

December 2022



MEERZICHT IN ACTIE

HIGHLIGHT

Beste bekende van Meerzicht,

Hoewel MeerZicht in Actie alweer tot een einde komt, is dit de start van een aantal prachtige initiatieven die wonenden en werkenden in Meerzicht de afgelopen weken hebben opgezet. Initiatieven die de wijk mooier, leuker en gezonder maken!

MeerZicht in Actie was anders dan je misschien gewend bent. We hebben namelijk geen wensen opgehaald om anderen dit te laten oplossen. We hebben jullie gevraagd zelf mee te denken over én mee te werken aan de meest passende oplossingen. Bewoners, zorg- en welzijnsprofessionals en andere betrokkenen zijn zelf aan zet!!

Na vele individuele gesprekken met hen over gezondheid in de breedste zin van het woord, zijn zij bij elkaar gekomen om te brainstormen over al die verhalen. Wat is belangrijk in de wijk als het gaat om gezondheid? Wat gaat goed en wat kan beter? Wat is er nodig om de wijk gezonder (en leuker en mooier) te maken? Op basis van die input bedachten zij een enorme reeks aan mooie initiatieven. Initiatieven die écht passen bij de wijk, omdat ze ontworpen zijn door de mensen die er wonen en werken!



VERBONDEN MET JE OMGEVING

We ontdekten hoe enorm alle thema's uit de individuele verhalen van invloed zijn op elkaar, zoals je kunt zien in de afbeelding hierboven.

Bijvoorbeeld, om lekker in je vel te zitten (fysiek en mentale gezondheid, roze) is het belangrijk dat je je verbonden voelt met anderen (groen) en dat je gelijke kansen (geel) hebt om gezond te kunnen leven. Maar als je je niet lekker in je vel en (roze) ontnemt dat weer de kans (geel) om in verbinding te blijven met anderen (groen)! Dan is de omgeving hier ook nog eens van invloed op, zoals waar en hoe je woont, en de hoeveelheid groen om je heen.

December 2022



MEERZICHT IN ACTIE

Tenslotte is er nog een heel 'leger' aan zorg- en welzijnsprofessionals dat keihard werkt aan een 'gezonder Meerzicht' op al deze thema's (fysieke en mentale gezondheid, verbondenheid, kansengelijkheid en de omgeving), maar ook zij ervaren uitdagingen, met name in de verbinding tussen zorg en welzijn en rondom capaciteit.



themasessies

Op elk van de thema's heeft team MeerZicht in Actie meerdere themasessies georganiseerd en wonenden en werkenden in Meerzicht uitgenodigd om samen initiatieven te ontwerpen die de wijk écht verder te helpen! Wat zou er gebeuren als op elk van de thema's tegelijkertijd mooie initiatieven door bewoners en betrokken zorg- en welzijnswerkers worden uitgevoerd?!

We kwamen erachter dat, net zoals problemen elkaar kunnen versterken, de initiatieven om die problemen aan te kunnen pakken, elkaar ook kunnen versterken! Daarom is het extra belangrijk dat deze initiatieven ook daadwerkelijk gerealiseerd worden.

DOE JE MEE?



MEERZICHTINACTIE@GMAIL.COM

Sommige initiatieven kunnen prima worden uitgevoerd met alle mankracht, talent en moois dat er al is in de wijk, andere initiatieven kunnen nog wel wat extra support gebruiken.

Daarom delen we graag de initiatieven die zijn ontstaan zover met jou. Misschien zie jij nog wel kansen om een initiatief verder te brengen? Ken je mensen? Of wil je zelf graag meedoen? Mail naar Meerzichtinactie@gmail.com, dan nemen we zo spoedig mogelijk contact met je op!



MEERZICHT IN ACTIE

'Lekker in je vel'

"STEVIG IN JE SCHOENEN"

Deelnemers ontdekten dat om lekker in je vel te kunnen zitten, je een zekere mondigheid nodig hebt. Voor sommigen is dat om überhaupt je huis uit te komen, voor anderen betekent dat het lef om op mensen af te stappen en leuke dingen te doen en voor de meeste mensen betekent dit om je niet van het kastje naar de muur te laten sturen als je zorg nodig hebt. Maar hoe stimuleer je mondigheid? Met een cursus 'Stevig in je Schoenen!' Op het Initiatievenfestival werd dit concreter gemaakt: 4 keer per jaar, in het Balijbos, gefaciliteerd door de boswachter! Daarnaast bedachten deelnemers dat je ook in het dagelijks leven mensen een beetje kunt helpen door hen advies te geven als je merkt dat ze dat wel kunnen gebruiken. En dat kan iedereen, altijd!

Gezondheidsmarkt

De Gezondheidsmarkt is een initiatief dat in 2016 is georganiseerd in het winkelcentrum door Piëzo (sociaal maatschappelijke organisatie) en de Alphega apotheek Middelwaard.

Gedurende MeerZicht in actie is bedacht dat het tof zou zijn dit initiatief nieuw leven in te blazen. Het sluit goed aan bij het doel voor Meerzicht: een gezonde wijk! Een aantal inwoners in Meerzicht gaan dit in het voorjaar van 2023 organiseren samen met het winkelcentrum. Ze gieten het in een nieuw jasje en gaan organisaties en professionals betrekken om hier een bijdrage aan te leveren.



De Gezondheidsmarkt wordt een mix van gezondheid, armoede en sport/beweging. Mensen kunnen bijvoorbeeld gratis hun bloeddruk laten meten en adviezen krijgen op heel veel gebieden. Doel is ook bewustwording van gezond eten, leven en bewegen. Verder is het de bedoeling dat instanties/stichtingen en andere maatschappelijke betrokkenen die voor velen nog onzichtbaar zijn in de wijk weer een gezicht krijgen zodat mensen weer weten waar ze naartoe kunnen voor hun hulpvraag of behoeften.



MEERZICHT IN ACTIE

"Social Talk" (verbondenheid)

Wandelgroepen

Deelnemers ontdekten dat na een aantal sessies er al wat leuke activiteiten in de wijk zijn waar aan deel kan worden genomen. Op het InitiatievenFestival hebben we samen met de boswachter en een betrokkene bij de community tegen eenzaamheid gekeken naar de inhoud van een wandelgroep. De behoefte om ook een thema te koppelen aan de wandeling was groot. Zoals een wandeling met een gesprek over eenzaamheid bijvoorbeeld, waar ook een gespreksmomentje kan zijn als je samen op een bankje zit als rustpunt. De boswachter wil hier graag over meedenken.

Ook zijn er in de wijk Oosterheem bijvoorbeeld al soortgelijke wandelgroepen, waar we eens een keer een kijkje kunnen gaan nemen en tips mee te nemen naar de wijk Meerzicht. De activiteiten zijn laagdrempelig en duurzaam. Wat er ook georganiseerd kan worden zijn wandelroutes waar de organisaties verbonden worden aan elkaar. Denk aan een duidelijke startpunt, ergens in het midden van de route een rustmoment en wat drinken en wat lekker eten, denk aan een gezonde hap. Dan een eindpunt waar de deelnemers weer met elkaar kunnen kletsen en verbinden. Aansluitend een gezonde en lekker lunch, waar iedereen mee kan eten en samen kan koken. Gezamenlijk de boodschappen doen, de diëtiste uitnodigen die wat workshops geeft om zo gezond mogelijk te koken. Je kan zeggen dat er twee leuke initiatieven zijn ontstaan, waar verbinden, samen meedoen, contacten, zingeving en gezond/fit verbonden zijn met elkaar.



"Krijg de kans" (kansengelijkheid)

Samen verbinden

Deelnemers ontdekten dat je meer gelijke kansen kunt creëren door de flats meer met elkaar te verbinden en samen activiteiten te organiseren. Bijvoorbeeld samen het Halloweenfeest organiseren! Het idee is een letterlijke route langs de flats met activiteiten te creëren

Kooklessen voor kinderen

De kinderen leren gezonde gerechten koken en starten met bestaande recepten, maar gaandeweg gaan ze ook zelf keuzes maken voor recepten. We bespreken daarbij dan ook of dat gezonde keuzes zijn of dat er gezonde alternatieven zijn.

De diëtist wordt ook regelmatig uitgenodigd bij de kooklessen.



MEERZICHT IN ACTIE

Naast gezondheid, spelen geld en duurzaamheid ook een rol bij de keuzes die we de kinderen leren maken. Uiteindelijk worden de kinderen ook betrokken bij het doen van de boodschappen, zodat zij ook in de winkels goede keuzes leren maken, zowel qua gezondheid als qua prijs en duurzaamheid. De activiteiten zijn toegankelijk voor alle kinderen uit de wijk, zodat zij ook in aanraking komen met kinderen van andere scholen. Daarmee vergroten zij hun sociale netwerk.

In Alferbos hebben bewoners vorige week een groepsapp 'Share & Care' gestart waar buren hun spullen, eten en klusjes gratis aan kunnen bieden. Dat loopt als een trein, er worden massaal spullen uitgewisseld! Dit idee wordt gekoppeld aan het initiatief Samen Verbinden, zodat het andere flats kan inspireren ook zo'n Appgroep te starten.

Er zijn initiatieven ontstaan die te maken hebben met verbinding, kansen en kinderen gezond laten opgroeien en leren eten.



Met speciale dank aan alle andere mensen die betrokken zijn geweest bij de totstandkoming van deze prachtige initiatieven en meedoen met het realiseren van de initiatieven. Maak er wat moois van!

'De fijne buurt' (omgeving)



Ontmoetingsplek & Lunchroom

Vanuit de fijne buurt kwam al snel naar voren dat er een centrale ontmoetingsplek in de wijk gemist wordt. De deelnemers kwamen samen op het idee om een lunchroom als ontmoetingsplek te realiseren. Een plek waar dus lekker gekookt wordt, maar waar ook iedereen welkom is en zijn plek kan vinden. Hier kunnen diverse activiteiten komen, als een minibieb, cursussen, culturele activiteiten en een opvang. Het algemene idee is dat iedereen welkom is, jong en oud!

Verbinding zorg- en welzijn

Ander overleg

Vanuit dit thema kwam de wens naar voren naar meer verbinding tussen zorg- en welzijn, zodat professionals van zorg welzijn bewoners zo goed mogelijk kunnen ondersteunen. De deelnemers bespraken de huidige overleggen tussen zorg en welzijn en hoe een 'fantastisch overleg' eruit zou zien. Het concept Wijkcommunity kwam naar voren, een plek voor verbinding, om elkaar te ontmoeten, waarin positieve gezondheid een plek heeft en er aandacht is voor de veranderingen in Meerzicht. De deelnemers gaan dit nog concreter uitwerken. Op het InitiatievenFestival werd het idee van tijdig signaleren van problemen en kwetsbaarheid hier nog aan toegevoegd.

Sommige initiatieven gaan direct van start, anderen zijn nog volop in ontwikkeling of worden nog even uitgesteld tot het lekkerder weer is!