

Zwaaien achter de duinen

Fietstocht voor kansarme jongeren

Een dagje fietsen met jongeren is een geweldige, gezonde activiteit. Het biedt ontspanning, is goed voor de geest en natuurlijk voor het lichaam. Tijdens het fietsen merk je vaak niet eens dat je aan het bewegen bent. Fietsen kan helpen bepaalde aandoeningen te voorkomen, zoals hart- en vaatziekten, en voor mensen met diabetes zorgt het ervoor dat het glucosegehalte stabiel blijft. Door te fietsen kun je een betere concentratie en een sneller reactievermogen ontwikkelen. Door er een gewoonte van te maken, kunnen we een programma opzetten waarbij we gedurende een jaar met een groep jongeren tochten organiseren in de omgeving van Den Haag. Op deze manier kunnen jongeren meer energie krijgen van fietsen en tegelijkertijd hun creativiteit ontwikkelen.



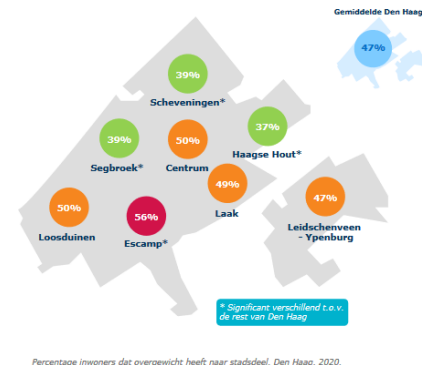
Projectplan

Aanleiding

In Den Haag heeft 1 op de 5 jongeren last van overgewicht. Helaas blijkt uit meerdere onderzoeken dat wijken met relatief hoge aantallen inwoners met een niet-westerse achtergrond significant meer jongeren overgewicht hebben.

Hoewel de oorzaken hiervoor verschillend zijn, zijn uiteraard grote aanleidingen zowel een gebrek aan beweging als een ongezond dieet. Deze jongeren zijn vaak niet opgegroeid met de Nederlandse fietscultuur en worden daarom ook minder vaak aangemoedigd om de fiets te pakken in plaats van het openbaar vervoer of gemotoriseerd vervoer.

Ongeveer 50% van de jongeren geeft aan dat ze 4 tot 6 stuks fruit of porties groenten per week eten. Ze zijn zich wel bewust van het belang van gezond eten, waaronder voldoende groenten en fruit in het eetpatroon, maar hebben soms een duwtje in de rug nodig om dit ook in de praktijk toe te passen. Ze willen wel gezond eten, maar de verleiding van fastfoodketens blijkt toch sterk te zijn. Het bestellen van een pizza omdat je geen tijd hebt om te koken, is hier een voorbeeld van. Ook hier willen wij gezonde voeding promoten en voorlichting geven, zodat jongeren zich ervan bewust zijn dat gezond eten begint met de eerste hap.



Tegelijkertijd zien we wij dat jongeren van een niet-westerse achtergrond minder worden aangespoord om geïnteresseerd te raken in andere facetten van de Nederlandse cultuur. Met name het cultureel erfgoed wordt voor veel jongeren als minder aantrekkelijk gezien.

Hoewel het vieren van de eigen cultuur altijd moet worden toegejuicht, kan het geen kwaad om meer in aanraking te komen met een aantal van een aantal facetten van de Nederlandse cultuur en historie, zeker wanneer dit bijdraagt aan een gezondere levensstijl.

Doel

Het organiseren van fietstochten voor kansarme jongeren kan niet alleen zorgen voor ontspanning in hun geest en lichaam, maar ze zullen ook geluk ervaren. Door buiten te bewegen en te genieten van deze momenten kan fietsen met "Achterban Werkt!" jongeren verbinden en ze de kans geven elkaar te leren kennen en sociale interactie te hebben. Jongeren genieten van elkaars gezelschap en door te praten en aan hun gezondheid te werken, kunnen ze ook gewicht verliezen.

Een dagje fietsen met jongeren is een geweldige, gezonde activiteit. Het biedt ontspanning, is goed voor de geest en natuurlijk voor het lichaam. Fietsen kan helpen bepaalde aandoeningen te voorkomen, zoals hart- en vaatziekten, en voor mensen met diabetes zorgt het ervoor dat het glucosegehalte stabiel blijft. Met name onder de etnografische doelgroep spelen deze ziekten helaas veel vaker op.

Door te fietsen kun je een betere concentratie en een sneller reactievermogen ontwikkelen. Op deze manier kunnen jongeren meer energie krijgen van fietsen en tegelijkertijd hun creativiteit ontwikkelen.

Door deze fietstochten te combineren met een bezoek aan maatschappelijk, cultureel en historisch belangrijke plekken, hen onder te dompelen in de Nederlandse geschiedenis en cultuur, voorzien wij de jongeren te enthousiasmeren om actiever in het leven te staan.

Zo raken zij niet alleen geïnteresseerd, maar zullen zij ook meer aandacht besteden aan hun identiteit. Vanuit die positie kunnen we hen een beter inzicht geven in hun omgeving.

Uiteindelijk is ons doel als Achterban Werkt! om hen een kans te geven zichzelf te herontdekken en hen waar nodig te begeleiden. Dit zal ook effect hebben op hun toekomstige carrière. Het aanpakken van het probleem door middel van educatie over cultuur en geschiedenis, en hen hierin begeleiden, zal de verbondenheid met de stad verrijken.

Door op een leuke, gezonde en gezellige manier samen te investeren in hun toekomst, voorzien wij een gelukkigere en actievere levens voor mensen die zich vaak achter gesloten deuren minder goed weten te redden.

Doelgroep

- Jongeren van 13 tot 17 jaar
- Statushouders “wat als ze geen Nederlands kunnen”?
- Afstand tot de maatschappij
- Niet van origine Nederlands, dus ook geen fietscultuur meegekregen van ouders
- Kleine portemonnee
- Weinig historisch en cultureel besef
- Woonzaam in Escamp, Laak of de Stationsbuurt.

De doelgroep bereiken

- Eigen netwerken (dit initiatief is ontstaan op vraag van onze stagiaire Sulekha, welke veel mensen uit de doelgroep kent).
- Fysieke flyers bij wijkcentra in de betreffende stadsdelen
- Online platform Ooievaarspas <https://ooievaarspas.nl/aanbod/>

Achterban Werkt! Kan op verschillende manieren in contact komen met haar doelgroep. Allereerst denken we aan flyeren. Dit helpt om op een fysieke manier contact te maken met jongeren. We doen dit op locaties waar jongeren vaak komen, zoals bibliotheken, scholen, stations en cafés.

Vrijwilligers

De haalbaarheid van dit project is grotendeels gestoeld op de inzet van de vrijwilligers van Achterban Werkt! Met 20 vrijwilligers met wisselende inzetbaarheid verwachten wij ruimschoots de groepen te kunnen begeleiden tijdens zowel de fietstochten (belangrijk met het oog op veiligheid), op de trainingslocatie en op de te bezoeken locaties. Tijdens de tochten zullen er minimaal vier mensen van de organisatie aanwezig zijn (werknemers en vrijwilligers)

Veelal komen onze vrijwilligers zelf ook uit de doelgroep. Zo dragen wij ook bij aan hun gezondheid en ontwikkeling. Wij willen er tevens op toezien om een zo groot mogelijke diversiteit in zowel afkomst en sekse te hebben, zodat het programma zoveel mogelijk verschillende mensen bereikt middels mond op mond reclame.

Opzet

Doorheen het jaar 2024 zal stichting Achterban Werkt! een zestal fietstochten organiseren langs cultureel, historisch of maatschappelijk significante plekken. Deze tochten zullen eens per maand plaatshebben.

Deze tochten bestaan uit drie elementen:

a) Fietsen

Een dagje fietsen met jongeren is een geweldige, gezonde activiteit. Het biedt ontspanning, is goed voor de geest en natuurlijk voor het lichaam. Het organiseren van fietstochten voor jongeren uit aandachtswijken kan niet alleen zorgen voor ontspanning in hun geest en lichaam, maar ze zullen ook geluk ervaren. Door buiten te bewegen en te genieten van deze momenten kan fietsen met "Achterban Werkt!" jongeren verbinden en ze de kans geven elkaar te leren kennen en sociale interactie te hebben. Jongeren genieten van elkaars gezelschap en door te praten en aan hun gezondheid te werken, kunnen ze ook gewicht verliezen.

b) Voeding

Uit onderzoek blijkt dat jongeren graag gezond willen eten, maar soms niet weten wat betaalbaar is. Voorafgaand aan onze fietstochten zullen wij middels workshops gegeven door diëtisten deze jongeren te laten zien dat beweging belangrijk is, maar dat gezond eten de basis vormt, zelfs als je een beperkt budget hebt. Tijdens deze workshops wordt met de diëtist dieper in gegaan op wat een gezond dieet nu juist inhoudt.

We zorgen ervoor dat deze jongeren voorafgaand aan de fietstochten de juiste informatie krijgen over gezond eten. Dit is vooral belangrijk omdat ze niet altijd beschikken over de juiste kennis, vanwege een achterstand in opleiding of een andere mind-set hebben over eten, zoals "ik vind dit lekker".

Ook tijdens de workshop zullen wij hen gezonde voeding aanbieden, zo krijgen ze alvast een idee van wat gezond eten inhoudt en waar ze op moeten letten wanneer ze aan het sporten zijn.

c) Geschiedenis en Cultuur

Uit onderzoek van SocialeVraagstukken.nl is gebleken dat er anders wordt gekeken naar culturele verschillen, vooral omdat dit vaak vanuit de politiek en media wordt belicht. Maar in de praktijk wordt gezien dat culturele verschillen juist prima met elkaar kunnen werken. Wij van Achterban Werkt! willen de Nederlandse cultuur overdragen aan jongeren en organiseren daarvoor diverse activiteiten om jongeren op een leuke en betekenisvolle manier kunnen betrekken bij de kunst, cultuur en geschiedenis van Nederland.

De volledige programmering vindt u terug in de bijlage.

Resultaten

Het streven van dit project is om mensen met een afstand tot de maatschappij, veelal nieuwkomers op gezonde wijze kennis te laten maken met de Nederlandse maatschappij, cultuur en geschiedenis. Door een bezoek aan een breed scala aan cultureel significante locaties, gecombineerd met een training omtrent gezondheid en een actieve fietstraining, voorzien wij een hogere mate van maatschappelijke participatie van de deelnemers.

Kort gezegd willen wij voldoen in vaak niet-uitgesproken wensen, waarvan wij bemerken (en onderzoek aantoon) dat het de doelgroep ingrijpend belemmert in hun dagelijks leven. Door hen, bijgestaan door professionals, een nieuwe en onderbouwde blik op verbeteringen in hun dieet en gezondheid te geven, zullen zij actiever en gezonder in het leven staan.

Zo raken zij niet alleen geïnteresseerd, maar zullen zij ook meer aandacht besteden aan hun identiteit. Uiteindelijk is ons doel als Achterban Werkt! om hen een kans te geven zichzelf te herontdekken en hen waar nodig te begeleiden. Dit zal ook effect hebben op hun toekomstige carrière. Het aanpakken van het probleem door middel van educatie over cultuur en geschiedenis, en hen hierin begeleiden, zal de verbondenheid met de stad verrijken.

Continuïteit

Uiteraard hopen wij dat de deelnemende jongeren naast zelf enorm veel profijt te hebben van dit project, zelf anderen ook aanzetten om meer gebruik te maken van de fiets, gezonder te eten en drinken en vaker cultuur, kunst en geschiedenis op te snuiven. Zodoende heeft Achterban Werkt! de ambitie om dit project jaarlijks uit te voeren, steeds voor nieuwe jongeren uit dezelfde doelgroep.

Aanvullend zullen wij ons uiteraard geconfronteerd zien met het feit dat veel van de deelnemende jongeren nog geen fiets hebben. Op dit moment zijn wij in gesprek met Stichting Leergeld en andere partijen (waaronder ANWB) om een nieuw project te ontwikkelen om deelnemende en andere behoevende jongeren van een gratis fiets te voorzien. Zo zorgen we ervoor dat zij niet alleen tijdens het project actief zijn, maar ook zelfstandig blijven fietsen.

Partners

- Haagse Hogeschool (workshops, afgestudeerden en stagiaires)
- ProDemos (bezoeklocatie)
- Parada wijkcentrum (Bereik)
- De Mussen (Bereik)
- Bibliotheek Den Haag
- ROC Mondriaan Den Haag - workshops
- Ooievaarspas (gemeente Den Haag)
- Stichting Leergeld (continuïteit fietsen)
- De Haagse Markt (voeding en bezoeklocatie)
- Vers en vrij (voeding)
- Fietsenbank (continuïteit fietsen)
- Hoeve Ackerdijk (bezoeklocatie)
- Gemeente Den Haag (toetsing draagvlak met Wethouder Nour)