



Lekker Fit Week – Utrecht Oost 8 t/m 12 mei 2023 – SAMEN GEZOND EN WEL

Probleem: een algeheel overzicht van leefstijl- en sportactiviteiten in de wijk ontbreekt.

Doelen:

- 1) gezamenlijke communicatie (campagne) over wat er al is in de wijk, inclusief aanbieders van leefstijl- en sportactiviteiten informeren elkaar over wat een ander doet
- 2) mensen bewust maken van een gezonde levensstijl
- 3) mensen motiveren mee te doen

Doelgroepen: buurten, ouderen, kinderen, jongeren/studenten, ondernemers, gezinnen en wijkprofessionals. Bovenal: voor iedereen!

Opzet: hele week gratis proefflessen, workshops en advies bij bestaande initiatieven. Studenten van de Hogeschool Utrecht ontwikkelen 1 of 2 nieuwe activiteiten.

Eerste behoeftenpeiling

- ▶ Gezelligheid trekt en verleidt mensen; napraten met koffie en thee is fijn
- ▶ Samen weet je meer; ervaringen delen en informatie uitwisselen stimuleert
- ▶ Open staan en inspelen op behoeften; ruimte voor diverse vormen en tempo
- ▶ Enthousiaste/energieke/proactieve trekker/trainer die motiverend werkt
- ▶ Met muziek of in inspirerende/stimulerende omgeving (inclusief park of bos)
- ▶ Ook aandacht en ruimte voor geestelijk bewegen: dialoog, bridge etc.

Communicatie-instrumenten

- ▶ Persoonlijk contact maken met bewoners en aanbieders werkt het beste!
- ▶ Folder die wijkbreed wordt verspreid (met QR-code) met keuzeopties/persoonlijke routekaart op basis van het beschikbare gratis weekaanbod tussen 8 t/m 12 mei
- ▶ Filmpjes gemaakt door bewoners
- ▶ Miniwebsite op platform OostvoorElkaar.nl
- ▶ Nieuwsbrieven van partners + persbericht
- ▶ Terugkerende berichten op sociale media: Twitter, Facebook, Instagram

Uitnodigingsbeleid richting aanbieders leefstijl- en sportactiviteiten

- ▶ Wijkpartners en leefstijlinitiatieven en -aanbieders (door Oost voor Elkaar)
- ▶ Sportclubs in de wijk (door SportUtrecht)

Advies: zet jouw activiteit ook op digitale platforms [OostvoorElkaar.nl](https://www.oostvoorelkaar.nl) en [In-Utrecht.nl](https://www.in-utrecht.nl)!

Ondersteuning

- ▶ **Anja van der Aa** is algemeen coördinator (06-15094022, info@oostvoorelkaar.nl) en aanspreekpunt voor leefstijlaanbieders en het wijkplatform [OostvoorElkaar.nl](https://www.oostvoorelkaar.nl)
- ▶ **Lora Materman** van ROC Midden Nederland (06-37419999, itsloor@gmail.com) heeft collega-studenten klaar staan om in de week te helpen bij a. **meten van gezondheid van deelnemers**, b. **informatie- en basisondersteuning** of c. **stewards**
- ▶ **Janneke Luiken** (06 38763073, janneke.luiken@hu.nl) begeleidt de HU-studenten
- ▶ **Rosalie Huisman** (06-83773461, rosalie.huisman@sportutrecht.nl) is aanspreekpunt voor sportclubs en het stedelijk sport- en cultuurplatform [In-Utrecht.nl](https://www.in-utrecht.nl).