

Gezocht: Gemotiveerde studenten voor een gezondheidsproject bij de gemeente (tegen een kleine vergoeding).

De gemeente Rotterdam timmert hard aan de weg op het gebied van gezondheid, maar er valt nog een hoop winst te behalen. Het programma Lekker Fit! is een project wat zich richt op verschillende aandachtswijken in Rotterdam. Met behulp van leefstijlambassadeurs (vrijwilligers/buurtbewoners) wordt getracht een gezonde leefstijl in de wijk te implementeren. Deze vrijwilligers krijgen een cursus over gezondheid, waarna zij zelfstandig bijeenkomsten kunnen organiseren in de eerder genoemde aandachtswijken.

Taakbeschrijving

Naast leefstijlambassadeurs zijn er binnen dit project op allerlei niveaus andere vrijwilligers nodig. Dit kan zo simpel zijn als het bieden van een helpende hand, maar kan ook bestaan uit het geven van inhoudelijke informatie over een gezonde leefstijl. Ook jij hebt dus de mogelijkheid om de cursus die vanuit de gemeente Rotterdam wordt gegeven te volgen. Voorbeelden:

- Het geven van een beweegklas aan bewoners van een van de aandachtswijken onder begeleiding van een van de leefstijlambassadeurs uit de wijk.
- Zorgen dat de informatieoverdracht goed verloopt bij een bijeenkomst over gezonde voeding, waardoor geen foutieve info wordt gegeven.
- Het verzorgen van een gezonde lunch bij een bijeenkomst in een buurthuis waar het nemen van voldoende rust centraal staat.

Wat zoeken wij?

- Studenten die gedurende 1 jaar bereid zijn om een dagdeel per maand aanwezig te zijn bij de activiteiten van de buurtbewoners/leefstijlambassadeurs.
- Studenten die affiniteit hebben met een gezonde leefstijl en dit graag breder willen uitdragen.

Wat krijg jij ervoor terug?

- Een vrijwilligersvergoeding (€15,- per activiteit)
- Een gratis cursus over de basis van een gezonde leefstijl
- Ervaring met gezondheidsproblematiek buiten het ziekenhuis
- Binding met stad Rotterdam

Ben jij geïnteresseerd? Neem dan contact op met Anoek van den Broek, projectleider binnen de gemeente Rotterdam (amt.vandenbroek@rotterdam.nl) voor meer informatie!

-
- Benaderen Ed van Beeck / Marianna Quak (Sociale geneeskunde)
 - o Voor het online krijgen van het bericht
 - o Voor eventuele begeleiding van studenten
 - Contact met cursus over voeding binnen het emc (georganiseerd door studenten)

De rol van de student in het project Lekker Fit!; Wat zijn de verwachtingen en wat levert het op.

Doel inzet studenten:

Middels gemotiveerde studenten een actieve bijdrage leveren aan de aanpak van een ongezonde leefstijl in aandachtswijken in Rotterdam door het begeleiden van activiteiten die door buurtbewoners/leefstijlambassadeurs worden opgezet. Buurtbewoners/Leefstijlambassadeurs vervullen een specifieke rol in het bereiken van 'lastig te bereiken doelgroepen' voor de gemeente. Hieronder wordt de rol van de student nader gespecificeerd en worden voorbeelden gegeven van activiteiten waaraan kan worden bijgedragen.

Rollen:

1. Helpende hand: Het bieden van een helpende hand bij een door een leefstijlambassadeur/buurtbewoner georganiseerde activiteit. De coördinerende rol hiervoor zal bij de gemeente liggen. Op verzoek van een leefstijlambassadeur/buurtbewoner kan een student gevraagd worden bij te springen bij een activiteit.
2. Organisator: Het, in samenwerking met een leefstijlambassadeur/buurtbewoner, organiseren van een activiteit, waarbij gedacht kan worden aan het vinden van een locatie, het plegen van telefoontjes en het nadenken over het bereiken van deelnemers. Ook hiervoor zal de coördinerende rol bij de gemeente liggen. Een leefstijlambassadeur heeft een idee voor een project, maar weet niet goed hoe dit uit te voeren. De student kan bijspringen en samen kan er een project worden georganiseerd.
3. Gezondheidsadviseur: Het aanwezig zijn bij een project over gezondheid en hier op een eenvoudige manier informatie geven over wat wel en wat niet gezond is. Belangrijk hierbij is dat de informatie die wordt gegeven overeenkomt met de informatie van het voedingscentrum. Eigen ervaringen moeten zo veel mogelijk achterwege worden gelaten. Ook hiervoor zal de coördinerende rol bij de gemeente liggen. Een leefstijlambassadeur geeft aan behoefte te hebben aan input van een student.

4. Zelfstandige: Het zelfstandig opzetten van activiteiten in de buurt en zo trachten een gezonde leefstijl in de wijk te stimuleren. Dit zou onderdeel kunnen zijn van een groeitraject, waarbij studenten eerst een aantal activiteiten bijwonen om vervolgens zelfstandig aan de slag te gaan. De coördinerende rol blijft bij de gemeente liggen.

Wat levert het op voor de student:

- Bewustwording van eigen gezondheid/leefstijl
- Actief bijdragen aan een gezonde leefstijl van zowel de student zelf als van de omgeving.
- Erkenning door meer binding met de buurt en zichtbaarheid binnen de gemeente. Tevens zal er een kleine vergoeding beschikbaar worden gesteld.
- Persoonlijke ontwikkeling; Praten voor een groep. Informatie overdragen. Toename zelfkennis en zelfvertrouwen.
- Een actieve participatie in de samenleving met doorgroei mogelijkheden binnen het project.

Wat levert het op voor de gemeente/Lekker Fit!

- Netwerken van bewoners en studenten benutten om toegang te vinden tot lastige doelgroepen, aanboren van nieuwe netwerken, werven van andere studenten in de omgeving.
- Vergroten van bewustwording van een gezonde leefstijl in de buurt/het stadsdeel
- Het creëren van een olievlek-effect doordat steeds meer mensen een gezonde leefstijl gaan uitdragen.
- Het gesprek over gezonde leefstijl in de buurt activeren en stimuleren
- Informatie vergaren over bestaande en zich ontwikkelende problematiek in de buurt.