
HANDLEIDING GEZONDHEIDSBIJEENKOMSTEN IN DE BUURT



Een gezond Westfriesland | Fred Homan |

DECEMBER 2025



Colofon

Handleiding gezondheidsbijeenkomsten in de buurt

December 2025

Foto voorpagina: Fred Homan voor Gezond West Friesland

Foto's in de handleiding: Tineke Bakker, Monique Koffeman-Derks, Saïda Tilburgs

Auteur: Ruth Sas, Stichting Je Leefstijl als Medicijn

Deze handleiding is gemaakt in opdracht van het programma 2diabeat. 2diabeat was actief in de periode 2021 tot en met 2025 om de opmars van diabetes type 2 een halt toe te roepen. Het programma werd gefinancierd door het ministerie van VWS en werd gefinancierd vanuit het Nationaal Preventie Akkoord.

De inhoud van de handleiding is tot stand gekomen in samenwerking met de Stichting Je Leefstijl als Medicijn en het Leger des Heils. De inhoud van deze handleiding mag rechtenvrij gebruikt worden en eventueel ook van eigen huisstijl en logo worden voorzien, mits de oorspronkelijke bron wordt vermeld.

2diabeat aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor de wijze waarop deze handleiding door organisaties wordt gebruikt of voor eventuele gevolgen daarvan. Gebruikers zijn zelf verantwoordelijk voor een correcte toepassing van de inhoud.

Ga voor meer info naar www.2diabeat.nl of mail naar secretariaat@2diabeat.nl



Voorwoord

In de periode 2021-2025 zijn we vanuit het programma 2diabeat ruim 100 wijken aan de slag gegaan met een wijkaanpak gericht op het stimuleren van een gezonde leefstijl en leefomgeving. Hierin bleken de leefstijlbijeenkomsten in buurthuiskamers, dorpshuizen, wijkcentra of andere ontmoetingsplekken een belangrijke versneller van de wijkaanpak.

De leefstijlbijeenkomsten dragen concreet bij aan:

- Het activeren van inwoners om aan de slag te gaan met een gezonde(re) leefstijl
- Het bieden van een steunend netwerk om elkaar te helpen en te steunen
- Het zichtbaar maken en verwijzen naar het bestaande leefstijlaanbod in de omgeving

Het succes van de gezondheidsbijeenkomsten zit vooral in de verbinding die ontstaat tussen deelnemers. Of zoals een deelnemster het verwoordt "Je merkt: ik sta er niet alleen voor." De laagdrempeligheid en gezelligheid zijn volgens haar belangrijke succesfactoren. "Mensen vinden het gewoon fijn om samen te komen." Lokale aanjagers die de bijeenkomsten organiseren bevestigen dit. Zij zien dat als het eenmaal loopt, mensen samen een steunend netwerk vormen en elkaar helpen om hun leefstijl te veranderen.

Deze handleiding is bedoeld voor lokale aanjagers die ook willen starten met de gezondheidsbijeenkomsten in hun buurt, dorp of gemeente. Je vindt in deze handleiding praktische tips en inspiratie voor het opstarten van deze bijeenkomsten. We hopen zo de gezonde beweging in nog meer wijken en dorpen door te kunnen geven.

Speciale dank gaat hierbij uit naar Tineke Bakker en Monique Koffeman, die als lokale aanjagers in Bovenkarspel en Emmeloord de basis hebben gelegd voor de gezondheidsbijeenkomst in de buurt. Daarnaast hebben we deze handleiding ook te danken aan de goede samenwerking met onze partners Stichting Je Leefstijl als Medicijn en het Leger des Heils. Zij blijven zich ook na publicatie van deze handleiding inzetten voor de verspreiding van dit gedachtegoed.

Veel mooie bijeenkomsten gewenst,

Maarten Ploeg

Programmadirecteur 2diabeat



Inhoudsopgave

Inleiding	5
1. Wat ga je doen?	6
2. Voorbereiding en organisatie	8
3. Financiering	11
4. Rol van de aanjager	13
5. Hoe ga je aan de slag?	15
6. Structuur tijdens de bijeenkomst	22
7. Sfeer en veiligheid in de groep	25
8. Leefstijltools	28
9. Voorbeeld bijeenkomsten	36
10. Extra initiatieven	52

Inleiding

Wat geweldig dat jij aan de slag gaat met het opzetten van gezondheidsactiviteiten bij jou in de omgeving. Jij hebt zelf ervaring of affiniteit met een gezonde leefstijl en je vindt het leuk om jouw ervaring te delen met buurtbewoners en het lijkt je ook leuk om voor een groep te staan en anderen enthousiast te maken.

Het idee is dat jij als aanjager of coördinator je buurtbewoners motiveert en stimuleert om stappen te gaan zetten richting een gezonder en vitaler leven. Jij wijst deelnemers de weg naar bestaande gezondheidsactiviteiten in jouw omgeving. Jij neemt het initiatief en organiseert bijeenkomsten over thema's zoals voeding, beweging, slaap, ontspanning en mentaal welzijn.

De inhoud van de bijeenkomsten bepaal jij zelf, maar in deze handleiding krijg je heel veel handvatten om meteen van start te kunnen. Geef er je eigen draai aan! Kies het niveau waarop je aan de slag gaat. We hebben het in deze handleiding vaak over wijk, maar het kan ook je buurt zijn of het dorp waarin je woont.

Deze handleiding is een startpakket om gezondheidsbijeenkomsten te organiseren en bestaat uit:

1. **Deze handleiding** – hierin lees je alles wat je nodig hebt om bijeenkomsten te organiseren, deelnemers te begeleiden en zelf met vertrouwen aan de slag te gaan.
2. **De PowerPoint** – geeft je een overzicht van de belangrijkste onderdelen uit deze handleiding
3. **Het introductiefilmpje** – in dit korte filmpje nemen we je mee in wat het betekent om aanjager te zijn en hoe je deze handleiding kunt gebruiken.

We hopen dat dit je helpt om met plezier en vertrouwen aan jouw eerste bijeenkomsten te beginnen.



1. Wat ga je doen?

Fijne bijeenkomsten organiseren

Wat je gaat doen in je rol als aanjager, is laagdrempelige gezondheidsbijeenkomsten organiseren, waar mensen uit jouw buurt samenkomen. De nadruk van deze bijeenkomsten ligt op ontmoeten en verbinden met elkaar waarbij alle bijeenkomsten draaien om gezonder te leren leven. Door dit met elkaar te doen, inspireer je elkaar om kleine stappen te zetten die verschil maken.

Tijdens de bijeenkomsten nodig je professionals uit om te komen vertellen over voeding, bewegen, slaap, ontspanning, zingeving en alles wat bij gezondheid hoort.

Je kunt ervoor kiezen om bijvoorbeeld een reeks van tien bijeenkomsten te organiseren, één keer per week of om de week naar gelang wat voor jou het beste werkt.

Veel aanjagers doen dit meerdere keren per jaar, zodat er steeds weer nieuwe mensen kunnen aansluiten. Maar ook door telkens een andere invalshoek te kiezen, waardoor deelnemers terugkomen voor verdieping.

Met een goede voorbereiding en de juiste mensen om je heen geef jij anderen de kans om:

- in beweging te komen,
- inspiratie op te doen,
- en zich onderdeel te voelen van iets positiefs.

Je bepaalt zelf voor wie je de bijeenkomsten wilt organiseren en waar: in een buurthuis, bibliotheek, school of andere fijne plek in de wijk. Zo maak jij gezondheid zichtbaar, voelbaar en bereikbaar voor de bewoners in de buurt.

Contacten met instellingen & professionals

Als aanjager hoef je het niet alleen te doen. Een sterk netwerk met professionals en organisaties in de wijk maakt jouw werk makkelijker én leuker. Het geeft je steun, geloofwaardigheid en opent nieuwe deuren.

Zo kun je dit aanpakken:

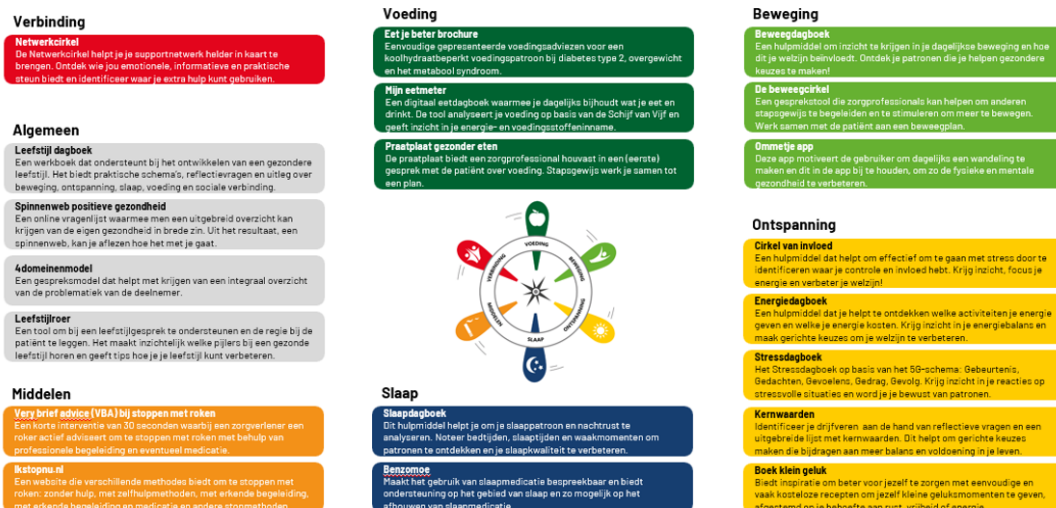
- **Wees zichtbaar in de wijk** - Loop regelmatig binnen bij plekken die jou kunnen ondersteunen, zoals het buurthuis of welzijnsorganisatie. Een praatje maken kan al leiden tot nieuwe contacten, mond-tot-mondreclame en meer bekendheid.
- **Sluit aan bij bestaande groepen** - Geef een introductieles of mini-workshop bij een vrouwengroep of andere groep die al wekelijks bij elkaar komt. Dit is voor jou een laagdrempelig oefenmoment en voor hen een kans om jou te leren kennen.
- **Zoek verbinding met specifieke doelgroepen** - Denk aan een NAH-supportgroep of een bijeenkomst voor mensen met een chronische aandoening. Hier liggen vaak mooie samenwerkingsmogelijkheden.
- **Betrek zorgprofessionals** - Vraag een huisarts, praktijkondersteuner (POH) of fysiotherapeut om mee te wandelen of een keer een bijeenkomst bij te wonen. Zo leren zij jou kennen en kunnen ze hun patiënten naar jou doorverwijzen.
- **Leg contact met sportverenigingen en buurtsportcoaches**. Veel gemeenten hebben een eigen sportcoach die precies weet wat er lokaal speelt. Samen kun je brainstormen hoe samenwerking te combineren is.
- **Werk samen met leefstijlcoaches**. Een leefstijlcoach in jouw buurt kan een waardevolle partner zijn. Zij begeleiden vaak mensen in een Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI), vergoed vanuit de zorgverzekering. Voor deelnemers is het heel waardevol om daarnaast op een laagdrempelige manier meer invalshoeken te horen over gezond leven. Denk aan een wandelgroep, thema-avonden of sociale activiteiten. Zo leren zij meer mensen kennen, wordt eenzaamheid verkleind en krijgen ze extra tools om beter en gezonder te leren leven.

Welke thema's zou je kunnen aanbieden?

Bij gezondheidsbijeenkomsten is het waardevol om te werken met toegankelijke thema's die aansluiten bij de interesses en behoeften van de groep.

Een mooi thema om snel mee te starten is bijvoorbeeld slaap. Bij slaap ervaart bijna iedereen weleens uitdagingen, en het onderwerp voelt minder beladen dan bijvoorbeeld voeding. Over voeding bestaan vaak veel aannames, zoals dat het alleen relevant is als je te zwaar bent. Slaap daarentegen is herkenbaar, laagdrempelig en levert al snel gesprek en herkenning op. Het is daarom een prettige manier om het over gezondheid te hebben en zo vertrouwen in de groep op te bouwen.

Hieronder zie je een schema met suggesties waar verderop in de handleiding naar verwezen wordt.



2. Voorbereiding en organisatie

Hoe betrek je mensen uit de omgeving bij jouw plannen?

Om mensen te vinden die je kunnen helpen bij het bouwen van een gezonde omgeving, is het handig om te weten wie er allemaal actief zijn in je wijk. Praat met de bewoners en de mensen die er werken.

Overzicht van het gezondheidsaanbod in jouw gemeente:

Wil je weten welke professionals en initiatieven zich in jouw omgeving bezighouden met gezondheid? Ga naar <https://www.leefstijlkaart.nl/>, klik op de naam van jouw gemeente en bekijk wat er in jouw buurt te doen is. Leefstijlkaart.nl biedt een overzicht van het gezondheidsaanbod in jouw omgeving. Ook vind je hier contactgegevens van onder andere fitnesscentra, buurtcentra, gezondheidscentra, huisartsen, fysiotherapeuten, apotheken en meer.

Het is logisch om mensen te benaderen die werken binnen de gezondheidszorg of bij instanties die zich inzetten voor het welzijn van de burgers. Maar denk ook eens aan actieve wijkbewoners, vrijwilligers, bedrijven, verenigingen, kerken en moskeeën. In Den Haag is een imam als lokale aanjager betrokken geweest bij de wijkaanpak en in Veendam werkte een supermarkt samen met een diëtist aan het samenstellen van goedkope en gezonde menu's.

'Gezonder leven lukt alleen als we 't samen doen'

Feroz Hanslidaar groeide op in de Schilderswijk. Na zijn studie in het buitenland is hij daar ook weer teruggekeerd.

Al 30 jaar is hij hoofdman van de Surinaamse gemeenschap. In zijn moskee aan de rand van de wijk heeft hij veel contact met bewoners. Waarom zet hij zich in als aanjager van 2diabeet?



Met de lokale Jumbo gezonde weekmenu's samenstellen

"Op de dag dat ik met de directeur van de Jumbo in gesprek ga over hoe hij kan bijdragen aan de gezondheid van de mensen in de wijk Sorghvliet, zijn de frikandelbroodjes en kaasbroodjes de weekaanbieding. Wat in het begin een moeilijk gesprek lijkt, leidt tot een mooi initiatief."



Om mensen te vinden die samen met jou een gezonde wijk willen bouwen, moet je eerst in actief contact met ze komen. Ga een praatje maken, vraag om een afspraak en realiseer je dat mensen juist graag met je willen praten en hun bijdrage leveren. Nodig ook mensen die hier belangstelling voor

hebben uit om eens mee te praten. Stel open vragen en luister goed naar wat anderen vinden. Begin zo met het bouwen van een netwerk, waarin je elkaar stimuleert en steun vindt.

Hoe werf je mensen voor gezondheidsbijeenkomsten?

Om een groep te creëren, is het belangrijk dat mensen weten wat je van plan bent en dat de bijeenkomsten gaan starten. Er zijn veel manieren om deelnemers te werven, vaak dichterbij dan je denkt. Want iedereen in de wijk heeft weer bekenden van bekenden of deelnemers die anderen enthousiast maken.

Het is goed om te weten dat het tijd kost om een groep te laten groeien. Je begint meestal met een klein aantal deelnemers en dat is helemaal prima. Laat het groeien in het tempo dat past bij jou en bij de mensen die je bereikt. Wees niet te kritisch en leg de lat niet te hoog: een groep van drie of vier mensen kan al heel waardevol zijn.

Belangrijk is dat er vertrouwen en verbinding ontstaat. Als mensen zich prettig voelen, vertellen ze het vanzelf door, en zo groeit je groep op een natuurlijke manier.

Suggesties om te starten met werven:

- **Familie, vrienden, bekenden** - laat aan iedereen weten wat je van plan bent te gaan doen en vraag of zij mensen weten voor wie het interessant is om deel te nemen.
- **Flyers en posters** – leg ze neer in de bibliotheek, huisartspraktijk, apotheek, buurthuis, sportschool en supermarkt. Een voorbeeld flyer vind je bij **hoofdstuk 4 Hoe ga je aan de slag**
- **Social media** – plaats berichten in lokale Facebookgroepen, via Instagram of in de wijk-WhatsAppgroep.
- **Gebruik de kanalen waar je zelf aan deelneemt** – laat het buurthuis, wijkcentrum of bibliotheek de bijeenkomst aankondigen in hun nieuwsbrief of agenda.
- **Supermarkt** – vraag of je iets mag ophangen of een flyer mag neerleggen bij de kassa.
- **Scholen en verenigingen** – ouders, leden of vrijwilligers zijn vaak geïnteresseerd in laagdrempelige leefstijlactiviteiten.
- **Aandacht in de plaatselijke krantje** - De plaatselijke krant is een heel krachtig middel om nieuwe deelnemers te werven. Wijkkrantjes zijn vaak op zoek naar content die ze kunnen plaatsen of er is een agenda waar je de bijeenkomst in kunt laten zetten.
- **Via professionals** – vraag huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en buurtsportcoaches of ze de bijeenkomsten willen doorvertellen aan hun cliënten. Laat flyers achter om uit te delen. Of nog beter vraag ze of ze zelf wat willen komen vertellen tijdens een bijeenkomst!
- **Mond-tot-mondreclame** – misschien wel de krachtigste manier. Vraag deelnemers om iemand mee te nemen. “Kom je de volgende keer samen met een buur, vriendin of familielid?” “Voor wie zou dit nog meer waardevol of interessant kunnen zijn?”
- **Evenementen en markten** – zorg voor zichtbaarheid bij een buurtfeest, gezondheidsmarkt of braderie.
- **Kerken en moskeeën** – vaak zijn er vrouwengroepen of andere bijeenkomsten waar je jouw plannen kunt delen en mensen kunt uitnodigen.
- **Culturele verenigingen** – gemeenschappen of clubs binnen de wijk zijn vaak heel betrokken en helpen graag om jouw initiatief onder de aandacht te brengen.
- **Tot slot** - Eén enthousiaste deelnemer die een vriend(in) meeneemt, kan meer opleveren dan 50 flyers.

Wat heb je nodig voor een bijeenkomst?

Een bijeenkomst hoeft niet ingewikkeld te zijn, maar met een paar praktische tips maak je het jezelf en de deelnemers een stuk makkelijker. Denk aan:

Belangrijk is dat de ruimte:

- Goed bereikbaar is voor de doelgroep (denk aan parkeren of fietsenstalling).
- Toegankelijk is voor iedereen, ook met rolstoel of rollator.
- Afgesloten kan worden. Dat helpt om de aandacht te behouden, maar ook om wat persoonlijker gesprekken met elkaar te kunnen voeren.
- Een prettige sfeer heeft, zodat mensen zich op hun gemak voelen.
- Voldoende faciliteiten biedt: zoals stoelen, tafels, koffie / thee en eventueel een beamer of whiteboard.



3. Financiering

Kosten waar je rekening mee moet houden

Een bijeenkomst hoeft niet duur te zijn, maar het is handig om vooraf een beeld te hebben van mogelijke kosten. Zo weet je waar je rekening mee kunt houden en kun je op tijd kijken of je ergens steun of sponsoring voor kunt regelen. De belangrijkste kosten betreffen vaak de ruimte. Soms kun je gratis gebruik maken van ruimtes met een maatschappelijke functie, zoals een buurthuis, wijkcentrum, sportvereniging, school, kerk of bibliotheek. Maar andere keren wordt wel een vergoeding hiervoor gevraagd. Andere kosten waar je aan kunt denken zijn: drankjes, snacks, materialen voor de bijeenkomst, communicatie en een presentje voor de gastsprekers.

Financiële ondersteuning: hoe regel je budget?

Veel gemeenten hebben kleine potjes geld of subsidie beschikbaar voor inwonersinitiatieven of initiatieven die bijdragen aan de leefbaarheid en sociale cohesie in de wijk. Informeer welke regelingen er zijn in jouw gemeente en hoe je hier gebruik van kunt maken. Je kunt ook kijken naar mogelijkheden om een donatie of subsidie te ontvangen. Denk hierbij ook eens aan lokale sponsoring door ondernemers, de Rotary club of de lokale Rabobank.

Wanneer je al 10 deelnemers hebt en je gaat dan naar de gemeente dan heb je een makkelijkere ingang voor een gesprek. Bij het opzetten van een buurtinitiatief heb je handtekeningen nodig uit de buurt die jouw plan steunen. Wanneer je al gestart bent met een groepje gaat dat makkelijker.

Of bekijk eens de mogelijkheden voor een aanvraag bij de [Postcode Loterij](#), het [Buurtfonds](#) of [Voordebuurt Fonds](#) van Regiobank en Oranjefonds.

Meer informatie en ondersteuning bij financiering vind je hier:

- [Financieringsmogelijkheden](#) – supportkit 2diabeat
- [Financiering inwonersinitiatieven](#) – LSA Bewoners
- [Overzicht fondsen](#) – Nederland Zorgt voor Elkaar

Tips om de kosten te beperken:

Vanuit het Leger des Heils kun je gratis gebruik maken van de buurthuiskamers die zij beheren. Kijk of er een [buurthuiskamer](#) bij jou in de buurt is en ga eens langs om kennis te maken.

Tips van Monique Koffeman Derks en Tineke Bakker die spreken uit ervaring:

- Je kunt beginnen bij het buurthuis of wijkcentrum waar je de ruimte huurt, zij kunnen vaak helpen met materialen die je nodig hebt. Soms hebben zij een eigen budget om buurtactiviteiten te ondersteunen.
- Denk ook eens aan samenwerkingspartners of bedrijven in de buurt. Een supermarkt kan bijvoorbeeld thee, koffie of fruit sponsoren, of zelfs een ruimte beschikbaar stellen. Voor hen is dit meteen een mooie manier om iets terug te doen voor de wijk.
- Een andere optie is om een vrijwillige bijdrage te vragen. Zet een potje neer waarin deelnemers naar eigen mogelijkheden iets kunnen doen. Zo blijft de bijeenkomst toegankelijk voor iedereen, maar heb je toch een kleine inkomstenbron.
- Verder kun je professionals of experts vragen of ze kosteloos een bijdrage willen leveren. Voor hen is dit vaak goede reclame en een kans om in contact te komen met mensen uit de wijk.
- Vaak gaat het niet om grote bedragen, maar om de kleine dingen – een kan koffie, wat thee, een paar stoelen en een ruimte waar mensen zich welkom voelen. Met creativiteit en een beetje hulp uit de wijk kom je vaak al een heel eind.



4. Rol van de aanjager

Als aanjager ben jij het vaste gezicht van de groep. Dat betekent niet dat je alles zelf moet doen, maar wel dat je zorgt voor structuur en continuïteit. Jij bent degene die de groep bij elkaar brengt en die ervoor zorgt dat er steeds weer een fijne bijeenkomst plaatsvindt.

Wat wordt er van jou verwacht?

- Je kiest thema's die passen bij jouw doelgroep. Soms nodig je een professional of ervaringsdeskundige uit, soms pak je zelf misschien een onderwerp op waar je veel van weet.
- Je regelt de praktische zaken: de ruimte, materialen en koffie/thee. Alles wat in deze handleiding beschreven staat, valt onder jouw verantwoordelijkheid.
- Je bent het vaste aanspreekpunt. Niet iedereen komt elke week naar de bijeenkomsten, maar doordat jij er bent, ervaren deelnemers toch een gevoel van geborgenheid en (h)erkenning.
- Je zorgt dat er een prettige sfeer ontstaat waarin mensen zich welkom voelen en graag terugkomen.

Wat hoeft je niet te doen?

- Je hoeft geen expert te zijn. Het is genoeg als je nieuwsgierig bent en belangstelling hebt voor een gezonde leefstijl. Jouw eigen ervaring is al waardevol. Voor de inhoud kun je juist anderen uitnodigen die ergens veel van weten of iets willen laten zien.

Zelfzorg: hoe behoud je plezier en energie als aanjager?

Als aanjager ben je vaak bezig met anderen, maar het is minstens zo belangrijk dat jijzelf ook energie en plezier houdt in wat je doet. Alleen dan kun je dit op een fijne manier blijven volhouden.

- **Kies wat bij jou past** - Doe de dingen die jou energie geven en waar jij blij van wordt. Je hoeft niet alles te doen.
- **Houd het haalbaar** - Stel grenzen en wees eerlijk over wat jouw agenda toelaat. Het is beter klein en met plezier te beginnen dan groot en met stress.
- **Zoek steun** - Praat met andere aanjagers of vraag hulp bij praktische zaken. Samen wordt het lichter en leuker.
- **Vier successen** - Sta stil bij wat je hebt bereikt, hoe klein ook. Een glimlach of compliment uit de groep is ook een succes.

- **Gun jezelf rust** - Plan na een bijeenkomst ook even tijd om bij te komen en te ontspannen.
- **Denk nog even na** - Wat heb jij naast deze suggesties voor jezelf nog nodig om dit te doen, vol te houden en jouw eigen balans goed te bewaken?
- **Onthoud** - Als jij plezier hebt in het organiseren, voelen de deelnemers dat ook. Jouw energie werkt aanstekelijk en maakt de bijeenkomsten waardevol voor iedereen.
- **Zoek ingangen bij de gemeente** - Nodig beleidsmedewerkers of wijkprofessionals eens uit bij een activiteit, of tijdens het wandelen met een groep. Laat ze zien hoe je werkt, hoe enthousiast deelnemers zijn en welke bijdrage jij levert in de wijk.
- **Bekend gezicht** - Door regelmatig contact te onderhouden, bouw je niet alleen vertrouwen op, maar word je ook steeds meer een bekend gezicht in de wijk. Dat zorgt voor continuïteit en maakt dat jouw initiatief kan doorgroeien op de lange termijn.
-

Netwerk en ondersteuning voor jou als aanjager

Als aanjager hoef je het niet alleen te doen. Het is waardevol om een netwerk van andere aanjagers om je heen te hebben. Samen kun je ervaringen uitwisselen, ideeën opdoen en elkaar inspireren. Vaak hoor je van een ander precies die tip die jou verder helpt.

Daarnaast is het fijn om af en toe te kunnen sparren of coaching te krijgen. Waar kun je terecht met vragen of onzekerheden? Stichting Je Leefstijl Als Medicijn gaat een ondersteunde tool inrichten voor alle aanjagers die hier behoefte aan hebben. Hier kun je terecht om vragen te stellen, ervaringen te delen en steun te ervaren als het even moeilijk is. Want door contact te houden en steun ervaren van andere aanjagers, blijf je gemotiveerd en groeit je zelfvertrouwen in deze rol.

Filmpje over de motivatie van aanjagers: <https://www.youtube.com/watch?v=-A4la2sg1Dg>



5. Hoe ga je aan de slag?

Als aanjager is het fijn om goed voorbereid te zijn. In dit hoofdstuk gaan we aan de slag. Denk aan het inzichtelijk maken van het lokale beweegaanbod, het verzamelen van informatie over welzijnsorganisaties of het leggen van contact met professionals die betrokken kunnen worden bij bijeenkomsten. Maar ook hoe je zelf aan de slag kunt gaan met het maken van uitnodigingen, flyers en PowerPoints.

Wat vraagt een bijeenkomst van jou?

Verkennen

- Maak gebruik van je bestaande contacten in de wijk en de locatie waar je wilt starten.

Vorbereiden

- Werk je programma in hoofdlijnen uit: bepaal het type activiteit, de thema's, planning, het draaiboek en de benodigdheden. (Zie voorbeelden in deze handleiding). Zorg vooral dat het doel van de bijeenkomsten duidelijk is. Formuleer dat SMART (Slim, Meetbaar, Actiegericht, Realistisch en Tijdsgebonden). Niets is zo vervelend als dat mensen niet weten waarom ze iets doen, wat je ermee wilt bereiken en wanneer het stopt.
- Betrek professionals en peil of zij een bijdrage willen leveren.
- Zorg voor verspreiding van communicatiemateriaal, zodat bewoners weten wat er gaat gebeuren.

Uitvoering & verbetering

- Voer de activiteit uit. Begin klein en breid stap voor stap uit.
- Vraag deelnemers wat ze ervan vonden. Zo kun je samen evalueren en verbeteren voor een volgende keer.
- Stel het programma zo nodig bij op basis van de ervaringen met de eerste bijeenkomsten en de behoefte van de deelnemers.
- Kijk waar anderen succes hebben en leer daarvan. Door successen te delen, groei je samen.
- Blijf onderzoeken welke nieuwe activiteiten of thema's in de toekomst kunnen aansluiten. Door te peilen of hier interesse voor is, ontdek je wat kansrijk is in jouw wijk.

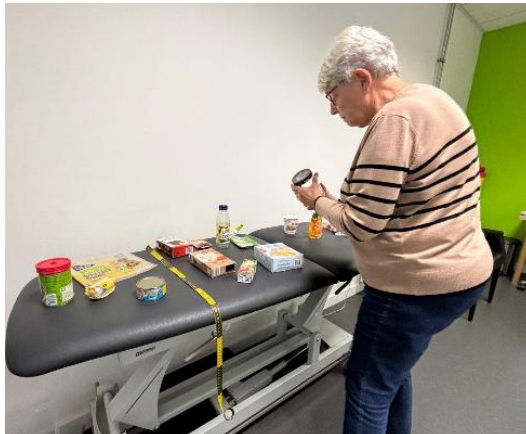
Welke thema's ga je aanbieden?

Voordat je een programma samenstelt, is het belangrijk om eerst te onderzoeken wat haalbaar is binnen jouw wijk, gemeenschap of dorp.

Kijk naar de professionals en experts die in de omgeving actief zijn en bereid zouden kunnen zijn om mee te werken aan een bijeenkomst.

Maak vervolgens een selectie van thema's die passen bij jouw groep én bij wat lokaal mogelijk is. Gebruik de onderstaande lijst als inspiratie en noteer jouw eigen favoriete thema's of onderwerpen die je graag verder zou willen uitwerken.

Door vooraf een overzicht te maken, krijg je helderheid over wat je kunt aanbieden en waar kansen liggen om samen te werken met anderen. Kijk eerst eens waar jouw hart sneller van gaat kloppen. Een concrete invulling van een thema pak daarna makkelijker op.



Bijeenkomst met aanbager voor de groep, etiketten lezen, voedingsbijeenkomst

Suggesties rondom Thema's

Voeding

- Waar zitten allemaal suikers in?
- Lekker en goedkoop eten.
- Eiwitten: waarom zijn ze belangrijk en waar vind je ze?
- Hoeveel calorieën krijg je binnen?
- Leren meten met de Eetmeter.
- Etiketten leren lezen (laat iedereen zelf 3 producten meebrengen).
- Samen koken of gezonde tussendoortjes bereiden

Bewegen

- Welke beweging is geschikt voor mij?
- Yogales met oefeningen en ontspanning
- Bootcamp light, of simpele beweegvormen à la *Nederland in Beweging*
- Powerwalk, ga naar buiten met elkaar
- Valpreventie

Slaap

- Wat helpt om beter te slapen?
- Bioritme, avondrituelen en slaaphygiëne.
- Mindfulness oefeningen
- Slaapapneu, hoe weet je dat je hier wellicht last van hebt wat je hele gezondheid ondermijnt?
- Ademhalingsoefeningen, wat is het belang daarvan en wat levert het op?

Stress & ontspanning

- Wat geeft jou energie?
- Welke ontspanningsvormen passen bij jou?
- Wat kan een goede ademhaling voor je doen?

Zingeving

- Waar haal je betekenis uit in het dagelijks leven?
- Hoe houd je focus op wat écht belangrijk is?

Verbinding

- Wat geeft je leven zin?
- Samen praten over hobby's, laat elkaar iets zien of meenemen.
- Verbinding maken door ervaringen te delen met elkaar.

Middelengebruik

- Roken en alcohol: wat doet het met je gezondheid, en hoe kun je ermee omgaan?
- Wat zijn kenmerken van alcoholgebruik?
- Hoe ga je om met medicijngebruik?
- Hoe kun je financieel gezond blijven?

Hopelijk biedt dit overzicht voldoende inspiratie om mee aan de slag te gaan.

Gebruik de thema's als uitgangspunt om te verkennen wat het beste past bij jouw groep en bij de mogelijkheden in jouw omgeving.

Professionals en experts vinden

Je hoeft niet alles zelf te vertellen of uit te leggen. Het is juist waardevol om professionals of experts te betrekken die hun kennis en ervaring met de groep willen delen.

Waar kun je ze vinden?

- **GGD** – zij hebben veel expertise en kunnen je vaak koppelen aan de juiste persoon (bijvoorbeeld bij als valpreventie, stoppen met roken of een leefstijlcoach).
- **Huisarts of praktijkondersteuner** – zij kennen de wijk en weten welke thema's actueel zijn.
- **Buurtsportcoach of fysiotherapeut / ergotherapeut** – voor bewegen, valpreventie of dagelijkse oefeningen.
- **Andere vormen van zorg** – denk aan een haptonoom / osteopaat / powerwalk specialist / Slaapspecialist / slaapapneu begeleider
- **Ontspanningsspecialisten** - Mindfulnessexpert / ademhalingscoach / vitaliteitsspecialist / yogadocent / Chi-gong docent
- **Wijkteams en welzijnsorganisaties** – hebben veel contacten met specialisten en ervaringsdeskundigen.

- **Ervaringsdeskundigen uit de wijk** – mensen die zelf iets hebben meegemaakt en daarover willen vertellen wat aansluit bij een thema. Vraag je vooraf wel af of iemand in staat is om een bijdrage voor de groep te doen of eigenlijk alleen zijn eigen verhaal wil delen?
- **Leefstijlcoach of diëtiste uit de omgeving** – een diëtiste kan vooral ingaan op voeding terwijl een leefstijlcoach verschillende pijlers kan bespreken. Zie voor leefstijlcoaches ook de landelijke website van ZoHealthy.nl
- **Stoppen met roken coach** – deze vind je ook op de landelijke site van Zohealthy.nl
- **Psychische ondersteuning** - Psycholoog / maatschappelijk werker / welzijnswerker / medewerker Leger des Heils
- **Expert rondom middelengebruik** - Medewerker schuldhulpverlener / Vrijwilliger AA / Leefstijlapotheeker

Veel professionals vinden het leuk om mee te doen, zeker als ze weten dat hun bijdrage impact heeft in de wijk. Er zullen professionals zijn die een bijdrage vragen als vergoeding, maak het bespreekbaar wat jouw motivatie is rondom bewuster en gezonder worden en vraag of zij daar een steentje aan zouden willen bijdragen. Kijk ook eens op de website van Arts & Leefstijl. Hier vind je zorgprofessionals met affiniteit met leefstijl in jouw buurt. Zij zijn vaak eerder bereid mee te denken of tijd te investeren in leefstijlinitiatieven in hun buurt.

Locatie & Planning

- Regel een locatie waar de bijeenkomsten gaan plaatsvinden en leg een dagdeel vast waarop de bijeenkomsten gaan plaatsvinden (onderzoek of er een huiskamer beschikbaar is bij het Leger des Heils bij jou in de buurt, dit is kosteloos, zij ondersteunen dit initiatief).
- Plan alvast data voor een reeks van bijvoorbeeld 4 tot 8 bijeenkomsten en hoe frequent deze gaan plaats vinden.
- bepaal alvast welke thema's haalbaar zijn. Het is waardevol om de deelnemers te betrekken in de keuze van de bijeenkomsten. Dit zou je bv kunnen inventariseren tijdens de eerste bijeenkomst.

Hoe stem je af met een professional of expert?

- Leg uit wat het doel is van de bijeenkomst: gaat het om informeren, oefenen of vooral inspiratie?
- Vertel iets over de doelgroep: wie zijn de deelnemers, wat houdt hen bezig, en welke taal/benadering past bij hen, hoe vaardig zijn zij in de Nederlandse taal?
- Bespreek samen de invulling: hoeveel tijd is er, hoe laagdrempelig mag het zijn, en welke praktische tips zijn belangrijk.
- Maak afspraken over materiaal of benodigdheden (bijv. beamer, oefenmateriaal, handleiding van de professional).

Houd er rekening mee dat professionals elk vanuit hun eigen invalshoek werken.

Pols daarom altijd van tevoren wat het verhaal of de insteek van de spreker is, en kijk of dit past bij wat jij wilt dat de deelnemers leren of meenemen.

Zeker rondom voeding bestaan er verschillende visies die soms tegenstrijdig kunnen lijken. Het is prettig als jij als aanjager kunt helpen om verwarring te voorkomen.

Stem daarom af met de professional wat de kern van zijn of haar boodschap is en hoe dit aansluit bij de andere bijeenkomsten binnen de reeks. Zo blijft het geheel helder en samenhangend, en kunnen deelnemers de informatie makkelijker plaatsen in hun eigen leefstijlproces.

Beweegaanbod in kaart brengen

Het is ook handig om te weten welke beweegactiviteiten er bij jou in de buurt worden aangeboden. Dat kan variëren van wandelgroepen en yoga tot valpreventietrainingen of seniorenfitness. Door dit overzicht te verzamelen, kun je deelnemers makkelijk doorverwijzen of inspireren om in beweging te komen.

Tip: Sommige gemeenten hebben een speciale website of sociale kaart waarop het lokale beweegaanbod actueel wordt bijgehouden.

Zo'n site vind je vaak via de gemeentewebsite of door te zoeken op "*sociale kaart [gemeente]*".

Publiciteit

Wat belangrijk is, is dat je vooraf voldoende aan publiciteit hebt gedaan. Maar maak daarom een tijdspad voor je publiciteit. Waar ga je publiceren? Hoe vaak doe je dat? Hoe doe je dat zonder al teveel kosten te maken? Niets is zo frustrerend als dat je deelnemers niet op tijd weten dat je iets organiseert.

- **Advertentie & flyer/poster maken**

Het maken van een flyer/poster of een advertentie kan het makkelijkst via het programma Canva. Het is een mooie manier om mensen te laten weten dat je iets organiseert. Een advertentie gebruik je om te plaatsen op social media, in de plaatselijke krant, het wijkkrantje etc. Een poster gebruik je om op te hangen in bv de bibliotheek, supermarkt, buurthuis, gezondheidscentrum etc

Voorbeeld advertentie:



Voorbeeld flyers:

Wekelijks gezondheidsbijeenkomsten
Gezond Westfriesland

SAMEN OP WEG NAAR EEN GEZOND WESTFRIESLAND

**Wil jij in het algemeen gezonder leven?
Wil jij je fitter voelen of misschien wat gewicht verliezen? Samen kom je veel verder!**

WORKSHOPS IN DE BUURT DIE JE HELPEN: 05 - 30 54 95 51
tinekebakker84@gmail.com

DATUM	ONDERWERP	GESPREKSBLAD	GESPREKSLEIDER
28 maart	BEWEGING	Welke beweging is geschikt voor mij?	Sportinstructeur
2 april	ONTSPANNING	Wat kan een goede ademhaling voor je doen?	Marlies Willebrands Ademcoach
9 april	VOEDING	Lekker en goedkoop eten	Tineke Bakker, leefstijlcoach
16 april	FINANCIEN	Hoe kun je financieel gezond blijven?	Sjors Ouderkerke
23 april	VOEDING	Supermarkt safar!: Vulling of voeding?	Suzanne Vertelman
30 april	VOEDING	Excursie bloeiende appelbomen	Rene van der Aarde
7 mei	VOEDING	Gezellig samen gezonde hapjes maken	Lienke Nieuwboer
14 mei	MIDDELEN	Hoe ga je om met medicijnen?	T. Sanders Leefstijlcoach
28 mei	ZINBEVING	Wat geeft je leven zin?	Margo Mers Leger des Heils

Elke woensdag van 10.00-12.00
Locatie: Huiskamer Leger des Heils
Murillostraat 22, Bovenkarspel
Deelnemers is gratis

Kookworkshops georganiseerd door
Gezond

SAMEN OP WEG NAAR EEN GEZOND WESTFRIESLAND

**Wil je in het algemeen gezonder leven?
Wil je gezonder leren koken met producten uit eigen omgeving?**

KOOKWORKSHOPS IN DE BUURT DIE JE HELPEN: 05 -@gmail.com

Datum	Producten van	Kookjuf
Dinsdag 9 september	Bujsman kruiden	Vanessa Hakhof
Dinsdag 23 september	Bujsman kruiden	Vanessa Hakhof
Dinsdag 7 oktober	Bujsman kruiden	Vanessa Hakhof
Dinsdag 21 oktober	Bujsman kruiden	Vanessa Hakhof
Dinsdag 4 november	Bujsman kruiden	Vanessa Hakhof
Dinsdag 18 november	Bujsman kruiden	Vanessa Hakhof

Locatie: Kookstudio bij 't Stadsplein, Hoofdstraat 17 Bovenkarspel
Deze serie wordt mogelijk gemaakt door:

GezondLand LTO noord De Kookstudio univé

Je kunt prima een bijeenkomst organiseren zonder PowerPoint of beamer, maar voor sommige professionals is het prettig om hun verhaal ook visueel te kunnen ondersteunen.

• Gebruik van een laptop en beamer bij een presentatie

Wanneer je zelf geen laptop hebt, vraag de spreker om die mee te brengen.

Gebruikelijk is wel dat jij als aanjager zorgt voor een beamer en eventueel een scherm of witte muur om op te projecteren. Vraag de locatie waar de bijeenkomsten plaatsvinden of er een beamer is om te gebruiken. Vaak wordt een witte muur gebruikt als scherm.

• Geluid bij de presentatie

Sommige sprekers gebruiken filmpjes met geluid. Zorg dan voor een externe speaker, bijvoorbeeld een draagbare (Bluetooth) box.

Controleer vooraf of deze goed gekoppeld is met de laptop, zodat het geluid direct werkt.

• PowerPoint maken

Sprekers nemen vaak hun eigen presentatie mee. In **hoofdstuk 9 Voorbeeld bijeenkomsten** zijn er 4 voorbeelden inclusief PowerPoint presentaties die je kunt gebruiken, bewerken en aanpassen naar eigen wens.

• Andere technische taken

Denk na over hoe je de communicatie gaat laten verlopen. Doe je alles via Whatsapp of liever via de

mail? Het is goed om vooraf over na te denken wat handig en passend is voor de doelgroep waarmee je wilt gaan werken.

Tip: houdt rekening met privacy van de deelnemers en dat gegevens zorgvuldig gebruikt dienen te worden. Sla alles zorgvuldig op in een mapje in de computer. Verder kan je ook niet zomaar zonder toestemming gegevens bewaren en weer gebruiken voor andere initiatieven. Maak hier afspraken over met elkaar!

• **Extra's die handig kunnen zijn:**

- ✓ Naamstickers of dikker karton A4 om naambordjes van te vouwen – handig om elkaar snel te leren kennen.
- ✓ Notitieblok, pennen – voor deelnemers die iets willen opschrijven of wat gebruikt wordt tijdens de presentatie.
- ✓ (Tafel) flipover, whiteboard of groot papier met stiften – om kernpunten of ideeën zichtbaar te maken.
- ✓ Post-its, kaarten of afbeeldingen om een gesprek op gang te brengen.
- ✓ Foldermateriaal of hand-outs van de professional die langskomt om uit te delen.

Bestellen ondersteunende materialen

- Het is prettig om gebruik te maken van het materiaal uit **hoofdstuk 8 – Leefstijltools** om een aantal basisitems aan te schaffen of te verzamelen. Sommige materialen zijn gratis verkrijgbaar, andere brengen wat kosten met zich mee.
- Bepaal voor jezelf wat haalbaar is en hoe je dit het beste kunt organiseren. Wanneer je niet de financiële middelen hebt om dit allemaal te bekostigen, kies er dan voor om materialen één keer te printen en als voorbeeld te gebruiken.
- Let erop dat sommige materialen die je bestelt per post worden verzonden; houd dus rekening met een levertijd en dus dat je alles op tijd bestelt. Een termijn van 2 weken is gebruikelijk.

Tot slot: Maak een klein “standaardpakket” met jouw basisbenodigdheden (bijv. in een krat of tas), zodat je altijd snel klaar bent voor de bijeenkomst.



6. Structuur tijdens de bijeenkomst

Een vaste structuur helpt deelnemers om zich op hun gemak te voelen en te weten wat ze kunnen verwachten. Jij als aanjager begeleidt dit proces stap voor stap.

Zorg dat je op tijd aanwezig bent, zodat je vooraf alles op tijd klaar kunt zetten. Maar vooral is het belangrijk dat je met aandacht iedereen kunt ontvangen en welkom heet.

Stappenplan

Dit stappenplan geeft houvast voor hoe de basis van een bijeenkomst eruit kan zien.

Het zorgt voor structuur, herkenning en duidelijkheid, zowel voor jou als aanjager, als voor de deelnemers, maar zeker ook voor de gastspreker. Door dit vooraf zo te bespreken weet een spreker precies wat er van hem/ haar verwacht wordt en hoeveel tijd er beschikbaar is.

Omdat deelnemers niet altijd bij elke bijeenkomst aanwezig zullen zijn, helpt deze vaste opbouw om vertrouwdsheid en continuïteit te creëren. Iedereen weet wat ze kunnen verwachten.

- 1 **Check-in**
even landen en verbinden
- 2 **Introductie**
thema en doel van de bijeenkomst
- 3 **Kennis**
laten uitvoeren door een professional / expert
- 4 **Samen doen & uitwisselen**
- 5 **Check-out**
afsluiten met delen wat deze bijeenkomst
je heeft gebracht

Een bijeenkomst duurt anderhalf uur, exclusief de tijd voor ontvangst en opruimen. Zo blijft er voldoende ruimte over voor het programma zelf. In de basis verloopt elke bijeenkomst dus als volgt:

1. **Ontvangst** – verwelkom de deelnemers, bied koffie of thee aan en maak een praatje. Dit helpt om de sfeer ontspannen te maken.
2. **Check-in (10 tot 20 minuten)** – start met een kort rondje: “Hoe zit je erbij vandaag?” of “Waar hoop je iets over te horen?”. Het gaat over het maken van contact met elkaar. Dit zou je ook al op een mooie manier samen kunnen doen tijdens het koffie drinken voorafgaand aan de

bijeenkomst. Het is fijn wanneer iedereen ruimte krijgt om iets te delen. Door dit te doen, creëer je een band met elkaar en kan er ook op tafel komen waar ze op het gebied van gezondheid mee bezig zijn.

3. **Introductie van het thema (5 minuten)** – jij legt kort uit wat het onderwerp van vandaag is en waarom dit interessant of nuttig kan zijn en je stelt de spreker (professional of ervaringsdeskundige) kort voor. Houd het laagdrempelig en persoonlijk.
 4. **Kennis – het inhoudelijke deel (45 minuten)** – tijdens dit deel vertelt de spreker of begeleid jij zelf het thema van de bijeenkomst. Houd het luchtig en toegankelijk, het hoeft niet theoretisch te zijn. Het doel is dat deelnemers kennismaken met het onderwerp en enthousiast worden om er zelf iets mee te doen. Als het past bij het thema, geef de deelnemers de gelegenheid om in de volgende vijftien minuten (zie hieronder Samendoen & uitwisselen) iets te oefenen of uit te proberen, zodat kennis direct wordt omgezet in ervaring.
 5. **Samendoen & uitwisselen (15 minuten)** – Bespreek met elkaar wat is blijven hangen uit het verhaal. Wat herkennen jullie hierin? En wat kunnen we hiermee in het dagelijks leven doen? Je kunt er ook voor kiezen om deelnemers in kleine groepjes te laten delen wat hen is opgevallen of wat zij zelf zouden willen proberen. Soms is het mooi om dit onderdeel af te sluiten met een korte oefening die aansluit bij het thema.
- Bedank de spreker tot slot voor de tijd, aandacht en inzet, bijvoorbeeld met een klein presentje of een kaartje van waardering.
6. **Check-out (5 minuten)** – sluit af met een korte vraag, bijvoorbeeld: Wat neem jij vandaag mee naar huis? Wat ga je de komende week proberen?
 7. **Opruimen** – Vraag of de deelnemers willen helpen met opruimen. Dat biedt meteen de gelegenheid om nog even informeel na te praten.

Waarom deze tijdsplanning

Wanneer je deze structuur gebruikt ontstaat er een herkenbare opbouw en geef je de deelnemers niet alleen informatie, maar ook een gevoel van betrokkenheid en praktische handvatten om zelf mee aan de slag te gaan. Hoe een bijeenkomst er inhoudelijk uit zou kunnen zien, vind je bij **hoofdstuk 9 Voorbeeld bijeenkomsten**. Hier staan 4 uitgewerkte bijeenkomsten die je als aanjager zelf zou kunnen uitvoeren of waarbij de professional aanwezig is.

De tijdsplanningen zijn in het bijzonder ook bedoeld als handvat voor jezelf, ze zijn dus niet bedoeld als strakke regels. Elke groep is namelijk anders, en iedere bijeenkomst verloopt op zijn eigen manier. Soms ontstaan er waardevolle gesprekken die meer tijd vragen, of merk je dat een onderdeel juist minder nodig is.

Plan B: wat te doen als het anders loopt

Soms loopt een bijeenkomst niet zoals gepland. Misschien komt de spreker niet opdagen of zijn er maar een paar deelnemers aanwezig. Geen zorgen, ook dan kun je er samen een waardevolle en gezellige bijeenkomst van maken.

Hier zijn ideeën die je altijd achter de hand kunt hebben:

- **De Eetmeter bespreken** – laat zien hoe je deze app of website kunt gebruiken, hoe je je eigen voeding bijhoudt en wat het je oplevert.
- **Praatplaten gebruiken** – kies er één en bespreek samen de thema's of vragen die daarop staan. Zie **hoofdstuk 8 Leefstijltools** voor praatplaten die jou aanspreken om te gebruiken.
- **Checklijstje invullen/quiz samen maken** – ga samen een leefstijl- of gezondheidscheck doorlopen en bespreek de uitkomsten.
- **Recepten uitwisselen** – zoek samen gezonde recepten op (bijvoorbeeld via internet of kookboeken), of laat iedereen zijn favoriete recept delen.
- **Hobby's en interesses delen** – vraag iedereen te vertellen over een hobby, eventueel met foto's of voorwerpen als inspiratie.
- **Samen wandelen** – als de groep zin heeft en iedereen goede schoenen aan heeft, ga lekker naar buiten om uit te waaien en in beweging te komen. Misschien is er in de buurt een park of monument waar je naar toe kunt lopen.

Tot slot: maak een klein “noodpakket” met materialen (het werkboek van Tineke, praatplaten, checklijsten te vinden in **hoofdstuk 8 Leefstijltools**) zodat je altijd iets bij de hand hebt. Zo blijft de bijeenkomst laagdrempelig, waardevol en gezellig – ook als het onverwacht anders loopt.



7. Sfeer en veiligheid in de groep

Goede voorwaarden voor het vormen van een groep

Een goed lopende groep begint met een paar duidelijke en doordachte keuzes. Eén van de eerste dingen om over na te denken is wanneer je de bijeenkomsten organiseert.

1. Denk na over het juiste dagdeel en tijdstip

- Kies een moment dat past bij de mensen die je wilt bereiken.
 - Werkenden komen vaak liever in de avond.
 - Ouderen of mensen die 's avonds liever niet naar buiten gaan, kiezen sneller voor een ochtend- of middagbijeenkomst.
- Houd rekening met de seizoenen. In de winter kunnen donkere avonden een drempel vormen om nog de deur uit te gaan.
- Stem ook af met de locatie: wanneer is de ruimte beschikbaar, past dit in de planning van je bijeenkomsten?
- De bijeenkomsten moeten niet alleen passen bij de doelgroep, maar ook bij jouw eigen beschikbaarheid en energie. Het is belangrijk dat jij ontspannen aanwezig kunt zijn.
- Je zou ervoor kunnen kiezen om de bijeenkomsten altijd op dezelfde dag en tijdstip te laten plaatsvinden. Dit is een mooie manier om de groep op een natuurlijke manier te laten groeien. Je kunt hier vanaf wijken wanneer je graag verschillende doelgroepen in de wijk zou willen bereiken. Hier pas je de thema's ook op aan.

2. Grootte van de groep bepalen

Een fijne groepsgrootte maakt het verschil voor het slagen van je bijeenkomsten. Het is belangrijk dat er voldoende ruimte is voor persoonlijke aandacht en dat iedereen zich welkom voelt.

Een groep kan per keer wisselend zijn van grootte. Gemiddeld is het fijn om toe te groeien naar 8 tot 12 deelnemers per bijeenkomst. Daarmee houd je het overzichtelijk voor jezelf én blijft de sfeer persoonlijk. Start liever klein, zodat je rustig kunt opbouwen en vertrouwen krijgt in het begeleiden.

Wanneer je een gezondheidsbijeenkomst organiseert met wisselende samenstellingen van een groep, dan zou je een grotere marge van aantal deelnemers kunnen nemen. Voel vooral waar jij staat en wat voor jouzelf het meest prettig en haalbaar voelt.

3. Voor wie zijn deze bijeenkomsten bedoeld?

De bijeenkomsten zijn er voor iedereen die nieuwsgierig is naar wat een gezonde leefstijl inhoudt, inspiratie wil opdoen of stappen wil zetten om beter voor zichzelf te zorgen.

Ze zijn laagdrempelig, praktisch en informatief. En iedere deelnemer gaat naar huis met iets concreets om zelf mee aan de slag te gaan.

Sluit geen deelnemers onbedoeld uit

- De bijeenkomsten zijn niet belerend, maar gericht op positieve gezondheid en samen ontdekken wat werkt.
- Iedereen doet mee op zijn of haar eigen tempo; gaat om het leren zetten van kleine stapjes.
- Het gaat niet om perfectie, maar om inspiratie, plezier en samendoen.

Veilige sfeer creëren

Een veilige sfeer is de basis van een goede bijeenkomst. Als mensen zich op hun gemak voelen, durven ze te delen, te lachen en actief mee te doen. Jij als aanjager speelt daarin een belangrijke rol.

Zo kun je daaraan bijdragen:

- **Begin al bij binnenkomst.** Groet mensen persoonlijk, maak even oogcontact en heet ze welkom met koffie of thee en maak een praatje. Nieuwe deelnemers voelen zich hierdoor direct gezien en gewaardeerd. Dit kleine gebaar geeft meteen een gevoel van veiligheid.
- **Nodig iedereen uit, maar dwing niemand.** Geef deelnemers de ruimte om op hun eigen manier mee te doen. Sommige mensen praten makkelijk mee, anderen hebben eerst tijd nodig om te luisteren.
- **Luister zonder oordeel.** Laat merken dat ieders ervaring ertoe doet. Herhaal eventueel kort wat iemand zegt, zodat diegene zich echt gehoord voelt.
- **Geef iedereen de kans om mee te doen.** Stel open vragen en nodig stille deelnemers voorzichtig uit, bijvoorbeeld met: "Dit vind ik interessant, jij ook?"
- **Laat jezelf ook zien.** Als jij open en ontspannen bent, voelen anderen zich sneller veilig om ook hun verhaal te delen.

Tip: Blijf zoveel mogelijk in de buurt van de groep. Zo houd je contact en hoor je wat er speelt. Als er iets gezegd wordt dat niet past bij de sfeer, kun je er direct of later rustig op terugkomen. Door aanwezig en alert te zijn, laat je zien dat je de groep serieus neemt en bewaakt je de veilige setting.

Afspraken maken met de groep

Een groep functioneert het beste als er duidelijke en gezamenlijke afspraken zijn. Dit helpt om een veilige sfeer te creëren en voorkomt misverstanden. Je hoeft er geen heel reglement van te maken, maar een paar korte huisregels maken vaak al een groot verschil.

Voorbeelden van afspraken die je bijvoorbeeld op papier/ flip-over zou kunnen zetten:

- **Respect en luisteren** - Iedereen mag zijn verhaal doen, zonder onderbroken of beoordeeld te worden.
- **Vertrouwelijkheid** - Wat in de groep gedeeld wordt, blijft in de groep. Zo weet iedereen dat persoonlijke verhalen veilig zijn en niet in de supermarkt of via-via terugkomen.

- **Aanwezigheid** - Als je er bent, ben je er met aandacht. Telefoons in principe op stil, zodat de focus bij de groep blijft.
- **Op tijd komen** - Daarmee laat je respect zien voor de groep en voor de spreker en geeft ruimte om met elkaar van start te gaan.

Tip: Houd de regels kort en eenvoudig (3 tot 5 punten). Schrijf ze bijvoorbeeld op een flap-over of kaartje zodat iedereen ze kan zien. Benoem het bijv. bij de start en vraag of iedereen zich erin kan vinden. Laat deelnemers ook zelf punten aandragen: zo ontstaat er een lijst waar iedereen zich in herkent en die eigenaarschap en betrokkenheid versterkt.

Belangrijk: het gaat er niet om streng te zijn, maar om duidelijkheid en veiligheid te scheppen. Als afspraken helder zijn, weten deelnemers wat ze kunnen verwachten en kan de aandacht uitgaan naar de inhoud en het plezier met elkaar.

Omgaan met lastige situaties

In elke groep kan je te maken krijgen met situaties die wat spanning oproepen. Dat hoort erbij en is helemaal niet erg, zolang jij er rustig en duidelijk mee omgaat.

1. Als iemand te dominant is

- Bedank de deelnemer voor de inbreng en geef daarna het woord bewust aan iemand anders.
- Gebruik zinnen als: "Ik hoor je, en ik ben ook benieuwd hoe de anderen dit zien."
- Als iemand vaak de overhand neemt, kun je dit in een pauze of na afloop vriendelijk één-op-één bespreken.

2. Als het (te) stil blijft

- Stel een open vraag waar iedereen kort op kan reageren, bijvoorbeeld: "Wie herkent dit?" of "Wat zou voor jou werken?"
- Geef deelnemers bedenktijd; stilte mag er zijn. Het kan helpen om het gesprek in tweetallen te starten en daarna terug te koppelen naar de groep.
- Werk regelmatig met kleine groepjes of tweetallen tijdens het delen / uitwisselen. Zo leren deelnemers elkaar beter kennen en durven ze vaak meer te zeggen dan in de grote groep. Laat mensen hierbij ook rouleren, zodat ze niet steeds met dezelfde persoon in gesprek gaan. Dit vergroot de kans dat er makkelijker en eerder gedeeld wordt.

3. Bij gevoelige onderwerpen

- Blijf neutraal en bied erkenning: "Ik hoor dat dit belangrijk voor je is."
- Vermijd discussie of oordeel. Soms is doorverwijzen naar een professional beter.
- Maak gebruik van de gemaakte afspraak over vertrouwelijkheid, zodat iedereen zich veilig voelt om iets persoonlijks te delen.

Tip: Jij hoeft niet overal een oplossing voor te hebben. Het belangrijkste is dat je de sfeer bewaakt, respect stimuleert en ervoor zorgt dat iedereen zich gehoord voelt.

8. Leefstijltools

Ondersteunende materialen bij de Leefstijlpijlers

Er is ontzettend veel bruikbaar materiaal beschikbaar om jouw bijeenkomsten te ondersteunen.

In dit hoofdstuk vind je een overzicht van hulpmiddelen, websites en praktische materialen die aansluiten bij de thema's van het Leefstijlroer.

Deze bronnen helpen je om een bijeenkomst te verrijken of om jezelf wat extra achtergrondkennis te geven.

Je kunt ze gebruiken:

- als voorbereiding, om je beter in te lezen in een thema,
- als inspiratie voor oefeningen of opdrachten tijdens een bijeenkomst,
- of als verdieping voor deelnemers die meer willen weten.

Gebruik vooral wat bij jou en jouw groep past. Het is niet nodig om alles in te zetten — kies de materialen die aansluiten bij het doel van de bijeenkomst en bij wat voor jullie werkt.

Tools vanuit het Leefstijlroer

De tools zijn overzichtelijk verdeeld over de zes leefstijlpijlers van het Leefstijlroer.

Op de afbeelding hieronder zie je hoe dit er schematisch uit ziet: elke pijler heeft een eigen kleur én bijpassende hulpmiddelen. Daarnaast is er een zevende kleur (grijs) toegevoegd voor materiaal dat niet aan één specifieke pijler is verbonden, maar bij alle onderdelen kan passen. Deze extra categorie noemen we daarom **Algemeen**.

Verbinding

Netwerkcirkel
De Netwerkcirkel helpt je je supportnetwerk helder in kaart te brengen. Ontdek wie jou emotionele, informatieve en praktische steun biedt en identificeer waar je extra hulp kunt gebruiken.

Algemeen

Leefstijl dagboek
Een werkboek dat ondersteunt bij het ontwikkelen van een gezondere leefstijl. Het biedt praktische schema's, reflectievragen en uitleg over beweging, ontspanning, slaap, voeding en sociale verbinding.

Spinnenweb positieve gezondheid
Een online vragenlijst waarmee men een uitgebreid overzicht kan krijgen van de eigen gezondheid in brede zin. Uit het resultaat, een spinnenweb, kan je aflezen hoe het met je gaat.

4domeinenmodel
Een gespreksmodel dat helpt met krijgen van een integraal overzicht van de problematiek van de deelnemer.

Leefstijlroer
Een tool om bij een leefstijlgesprek te ondersteunen en de regie bij de patiënt te leggen. Het maakt inzichtelijk welke pijlers bij een gezonde leefstijl horen en geeft tips hoe je je leefstijl kunt verbeteren.

Middelen

Very brief advice (VBA) bij stoppen met roken
Een korte interventie van 30 seconden waarbij een zorgverlener een roker actief adviseert om te stoppen met roken met behulp van professionele begeleiding en eventueel medicatie.

Ikstopnu.nl
Een website die verschillende methodes biedt om te stoppen met roken: zonder hulp, met zelfhulpmethoden, met erkende begeleiding, met erkende begeleiding en medicatie en andere stopmethoden.

Voeding

Eet je beter brochure
Eenvoudige, gepresenteerde voedingsadviezen voor een koolhydraatbeperkt voedingspatroon bij diabetes type 2, overgewicht en het metabool syndroom.

Mijn eetmeter
Een digitaal eetdagboek waarmee je dagelijks bijhoudt wat je eet en drinkt. De tool analyseert je voeding op basis van de Schijf van Vijf en geeft inzicht in je energie- en voedingsstoffeninname.

Praatplaat gezonder eten
De plaat biedt een zorgprofessional houvast in een (eerste) gesprek met de patiënt over voeding. Stapsgewijs werk je samen tot een plan.



Slaap

Slaapdagboek
Dit hulpmiddel helpt je om je slaappatroon en nachtrust te analyseren. Noteer bedtijden, slaaptijden en wakmomenten om patronen te ontdekken en je slaapkwaliteit te verbeteren.

Benzomoe
Maakt het gebruik van slaapmedicatie bespreekbaar en biedt ondersteuning op het gebied van slaap en zo mogelijk op het afbouwen van slaapmedicatie.

Beweging

Beweegdagboek
Een hulpmiddel om inzicht te krijgen in je dagelijkse beweging en hoe dit je welzijn beïnvloedt. Ontdek je patronen die je helpen gezondere keuzes te maken!

De beweegcirkel
Een gesprekstool die zorgprofessionals kan helpen om anderen stapsgewijs te begeleiden en te stimuleren om meer te bewegen. Werk samen met de patiënt aan een beweegplan.

Ommetje app
Deze app motiveert de gebruiker om dagelijks een wandeling te maken en dit in de app bij te houden, om zo de fysieke en mentale gezondheid te verbeteren.

Ontspanning

Cirkel van invloed
Een hulpmiddel dat helpt om effectief om te gaan met stress door te identificeren waar je controle en invloed hebt. Krijg inzicht, focus je energie en verbeter je welzijn!

Energie dagboek
Een hulpmiddel dat je helpt te ontdekken welke activiteiten je energie geven en welke je energie kosten. Krijg inzicht in je energiebalans en maak gerichte keuzes om je welzijn te verbeteren.

Stressdagboek
Het Stressdagboek op basis van het 50-schema: Gebeurtenis, Gedachten, Gevoelens, Gedrag, Gevolg. Krijg inzicht in je reacties op stressvolle situaties en word je bewust van patronen.

Kernwaarden
Identificeer je drijfveren, aan de hand van reflectieve vragen en een uitgebreide lijst met kernwaarden. Dit helpt om gerichte keuzes te maken die bijdragen aan meer balans en voldoening in je leven.

Boek klein geluk
Biedt inspiratie om beter voor jezelf te zorgen met eenvoudige en vaak kosteloze recepten om jezelf kleine geluksmomenten te geven, afgestemd op je behoefte aan rust, vrijheid of energie.

Klikbare links naar websites en materialen

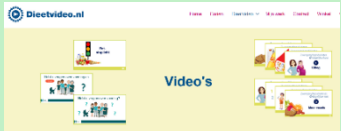
Nu volgen er meerdere pagina's, elk in de kleur van de betreffende leefstijlpijler, met klikbare links naar websites en materialen. Bij elke tool vind je een korte toelichting over wat het is en hoe je het kunt gebruiken tijdens jouw bijeenkomsten. Klik op de afbeelding en je komt direct in de juiste websitepagina terecht.

Algemeen	Uitleg	Link naar website
Leefstijlwerkboek, filmpjes en PowerPoints ter ondersteuning bij deze handleiding	Naast deze handleiding is er verschillend materiaal ontwikkeld waarmee je als aanjager aan de slag te kunnen gaan. Klik op de afbeelding hiernaast om naar de desbetreffende site te gaan waar al het materiaal te vinden is.	
Mijn positieve gezondheid YouTube filmpje	Achtergrondinformatie over de positieve gezondheidstest.	
Positieve gezondheid - Spinnenwiel	Hier vind je de knop om te starten met de vragenlijst van de digitale Positieve gezondheidstest. (alleen gebruiken als je de digitale versie wilt inzetten)	
Leefstijlroer materialen	Website met te bestellen materialen welke je kan inzetten tijdens het gebruik van het leefstijlroer.	
Leefstijlroer achtergrond informatie	Hoe je het leefstijlroer kunt gebruiken vind je oa. via deze link	
4 Domeinen model	Mocht je behoefte hebben aan een andere visuele tool dan kan je dit 4D praatmodel uitprinten ter ondersteuning.	
Gesprekskaart over Leefstijl	De Nederlandse Diabetes Federatie heeft een praatplaat gemaakt om het gesprek te kunnen voeren over alle gebieden rondom leefstijl die van invloed zijn	

Leestijldagboek	Een persoonlijke gids om aan een betere gezondheid te werken. Het kan je helpen om bewuste keuzes te maken op het gebied van beweging, ontspanning, slaap, voeding en sociale verbinding.	
Metabole gezondheidsboom	Aan de hand van de poster of het scheurblok heb je een visueel beeld, waarbij je het op een makkelijke manier kunt hebben over het ontstaan van ziektes die gekoppeld zijn aan onze leefstijl.	

VERBINDING	Uitleg	Link naar website
Netwerkcirkel	De Netwerkcirkel helpt je je supportnetwerk helder in kaart te brengen.	
Supportgroepen	Interessant om te weten, zodat je als aanjager deelnemers kunt attenderen op de verschillende supportgroepen waar ze bij zouden kunnen aansluiten om het samen te doen.	
Kernwaarden	Wat is voor jou echt belangrijk? Download de lijst wanneer je dit zou willen inzetten tijdens de bijeenkomsten als oefening	
Verbinding	Wat hebben we nodig aan verbinding en zingeving? Lees hier meer	

VOEDING	Uitleg	Link naar website
Eet je beter brochure met afbeeldingen	Prachtige brochure met heldere afbeeldingen, die goed laat zien welke voeding wel bijdraagt voor je gezondheid en wat je beter kunt laten staan/ zou kunnen verminderen om metabool gezond te blijven.	

Mijn Eetmeter app	Deze app kan gebruikt worden door de deelnemers om bij te houden wat ze dagelijks eten, zodat hier meer zicht op komt en kan helpen om bewustere keuzes te maken.	
Praatplaat: Ik ga gezonder eten	Mooi om deze praatplaat te gebruiken en bij de hand te hebben om te laten zien welke voeding allemaal ongezond is voor ons lichaam.	
Seizoensgroenten en fruit kalender	Overzicht wanneer je welke groenten en fruit je het best (goedkoop) kunt kopen. Mooi om te gebruiken bij de bijeenkomsten die over voeding gaan en je deze tips op een heldere manier kunt overbrengen.	
Gezonde recepten	Leefstijlrecepten op basis van gezonde volwaardige voeding. Mooi om naar te verwijzen wanneer te verwijzen naar gezonde recepten.	
Voeding	Achtergrondinformatie over gezonde voeding. Fijn voor jezelf als aanjager om meer over te lezen of om te kunnen verwijzen voor wie graag meer wil weten.	
Simpele filmpjes met uitleg over koolhydraten	Er wordt in meerdere talen op video uitleg gegeven hoe koolhydraten werken in ons lichaam,	
Mijn betere keuze	Deze tool helpt om minder calorieën, zout, en verzadigd vet te eten.	
Kies ik gezond? Youtube filmpje	Scan je product met deze app en weet wat je koopt	
Hoe lees je een etiket? Youtube filmpje	Uitleg hoe je etiketten het beste kunt lezen.	

Kijken naar Koolhydraten	12 video's in het Engels, Turks en Arabisch over koolhydraten.	
Kijken naar Koolhydraten	50 praatplaten over hoeveel suikerklontjes overal in zit.	
Ramadan-eetadvies praatplaten	Praatplaat hoe mensen met diabetes tijdens de Ramadan het beste om kunnen gaan met het eten van suikers.	

BEWEGING	Uitleg	Link naar website
Beweegkaart om zelf thuis te bewegen	Praatplaat met beweegvoorbeelden die simpel uit te voeren zijn thuis. Hang hem op in de ruimte of leg neer ter inspiratie.	
De Beweegcirkel	Dit handige vierkante boekje met ring helpt om in 5 stappen een plan te maken om meer te gaan bewegen en dit vol te houden. Bestel het boekje gratis via deze link.	
Ommetje (wandelen) app	Deze app motiveert om meer te gaan wandelen	
Nederland in Beweging filmpjes	Laagdrempelige, effectieve manier om thuis te gaan bewegen	

Beweegsuggesties	Waarom we van onvoldoende bewegen ziek worden	
Vitality club	Met elkaar buiten bewegen zonder professionele begeleiding	
De beweegrichtlijnen filmpje	In dit filmpje wordt op een makkelijke manier uitgelegd waarom we zouden moeten bewegen, maar ook hoe vaak. Mooi om te laten zien tijdens een bijeenkomst.	
Oefengids spier- en botversterkende activiteiten	Veel mensen doen nog wel iets aan cardio (wandelen, fietsen, hardlopen) maar juist bot – en spierversterkende activiteiten zouden we meer moeten doen om vitaal oud te worden. Bekijk deze gids	
Nationale wandel uitdaging	De Nationale Wandeluitdaging wordt ieder jaar landelijk georganiseerd. Leuk om in je eigen gemeenschap met elkaar enthousiast de uitdaging aan te gaan om in 20 weken toe te werken naar 3, 5 of 10 km lopen.	

ONTSPANNING	Uitleg	Link naar website
Cirkel van invloed	Waar heb je wel en net invloed op. Deze pagina vind je in het werkboek van Tineke op pagina 45.	
Stressdagboek	Stress onderzoek hoe je met gebeurtenissen om gaat	
Klein geluk	Verschillende boeken over mantelzorg, ziekte en de zorg	

Ontspanning	Wat kun je doen om meer te ontspannen?	
Mentaal fit	Informatie over balans ontspanning, veerkracht, ademhaling	

SLAAP	Uitleg	Link naar website
Slaapdagboek	Houd enige tijd een slaapdagboek bij voor meer inzicht	
BenZoMoe	Ondersteuning bij fitter wakker worden	
Slapen	Uitleg over het belang van slaap en bioritme	
Doe de slaap check	Een vragenlijst met 20 vragen om te ontdekken hoe goed je slaap is gedurende de nacht.	
Mentaal fit	Achtergrondinformatie over slaapproblemen.	
Slaapoefen-therapie	Link naar slaap oefentherapeuten in de buurt.	

MIDDELEN	Slaaptherapie coach	Informatie over slaapproblemen en slaapapneu
Middelengebruik	Roken, medicijnen, alcohol, vaper en drugs	

Very brief Advise (BVA)	Laagdrempelige ondersteuning bij het stoppen met roken	
Stoppen met roken coach	Vind hier een stoppen met roken coach bij jou in de buurt	
AA supportgroep	Website anonieme alcoholisten Nederland	
Verdovende middelen	Achtergrondinformatie en voorlichting	

Extra tools

Werkboek

Tineke Bakker is een mooi voorbeeld van iemand die ooit begon als aanjager en inmiddels haar sporen heeft verdiend. De afgelopen jaren heeft ze talloze bijeenkomsten georganiseerd, compleet met aansprekende flyers, vaak gesteund door lokale sponsors.

Tineke ontwikkelde een eigen, kleurrijk [werkboek](#) om te gebruiken tijdens al haar bijeenkomsten. Speciaal voor deelnemers die minder taalvaardig zijn heeft ze de Positieve gezondheidstest vereenvoudigd. Nu heeft ze het ter beschikking gesteld zodat iedereen daar gebruik van zou kunnen maken. Zie de links in **hoofdstuk 8 Leefstijltools**.

Je kunt dit werkboek als een losbladig systeem gebruiken, het bevat 46 pagina's vol herkenbare oefeningen en praktische werkvormen.



Omdat printen best kostbaar kan zijn, zijn alle werkbladen ook omgezet naar PowerPoint-dia's.

Zo kun je ze tijdens de bijeenkomst eenvoudig op het scherm tonen. De deelnemers kunnen ondertussen in hun eigen werkboekje aantekeningen maken aan de hand van wat jij laat zien.

Alleen het vereenvoudigde onderdeel van de Positieve Gezondheidstest is handig om wél uit te printen, zodat deelnemers dit direct kunnen invullen

Lampie – jouw leefstijl-assistent

Maak kennis met **Lampie**, de AI-assistent ontwikkeld door *Stichting Je Leefstijl Als Medicijn*. Lampie is er speciaal om jou te ondersteunen bij al je vragen over leefstijl. Of het nu gaat om voeding, beweging, ontspanning, slaap, of andere leefstijlonderwerpen.

Lampie staat 24/7 klaar met praktische tips, uitleg en inspiratie. Gebruik hem gerust tijdens de voorbereiding van een bijeenkomst, voor het beantwoorden van vragen van deelnemers, of gewoon om zelf meer te leren over gezonde keuzes.





9. Voorbeeld bijeenkomsten

In dit hoofdstuk vind je uitgewerkte voorbeelden van hoe je een bijeenkomst kunt opbouwen en begeleiden.

Ze zijn bedoeld als inspiratie én praktisch houvast, zodat jij niet altijd afhankelijk bent van een spreker of professional van buitenaf.

In **hoofdstuk 6 – Structuur tijdens de bijeenkomst** lees je hoe je een vaste opbouw kunt gebruiken bij iedere sessie.

Hier gaan we een stap verder: je vindt zowel een uitgewerkt voorbeeld van een bijeenkomst met een professional, als ook drie volledig uitgewerkte bijeenkomsten die je als aanjager zelf kunt uitvoeren. Zo heb je een duidelijk handvat om met vertrouwen aan de slag te gaan.

1. Bijeenkomst met een professional of expert

- Voorbeeld van een stappenplan dat je samen met de gastspreker iedere keer kunt invullen.
- Voorbeeld van een PowerPoint die je desgewenst samen met de spreker verder kunt

2. Startbijeenkomst -Kennismaken met Positieve Gezondheid en het Leefstijlroer

- Uitgewerkt stappenplan
- Introductiefilmpje met uitleg over de uitvoering
- PowerPoint ter ondersteuning tijdens de bijeenkomst

3. Halverwege – De eerste successen

- Uitgewerkt stappenplan
- Introductiefilmpje met uitleg over de uitvoering
- PowerPoint ter ondersteuning tijdens de bijeenkomst

4. Afsluitende bijeenkomst – Dromen, wensen en doelen: hoe nu verder?

- Uitgewerkt stappenplan
- Introductiefilmpje met uitleg over de uitvoering
- PowerPoint ter ondersteuning tijdens de bijeenkomst

Waarom deze bijeenkomsten?

De drie uitgewerkte bijeenkomsten zijn geen themabijeenkomsten met een professional, maar inspirerende sessies die verdieping brengen op het eigen proces van iedere deelnemer.

Ze helpen om stil te staan bij bewustwording, motivatie en persoonlijke groei.

Door deze bijeenkomsten zelf te begeleiden:

- blijf je dichtbij de groep,
- houd je overzicht,
- versterk je de verbinding,
- en help je deelnemers om hun eigen leefstijlproces beter te begrijpen.

Zo groei je als aanjager mee samen met de groep.

Jouw rol als ervaringsdeskundige helpt om te zien waar deelnemers allemaal tegen aan kunnen lopen. Je leert de groep en elkaar op deze manier veel beter kennen. Zo creëer je een band en voel je gedurende de weken met de professional beter aan wat er leeft. Jouw enthousiasme en herkenbaarheid werken aanstekelijk.

Op deze manier bied je niet alleen kennis en inspiratie, maar ook continuïteit en vertrouwen.

Tip: gebruik de voorbeelden in dit hoofdstuk als kapstok. Je hoeft niet alles precies zo te doen; pas ze aan zoals het bij jou en jouw groep past. Weet nogmaals: je hoeft hiervoor geen expert te zijn. Nieuwsgierigheid, betrokkenheid en de bereidheid om de groep te begeleiden zijn genoeg. Vertrouw erop dat jouw aanwezigheid en enthousiasme al veel waarde toevoegen.

Bijeenkomst met een professional

Vorbereiding:

- Deze bijeenkomst nog extra onder de aandacht brengen op de Socials? JA / NEE
- Klaar zetten beamer voor PowerPoint presentatie? JA / NEE
- Is er een geluidsfragment waarbij een geluidsbox nodig is in de presentatie? JA / NEE
- ...
- ...
- ...

(stem af met elkaar wat nodig is en wie wat regelt voor deze bijeenkomst)

Uitvoering:

Welkom

Voorafgaand bij de start van iedere bijeenkomst

- Je hebt voor iedereen even aandacht bij binnenkomst.
- Er wordt koffie en thee gedronken en informeel bijgekletst.

Stap 1

[15 – 20 min.]

Check-in – Hoe zitten we erbij?

De check-in geeft iedereen de gelegenheid om even stil te staan bij hoe het gaat. Het is een mooi startpunt van de bijeenkomst om te gebruiken, waarbij iedereen kort deelt hoe het gaat rondom Leefstijl. Welke kleine succesjes zijn er al bereikt? Of wat valt tegen?

Je kunt het ook wat losser inzetten en dit inzetten tijdens de koffie vooraf.

Handige tips om te gebruiken bij een check-in

- Zorg dat het niet te uitgebreid wordt; houd het luchtig.
- Geef iedereen ongeveer ruimte om iets te zeggen
- Wanneer iemand iets persoonlijks deelt, bepaal jij of er ruimte is om daar dieper op in te gaan. Soms levert dat een waardevol groepsgesprek op.

Stap 2

[5min.]

Introductie – Thema en spreker van deze bijeenkomst

Vertel kort wat het thema van vandaag is en waarom dit interessant of nuttig is. Houd dit concreet en verbind het met de leefwereld van de deelnemers.

- Stel de spreker op een warme manier voor: naam, achtergrond en waarom hij/zij hierbij aanwezig is.
- Geef duidelijk aan wat er te verwachten valt: hoeveel tijd de spreker heeft, of er vragen tussendoor gesteld mogen worden, en dat er na afloop ruimte is voor nabespreking.
- **Voorbeeld:** “Vandaag komt diëtist Anna Janssen ons laten zien hoe we etiketten beter kunnen begrijpen. Ze gaat praktische tips geven die je direct kunt gebruiken bij het doen van je dagelijkse boodschappen.”

Stap 3

[30 tot 45 min.]

Spreker - theorie

Tijdens dit deel is de spreker leidend. Jij als aanjager zorgt dat de praktische zaken geregeld zijn (presentatie, koffie/thee, materialen).

- Blijf in de buurt en luister mee, zodat je de sfeer bewaakt en kunt ondersteunen als dat nodig is.

- Let op de tijd en geef de spreker, als dat nodig is, een seintje wanneer er nog 10 of 5 minuten over zijn.
- Het is niet jouw rol om de inhoud over te nemen, maar wel om ervoor te zorgen dat het passend blijft bij de doelgroep en dat de deelnemers zich veilig voelen.

Stap 4

[15 – 20 min.]

Nabespreken – vragen stellen, uitwisselen en delen

Fijn om iedereen er actief bij te betrekken. Hier volgen wat suggesties wat je in deze 15 tot 20 minuten zou kunnen doen:

- Je zou de volgende vragen kunnen stellen en het daar met elkaar over hebben:
 - “Wat vond je het meest nuttig of interessant vandaag?”
 - “Wat zou jij zelf willen uitproberen na dit verhaal?”
- Laat ze kort in tweetallen uitwisselen en koppel dit daarna terug in de groep.
- Je kunt deze tijd ook gebruiken om iets praktisch te oefenen of een onderdeel van het thema uit te proberen.
- Gebruik, wanneer dat past bij het thema, de Leefstijltools of het werkboek. Laat deelnemers werken met de losse werkbladen uit het werkboek en toon de betreffende pagina via de PowerPoint op de beamer. Zo kan iedereen in zijn eigen werkboekje aantekeningen maken terwijl jij het werkblad in beeld brengt.
- Bedank de spreker op een zichtbare manier, bijvoorbeeld met een klein presentje of een kaartje.

Stap 5

[5 - 10 min.]

Check-out – Wat neem je mee? (5–10 minuten)

Rond altijd af met een kort moment waarin je terugkijkt: wat neem je mee naar huis?

- Iedereen kort laten delen kan waardevol zijn, maar kijk naar de groep: in sommige groepen werkt dat goed, in andere kan het ongemak geven. Let er in elk geval op dat je niet iedere keer bij dezelfde persoon laat starten met het rondje. Dus draai het om en begin nu bv aan de linkerkant met diegene het woord te geven. Of vraag willekeurig wie er wil beginnen. Dan sluiten anderen vaak aan en wordt er minder herhaald
- Alternatieven:
 - Deel zelf iets leuks of opvallends dat tijdens de bijeenkomst naar voren kwam.
 - Stel een afsluitende vraag aan een paar deelnemers: “Wat vond jij het meest inspirerend vandaag?”
- Zorg dat het afsluitend en positief is, zonder dat één persoon te veel in de schijnwerpers staat.

Opruimen

Afsluiting - Na afloop van iedere bijeenkomst

Door samen op te ruimen, creëer je een ongedwongen moment om nog even na te praten. Dit voelt vaak minder formeel dan de bijeenkomst zelf en geeft ruimte voor persoonlijke aandacht.

Zo kun je deelnemers individueel even aanspreken, checken hoe zij het ervaren hebben en ervoor zorgen dat iedereen zich gehoord en gezien voelt. Dit versterkt de onderlinge band en geeft jou waardevolle signalen voor de volgende bijeenkomst.

Tip:

- Blijf nog een paar minuten aanwezig nadat alles opgeruimd is. Soms durven mensen juist dan een vraag te stellen of iets te delen dat ze niet in de groep wilden zeggen.

1e bijeenkomst: Kennismaking met Positieve gezondheid en het Leefstijlroer

Vorbereiding:

- *Bekijk introductie filmpje en de PowerPoint Presentatie ter inspiratie*
- *Laptop met beamer met PowerPoint Positieve gezondheid en het Leefstijlroer*
- *PowerPoint met alle werkbladen van het werkboek*
- *Het Leefstijlroer - draaikaart*
- *Lijstje met Leefstijlsuggesties die de komende bijeenkomsten zouden kunnen plaatsvinden*
- *Rode pennen / stiften voor het invullen van het spinnenweb*
- *Pennen om mee te schrijven in het werkboek*

Uitvoering:

Stap 1 *Check-in – kennismaking*

[10 min.]

Belangrijk onderdeel van iedere bijeenkomst is het delen hoe het gaat, dit vergroot de kans ook dat er verbinding ontstaat met elkaar als groep. Bij deze eerste bijeenkomst stelt iedereen zich voor en vraagt om te delen wat de motivatie is om deel te gaan nemen aan deze bijeenkomsten. Je kunt het ook wat losser inzetten als een praatmoment tijdens de koffie vooraf.

Stap 2 *Introductie:*

[10 min.]

Leg kort uit waarom we met deze hulpmiddelen werken:

Veel mensen denken bij gezondheid vooral aan voeding en beweging, maar gezond leven gaat over veel meer dan dat. Het gaat ook over hoe je je voelt, hoe je omgaat met stress, of je goed slaapt en of je het gevoel hebt dat je mee kunt doen in het dagelijks leven.

Daarom gebruiken we in deze bijeenkomsten Positieve Gezondheid, het Leefstijlroer en het werkboek van Tineke Bakker.

Ze helpen om breder te kijken naar gezondheid. Niet alleen naar wat beter kan, maar vooral naar wat al goed gaat en waar groei mogelijk is.

*De **Positieve Gezondheidstest** geeft inzicht in hoe het nu met je gaat. Gebruik voor deelnemers die minder taalvaardig zijn pagina's uit het werkboek van Tineke. Zo kan iedereen op zijn eigen niveau deelnemen.*

*Met de **Leefstijlroer draaikaart** help je om inzichtelijk te maken welke thema's invloed hebben op jouw dagelijks leven, zoals voeding, beweging, ontspanning, slaap, middelengebruik en zingeving.*

Zo help je de deelnemers stap voor stap zicht te krijgen op hoe het voor iedereen afzonderlijk werkt en waar ze mee aan de slag zouden willen gaan om te verbeteren.

Stap 3

[30 min.]

Spreker (in dit geval ben jijzelf als aanjager de spreker)

Aan de slag met de Positieve Gezondheidstest

Deel het werkboek uit (als dat beschikbaar is) en leg pennen klaar.

Laat deelnemers rustig de eerste pagina's invullen. Op pagina 15 tekenen ze hun resultaat in met een **rode pen**.

Leg uit dat er geen goed of fout is: het gaat om eerlijk kijken naar jezelf en ontdekken welke gebieden misschien nog aandacht vragen.

Loop rond, bied hulp waar nodig en geef ruimte aan wie liever in stilte werkt.

[20 min.]

Samen aan de slag met het Leefstijlroer

Ga vervolgens samen verder met het Leefstijlroer. Laat zien doormiddel van de draaikaart dat de pijlers met elkaar verbonden zijn, als één uit balans raakt, merk je dat vaak ook op andere vlakken.

Laat iedereen vervolgens kijken welke thema's hen het meest aanspreken of waar ze graag meer over willen leren.

Noteer deze voorkeuren, zodat je toekomstige bijeenkomsten kunt afstemmen op wat leeft in de groep. Door deelnemers hierbij te betrekken, voelen ze zich gehoord en gemotiveerd om terug te komen.

Metafoor: Het zuurstofmasker in het vliegtuig

"Ken je dat moment in het vliegtuig, als de stewardess uitlegt wat je moet doen in geval van nood? Ze zegt altijd: 'Zet eerst je eigen zuurstofmasker op, en help daarna pas iemand anders.'"

Dat klinkt misschien een beetje vreemd, zeker als je kinderen of anderen om je heen hebt.

Want ons eerste instinct is meestal: eerst voor de ander zorgen.

Maar het is eigenlijk heel logisch — als jij geen lucht krijgt, kun je ook niemand anders meer helpen.

En precies zo werkt het met leefstijl.

We vinden het vaak moeilijk om tijd en ruimte aan onszelf te besteden.

We denken al snel: 'Ik doe het straks wel' of 'Eerst de ander, dan ik.'

Maar dat werkt niet op de lange termijn.

Pas als je goed voor jezelf zorgt, voldoende rust neemt, gezond eet, beweegt, ontspant en dingen doet waar je blij van wordt heb je de energie, aandacht en kracht om er ook echt voor anderen te zijn.

Dus zie zelfzorg niet als egoïsme, maar als noodzaak.

Het is jouw zuurstofmasker voor het dagelijks leven.

Dit is een mooi moment om te kiezen voor je eigen gezondheid!

Stap 4

[10 min.]

Nabespreken – vragen stellen, uitwisselen en delen

Laat de deelnemers met elkaar in gesprek gaan in kleine groepjes of twee aan twee en vraag ze te delen wat deze eerste bijeenkomst hen heeft gebracht: wat hebben ze ontdekt, wat herkennen ze, wat heeft ze aan het denken gezet?

Deze uitwisseling helpt niet alleen om te reflecteren, maar ook om elkaar beter te leren kennen. Door ervaringen te delen ontstaat vaak herkenning, inspiratie en verbinding binnen de groep.

Stap 5

Check-out – Terugblik

[5 min.]

Roep iedereen weer bij elkaar en vat kort samen wat je hoorde of wat jou is opgevallen tijdens deze bijeenkomst. Bevraag vervolgens iedereen (voor wie wil) in 1 zin wat ze mee naar huis nemen en wellicht al mee aan de slag zouden willen gaan.

Zo sluit je op een mooie gezamenlijke manier deze bijeenkomst af.

Introductie filmpje 1: Positieve gezondheid en het leefstijlroer

(de video is te bekijken of te downloaden via de pagina waarnaar gelinkt wordt)

De eerste bijeenkomst is misschien wel de belangrijkste van allemaal.

Voor iedereen kan het spannend zijn om zo in een groep te starten. Deelnemers weten nog niet goed wat ze kunnen verwachten of wie ze zullen ontmoeten.

Het is daarom jouw rol om het ijs een beetje te breken en te zorgen dat mensen zich welkom voelen.

Door bij binnenkomst iedereen persoonlijk te begroeten, een kop thee of koffie aan te bieden en even kort contact te maken, breng je rust en vertrouwen in de groep.

Een vriendelijke glimlach en een klein praatje maken vaak al een groot verschil. Bekijk het filmpje om geïnspireerd te raken hoe je dat zou kunnen aanpakken.

PowerPoint: Positieve gezondheid en het Leefstijlroer

Deze PowerPoint is bedoeld als houvast tijdens de bijeenkomst.

Gebruik hem vooral als dit prettig voor je werkt. De dia's helpen om structuur te houden en om de belangrijkste onderdelen stap voor stap te doorlopen.

Op de volgende pagina vind je een overzicht van alle slides, zodat je weet wat je kunt verwachten.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

Bijeenkomst halverwege: De eerste successen

Voorbereiding:

- Bekijk introductie filmpje en PowerPoint presentatie
- Laptop met beamer met PowerPoint De eerste successen
- *PowerPoint met alle werkbladen van het werkboek*
- *Het Leefstijlroer - draaikaart*
- Heb extra Spinnenwebben bij je voor het geval iemand zijn vorige niet mee brengt
- [Blauwe pennen](#) / stiften voor het invullen van het spinnenweb
- Pennen om het werkboek mee in te vullen

Uitvoering:

Stap 1 **Check-in - Hoe zitten we erbij?**

[10 min.]

Belangrijk onderdeel van iedere bijeenkomst is het delen hoe het gaat. Houd rekening met eventueel nieuwe deelnemers heet hen welkom en laat hen deelnemen in de ronde.

Stap 2 **Introductie: De eerste successen**

[10 min.]

Positieve gezondheidstest laten maken voor de 2^e x

Gebruik dezelfde Positieve Gezondheidstest als de 1^e bijeenkomst en teken met een [blauwe pen](#) het spinnenweb in. Wat valt op? Dit ga je nu nog NIET delen met elkaar, denk er alleen over na.

Stap 3 **Spreker (dit zou jijzelf als aanjager kunnen zijn deze keer als je dat zou willen)**

[5 min.]

Filmpje “Leren fietsen”

Laat in de PowerPoint het filmpje “Leren fietsen” zien.

Lukt het niet om het filmpje vanuit de presentatie af te spelen?

Gebruik dan de losse link naar het filmpje via [\[link invoegen\]](#).

Het filmpje laat op een heel herkenbare manier zien hoe lang het kan duren om iets nieuws aan te leren en dat dit bijna altijd gepaard gaat met vallen en opstaan.

Je ziet iemand die probeert te fietsen op een speciale fiets waarbij het stuur en het wiel precies omgekeerd werken: als je naar links stuurt, gaat het wiel naar rechts.

Na acht maanden oefenen is hij nog steeds onzeker, want zijn hersenen moeten letterlijk opnieuw leren hoe het werkt.

Dat lijkt sterk op wat er gebeurt bij leefstijlverandering.

We doen veel dingen al tientallen jaren op een vaste manier, vaak zonder erbij stil te staan.

Dat verander je niet in één keer. Nieuwe gewoontes ontstaan door kleine stapjes te zetten, te

oefenen en te ontdekken wat bij jou past.

Hoe vaker je iets probeert, hoe meer het vanzelf gaat, net als fietsen.

Na anderhalf jaar stapt hij weer op een gewone fiets, en binnen twintig minuten heeft hij het oude patroon weer te pakken.

Dat laat zien hoe gemakkelijk we ook weer kunnen terugvallen in oude gewoontes.

En dat is niet erg, zolang je herkent wat er gebeurt en weet wat je helpt om opnieuw de juiste richting te kiezen.

Metafoor: Groeien gaat met vallen en opstaan

“Wat bijzonder is aan ons als volwassenen, is dat we vaak zo streng voor onszelf zijn.

We vinden dat we alles meteen goed moeten doen, het liefst in één keer, zonder fouten te maken.

Maar als je erover nadenkt: er is nog nooit iemand geweest die iets nieuws in één keer kon.

Kijk maar naar een baby die leert staan en maanden zijn best doet en geen moment zegt hij: *‘Laat maar, dit gaat me nooit lukken.’* Hij blijft oefenen, keer op keer met vallen en opstaan, tot het lukt.

Zo gaat het ook met leren zwemmen, fietsen, lezen of schrijven.

Niets daarvan ging vanzelf. We hadden tijd nodig, herhaling, en vooral: iemand die ons aanmoedigde om door te gaan.

Leefstijlverandering werkt precies zo.

Je leert iets nieuws, en soms lukt het even niet. Dan val je terug in oude gewoontes — dat is normaal.

Zolang je maar blijft geloven dat het kan, dat het je gaat lukken, ben je onderweg.

Groeien kost tijd, maar elke poging telt.

We hoeven het niet perfect te doen, alleen stap voor stap beter.”

[10 min.]

Gespreksvragen om na te bespreken:

- Wie herkent bij zichzelf dat het in kleine stapjes gaat waarin je aan het groeien bent?
- Waarom vinden we vaak dat we iets meteen helemaal goed moeten doen?
- Hoe kunnen we milder naar onszelf zijn als het even niet lukt?

Bespreek samen dat terugval geen mislukking is, maar onderdeel van het leerproces. Het belangrijkste is niet dat je nooit valt, maar dat je weet hoe je weer terugkomt bij wat goed werkt voor jou.

[5 min.]

Bespreken van de lijst met leefstijlmogelijkheden

Neem samen de lijst met leefstijlonderwerpen door aan de hand van de draaischijf. Vraag hen om te turven met de vingers hoeveel dingen er al een beetje verbeterd zijn sinds de start van de bijeenkomsten.

[5 min.]

Tips om de draad weer op te pakken

Bespreek samen de tips en suggesties die in de presentatie staan. Ze helpen om met een andere blik te kijken naar hoe het je wel gaat lukken om een voornemen voor elkaar te krijgen.

[15 min.]

Vieren van successen

Sta even stil bij wat er goed gaat. Waar ben je trots op?

Ga bijvoorbeeld verder met je doelen formuleren/ aanscherpen, focus krijgen op wat je echt wilt. Heb je ondersteuning nodig en zo ja van wie? Allemaal vragen die helpen je richting voor de toekomst helder te krijgen.

Maak wellicht gebruik van werkbladen uit het werkboek

Ga bijvoorbeeld verder met je doelen formuleren/ aanscherpen, focus krijgen op wat je echt wilt. Heb je ondersteuning nodig en zo ja van wie? Allemaal vragen die helpen richting voor de toekomst helder te krijgen.

Laat iedereen iets noemen dat al een beetje beter gaat of waar ze blij mee zijn. Ook kleine stappen tellen – juist die zorgen samen voor grote veranderingen.

Stap 4

[15 min.]

Nabespreken – vragen stellen, uitwisselen en delen

Laat de deelnemers kort nadenken over twee vragen:

- Wat heb jij nodig om vooruit te kunnen?
- Wat heb jij te bieden waar je misschien een ander mee kunt helpen?

Stimuleer dat ze dit met elkaar delen in de groep. Zo kunnen er mooie ideeën ontstaan, zoals:

- Samen wandelen op vaste momenten, bv. als iemand toch al de hond uitlaat.
- Een avondwandeling na het eten, één keer per week.
- Of gewoon samen oefenen met iets wat nieuw of lastig is.

Door dit te delen ontstaat vaak nieuwe energie en verbinding in de groep. Iedereen heeft iets nodig én iets te bieden.

Jezelf belonen

Op welke manier ga jij jezelf belonen wanneer je nieuwe gezonde gewoontes vol weet te houden?

Stap 5

[5 min.]

Check-out – Terugblik

Stel een van de volgende vragen ter afsluiting :

- Wat neem je mee uit deze bijeenkomst?
- Wat heb je geleerd? Wat ga je anders doen?
- Welke actie ga je de komende weken uitproberen?

Introductiefilmpje 2: de eerste successen

In dit filmpje wordt er een korte inleiding op de bijeenkomst De eerste successen. Deze bijeenkomst draait om groei, leren en ontdekken wat voor jou werkt — ook als het niet altijd vanzelf gaat. Soms is het gaan zien wat je doet, het succes. Dat is namelijk de eerste stap naar verandering, nu er een lichtje op schijnt kun je het nooit niet meer zien.

We hebben allemaal onze eigen weg te gaan. De één vindt kracht in ontspanning en op tijd naar bed gaan, de ander door weer in beweging te komen of bewuster te eten. Er is geen goed of fout, en ook geen vaste route die altijd werkt.

Wat wél helpt, is leren herkennen wat jouw ingang is om weer in beweging te komen. Want dat punt van hernieuwde energie — dat is goud waard. Het zorgt ervoor dat je ook andere dingen weer makkelijker oppakt.

In deze bijeenkomst staan we stil bij die momenten waarop het lastig is, maar juist ook bij wat er goed gaat. Zo leer je met meer mildheid, nieuwsgierigheid en vertrouwen omgaan met jezelf en je proces.

PowerPoint: De eerste successen



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15

Afsluitende bijeenkomst: Dromen, wensen, doelen, hoe nu verder?

Vorbereiding:

- Bekijk het filmpje en de PowerPoint presentatie
- Laptop met beamer en PowerPoint Dromen, wensen, doelen – hoe nu verder?
- *PowerPoint met alle werkbladen van het werkboek*
- Heb extra Spinnenwebben bij je voor het geval iemand zijn vorige niet mee brengt
- Groene pennen / stiften voor het spinnenweb
- Schrijfpennen voor het invullen van het werkboek
- Voor de schaalwandeling heb je tien A5-vellen nodig met de cijfers 1 t/m 10 (1 cijfer per vel)
- Kopieer voldoende cirkel vellen als dat er deelnemers zijn

Uitvoering:

Stap 1 Check-in - Hoe zitten we erbij?

[15 min.]

Belangrijk onderdeel van iedere bijeenkomst is het delen hoe het gaat en wat er veranderd is qua leefstijl. Geef iedereen evenveel ruimte naar gelang de grootte van de groep. Dit geeft een band om elkaar te kunnen steunen en meedenken in mogelijkheden.

Stap 2 Introductie: Dromen, wensen en doelen – hoe nu verder?

[10 min.]

Positieve gezondheidstest laten maken voor de 3^e keer

Gebruik dezelfde afbeelding als de 1^e en de 2^e keer en teken wederom maar nu met **groen** het spinnenweb in. Wat valt op? Hier geef je nu nog geen antwoord op, er over nadenken is voldoende.

Stap 3 Spreker (dat zou jij als aanjager kunnen zijn als je dat zou willen)

[20 min.]

Kies of je met gaat doen met de groep optie 1 of 2

Optie 1 - Schaalwandeling

Leg 10 vellen met de cijfers 1 tot 10 in een rechte lijn op de grond, met voldoende ruimte ertussen zodat meerdere mensen bij hetzelfde cijfer kunnen staan.

Vraag de groep om in de buurt van de rij cijfers te gaan staan.

Ronde 1 – Terug in de tijd

Vraag iedereen om een paar maanden tot een jaar terug te denken.

Hoe zag je leven er toen uit op het gebied van leefstijl?

Was je bewust bezig met voeding, beweging, ontspanning of slaap?

Hoe fit en energiek voelde je je toen?

Laat iedereen een cijfer kiezen dat past bij die periode (1 = minimaal, 10 = optimaal) en daar gaan staan.

Nodig uit om kort te delen waarom ze voor dat cijfer kozen.

Ronde 2 – Waar sta je nu?

Vraag vervolgens naar het cijfer dat past bij hoe het nu gaat.

Wat is er veranderd of verbeterd sinds toen?

Laat de groep kort delen wat opvalt — vaak is het letterlijk zichtbaar dat mensen een stap vooruit hebben gezet.

Ronde 3 – De toekomst

Vraag de deelnemers om naar het cijfer te lopen dat ze graag zouden willen bereiken over een jaar.

Wat zou er dan anders zijn? Hoe zou je je voelen?

Laat ze even stilstaan bij dat cijfer en benoem dan:

- Wat heb je nodig om daar te komen?
- Wat helpt jou om dat doel te bereiken?

Afronding

Sluit af door te benadrukken dat elke stap telt — groot of klein.

Iedereen groeit op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

[20 min.]

Optie 2 - Verdeling van je tijd – huidig leven en gewenste toekomst

In deze oefening kijk je hoe jouw week er nu uit ziet en hoe je dat in de toekomst graag zou willen. We gebruiken twee cirkels die samen jouw leven in beeld brengen:

- De **linker cirkel** staat voor je huidige leven
- De **rechter cirkel** voor je gewenste toekomst

De oefening bestaat uit acht onderdelen die samen je week vullen:

1. Werk
2. Relatie / kinderen
3. Familie en vrienden
4. Vrije tijd / hobby / ontspanning
5. Sporten / bewegen
6. Voeding
7. Slaap
8. Huishoudelijke taken / klussen aan huis

Leg uit dat het niet gaat om perfecte verhoudingen, maar om inzicht.

Iedereen mag zelf tekenen hoeveel ruimte of tijd elk onderdeel nu inneemt, de ene taartpunt mag groter zijn dan de andere.

Stap 1 – Huidige situatie

Kijk naar jouw week: waar gaat nu het meeste van je tijd en energie naartoe, en wat krijgt juist weinig aandacht? Teken dat in de eerste cirkel.

Stap 2 – Gewenste toekomst

Doe daarna hetzelfde voor jouw ideale week.

Wat zou je meer of juist minder ruimte willen geven? Teken dat in de tweede cirkel.

[5 min]

Nabespreken

Laat de groep nadenken over:

- Wat valt je op als je beide cirkels naast elkaar ziet?
- Wat zou een eerste stap kunnen zijn richting je gewenste verdeling?
- Wat heb je nodig om dat te bereiken?
- Hoe sluit dit aan bij je werkboek, de Positieve Gezondheidstest en het Leefstijlroer?

Deze oefening maakt zichtbaar waar je aandacht en energie naartoe gaan en waar je meer balans kunt creëren in je dagelijks leven.

Stap 4

[15 min.]

Gezamenlijke terugblik en uitwisseling

Start met het invullen van het werkboek pagina 32 t/m 46, maak eventueel thuis af wanneer het voor nu teveel is.

- Wat is er voor jou duidelijker geworden?
- Wat neem je mee om de komende tijd mee aan de slag te gaan?

Laat iedereen die dat wil kort iets delen.

Sommigen noemen misschien een concreet doel (Ik wil meer gaan wandelen), anderen iets wat ze geleerd hebben (Ik weet nu beter wat mij ontspant).

Je kunt als aanjager afronden met een positieve samenvatting, bijvoorbeeld:
Het mooie is dat iedereen zijn eigen weg heeft gevonden. Wat vandaag belangrijk is, kan over een paar maanden weer veranderen. Blijf kijken wat goed voelt en wat werkt voor jou, dan groei je vanzelf verder.

Geef iedereen een compliment voor hun bijdrage tijdens deze bijeenkomsten. Je zou voor iedereen een kaartje kunnen schrijven om mee te geven.

Stap 5

Check-out – Nabespreking

[5 min.]

Stel voor de laatste keer een van de volgende vragen ter afsluiting :

- Wat neem je mee uit deze bijeenkomst?
- Wat heb je geleerd?
- Wat ga je anders doen?
- Welke actie ga je de komende weken uitproberen?
- Welke bijeenkomst heeft je het meeste opgeleverd?

Introductiefilmpje 3: Dromen, wensen, doelen – hoe nu verder?

In dit filmpje wordt er een korte inleiding op de afsluitende bijeenkomst van deze reeks gegeven. Deze bijeenkomst gaat over vooruitkijken: stilstaan bij wat je hebt geleerd, wat je graag wilt behouden of verder ontwikkelen en waar je zou kunnen starten om dat voort te zetten.

Jij hebt als aanjager de afgelopen tijd een reeks bijeenkomsten verzorgd waarin er samen veel ontdekt is: wat belangrijk is, kennis over hoe je iets anders kunt doen, wat energie geeft en wat ook lastig is om te veranderen. In deze laatste bijeenkomst zou je met iedereen kunnen uitzoomen om te dromen, te wensen en te bedenken hoe ze hierna verder zouden kunnen gaan.

PowerPoint : Dromen, wensen, doelen – hoe nu verder?



1



2



3



4



5



6



10



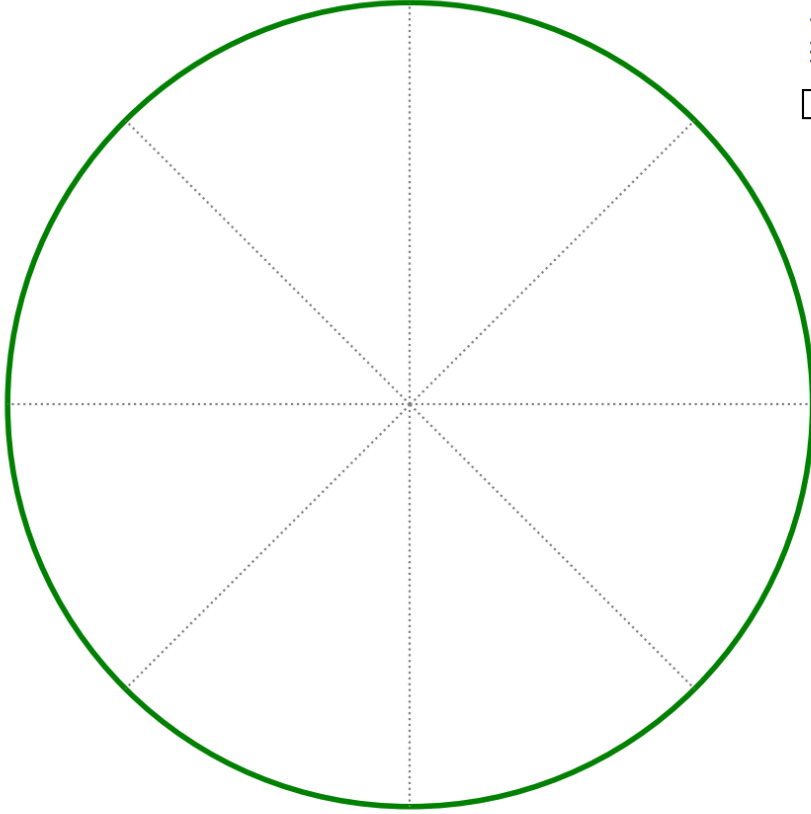
11



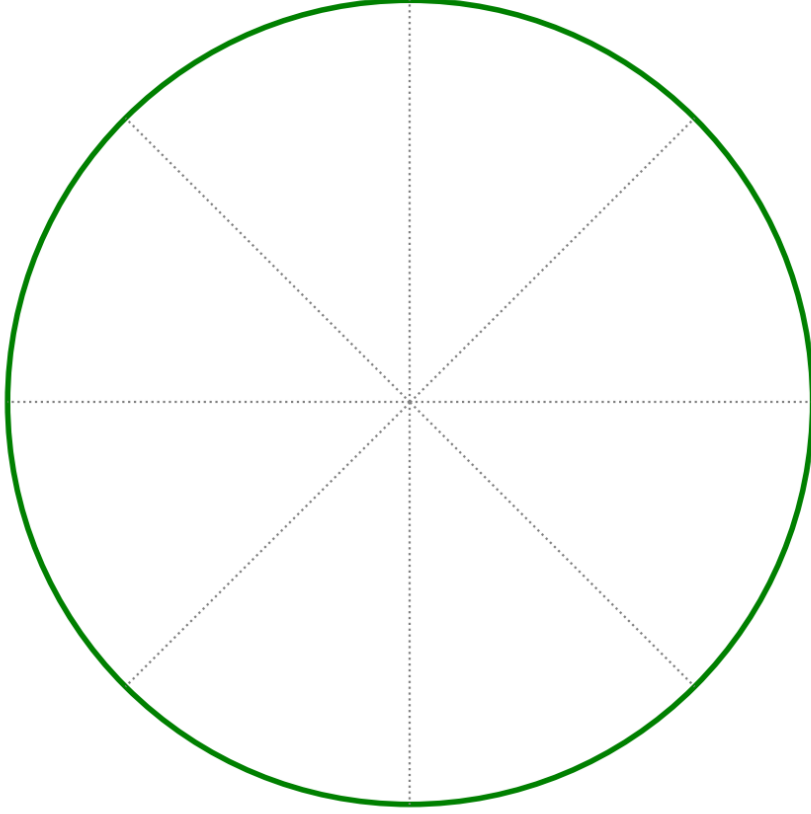
12

Verdeling tijd tussen werk, gezin en leefstijl

Huidig leven



Gewenste toekomst



- ☐ Werk
- ☐ Relatie / kinderen
- ☐ Familie en vrienden
- ☐ Vrije tijd / hobby / ontspannen
- ☐ Sporten / bewegen
- ☐ Voeding
- ☐ Slaap
- ☐ Huishoudelijke klusjes / klussen aan huis

10. Extra mogelijkheden

Extra initiatieven

Naast je eigen bijeenkomsten is het waardevol om ook betrokken te zijn bij andere initiatieven in de wijk of regio. Zo leren mensen jou laagdrempelig kennen en vergroot je jouw netwerk met professionals en organisaties.

Enkele voorbeelden:

- **Sluit aan bij een bestaand wandelgroepje of start er zelf eentje**
Dit is een makkelijke manier om met potentiële deelnemers in contact te komen. Je leert elkaar beter kennen en beweging wordt vanzelf een vast onderdeel.
- **Nationale Wandeluitdaging** <https://www.nationalewandeluitdaging.nl/>
In veel gemeenten start in het voorjaar een wandelgroep. Gedurende 20 weken bouwen deelnemers aan hun conditie en het traject eindigt met een landelijke afsluiting, inclusief een medaille voor 3, 5, 10 of 15 km wandelen. Een prachtig project om je bij aan te sluiten.
- **Hartcheckpunt** <https://www.hartstichting.nl/gezond-leven/hartcheckpunten/locaties>
Dit is vaak eens per jaar op een locatie in de buurt (zie hartcheckpunt.nl voor meer informatie). Het is een goede gelegenheid om mensen bewust te maken van hun gezondheid en om andere professionals te ontmoeten.
- **Andere gezondheidsprojecten** – kijk in jouw gemeente welke activiteiten er al zijn, zoals leefstijlweken, gezondheidsmarkten of beweegprogramma's.

Tot slot: Door hier actief bij aan te haken, leer jij andere professionals beter kennen en vice versa. Dat maakt samenwerken veel makkelijker en zorgt dat jouw rol als aanjager sterker verankerd raakt in de wijk.



De finale wandeling van de Nationale wandeluitdaging en ondersteunen bij een Hartcheckpuntmeting

Excursies

Een gezondheidsbijeenkomst hoeft niet altijd binnen plaats te vinden. Juist door samen naar buiten te gaan, wordt het leuker, laagdrempeliger én zeker ook leerzaam. Excursies zorgen voor variatie, beleving en vaak ook meer verbinding tussen de deelnemers.

Hier zijn wat ideeën:

- **Supermarkt-safari** – ga samen door de supermarkt en ontdek hoe je etiketten leest, waar suiker verstopt zit, wat vulling en wat voeding is en welke gezondere keuzes je kunt maken.
- **Lokale teler** – neem een kijkje bij een boer of teler in de buurt die met liefde en aandacht groenten en fruit verbouwt. Laat de teler zelf iets vertellen en neem wat producten mee om er vervolgens samen een maaltijd van te koken.
- **Wildpluk-workshop** – ontdek samen welke eetbare planten en kruiden je in de natuur kunt vinden en maak er een lekker gerecht mee. Terloops komt gezonde voeding zo vanzelf ter sprake.



Excursie naar de boer om vervolgens de groenten vandaar mee te nemen naar een locatie waar gezamenlijk gekookt wordt. Een heerlijk gezond 3 gangendiner van 5,00 pp is het resultaat.

- **Appels plukken in het seizoen** – ga samen oogsten en maak daarna een gezondere variant van appeltaart, bijvoorbeeld met minder suiker en volkoren meel. Zo laat je deelnemers meteen het verschil proeven.
- **Kookworkshop** – Onderzoek of er een locatie bij jou in de buurt is waar een kookworkshop gehouden kan worden en er ook iemand beschikbaar is om een groep te begeleiden met het verzorgen van een maaltijd. Uitgangspunt is dat er bijvoorbeeld voor 5 euro pp een 3 gangenmenu bereid kan worden met elkaar, dat ook nog eens gezond en voedzaam is. Hoe leuk als je voorafgaand op bezoek bent geweest bij een lokale teler waar je dan met elkaar gezonde voeding zo van het land mee hebt kunnen nemen om te gebruiken.
- **Beweging in de buitenlucht** – combineer een wandeling of fietstocht met een thema, zoals bijvoorbeeld ontspanning of ademhalingsoefeningen in de natuur.

Tip: Zorg dat de excursies laagdrempelig blijven. Dat ze niet te ver weg zijn, geen hoge kosten met zich mee brengen en goed toegankelijk zijn. Hoe eenvoudiger en praktischer, hoe groter de kans dat

deelnemers enthousiast mee willen doen. En informeer en stem af van te voren met de aanbieder van de locatie, bijv. de supermarkt.



Kookworkshop en samen bewegen in de buitenlucht

De aanjagers functie verbreden

Als het je aanspreekt, kun je jouw rol als aanjager verder uitbreiden en steeds meer het vertrouwde gezicht in jouw buurt worden. Dat hoeft niet allemaal in één keer. Dit kan stap voor stap groeien, net zoals de bijeenkomsten zelf.

Wanneer je deze stap maakt, ben je niet alleen degene die de bijeenkomsten organiseert, maar ook iemand die bewoners, deelnemers en andere belangrijke mensen in de wijk weet te inspireren en in beweging te brengen.

Hieronder lees je enkele manieren waarop je jouw rol kunt versterken en de wijk kunt helpen om samen te werken aan een gezondere leefomgeving:

- Praat regelmatig met verschillende mensen en organisaties in de wijk over hoe ze de wijk kunnen verbeteren. Dit helpt om iedereen betrokken en actief te houden.
- Zorg voor de organisatie en afstemming van alle lopende en nieuwe activiteiten rondom gezondheid in de wijk.
- Houd iedereen die betrokken is goed op de hoogte, inclusief de gemeente en andere belangrijke organisaties.
- Organiseer 2 tot 4 bijeenkomsten per jaar voor de bewoners en/of de betrokken organisaties; zo houd je een gezonde leefstijl op de kaart.