de kinderen van onze stichting

Kindertuin Het Rode bietje

Moestuin

Basketbalclub High Five

Alleen jij bepaalt

Contour de Twern / Rnewt

Groentjessoep

SELF

Urban Arts

VIBE Active

Social fitness Challenge

Studenten vereniging Sapientia Ludenda

yoga workshops

Goejenhandel

Talentontwikkeling jongeren

2023 – uitgevoerd in 2024

Social Kids

Omdat elk kind telt: locatie en activiteiten

Beweegkracht

Bewegen voor ouderen & Parkinson Boxing

Nele vandeneende

Planeet Smaak

Vibe Active

Social Fitness Challenge 2.0

Eendagsschool

Filosofische Wandelingen

Jaap in Beweging

Ervaringsleer voor jongeren

Studio Roze Bril

De Schreeuw hut

GewoonGaon

West en MBO Studenten

1

Met Groentjessoep de brug slaan tussen jeugd & gezonde voeding

Vragen naar een tweede bekertje én het recept

Semra:

“We merkten dat leerlingen van sbo Noorderlicht te weinig groenten aten. Om hier verandering in te brengen, gingen we vanuit R-Newt een samenwerking aan met Groentjessoep. Groentjessoep is een voedseleducatieprogramma dat zich sinds 2021 inzet om alle kinderen een gelijke kans te geven om een gezonde leefstijl aan te leren. Als jongerenwerker bij R-Newt in Tilburg-Noord begeleidde ik de leerlingen binnen dit project, zowel individueel als in groepsverband.

Voor dit project werkten we samen met de Wereldkeuken, een cateringbedrijf dat multiculturele gerechten verzorgt. Elke week serveerden we soep met verschillende thema's, zoals groen, oranje en rood. We betrokken leerlingen bij het voorbereiden en serveren van de soep. Daarbij maakten we ze bewust van de gezondheidsvoordelen van verschillende groenten. Bijvoorbeeld dat broccoli ervoor zorgt dat wondjes beter genezen. En dat worteltjes goed zijn voor je ogen. Dat bleef goed hangen. Een keer viel een kindje op het schoolplein en haalde hij zijn knie open. Toen riep hij dat hij broccolisoepp wilde hebben voor zijn wondjes.

Het project duurde acht weken, we hebben dus acht verschillende soorten soep gemaakt. De leerlingen waren erg enthousiast. Leerlingen die eerst zeiden dat ze geen groenten en soep lustten, vonden het lekker en vroegen om een tweede bekertje. Ouders waren blij dat hun kinderen groenten proefden en vroegen zelfs om de recepten. Natuurlijk waren er ook uitdagingen, zoals het juiste aantal liters soep bepalen en rekening houden met allergieën, maar over het algemeen verliep het project soepel.

De samenwerking met het Lokaal Preventieakkoord Tilburg en andere betrokken partijen gaf ons project veel aandacht en steun, wat het succes vergrootte. Ik ben ervan overtuigd dat soort projecten essentieel zijn voor de gezondheid en bewustwording van jongeren. Het zou geweldig zijn als deze initiatieven meer zichtbaarheid krijgen en op meerdere scholen worden uitgevoerd, met groeiende betrokkenheid van lokale ondernemers en organisaties.”



Projectnaam:
Groentjessoep

Uitvoerende organisatie:
R-Newt

Contactpersoon:
Semra Cetin Locadia

Wijk:
Noord / Heikant-Oost

Jaargangen:
2021 en 2022



In het kort

Wat doet het initiatief?

Gezonde soep serveren aan kinderen.

Voor wie is het?

Leerlingen van sbo Noorderlicht.

Waarom meedoen?

De soep smaakte goed én had voordelen van de gezondheid van de kinderen. Toen een kindje een keer viel op het schoolplein, vroeg hij om broccolisoepp om zijn wondjes beter te laten genezen.

Wat willen we bereiken?

Kinderen een gelijke kans geven om een gezonde leefstijl aan te leren. En ze bewust maken van de gezondheidsvoordelen van verschillende groenten.



Sapientia Ludenda

maakt combinatie van yoga en filosofie toegankelijk voor studenten

Breder begrip voor yoga

Sophie:

“Vanuit Sapientia Ludenda, de studentenvereniging van de opleiding Filosofie aan de Tilburg University, wilden we studenten de gelegenheid bieden om kennis te maken met de combinatie van yoga en filosofie. We werkten hierbij samen met de Vereniging van Studentenverenigingen (VSH), waardoor we studenten van verschillende opleidingen bereikten.

Ons doel was om de combinatie van filosofie en yoga toegankelijk te maken voor studenten, zodat ze een breder begrip kregen van de traditionele en spirituele aspecten van yoga. We integreerden filosofische concepten in onze yogalessen, waarbij we de oude tradities en ideeën achter bepaalde houdingen en ademhalingstechnieken uitlegden. Dit gaf de studenten een dieper begrip van de oosterse denkwijzen die vaak niet worden behandeld in hun reguliere studieprogramma's.

Ook vertelden we de instructeur waar we op de universiteit mee bezig waren, daar paste hij de lessen op aan. Als we in een bepaalde week meer tijd achter de computer zaten om projecten af te ronden, kwam de instructeur met oefeningen die meer gericht waren op schouders en nek. Deze aanpak sprak heel erg aan. Gemiddeld kwamen vijf tot acht studenten per les en de reacties waren erg positief. Sommige studenten kwamen slechts één of twee keer, maar de meeste kwamen vaak terug. Dat was tof om te merken en toont de kwaliteit van deze ervaring.

Klein initiatief, grote impact

Met een klein team van drie mensen zetten we vanuit Sapientia Ludenda waardevolle samenwerkingen op met lokale partners, mede dankzij Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Hoewel we klein zijn, streven we ernaar om dit initiatief voort te zetten en verder te ontwikkelen. We blijven ons richten op het creëren van een gemeenschap van mensen die geïnteresseerd zijn in yoga, filosofie en spirituele groei. Onze ervaring met deze workshops laat zien dat zelfs kleine initiatieven een grote impact kunnen hebben op het welzijn en de gemeenschap van studenten in Tilburg.”



Projectnaam:
Yoga workshop

Uitvoerende organisatie:
Studentenvereniging Sapientia Ludenda

Contactpersoon:
Sophie

Wijk:
Zuid / Centrum

Jaargang:
2022



In het kort

Wat doet het initiatief?

Sapientia Ludenda maakt de combinatie van yoga en filosofie toegankelijk maken voor studenten van diverse opleidingen.

Voor wie is het?

Alle studenten in Tilburg.

Waarom meedoen?

Dankzij het initiatief hebben studenten de mogelijkheid om laagdrempelig kennis te maken met yoga en de filosofische concepten ervan.

Wat willen we bereiken?

Studenten een dieper begrip geven van de oosterse denkwijzen die vaak niet worden behandeld in reguliere studieprogramma's.

Veganistische kookworkshops als krachtig middel om mensen samen te brengen

Van Surinaams tot Hollandse stampot

Sophie:

“We merkten vanuit onze opleiding Filosofie dat er veel vooroordelen waren over veganistisch eten. Veel studenten dachten dat dit saai of beperkt was. Deze kookworkshops brachten daar verandering in.

In totaal hebben we tien workshops georganiseerd, telkens met ongeveer tien deelnemers. Vooraf peilden we de animo voor dit project en al snel bleek dat er veel belangstelling voor was. Vanuit het bestuur van Sapientia Ludenda, de studentenvereniging voor de opleiding Filosofie aan de Tilburg University, namen we vervolgens contact op met het Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Zij ondersteunden ons gedurende het project.

Voor de workshops werkten we samen met Ivo, de chef van het Tilburgse restaurant Kolektivo, en de Vegan Student Association (VSA). Elk recept was toegankelijk voor studenten, wat het project laagdrempelig maakte. Ik was vooral trots op de diversiteit van gerechten die we bereidden, van Surinaams tot Indonesisch en zelfs Hollandse stampot, allemaal op een veganistische manier. Het verraste de deelnemers en opende hun ogen voor de variatie en smaakmogelijkheden van veganistisch eten.

We kookten samen én discussieerden tegelijkertijd over voeding en filosofie. De workshops waren leerzaam, gezellig en inspirerend. Het was een gezonde mix van denken en doen. Dat leidde tot veel plezier en nieuwe inzichten.

Diepgaande gesprekken en nieuwe vriendschappen

Het meest trots ben ik op de verbinding die ontstond tussen mensen met verschillende achtergronden en ideeën. Samen koken en eten bleek een simpel, maar krachtig middel om mensen samen te brengen. Het leverde diepgaande gesprekken en nieuwe vriendschappen op. Dankzij de workshops is er nu een netwerk van mensen die elkaar blijven inspireren op het gebied van veganistisch eten en filosofie.

Ik kijk met trots terug op dit project en hoop dat het anderen aanmoedigt om soortgelijke initiatieven te ondernemen. Zo komen we samen tot een meer inclusieve en inspirerende gemeenschap.”



Projectnaam:

Veganistische Kookworkshop

Uitvoerende organisatie:

Studentenvereniging Sapientia Ludenda

Contactpersoon:

Sophie

Wijk:

Zuid / Centrum

Jaargang:

2021

In het kort

Wat doet het initiatief?

Sapientia Ludenda, de studentenvereniging voor de opleiding Filosofie aan de Tilburg University, organiseert veganistische kookworkshops.

Voor wie is het?

opleiding

Waarom meedoen?

Samen koken en filosoferen is een ideale mix van denken en doen. Het leidde tot nieuwe inzichten over voeding én het leven.

Wat willen we bereiken?

De vooroordelen over veganistisch eten, namelijk dat het saai of beperkt is, wegnemen en laten zien hoe gevarieerd deze gerechten kunnen zijn.

Stichting Goejenhandel koestert en ontwikkelt creatief talent bij jongeren

Creatief talent wordt gekoesterd en ontwikkelt

Norbert:

“Stichting Goejenhandel ondersteunt creatief talent bij jongeren voor wie het niet vanzelfsprekend is om dit talent te benutten. Bijvoorbeeld omdat ze hiervoor de middelen, het netwerk of de mogelijkheden niet hebben. Lokaal Preventieakkoord Tilburg helpt ons daarbij.

Eigen T-shirt ontwerpen

Het idee voor Stichting Goejenhandel ontstond tijdens de coronaperiode. Als ervaren grafisch ontwerper zag ik dat veel jongeren met creatief talent niet verder kwamen dan hun zolderkamer. Tegelijkertijd merkte ik dat de creatieve industrie zich leent voor autodidacten en zelfstandige ondernemers.

Dit bracht me op het idee om een pilotproject te starten waarbij jongeren hun eigen T-shirt konden ontwerpen. Na het pitchen van dit idee bij innovatienetwerken en het verkrijgen van financiering, zagen we al snel positieve resultaten en besloten we een stichting op te richten.



Projectnaam:
Goejenhandel

Uitvoerende organisatie:
Stichting Goejenhandel

Contactpersoon:
Norbert Heijl

Jaargang:
2022



In het kort

Wat doet het initiatief?

Stichting Goejenhandel helpt jongeren om creatief talent te ontplooiën.

Voor wie is het?

Jongeren die niet de middelen, het netwerk of de mogelijkheden hebben om hun creatieve talent te benutten.

Waarom meedoen?

Om een persoonlijke en creatieve ontwikkeling door te maken.

Wat willen we bereiken?

Jongeren de kans geven om hun potentieel te benutten en een positieve bijdrage leveren aan verkleining van de kansenongelijkheid.

Sociaal waardevol en financieel duurzaam

Ons project is tweeledig. Enerzijds bieden we begeleiding aan deze jongeren. Hierbij kijken we naar persoonlijke en creatieve ontwikkeling, gebaseerd op de hulpvragen van de jongeren zelf. Anderzijds zetten we de creativiteit van deze jongeren in om producten en diensten te leveren. Zo creëren we niet alleen een platform voor de jongeren, maar genereren we ook inkomsten. Dit commerciële aspect staat echter altijd in dienst van de sociale impact die we willen realiseren. Elke euro die we binnenhalen, zetten we in voor de ondersteuning van de jongeren. Dit maakt ons werk niet alleen sociaal waardevol maar ook financieel duurzaam, wat essentieel is voor de continuïteit van ons project.

Stichting Goejenhandel is een platform waar creatief talent wordt gekoesterd en ontwikkeld, waar jongeren de kans krijgen om hun potentieel te benutten en waar de maatschappelijke impact centraal staat. We geloven heel erg in preventie. Hoe eerder een iemand de eigen passies en talenten herkent, hoe groter de kans dat het daar iets mee gaat doen en zich minder laat sturen door externe druk. We hopen met ons werk een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving en de kansenongelijkheid bij jongeren te verkleinen.”



De challenge om jongeren te laten bewegen

Social Fitness Challenge

Valentijn:

“De basis van VibeActive is mijn diepgewortelde passie om jongeren te helpen. Rond 2017, tijdens mijn studie Toegepaste Psychologie, begon ik jongeren met autisme te begeleiden bij hun studieplanning. Al snel realiseerde ik me dat ik grotere impact kon maken door te focussen op beweging en een gezonde levensstijl. Zo ontstond VibeActive, een initiatief dat draait om beweging, positiviteit en het gezamenlijke streven naar een gezondere en positievere levenswijze.

Het hoogtepunt van ons werk bij VibeActive tot nu toe was de Social Fitness Challenge, mogelijk gemaakt door Lokaal Preventieakkoord Tilburg. Deze uitdaging was gericht op jongeren met overgewicht, eenzaamheid en psychische klachten. Het doel was om sociaal bewegen en het leggen van nieuwe contacten te stimuleren. Een ambitieus project, en mijn eerste keer als organisator van zoiets grootschaligs. Maar het droeg enorm bij aan de zichtbaarheid en het netwerk van VibeActive.

Financieel gaf Lokaal Preventieakkoord Tilburg een flinke duw in de rug. Het was een kans om onze ideeën te verwezenlijken en dwong ons om nieuwe vaardigheden te leren, zoals planning en social media-management. Maar bovenal maakte het ons bewust van het belang om onafhankelijk te zijn van subsidies en onze eigen inkomsten te genereren.

Onschatbare waarde

Waar ik het meest trots op ben, is de impact die we hebben gehad door zoveel jongeren te bereiken en samen stappen te zetten in hun leven. De ondersteuning vanuit de gemeente voor VibeActive en de Social Fitness Challenge was van onschatbare waarde.

Het meest waardevolle dat we bereikten is de zichtbaarheid en het netwerk dat is ontstaan, vooral door de Social Fitness Challenge. De reis van VibeActive is er één vol uitdagingen, groei en succes. Maar het is ook een uitnodiging voor de toekomst, waarin we blijven streven naar een gezondere en positievere samenleving. Stap voor stap.”



Projectnaam:

Social Fitness Challenge

Uitvoerende organisatie:

Vibe Active

Contactpersoon:

Valentijn Franken

Wijk:

Zuid / Centrum

Jaargang:

2021 / 2022 / 2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

VibeActive draait om beweging, positiviteit en het gezamenlijke streven naar een gezondere en positievere levenswijze.

Voor wie is het?

De Social Fitness Challenge was voor jongeren met overgewicht, eenzaamheid en psychische klachten.

Waarom meedoen?

Een stap zetten naar meer beweging en een gezonde levensstijl.

Wat willen we bereiken?

Jongeren meer laten bewegen en meer sociale contacten laten opdoen

Sound & Happy: emoties overbrengen en bruggen slaan met muziek

Je oor vormt de ingang naar je hart

Jacqueline:

“Een gratis mini-concert als steuntje in de rug als je dat even nodig hebt. Een muziekstuk (van Bach) passend bij jouw emotie, op het juiste moment. Dat is Sound & Happy, een project van Stichting Sounding Bodies.

Bij Stichting Sounding Bodies geloven we in de kracht van muziek. Muziek heeft het vermogen om mensen contact te laten maken met zichzelf én anderen. Zelf had ik in mijn jeugd moeite om mijn gevoelens te uiten met woorden. Muziek bood me een manier om te communiceren, me op een dieper niveau te uiten en contact te maken. Die ervaring vormt de basis van Stichting Sounding Bodies.

Mede dankzij Lokaal Preventieakkoord Tilburg kregen we een nieuw project van de grond: Sound & Happy. Dat is een mini-concert dat je op je telefoon kunt beluisteren. Helemaal gratis en op ieder moment van de dag. Gewoon wanneer je er behoefte aan hebt. Sound & Happy is een app die je vraagt hoe je je voelt en waar je behoefte aan hebt. Op basis van jouw antwoorden kiest de app een passend muziekstuk. Dat zijn stukken van Bach, gespeeld door topmuzikanten verbonden aan Sounding Bodies.



Projectnaam:

Sound & Happy

Uitvoerende organisatie:

Stichting Sounding Bodies

Contactpersoon:

Jacqueline Hamelink

Jaargang:

2021 / 2022 / 2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

Sound & Happy is een project van Stichting Sounding Bodies. Sound & Happy geeft mensen de gelegenheid om een mini-concert te beluisteren.

Voor wie is het?

Voor iedereen die een steuntje in de rug kan gebruiken.

Waarom meedoen?

Het mini-concert geeft mensen de gelegenheid om de kracht van muziek te ervaren. De muziek biedt troost, hoop en rust op momenten dat je dat nodig hebt.

Wat willen we bereiken?

Met muziek bijdragen aan het welzijn en de verbondenheid van mensen.

Met Sound & Happy zetten we muziek in als persoonlijke ervaring. Je oor vormt de ingang naar je hart. Sound & Happy is de digitale vertalingen van de voorstelling Bach Kliniek, waar we live 1-op-1 concerten gaven in theaters en op festivals. Met Sound & Happy gingen we ook on Tour en gingen we zelf, als muzikanten, bij mensen op bezoek. Naar bijvoorbeeld ContourdeTwern, de GGZ, Quiet Community en Resto Van Harte. Daar gingen we in gesprek met onder meer ouderen en mensen met een beperking en speelden we een muziekstuk dat daarop aansloot. Veel mensen voelden zich gezien en gehoord door de muziek. Dat zorgde voor mooie, ontroerende momenten.

Muziek als universele taal

Het is mijn passie om mensen te verrassen met muziek. Zelfs degenen die er misschien niet direct voor open staan. Mijn persoonlijke ervaring met muziek als communicatiemiddel drijft me om Sound & Happy verder te ontwikkelen en nieuwe manieren te vinden om mensen te bereiken en te raken.

Sound & Happy is een voorbeeld van hoe kunst en cultuur bijdragen aan het welzijn en de verbondenheid van mensen. Muziek is een universele taal die diepe emoties overbrengt en bruggen slaat tussen verschillende gemeenschappen. Sound & Happy geeft geluk, troost, rust en blijdschap aan mensen, waar en wanneer ze dat nodig hebben."



"Sound & Happy geeft geluk, troost, rust en blijdschap aan mensen, waar en wanneer ze dat nodig hebben."

Planeet Smaak Spelenderwijs nieuwe smaken ontdekken

Nieuwsgierig naar nieuwe smaken

Nele:

“Met Play Art Food hebben we dankzij Lokaal Preventieakkoord Tilburg drie mooie initiatieven opgezet: Smaak van de Wijk, Social Chef en Planeet Smaak. Met deze projecten leverden we een belangrijke bijdrage aan het bevorderen van gezonde eetgewoonten en het creëren van bewustzijn bij kinderen en jongeren.

Dankzij deze projecten ontdekten jongeren niet alleen smaken, maar ook nieuwe perspectieven op voeding en gezondheid. Zo leveren we een waardevolle bijdrage aan preventie en educatie.

Smaak van de Wijk begon als een masteronderzoek naar de combinatie van kunst en koken om gezonder eetgedrag te bevorderen. Dit groeide uit tot een project waarbij kinderen op een creatieve manier werden gestimuleerd om open te staan voor nieuwe smaken en texturen.

Door kunstzinnige activiteiten te combineren met koken, ontdekten de kinderen spelenderwijs nieuwe voedselervaringen. Je zag dat sommige kinderen eerst weigerden om bepaald fruit te eten, maar door creatieve benaderingen hier uiteindelijk heel enthousiast over werden.



Projectnaam:
Planeet Smaak

Uitvoerende organisatie:
Play Art Food

Contactpersoon:
Nele Vandeneede

Wijk:
Niet van toepassing

Jaargang:
2021 / 2022 / 2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

Play Art Food laat kinderen door middel van verschillende projecten kennismaken met nieuwe smaken en gezonde voeding.

Voor wie is het?

Basisschoolkinderen in Tilburg.

Waarom meedoen?

H0m op een leuke manier kennis te maken met smaak en koken.

Wat willen we bereiken?

Kinderen op een speelse manier bewust maken van gezonde voeding.

Duurzame en gezonde voeding

Het tweede project, Social Chef, richt zich op het inspireren van koks om op een meer kunstzinnige en maatschappelijk betrokken manier te koken, vooral voor kinderen en jongeren. Via workshops en modules binnen koksopleidingen wordt de rol van kunst als inspiratiebron benadrukt, met als doel duurzame en gezonde voedingspraktijken te bevorderen.

Kunst, dans en koken

Het derde project, Planeet Smaak, is een educatieve theatervoorstelling voor basisschoolkinderen. In deze voorstelling draait alles om kunst, dans en koken. Deze drie elementen komen samen om kinderen op een speelse manier bewust te maken van gezonde voeding.

Lokaal Preventieakkoord Tilburg is heel belangrijk geweest bij de totstandkoming van deze drie inspirerende projecten. Dankzij de bijdrage vanuit het Preventieakkoord hebben we deze projecten met professionals kunnen ontwikkelen én doorontwikkelen. Dat was ontzettend waardevol."



Jaap in Beweging helpt jongeren om hun zelfvertrouwen en sociale vaardigheden te ontwikkelen

Jongeren stimuleren om zichzelf te zijn

Jaap:

“Mijn missie is om jongeren rust en stabiliteit in hun leven te geven. Ik geloof sterk dat echte verandering begint bij het maken van contact en het geven van oprechte aandacht. Met gesprekken en op maat gemaakte activiteiten stimuleer ik jongeren om zichzelf te zijn en te groeien.

Lokaal Preventieakkoord Tilburg bood mij de kans om mijn project te realiseren en netwerk te vergroten. Het is belangrijk dat dit soort initiatieven worden ondersteund en erkend binnen het ambtelijke apparaat, zodat we gezamenlijk kunnen werken aan een betere toekomst voor jongeren specifiek en de maatschappij als geheel.

Coöperatieve spellen in de natuur

Een voorbeeld van een activiteit die ik heb gedaan is het organiseren van coöperatieve spellen in de natuur, gymzalen en buitenruimten. Hierbij daagde ik jongeren uit om samen te werken, initiatief te nemen en problemen op te lossen. Deze activiteiten waren niet alleen gericht op sport, maar vooral op het ontwikkelen van sociale vaardigheden en zelfvertrouwen.

Een belangrijk aspect van mijn project was ook de betrokkenheid van ouders en scholen. Ik werkte intensief met ze samen, deelde rapportages en kreeg feedback. Het doel was om niet alleen de jongeren te helpen, maar ook het systeem eromheen te versterken en bewust te maken van de behoeften van deze jongeren.

Inclusieve en ondersteunende samenleving

Het meest waardevolle voor mij is om te zien hoe jongeren groeien en meer zelfvertrouwen krijgen. Ik ben ook blij dat ik andere bedrijven heb kunnen inspireren om met deze doelgroep te werken, wat bijdraagt aan een inclusieve en ondersteunende samenleving.

Met trots en voldoening kijk ik terug op dit project, ik ben dankbaar voor de kansen en de steun die ik kreeg. Mijn passie voor het werken met jongeren en het creëren van positieve verandering blijft mijn drijfveer en ik hoop dit nog vele jaren te blijven doen. Mijn boodschap aan anderen is om open te staan voor diversiteit en om het belang van echt contact en aandacht niet te onderschatten. Vooral richting kwetsbare jongeren.”



Projectnaam:
Ervaringsleercursus

Uitvoerende organisatie:
Jaap in Beweging

Contactpersoon:
Jaap Meerhoff

Wijk:
Onbekend

Jaargang:
2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

Jaap in Beweging zorgt ervoor dat mensen beter in balans zijn. Bijvoorbeeld door middel van gesprekken en activiteiten.

Voor wie is het?

Professionele zorg en begeleiding aan kinderen, jongeren en volwassenen, en advies en ondersteuning voor ouders en kinderen. Voor organisaties die werken in welzijn, onderwijs en andere verwante sectoren.

Waarom meedoen?

Om sociale vaardigheden te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te doen.

Wat willen we bereiken?

Jongeren rust en stabiliteit in hun leven geven

Met de Eendagsschool

stap voor stap
naar meer welzijn
en bewustwording

Blijvende impact

Bob en Iris:

“De Eendagsschool is een filosofische gemeenschap, voortgekomen uit de filosofieopleiding van Fontys. Bij ons gaan studenten na hun opleiding door met filosoferen. We organiseren verschillende activiteiten, zoals filosofische wandelingen. Deze wandelingen ontstonden vanuit de behoefte om meer te doen aan welzijn, gezondheid en het vergroten van zelfredzaamheid en weerbaarheid bij jongvolwassenen.

De filosofische wandelingen zijn een combinatie van het bespreken van filosofische perspectieven en het wandelen zelf. Dit zorgt voor een andere manier van praten en filosoferen. De natuurlijke omgeving en het bewegen spelen daarbij een inspirerende rol. Het blijkt dat wandelen en filosoferen goed samengaan. Deze combinatie creëert een contemplatieve sfeer die het gesprek verdiept en de deelnemers stimuleert om na te denken over zichzelf en de wereld om hen heen.

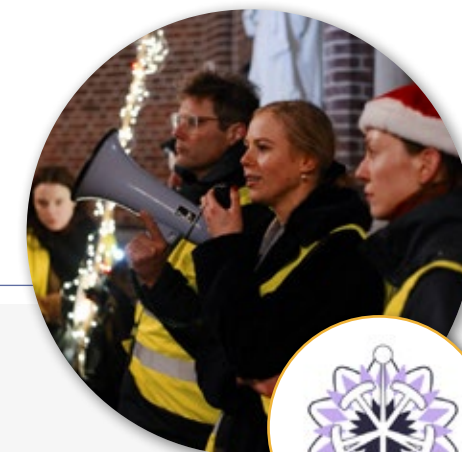
Tijdens de wandelingen praatten we onder meer over kunst en haar rol als troost of over confrontatie met emoties. Dit leidde tot interessante gesprekken en heeft zelfs bij sommige deelnemers een blijvende impact gehad op hoe ze naar kunst en emoties kijken.

De organisatie van de wandelingen bracht wat uitdagingen met zich mee, zoals het omgaan met grote groepen deelnemers en logistieke planning. Maar dankzij het Lokaal Preventieakkoord Tilburg kregen we financiële middelen om de activiteiten veilig en georganiseerd te laten verlopen.

Positieve bijdrage aan de samenleving

Voor de toekomst zien we nog veel mogelijkheden. We willen meer mensen betrekken bij de filosofische wandelingen, ook zij die nog weinig ervaring hebben met filosofie. Daarnaast willen we andere instellingen en organisaties betrekken en meer activiteiten organiseren die bijdragen aan welzijn en bewustwording.

De filosofische wandelingen van de Eendagsschool zijn niet alleen een moment van reflectie en gesprek, maar ook een manier om verbinding te leggen, inspiratie op te doen en actief bezig te zijn met je mentale welzijn. We kijken uit naar een toekomst waarin dit initiatief nog meer mensen kan bereiken en positief kan bijdragen aan onze samenleving.”



Projectnaam:

Filosofische wandelingen

Uitvoerende organisatie:

Eendagsschool

Contactpersoon:

Bob van Geffen en Iris van der Knaap

Wijk:

Onbekend

Jaargang:

2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

De Eendagsschool is een filosofische gemeenschap die activiteiten organiseert om meer te doen aan welzijn, gezondheid en het vergroten van zelfredzaamheid en weerbaarheid bij jongvolwassenen.

Voor wie is het?

Jongvolwassenen.

Waarom meedoen?

Dankzij de filosofische wandelingen komen deelnemers in beweging, in de natuur en is er een moment van reflectie en gesprek..

Wat willen we bereiken?

Verbindingen leggen, samen inspiratie opdoen en het mentale welzijn van mensen verbeteren.

9 Social Kids

Focus op kinderen én ouders

Ilse en Inge:

“Social Kids begon als een simpel idee om activiteiten te organiseren voor kinderen met diverse uitdagingen. Denk hierbij aan knutsel- en sportactiviteiten, maar ook bijvoorbeeld samen koken en eten. In 2,5 jaar tijd is Social Kids uitgegroeid tot een veilige, bloeiende gemeenschap waar kinderen zich kunnen ontwikkelen.

Mede door onze eigen ervaringen zagen we de behoefte aan een plek waar *alle* kinderen zich geaccepteerd en begrepen voelen. Om die reden organiseren we bij Social Kids wekelijkse activiteiten en workshops. Met daarbij een focus op kinderen met autisme, ADHD, hoogbegaafdheid en andere sociale uitdagingen.

Het hart van Social Kids ligt niet alleen bij de kinderen, maar ook bij hun ouders. Ouders van deze kinderen zijn vaak geïsoleerd en vinden weinig steun in hun omgeving. Daarom organiseren we familieavonden, waar ouders hun ervaringen en uitdagingen konden delen.

Door de jaren heen is Social Kids uitgebreid met nieuwe initiatieven. Zoals een steunpunt voor ouders, waar ze zonder kinderen erbij ongestoord kunnen praten en leren van elkaar. Daarnaast biedt Social Kids workshops aan, zoals het autisme belevingscircuit, om begrip en bewustwording te creëren voor de uitdagingen waarmee deze kinderen en hun families worden geconfronteerd.

Van angstige en teruggetrokken individuen naar vrolijke, zelfverzekerde deelnemers



Projectnaam:
Social Kids

Uitvoerende organisatie:
Stichting Social Kids Tilburg

Contactpersoon:
Ilse Haneveer en Inge van Son

Wijk:
Reeshof / Grote Beemd

Jaargang:
2021 / 2022 / 2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

Social Kids organiseert activiteiten voor kinderen met diverse uitdagingen én bijeenkomsten voor ouders. Daarnaast geven ze voorlichting over autisme door middel van het autisme belevingscircuit.

Voor wie is het?

Met name voor kinderen met autisme, ADHD, hoogbegaafdheid en andere sociale uitdagingen.

Waarom meedoen?

Kinderen doen nieuwe ervaringen op en bloeien op. Ouders kunnen met elkaar ervaringen en uitdagingen uitwisselen.

Essentiële en waardevolle bron in de gemeenschap

Een hoogtepunt voor Social Kids was een kamp, waar kinderen overnachtten en samen nieuwe ervaringen opdeden. Deze vraag kwam vanuit de kinderen zelf. Sommige kinderen twijfelden aanvankelijk of ze mee wilden gaan, maar gingen uiteindelijk toch en genoten er volop van. Dat toont de impact van Social Kids op het zelfvertrouwen en de ontwikkeling van deze kinderen.

Financiering blijft een uitdaging, maar met de steun van onder meer Lokaal Preventieakkoord Tilburg kan Social Kids blijven groeien en bloeien. Dat is belangrijk, want we maken een verschil in het leven van kwetsbare kinderen en hun families. Social Kids helpt om angstige en terughoudende individuen te veranderen in vrolijke, zelfverzekerde deelnemers. Deze transformatie is voor ons onbetaalbaar. En de reacties van dankbare ouders bevestigen het belang en de waarde van dit initiatief. Social Kids is een essentiële en waardevolle bron in de gemeenschap.”



Wat willen we bereiken?

Minder eenzaamheid en meer begrip voor jongeren die uitdagingen met zich meedragen. We willen zoveel mogelijk mensen inzicht geven in wat autisme inhoudt en wat het met je doet, zodat er meer begrip voor deze doelgroep komt. Door het autisme belevingscircuit ga je zelf alle belemmeringen ervaren en ga je met handvatten de deur uit. Hiermee hopen we een bijdrage te leveren aan een betere toekomst voor deze jongeren.

Beweegkracht brengt ouderen in beweging én dichterbij elkaar

Fysieke & sociale aspecten

Alex en Alette:

“Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend probleem. Zeker na de coronaperiode. Vanuit de Tilburgse wijk Fatima ontstond om die reden de vraag naar meer activiteiten voor ouderen. Met onze ruim 25 jaar ervaring in de sport en beweging wilden wij graag iets voor deze ouderen doen. Dankzij de steun van Lokaal Preventieakkoord Tilburg realiseerden wij een bijzonder project: Beweegkracht.

Met DaadkrachtNU organiseerden we elke vrijdagochtend een bijeenkomst voor ouderen. Deze bijeenkomst bestond uit een uur beweging én sociale interactie. Wij stimuleerden de fysieke activiteit en ook de mentale processen. De deelnemers varieerden in leeftijd en fysieke mogelijkheden, maar waren allemaal gemotiveerd. Ze genoten er met volle teugen van. In 2024 zijn we met deze activiteit doorgegaan.

Het succes zat hem niet alleen in de fysieke gezondheidsvoordelen, maar vooral ook in de sociale aspecten. De deelnemers bouwden onderlinge banden op, steunden elkaar door moeilijke tijden en keken uit naar de wekelijkse bijeenkomsten. Het voelde voor ze als een hoogtepunt in hun week. Ze namen soms zelfs hun kleinkinderen mee.

Het project kende ook uitdagingen, zoals het bereiken van potentiële deelnemers en het omgaan met financiële beperkingen. Toch blijven we vastberaden en enthousiast zoeken naar nieuwe manieren om het project voort te zetten en uit te breiden.



Projectnaam:

Beweegkracht

Uitvoerende organisatie:

DaadkrachtNU in 2023 samen met Wilskracht

Contactpersoon:

Alex en Alette

Wijk:

Oud Zuid / Fatima

Jaargang:

2021 / 2022 / 2023



In het kort

Wat doet het initiatief?

Beweegkracht organiseert bijeenkomsten voor ouderen. Zo'n bijeenkomst is een combinatie van bewegen en sociale interactie.

Voor wie is het?

Ouderen die graag samen in beweging zijn en behoefte hebben aan oefeningen voor valpreventie, geheugen en balans.

Waarom meedoen?

Omdat het gezond, gezellig en leerzaam is om in groepsverband buiten in beweging te zijn. Beweegkracht helpt ouderen dit te realiseren.

Wat willen we bereiken?

Ouderen in beweging brengen en een positieve impact hebben op hun sociale verbondenheid, algehele welzijn en levenskwaliteit. hebben op hun sociale verbondenheid, algehele welzijn en levenskwaliteit.

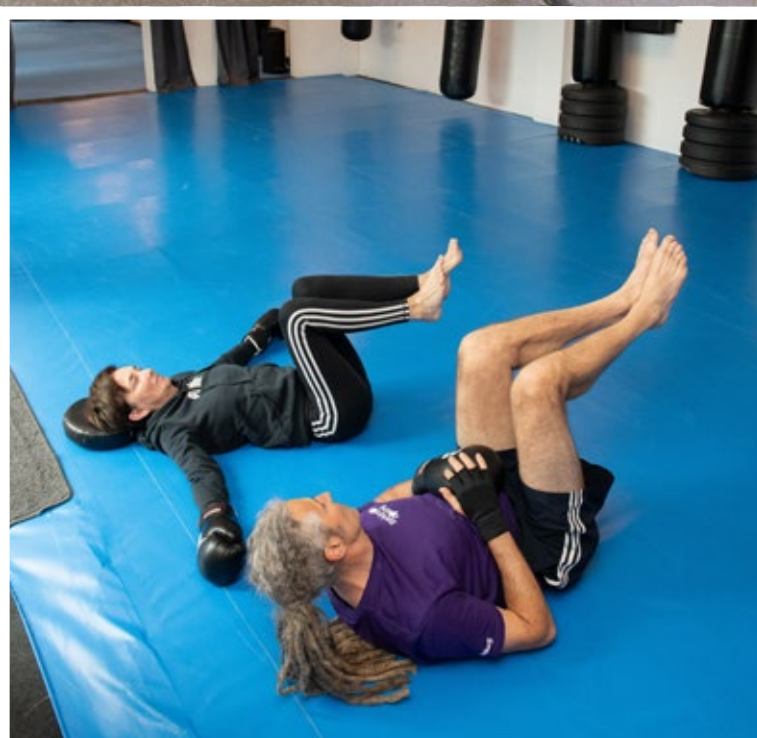
Parkinson-boksen

Een van deze nieuwe initiatieven, is Parkinson-boksen. Dat is gericht op het bieden van ondersteuning en bewegingsmogelijkheden voor mensen met de ziekte van Parkinson. Met de lancering van een website en flyer hopen we meer mensen te bereiken en een waardevolle bijdrage te leveren aan deze gemeenschap.

Samenleving voor alle leeftijden

Als we terugkijken op het project, zijn we het meest trots op de blijvende betrokkenheid en het enthousiasme van de deelnemers. Ons initiatief bracht niet alleen ouderen in beweging, maar had ook een positieve impact op hun sociale verbondenheid, algehele welzijn en levenskwaliteit.

We hopen dat ons project anderen inspireert om zich ook in te zetten voor de gezondheid en het welzijn van ouderen. Zo dragen we met z'n allen bij aan een meer inclusieve en ondersteunende samenleving voor alle leeftijden."



High Five

Laat 2.588 Tilburgse kinderen buiten schooltijd vrijblijvend basketballen

Bredere maatschappelijke rol

Winfred:

“Basketbal is de laatste jaren steeds populairder geworden onder jongeren tussen de 16 en 20 jaar. Dit heeft als gevolg dat de basketbalveldjes in Tilburg vaak bezet zijn. Jongere kinderen hadden daardoor minder ruimte om te basketballen. Daar wilden wij verandering in brengen.

Enkele jaren geleden besloten we als bestuur van basketbalclub High Five om verder te kijken dan het organiseren van onze reguliere basketbalcompetities voor leden. We wilden als club een bredere maatschappelijke rol spelen. Dit resulteerde in het project ‘Schoolsport’, gericht op het aanbieden van gratis en vrijblijvende basketbaltrainingen en -clinics na schooltijd, met name voor kinderen tussen de 10 en 14 jaar.

Het organiseren van trainers en zaalverhuur voor dit project bleek een grote uitdaging. Mede dankzij de steun van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg hebben we dit toch kunnen organiseren

2.588 basketballende kinderen

Het succes van het project is duidelijk zichtbaar. In het seizoen 2022/2023 bereikten we 2.588 kinderen. Dat leverde ons uiteindelijk ook nieuwe leden op. Maar het meest waardevolle aspect aan het project is de blijdschap van kinderen die de mogelijkheid hebben om buiten schooltijd lekker te basketballen. Het is geweldig om te zien hoe enthousiast ze zijn. Dat maakt al onze inspanningen de moeite waard. Het voelt goed om door middel van dit project iets terug te geven aan de gemeenschap.

Nieuwe generatie

We willen ervoor zorgen dat kinderen van zowel het voortgezet als het basisonderwijs ook in de toekomst toegang hebben tot onze programma's. Een van de grootste uitdagingen blijft echter het vinden van voldoende trainers en coaches. Mede daarom leiden we jongeren zelf nu ook op tot trainers of scheidsrechters. Op die manier bouwen we een nieuwe generatie op, die het stokje overneemt. Zo werken we aan een duurzame organisatie.”



Projectnaam:
Schoolsport

Uitvoerende organisatie:
Basketbalclub High Five

Contactpersoon:
Winfred Otten

Wijk:
Tilburg-Noord en Tilburg-Zuid

Jaargang:
2022



In het kort

Wat doet het initiatief?

Kinderen de mogelijkheid bieden om te basketballen.

Voor wie is het?

Kinderen uit groep 7 en 8 en de onderbouw van het voortgezet onderwijs.

Waarom meedoen?

Basketbal wordt steeds populairder, maar de veldjes in Tilburg zijn daardoor steeds vaker bezet door jongeren tussen de 16 en 20 jaar. Project ‘Schoolsport’ biedt jongere kinderen de kans om na schooltijd ook te basketballen, zonder daarbij lid te hoeven zijn van een club.

Wat willen we bereiken?

Kinderen laten bewegen en vrijblijvend kennis laten maken met basketbal.

Dankwoord

Tussen 2021 en 2023 heb ik als kwartiermaker van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg een hoop mensen gezien, gesproken en geholpen. Maar er zijn ook personen die mij geholpen hebben met gevraagd en ongevraagd advies. Kritisch, verbindend, meedenkend, ondersteunend en samenwerkend. In willekeurige volgorde:

Ellen Struijcken, Rolph Dols, Marcelle Hendrickx, Thomas Munnichs, Myra Lennarts, Nadia Chrigui, Karin Smeets, Dave Schoonen, August de Vocht, Majorie van den Berg, Brigitte Musters.

En ieder ander die geholpen heeft: ***dank jullie wel!***



Nawoord

Bedankt voor het lezen van dit magazine over de initiatieven die gerealiseerd zijn door middel van het Lokaal Preventieakkoord Tilburg 2021 – 2022 – 2023.

Als je een hard copy in je handen hebt, wees er zuinig op. Vanaf nu is het een collectors item.

Het bijzondere van collectors items is dat er een verhaal achter zit. Net zoals bij deze initiatieven. Namelijk de uitnodiging om nieuwe verhalen mede mogelijk te blijven maken door te luisteren, te ondersteunen, te bevragen en verbindingen en mogelijkheden te (durven) zien. En daar met een eerste kleine actie mee aan de slag te gaan.

De creativiteit van initiatieven, van de ondernemers en organisaties die actief zijn in het sociaal, welzijns- en creatieve domein, zijn een 'medicijn' op één of meerdere thema's van positieve gezondheid. Help mee om de expertise van de ondernemers en organisaties op de juiste plekken te kunnen inzetten. Door jouw vaardigheden en netwerk in te zetten. Zodat inwoners geïnspireerd worden om gezond en gelukkig te leven. Zodat inwoners uitgenodigd en beloond worden om gezonde keuzes te maken. Zodat inwoners in beweging komen.

Heb je behoefte om eens te sparren? Om extra inspiratie op te doen? Of heb je een praktische vraag?

Voel je vrij om contact op te nemen!

Bel of stuur een bericht naar: 06 17 09 84 03

Stuur een mail naar: Jacob.van.hoek@preventieakkoord.nl

Neem contact op via LinkedIn: Jacob van Hoek



Colofon

Interviews:
Redactie:
Concept en vormgeving:
Fotografie:

Jacob van Hoek
VeertienElf Media
studio x-hoogte, Linda van Eijndhoven
Beeldbank Gemeente Tilburg, Freepik Stockfotografie,
Beeldveld + eigen beeldmateriaal initiatieven



OP UW Gezondheid!

Lokaal Preventieakkoord Tilburg

2020
2023



Heb je behoefte om eens te sparren? Om extra inspiratie op te doen? Of heb je een praktische vraag?
Voel je vrij om contact op te nemen!

Bel of stuur een bericht naar: 06 17 09 84 03

Stuur een mail naar: jacob.van.hoek@preventieakkoordtilburg.nl

Neem contact op via LinkedIn: Jacob van Hoek

