**Blok 2**

*Marc Heijmans 353560*

Docent: Hilde van Slochteren

Blok 2.2: Verandertraject 2

Datum: 12-04-2018



# Voorwoord

In dit verslag vindt u het verandertraject 2 omtrent de stage van de student Marc Heijmans. Gedurende dit schooljaar loopt Marc stage bij Vaartwelzijn in Assen. De stagiaire zit in het 2e jaar van Sportkunde aan de Hanze Hogeschool Groningen. Dit verandertraject is ontstaan op basis van een opdracht van de studie. Dit verslag bevat een probleem-, vraag- en doelstelling, een doelgroepsanalyse, een benchmark, de ontwerpeisen, de testresultaten van het prototype dat ontwikkeld is en de persoonlijke reflectie.

Vooraf worden de stagebegeleider Jort van Straten en de rest van het team Assen-Oost bedankt voor de begeleiding en ondersteuning.

Inhoud

[Voorwoord 1](#_Toc518899490)

[1. Inleiding 3](#_Toc518899491)

[1.1 Trend en ontwikkelingen 3](#_Toc518899492)

[1.2 Probleemstelling 3](#_Toc518899493)

[1.3 Doelstelling 3](#_Toc518899494)

[1.4 Vraagstelling 3](#_Toc518899495)

[2. Doelgroep analyse 4](#_Toc518899496)

[2.1 Literatuuronderzoek 4](#_Toc518899497)

[2.2 Expertinterview 5](#_Toc518899498)

[2.2.1 Resultaat expert interview 5](#_Toc518899499)

[2.3 Behoeften uit de wijk 5](#_Toc518899500)

[2.3.1 Resultaten interview 5](#_Toc518899501)

[3. Benchmark 6](#_Toc518899502)

[3.1 Moestuin Leyduin 6](#_Toc518899503)

[3.2 Bewust bodemgebruik 6](#_Toc518899504)

[4. Ontwerpeisen 7](#_Toc518899505)

[4.1 Functionele eisen 7](#_Toc518899506)

[4.2 Gebruikerseisen 7](#_Toc518899507)

[4.3 Randvoorwaarden 7](#_Toc518899508)

[4.4 Ontwerpbeperkingen 7](#_Toc518899509)

[5. Testresultaten 8](#_Toc518899510)

[6. Nawoord 9](#_Toc518899511)

[7. Individuele beoordeling 10](#_Toc518899512)

[8. Bibliografie 11](#_Toc518899513)

[8.1 Interviews: 12](#_Toc518899514)

# 1. Inleiding

Gezonde leefstijl is een leefstijl die steeds belangrijker wordt in onze huidige maatschappij. Toch is het landelijk overgewicht de afgelopen jaren onder schoolgaande jongen (4-18 jaar) procentueel toegenomen. Zo heeft 15.6% van de jongeren van 12-18 jaar in 2016 overgewicht terwijl dit in 2015 nog 11% was. Zowel het aantal jongeren met ernstig overgewicht als het aantal jongeren met matig/licht overgewicht is gestegen. Drenthe is de provincie met het meeste overgewicht. Van alle inwoners van 19 tot 65 jaar heeft 13.4% ernstig overgewicht. Bij de 65+’ers bedraagt dit percentage 16.4. Om dit percentage terug te dringen heeft JOGG als doel om de gezonde leefstijl te stimuleren onder de jeugd en naast de jeugd ook steeds vaker de hele maatschappij. Hierbij draait het vooral om de bewustwording. Dit gaat de stagiaire doen doormiddel van een eetbare tuin. In dit verslag leest u daar meer over. (CBS Statline, 2018)

## 1.1 Trend en ontwikkelingen

Een trend is dat mensen steeds meer willen gaan bewegen. Dit doen ze doormiddel van allerlei apps. Deze apps houden hun stappen bij en hoeveel calorieën zij verbranden. Ook is een ontwikkeling dat de overheid wilt dat elke basisschool zich koppelt aan een moestuin en hier lesprogramma’s overgeeft.

## 1.2 Probleemstelling

Drenthe is de provincie met het hoogste aantal overgewicht van Nederland. Ook heerst het probleem dat inwoners van Assen-Oost moeilijk gestimuleerd raken voor activiteiten die betrekking hebben op de gezonde leefstijl.

## 1.3 Doelstelling

De doelstelling van JOGG in Assen-Oost is om een gezondere leefstijl aan te bieden en te stimuleren. Dit wordt gedaan door een eetbare tuin. Het doel is om de eetbare tuin te integreren in de wijk Assen-Oost.

## 1.4 Vraagstelling

Hoe zorgt het stageteam ervoor dat de eetbare tuin geïntegreerd raakt binnen de scholen en dat het vanuit de scholen overgedragen wordt naar de rest van de wijk.

# 2. Doelgroep analyse

Naar aanleiding van de probleem- en vraagstelling is er een doelgroep analyse opgesteld. Voor de doelgroep analyse is gebruik gemaakt van:

* Literatuuronderzoek
* Expert interview
* Behoefteonderzoek op basis van interview

## 2.1 Literatuuronderzoek

**Bevolking naar geslacht:**

* Man: 4.042
* Vrouw: 4.005 (CBS Statline, 2018)

**Bevolking naar leeftijd:**

* Man: Met 320 mannen is 60 tot en met 64 de grootste leeftijdsgroep. De doelgroep van JOGG (0 t/m 19) bedraagt 760 mannen.
* Vrouw: Bij de vrouwen is 50 tot en met 54 de grootste leeftijdsgroep. De leeftijden 0 tot en met 19 bedraagt 658. (Gemeente Assen, sd)

**Bevolking naar etniciteit:**

Van de 8.047 inwoners zijn 7.062 inwoners autochtoon. Dit bedraagt dus 88% van de inwoners. Naast de autochtonen zijn er 262 niet-westerse en 198 westerse allochtonen van de eerste generatie. De tweede generatie bevat 185 niet-westerse allochtonen en 340 westerse allochtonen. (Gemeente Assen, sd)

**Voortijdig schoolverlaten:**

In de wijk Assen-Oost waren er in 2015 498 onderwijsdeelnemers. Van de 498 onderwijsdeelnemers zijn er 10 voortijdige schoolverlaters, dit is dus een afname van 2,0 %. (Gemeente Assen, sd)

**Gemiddeld inkomen:**

In 2014 was het gemiddeld besteedbaar inkomen per huishouden 31.400 euro. In Assen-Oost bedraagt het percentage particuliere huishoudens met een inkomen tot 105% van het sociaal minimum 12,1%. (Gemeente Assen, sd)

## 2.2 Expertinterview

Er is een interview afgenomen met buurtsportcoach Jort van Straten. Hij is werkzaam bij Vaart Welzijn. Zijn werkzaamheden zijn gericht op de wijk Assen-Oost.

### 2.2.1 Resultaat expert interview

**Vindt u dat er voldoende beweegmogelijkheden zijn in de wijk?**

Ik vind dat er in de wijk zeker voldoende beweegmogelijkheden zijn in de wijk. Maar deze worden helaas te weinig gebruikt naar mijn mening. Er zijn een hele hoop speelveldjes voor de jeugd, maar we zien zelden dat hier gebruik van gemaakt wordt. We zien bijna meer ouderen buiten dat dat we de jeugd buiten zien.

**Op welke manieren wordt de wijk gestimuleerd om te bewegen?**

Voor de ouderen hebben wij het buurtbakkie, hier komen ouderen bij elkaar in de hippe kringloop om samen een wandeling te gaan maken. Na deze wandeling gaan we met zijn allen gezellig een bakkie koffie drinken. Verder is alles in de wijk prima te bewandelen en is de stad op fiets afstand, dus in dat opzicht is er voldoende reden om te bewegen. Met al het groen in deze wijk kunnen mensen natuurlijk ook een heerlijke wandeling maken om lekker tot rust te komen.

**Op welke manieren stimuleert deze wijk de gezonde leefstijl?**

Wij proberen de inwoners aan het bewegen te krijgen door verschillende bewegingsprogramma’s waar buurtbakkie er één van is. Op steeds meer plekken is het verboden om te roken, zo zijn schoolpleinen nu rook vrij en mag in het winkelcentrum ook niet meer gerookt worden. Het stimuleren van minder alcohol drinken blijft lastig, in de winkels moet iedereen die alcohol wilt aanschaffen wel zijn legitimatie laten zien. Tijdens evenementen die wij organiseren proberen we altijd gezonde voeding aan te bieden. Dit doen we vaak in samenwerking met winkels. De wandelingen zorgen altijd voor een hoop ontspanning. De ontspanning kan natuurlijk ook niet anders met al het groen in de wijk.

**Welke manieren zou u hieraan willen toevoegen?**

Het zou mooi zijn om een groter publiek te trekken bij de beweegactiviteiten. We hebben vaak fantastische initiatieven, maar dan komen er weinig mensen op af. Dit is erg jammer. We moeten dus een manier vinden om meer mensen te bereiken. (Straten, Expertinterview, 2017)

## 2.3 Behoeften uit de wijk

Om de behoefte te peilen in de wijk zijn er interviews afgenomen. Dit is gedaan omdat de response op enquêtes altijd summier is. Op de interviews kwamen de volgende reacties.

### 2.3.1 Resultaten interview

**Inwoner 1:** zou graag meer met gezonde voeding willen doen. Haar lijkt een recepten-pad leuk, hier biedt een supermarkt elke week 3 gezonde recepten aan en doormiddel van een pad door de winkel kunnen de inwoners bij de ingrediënten komen.

**Inwoner 3**: werd al voldoende gestimuleerd om te bewegen in de wijk. Toch zou hij het leuk vinden voor de oudere doelgroep om in beweging te komen doormiddel van een wandelgroep.

# 3. Benchmark

## 3.1 Moestuin Leyduin

**Relatie met eigen interventie**

Terra Assen wilt een eigen eetbare tuin neerzetten. CSA dat staat voor Community Supported Agriculture heeft dit al goed voor elkaar.

**Doelstelling van de interventie**

De doelstelling van Moestuin Leyduin is om met een gemeenschap een moestuin te runnen. Op deze manier zijn de deelnemers veel meer dan een consument of klant. Zij zorgen er samen voor dat Moestuin Leyduin bestaansrecht heeft. De moestuin is van de deelnemers gezamenlijk.

**Aanpak**

Aan het begin van het seizoen kopen de deelnemers een aandeel in de tuin. Zo wordt er gezorgd voor het werkkapitaal van het komende teeljaar. Dit aandeel wordt vervolgens betaald aan de tuinder. De tuinder kan hiermee alle kosten dekken zoals huur, gereedschap, zaad, plantgoed, mest, inrichting van de schuren, beregening, materialen zoals netten en palen, verzekeringen en vrijwilligers- en communicatiekosten.

De oogst wordt verdeeld onder de deelnemers. Als de oogst goed is neemt iedereen veel mee naar huis. Als de oogst slecht is dan neemt niemand iets mee naar huis.

**Wat is het effect?**

Door Moestuin Leyduin raakt de gemeenschap met elkaar verbonden. Dit door met zijn allen verantwoordelijkheid te delen over de tuin. Dit moet ook gecreëerd worden in de eetbare tuin van Terra Assen, zodat de tuin bestaansrecht heeft. (Verheije, sd)

## 3.2 Bewust bodemgebruik

**Relatie met eigen interventie**

Bewust bodemgebruik wilt bewustwording creëren bij jong en oud. Ze willen mensen laten verwonderen over hoe een klein zaadje uitgroeit tot een heerlijke groente. Dit wil Terra Assen ook. De eetbare tuin gebruiken als middel om jong en oud kennis bij te brengen over tuinieren en over de groentes die hier uit komen.

**Doelstelling van de interventie**

IVN wil zoveel mogelijk mensen laten ontdekken hoe spannend, makkelijk, leuk en dichtbij de natuur kan zijn. IVN vindt het belangrijk dat kinderen en volwassenen meer leren over de natuur, want dan ga je er ook beter voor zorgen. IVN haar kennis met een groot publiek delen en zo hopelijk een heleboel mensen betrekken bij de natuur.

**Aanpak**

* Online kunnen er vragen worden beantwoord door moestuinexperts van IVN.
* Vrijwilligers van IVN geven gastlessen op scholen en workshops in winkels.

**Wat is het effect?**

Het programma bewust bodemgebruik zorgt ervoor dat de kennis over tuinieren en groente wordt verspreid. Dit doen ze onder de jeugd, maar ook onder de ouderen. Terra wilt hetzelfde voor de wijk Assen-Oost doen. (Dirven, sd)

# 4. Ontwerpeisen

## 4.1 Functionele eisen

Voor de organisatie is het belangrijk dat er een goede samenwerking is tussen de basisschool en Terra Assen. De basisscholen moeten namelijk weten wanneer ze langs kunnen komen en welk stuk Eetbare Tuin van hun is. Ook moeten leerlingen van Terra helpen met het begeleiden van de kinderen naar de tuin toe en in de tuin zelf.

In de benchmarks worden verschillende doeleinden nagestreefd. In moestuin Leyduin wordt gestreefd naar samenwerking onder de inwoners. En bij het project bewust bodemgebruik is de voornaamste doelstelling het verspreiden van kennis over de natuur en tuinieren.

Voor de Eetbare tuin Terra Assen is samenwerking en het verspreiden van kennis beide een grote eis. Hier moet dus ook goed naar gekeken worden in de toepassing van de interventie.

## 4.2 Gebruikerseisen

Voor de bewoners van de Vijverhof is het belangrijk dat de Eetbare Tuin begaanbaar is voor rolstoelen. Ook zouden deze inwoners graag een bankje zien op de locatie, zodat ze hier koffie kunnen drinken.

Van Terra is de eis dat er een samenwerking is tussen de docenten. De Eetbare Tuin moet namelijk gedragen worden binnen de hele school, dus de docenten moeten dit ook dragen.

## 4.3 Randvoorwaarden

* Er moet een schema komen over de beschikbaarheid van de Eetbare Tuin. Hierdoor weten alle partijen wanneer ze terecht kunnen.
* Leerlingen van Terra moeten worden ingezet om de basisschool kinderen van basisschool naar Terra te begeleiden.
* Er moeten huisregels worden opgesteld door Terra Assen over de tuin. Wat mag er allemaal gedaan worden en wat mag er vooral niet gedaan worden. Mochten partijen hier zich niet aanhouden, dan kunnen deze partijen verwijderd worden. Een contract is een goede manier om deze overeenkomst te sluiten.

## 4.4 Ontwerpbeperkingen

Er bevinden zich geen ontwerpbeperkingen.

# 5. Testresultaten

Er zijn geen testresultaten van voorgaande jaren. Wel zijn alle desbetreffende partijen tevreden met het prototype dat is aangeleverd. Op dit prototype was duidelijk te zien hoe de tuin er komt uit te zien en wat de verdeling van de tuin gaat zijn.

In het loop van het jaar zullen er nog aanpassingen plaats vinden aan het prototype.

# 6. Nawoord

Dit stageverslag is het eindresultaat van de stageperiode in blok 2.2. Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar de doelgroep in de wijk en in de scholen. Aan de hand van dit stageverslag kan er vanaf blok 2.3 gewerkt worden aan de opdrachten en kunnen de verandervoorstellen verder gerealiseerd worden.

Marc Heijmans

# 7. Individuele beoordeling

**Reflector: Jort van Straten**

**Datum:**

**De volgende reflectie betreft het handelen van Marc Heijmans tijdens zijn stage bij Vaartwelzijn. In deze reflectie moet een cijfer tussen 1 en 5 gegeven worden. Waar 1 zeer onvoldoende is en 5 zeer goed is. Zou je bij het cijfer ook een toelichting willen geven?**

**De reflectie bevat de volgende onderwerpen.**

**- verantwoordelijkheid en waarderende houding**

**- investeren in functionele samenwerkingsverbanden**

**- actief bijdragen aan gezamenlijke doelen**

**- inbreng eigen opinie en doelstellingen**

**- inzet van constructieve communicatie**

Marc gaat verantwoordelijk om met de opdrachten die hij krijgt en toont een waarderende houding naar deze opdrachten.

**3: Marc werkt zeer zelfstandig aan zijn opdrachten. Anderen vragen voor feedback is lastig voor Marc.**

Marc zoekt samenwerking waar nodig is. Dit met collega’s of stakeholders.

**3: Marc verbindt in de wijk en houdt rekening met behoeftes van stakeholders. De samenwerking met Marc mag op de werkvloer wel wat meer contact zoeken met collega’s. Wanneer Marc de samenwerking heeft gevonden met partners kan hij dit goed onderhouden en is daar zelfstandig in.**

Marc werkt samen in netwerken, waarbij Marc een actieve bijdrage levert aan gezamenlijke doelen.

**2: Marc mag wel meer van zich laten horen. Wanneer hij ideeën heeft mag hij dit gerust inbrengen.**

Marc spreekt zich uit over zijn eigen opinie en eigen doelstellingen.

**3: Steeds meer. Maar kan nog wel wat meer.**

Marc maakt gebruik van constructieve communicatie.

**4: Het is prettig om met Marc in gesprek te zijn. Vooral met bewoners en kinderen in de wijk kan hij goed zichzelf zijn.**

****

# 8. Bibliografie

CBS Statline. (2018, februari 8). *Gezondheidsmonitor*. Opgehaald van opendata.cbs.nl: opendata.cbs.nl

Dirven, L. (sd). *Moestuintjes*. Opgehaald van bewustbodemgebruik: https://www.bewustbodemgebruik.nl/verhalen/verhalen-hierin/moestuintjes/

Gemeente Assen. (sd). *Assen in cijfers*. Opgehaald van assen.incijfers.nl: https://assen.incijfers.nl/

Straten, J. v. (2017, december 13). Expertinterview. (M. Heijmans, Interviewer)

Straten, J. v. (2018, juli 6). Individuele beoordeling. (M. Heijmans, Interviewer)

Verheije, M. (sd). *Over ons*. Opgehaald van moestuin leyduin: moestuinleyduin.nl/over-ons

## 8.1 Interviews:

Inwoner 1:

**Wat vindt u van de beweegmogelijkheden in de wijk?**

Ik vind dat er een hoop beweegmogelijkheden zijn in onze wijk. Voor de kinderen zijn er speelveldjes en voor de volwassenen is er veel groen in de wijk om de hond uit te laten of lekker een stukje te wandelen.

**Op welke manieren wordt u gestimuleerd om te bewegen?**

Wat ik al zei bij de eerste vraag word ik erg gestimuleerd door het vele groen in onze wijk. Verder houdt ik erg van fietsen en ga ik naar BAG paramedics om fit te blijven.

**Op welke manieren stimuleert deze wijk de gezonde leefstijl?**

Het groen in de wijk helpt erg met het bewegen en met de ontspanning. Op voeding word ik niet echt gestimuleerd, in de winkel kan je van alles kopen en het is dan aan jezelf om de gezonde keuze te maken. Ik rook zelf niet, dus hier houdt ik niet zoveel rekening mee. Wel zijn er genoeg plekken waar niet gerookt mag worden. Van het stimuleren om te minderen met het drinken van alcohol merk ik niks.

**Welke manieren zou u hieraan willen toevoegen?**

Het zou mooi zijn om recept paden te hebben in winkels. Als de winkel elke week 3 recepten uitstippelt in de winkel dan kunnen mensen deze paden volgen om tot alle ingrediënten te komen.

Inwoner 2:

**Vindt u dat er voldoende beweegmogelijkheden zijn in de wijk?**

Ja dat vind ik wel. Ik zie altijd wel mensen hardlopen en veel mensen laten de hond uit bij Valkenstijn of bij de Anreperstraat.

**Op welke manieren wordt u gestimuleerd om te bewegen?**

Ik hou niet zo van sporten. Wel ga ik vaak op de fiets naar de stad en alles in de wijk doe ik lopend.

**Op welke manieren stimuleert deze wijk de gezonde leefstijl?**

Het groen in de wijk stimuleert erg tot bewegen. Het stoppen van roken en alcohol wordt niet gestimuleerd. In de winkels worden wel vaak gezonde producten aangeboden.

**Welke manieren zou u hieraan willen toevoegen?**

Ik heb verder geen manieren nodig.

Inwoner 3:

**Vindt u dat er voldoende beweegmogelijkheden zijn in de wijk?**

Ja, als ik naar school fiets kom ik altijd langs landgoed Valkenstijn en in de wijk zijn ook veel speelplekken.

**Op welke manieren wordt u gestimuleerd om te bewegen?**

Tijdens school word ik gestimuleerd om te sporten tijdens gym en ik voetbal ook met vrienden tijdens training en na school.

**Op welke manieren stimuleert deze wijk de gezonde leefstijl?**

Op de school wordt veel bewogen tijdens gym en buiten school kunnen mensen hardlopen bij Valkenstijn. De school is een rookvrije school, dus ik kom er weinig mee in aanraking. Bij de winkels mag geloof ik ook niet gerookt worden en in de winkel worden sigaretten afgedekt. Aan alcohol word niks gedaan. Met koken op school koken we wel vaak gezonde dingen, maar ook wel ongezonde dingen zoals pannekoeken.

**Welke manieren zou u hieraan willen toevoegen?**

Een wandelgroep voor ouderen zou wel leuk zijn.

Expert:

(Straten, Expertinterview, 2017)

**Vindt u dat er voldoende beweegmogelijkheden zijn in de wijk?**

Ik vind dat er in de wijk zeker voldoende beweegmogelijkheden zijn in de wijk. Maar deze worden helaas te weinig gebruikt naar mijn mening. Er zijn een hele hoop speelveldjes voor de jeugd, maar we zien zelden dat hier gebruik van gemaakt wordt. We zien bijna meer ouderen buiten dat dat we de jeugd buiten zien.

**Op welke manieren wordt de wijk gestimuleerd om te bewegen?**

Voor de ouderen hebben wij het buurtbakkie, hier komen ouderen bij elkaar in de hippe kringloop om samen een wandeling te gaan maken. Na deze wandeling gaan we met zijn allen gezellig een bakkie koffie drinken. Verder is alles in de wijk prima te bewandelen en is de stad op fiets afstand, dus in dat opzicht is er voldoende reden om te bewegen. Met al het groen in deze wijk kunnen mensen natuurlijk ook een heerlijke wandeling maken om lekker tot rust te komen.

**Op welke manieren stimuleert deze wijk de gezonde leefstijl?**

Wij proberen de inwoners aan het bewegen te krijgen door verschillende bewegingsprogramma’s waar buurtbakkie er één van is. Op steeds meer plekken is het verboden om te roken, zo zijn schoolpleinen nu rook vrij en mag in het winkelcentrum ook niet meer gerookt worden. Het stimuleren van minder alcohol drinken blijft lastig, in de winkels moet iedereen die alcohol wilt aanschaffen wel zijn legitimatie laten zien. Tijdens evenementen die wij organiseren proberen we altijd gezonde voeding aan te bieden. Dit doen we vaak in samenwerking met winkels. De wandelingen zorgen altijd voor een hoop ontspanning. De ontspanning kan natuurlijk ook niet anders met al het groen in de wijk.

**Welke manieren zou u hieraan willen toevoegen?**

Het zou mooi zijn om een groter publiek te trekken bij de beweegactiviteiten. We hebben vaak fantastische initiatieven, maar dan komen er weinig mensen op af. Dit is erg jammer. We moeten dus een manier vinden om meer mensen te bereiken.