

Eindverantwoording Happy Fit 0 – 100 jaar 2022



Maart 2023, Happy Fit 0 – 100 jaar

Haaglanden Beweegt

Auteur: Jaleesa Lubis (Senior Projectmanager)

1. Inleiding

Voor u ligt het eindverantwoordingsverslag **Happy Fit 0 – 100 jaar** van het kalenderjaar 2022. De verantwoording wordt weergegeven in één totaalverslag voor de doelgroep 0 tot 100 jaar.

Het eindverslag Happy Fit 0-100 is tot stand gekomen op basis van:

- Gesprekken met beleidsmedewerkers van de gemeente Rijswijk, samenwerkingspartners, professionals, uitvoerders, doelgroepen 0-100 (kinderen/ouders, volwassenen, ouderen)
- Tussentijdse evaluaties met de Happy Fit projectgroepen 0-18 en 18+
- Tussentijdse evaluatierapportage (infographics – Zie bijlage 1)

De eindverantwoording Happy Fit 0-100 bestaat uit drie delen:

- Algemeen
- Verantwoording deelplan A: 0-18 jaar
- Verantwoording B: 18+ jaar

2. Algemeen

Happy Fit 2022 was wederom een welbewogen, maar succesvol jaar. Een jaar waarin het eerste kwartaal nog in het teken stond van COVID19, maar ook het jaar waarin we vanaf kwartaal 2 langzaam konden toewerken naar het oude normaal. Gedurende het jaar hebben we ons gericht op het informeren en enthousiasmeren van de Rijswijkse inwoners over een gezonde leefstijl, en het geven van het vertrouwen om weer deel te nemen aan activiteiten. Na de COVID19 jaren zien wij 2022 als het opbouwende jaar. Dit is ook terug te zien in de resultaten zoals omschreven in de deelplannen die later in dit verslag volgen. Waar in kwartaal 1 de resultaten nog summier waren, zijn we met de resultaten van kwartaal 4 knallend het jaar geëindigd.

De projectmanagers, (lokale) partners en (lokale) uitvoerders hebben ook dit jaar de handen in één geslagen en zijn continu met elkaar opzoek geweest naar mogelijkheden om de verschillende doelgroepen **voldoende in beweging** te brengen en/of kennis te laten maken met de overige Happy Fit thema's: **algeheel welbevinden**, **gezonde voeding** en **middelengebruik**. De volgende doelstellingen zijn leidend geweest voor het samenstellen van de programmeringen:

1. Bestrijden van (sociale en emotionele) eenzaamheid door inzet van sport en bewegen
2. Het vergroten van de sociale cohesie en verbondenheid op wijkniveau
3. Passend activiteitenaanbod organiseren voor kinderen, volwassenen, ouderen en kwetsbare doelgroepen
4. Organiseren van laagdrempelig sport- en beweegaanbod specifiek voor alle doelgroepen
5. Het ondersteunen, faciliteren, inzicht geven en stimuleren bij het aannemen van een gezonde leefstijl
6. Toeleiding van Rijswijkse inwoners naar regulier sport- en beweegaanbod
7. Stimuleren van jeugd en jongeren om via aansprekende sportactiviteiten dagelijks te bewegen.

De flexibiliteit, het doorzettingsvermogen en het out-of-the-box denken van de werkgroepen heeft geresulteerd in een breed scala aan georganiseerde activiteiten en workshops (voor resultaten zie verantwoording deelplan A & B).

Samenstelling werkgroep

In het jaar 2022 is er slechts een minimale verandering in de samenstelling van de overkoepelende werkgroep van Happy Fit waar te nemen. Voorheen waren er drie beleidsmedewerkers nauw betrokken bij het project, maar in 2022 was er voornamelijk één aanspreekpunt vanuit de gemeente, namelijk de beleidsmedewerker sociaal domein. Aan de zijde van Haaglanden Beweegt zijn de medewerkers gelijk gebleven, met één programmamanager voor Happy Fit van 0 tot 100 jaar en twee projectmanagers die de uitvoering op zich nemen, gesplitst naar leeftijdscategorie (0-18 jaar en 18+).

Haaglanden Beweegt heeft de samenwerking met de betrokken beleidsmedewerker als zeer prettig ervaren. Het was van grote waarde dat deze persoon de afstemming tussen verschillende domeinen kon vertegenwoordigen en als sparringpartner en klankbord fungeerde. De uitvoerende projectmanagers hebben in 2022 een grotere rol toebedeeld aan de uitvoerders en partners bij het bepalen van de uitvoering en doorontwikkeling van Happy Fit richting 2023.

Hierdoor is het draagvlak in 2022 wederom verhoogd en kijken we met volle overtuiging naar 2023. De ambitie om een JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) gemeente te worden, zal in 2023 centraal staan, waarbij de samenwerking, het creëren van een gezonde leefomgeving en het verder opbouwen van een gedegen netwerk nog belangrijker worden. De samenwerkingsverbanden worden verder uitgewerkt in de deelplannen.

Marketing en Communicatie

Via een marketing- en communicatiestrategie heeft Happy Fit een positie gecreëerd in Rijswijk die aansluit bij haar missie en doelstellingen. Onderdeel van deze strategie is communicatie vanuit één kanaal per platform. Dit betekent dat Happy Fit 0-100 als één "programma" via de verschillende platforms (Facebook, Instagram, website) communiceert. Hierin is gekeken naar de mogelijkheden om onder andere aan te haken bij bestaande campagnes die overlap hebben met de doelstellingen die het programma nastreeft. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: IkPas, Stoptober, Week van de eenzaamheid, Nationale Sportweek etc. Dit heeft als resultaat gehad dat in 2022 de campagnes van Stoptober, IkPas en de Diabetisch Challenge onder de vlag van Happy Fit zijn gecommuniceerd. Voor de Diabetisch Challenge hadden 30 deelnemers zich aangemeld en hieruit is een vaste groep van 15 wandelaars ontstaan. Deze cijfers worden niet opgesteld bij de cijfers van Happy Fit, maar het zijn mooie resultaten om te vermelden. Sport Heroes het maatschappelijke marketing Bureau heeft een rapportage opgeleverd met de behaalde resultaten, een greep uit media artikelen en nog veel meer. *De rapportage is terug te lezen in de bijlage.*

Happy Fit website

De huidige website heeft wederom een professionaliseringsslag ondergaan en wordt onderhouden door een vaste web developer. Het merk Happy Fit is optimaal geladen door het plaatsen van consistente online content en het betrekken van lokale media bij actuele ontwikkelingen, activiteiten en evenementen. Met actieve social media kanalen en een up-to-date website heeft Happy Fit een platform voor en door Rijswijk. Met behulp van een proactieve houding van partners/uitvoerders worden successen gedeeld en eigen Happy Fit content gecreëerd. Partners zijn geactiveerd om content via het Happy Fit kanaal en de eigen kanalen te delen. In 2023 is hiervoor nog ruimte voor verbetering en groei.

De marketing- en communicatiespecialisten hebben ingezet op:

- Advies richting projectgroep (in vorm van communicatieplan en communicatiekalender)
- Ontwikkelen van persberichten
- Onderhoud aan de website www.happyfitrijswijk.nl
- Advertenties en organische berichten ontwikkelen en plaatsen op social media pagina's
- Vormgeving (flyers, posters, promotiemateriaal, video- en fotografie etc.)

3. Verantwoording deelplan A – 0 tot 18 jaar

Algemeen:

Happy Fit jeugd is een programma om gezondheidsaanbod structureel op school en in de wijk aan te bieden en te implementeren. Het aanbod is gericht vanuit de dynamische driehoek en richt zich op het kind, de ouders en de omgeving (professionals). De drie thema's die centraal staan binnen Happy Fit jeugd zijn: gezonde voeding, algeheel welbevinden en voldoende bewegen. De belangrijkste doelstelling die geschreven staat in het projectplan van 2022 is het genereren van preventief collectief aanbod op school, gedurende schoolvakanties en in de wijk. Hiervoor is de volgende doelstelling geformuleerd:

"Happy Fit 0-18 zorgt voor collectieve preventie voor de jeugd (0-18) en hun omgeving, door hen te ondersteunen, faciliteren, inzicht te geven en te stimuleren bij het aannemen van een gezonde leefstijl."

Om de doelstelling van Happy Fit 0-18 te behalen, is er gebruik gemaakt van de expertise van lokale organisaties die zich richten op de Happy Fit jeugd thema's. Deze organisaties zijn nauw betrokken bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten en programma's die bijdragen aan een gezonde leefstijl voor jeugd en jongeren. Happy Fit stimuleert daarnaast de doorstroom naar bestaand en structureel aanbod, waardoor er een duurzame impact wordt gecreëerd. Dankzij deze samenwerking en inzet van lokale organisaties is er breed aandacht voor gezond opgroeien en een gezonde leefstijl voor jeugd en jongeren. De gemeente, scholen, zorg- en welzijnspartners dragen hierin hun verantwoordelijkheid en werken samen om de doelstelling van Happy Fit te behalen. Door deze gezamenlijke aanpak en betrokkenheid wordt er gewerkt aan een gezonde en vitale samenleving voor de jeugd en jongeren van vandaag en morgen.

Jaaroverzicht en resultaten:

Het projectjaar 2022 was een jaar van doorpakken, bewustwording en nieuw inzichten. In kwartaal één moest de trein weer opgang komen na een lange COVID19 periode. Aan het begin van 2022 was er nog een gedeeltelijke lockdown, hierdoor zijn we later in het kwartaal gestart en was er enige overlap met kwartaal twee. In kwartaal drie (de zomerperiode) zijn Nederlanders weer massaal met vakantie gegaan, waardoor we minder aanbod hebben geprogrammeerd. In kwartaal vier van 2022 waren we eindelijk weer terug op het oude Happy Fit niveau van voor de COVID19 periode.

Onderstaand volgt een overzicht van de georganiseerde activiteiten per kwartaal gevolgd door de gestelde subdoelen en bijbehorende resultaten.

Kwartaal 1

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of KDV	Aantal deelnemers
Voetjebal	10 weken	peuters 2-5 jaar + ouders	Wijk	2x 20 kinderen + 20 ouders
Peuterdans	10 weken	peuters 2-4 jaar + ouders	Wijk	13 kinderen + 13 ouders
Kinderyoga	7 weken	kinderen 4-7 jaar	Wijk	10 deelnemers
Superchefs	8 weken	kinderen 10+ jaar	Wijk	6 deelnemers
Beweegkriebels en eetplezier	4 weken	peuters 2-4 jaar + ouders	Wijk	8 kinderen + 8 ouders
Bootcamp	Iedere vrijdag	kinderen 4-12 jaar	Wijk	Gemiddeld 15 per week
Escaperoom	2 dagdelen	kinderen 6-12 jaar	Wijk	40 deelnemers
Voedingsworkshop kritische eters	1 avond	ouders + pedagogisch medewerkers	KDV	18 deelnemers

Kwartaal 2

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of KDV	Aantal deelnemers
Happy Fit week – CBS Melodie	1 week	kinderen 4-12 jaar en docenten	School	231 kinderen + 12 docenten
Happy Fit week – Elsenburgschool	1 week	kinderen 4-12 jaar en docenten	School	154 kinderen + 10 docenten
Happy Fit week - Up Kinderopvang Admiraal Helfrichsingel	3 dagen	peuters 2-4 jaar, ouders en pedagogisch medewerkers	KDV	2 groepen van 10 peuters + 4 pedagogisch medewerkers
Peuterdans	10 weken	peuters 2-4 jaar + ouders	Wijk	12 kinderen + 12 ouders
Gezond tuinieren	8 weken	kinderen 7+ jaar	Wijk	9 deelnemers
Kookkunsten	4 weken	kinderen 7-9 jaar + ouders	Wijk	8 kinderen + 8 ouders
Positive mindstate	5 weken	kinderen 10-12 jaar	Wijk	5 deelnemers
Beweegkriebels	10 weken	peuters 2-4 jaar + ouders	Wijk	5 kinderen + 5 ouders
Bewegen met letters	1 dag	peuters 2-5 jaar + ouders	Wijk	15 deelnemers
Bootcamp	Elke vrijdag	kinderen 4-12 jaar	Wijk	Gemiddeld 15 per week

Kwartaal 3

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of KDV	Aantal deelnemers
Ouder-kind yoga	4 weken	kinderen 6-10 jaar + ouders	Wijk	3 kinderen + 3 ouders
Circus training	8 weken	kinderen 9-12 jaar	Wijk	10 deelnemers
Muziek op schoot	7 weken	peuters 2-4 jaar + ouders	Wijk	8 kinderen + 8 ouders
Weet wat je eet	4 weken	kinderen 6-8 jaar + ouders	Wijk	3 kinderen + 3 ouders
Bootcamp	Elke vrijdag	kinderen 4-12 jaar	Wijk	Gemiddeld 20 per week

Kwartaal 4

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of KDV	Aantal deelnemers
Natuursprong	4 weken	kinderen 6-9 jaar	Wijk	12 deelnemers
Superchefs	6 weken	kinderen 9+ jaar	Wijk	12 deelnemers
Voetjebal	10 weken	peuters 2-5 jaar + ouders	Wijk	2x 20 kinderen + 20 ouders
Kookkunsten	4 weken	kinderen 7-9 jaar + ouders	Wijk	12 kinderen + 12 ouders
Zelfverdediging	6 weken	kinderen 4-7 jaar	Wijk	20 deelnemers
Bootcamp	Elke vrijdag	kinderen 4-12 jaar	Wijk	Gemiddeld 20 per week
Happy Fit week – Rehobothschool	1 week	kinderen 4-12 jaar, docenten en ouders	School	125 leerlingen + 15 docenten + 5 ouders
Ouderworkshop communiceren met je (toekomstige) puber	1 workshop	ouders	School	3 ouders
Ouderworkshop gezonde traktaties	1 workshop	ouders	School	3 ouders
Individuele consulten kinderdiëtiste	5 consulten	ouders	KDV	5 gezinnen
Ouderworkshop kritische eters	1 workshop	ouders	School	11 ouders
Gezonde voeding workshop	1 workshop	peuters 2-4 jaar en pedagogisch medewerkers	KDV	2x10 peuters + 3 PM'ers
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en pedagogisch medewerkers	KDV	2x10 peuters + 3 PM'ers
Peuterdans	1 workshop	peuters 2-4 jaar en pedagogisch medewerkers	KDV	2x10 peuters + 3 PM'ers
Gezonde voeding workshop	1 workshop	peuters 2-4 jaar en pedagogisch medewerkers	KDV	10 peuters + 3 PM'ers
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en pedagogisch medewerkers	KDV	10 peuters + 3 PM'ers
Peuterdans	1 workshop	peuters 2-4 jaar en pedagogisch medewerkers	KDV	10 peuters + 3 PM'ers
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en ouders	KDV	8 peuters + 8 ouders
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en ouders	KDV	9 peuters + 9 ouders

Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en ouders	KDV	8 peuters + 8 ouders
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en ouders	KDV	10 peuters + 10 ouders
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en ouders	KDV	7 peuters + 7 ouders
Beweegkriebels	1 workshop	peuters 2-4 jaar en ouders	KDV	9 peuters + 9 ouders

Subdoelen

Subdoel 1: Rijswijkse jeugd groeit op in een gezonde, actieve en stimulerende (school)omgeving.

Door middel van de organisatie van Happy Fit weken op scholen in Rijswijk, wordt er kennis over een gezonde leefstijl overgedragen aan leerlingen en docenten. Het zou wenselijk zijn om voldoende financiële middelen beschikbaar te hebben om op elke basisschool in Rijswijk een Happy Fit week te kunnen organiseren, zodat alle jeugd in Rijswijk gestimuleerd kan worden. De wijkactiviteiten zorgen er tevens voor dat Rijswijkse kinderen, ongeacht hun school, de mogelijkheid hebben om deel te nemen aan activiteiten die gericht zijn op de drie Happy Fit jeugd thema's. Dit stelt alle Rijswijkse kinderen in staat om op te groeien in een gezonde en stimulerende omgeving.

Subdoel 2: Rijswijkse jeugd en hun omgeving nemen actief deel aan activiteiten over gezonde voeding, voldoende bewegen en algeheel welbevinden.

Er wordt een breed scala aan programma's aangeboden, dat uitgebreider is dan vooraf gepland. Elk kwartaal worden er nieuwe activiteiten geprogrammeerd, waardoor ouders en kinderen voortdurend worden gestimuleerd om nieuwe kennis op te doen over een gezonde leefstijl. Het is wenselijk dat de Rijswijkse jeugd en hun omgeving actief deelnemen aan activiteiten over gezonde voeding, voldoende bewegen en algeheel welbevinden, omdat dit bijdraagt aan hun gezondheid en welzijn. Het is daarom belangrijk om activiteiten te blijven organiseren die hierop gericht zijn, en om te stimuleren dat zoveel mogelijk kinderen en hun omgeving hieraan deelnemen.

Subdoel 3: Rijswijkse jeugd en hun omgeving hebben meer kennis over een gezonde leefstijl.

Dit wordt onder meer bereikt door de diverse programma's en activiteiten die worden georganiseerd op het gebied van gezonde voeding, voldoende beweging en algemeen welbevinden. Hierdoor worden kinderen gestimuleerd om actief bezig te zijn met hun gezondheid en worden zij zich bewuster van het belang van een gezonde leefstijl. Ook worden ouders en andere betrokkenen bij de opvoeding van de jeugd actief betrokken en geïnformeerd over de mogelijkheden en voordelen van een gezonde leefstijl. Door de brede aanpak en het continu vernieuwde aanbod worden de kennis en vaardigheden van de Rijswijkse jeugd en hun omgeving vergroot, wat bijdraagt aan een gezondere toekomst voor hen en de gemeenschap als geheel.

Resultaten subdoel 1 en 2

Basisscholen	Behaald / niet behaald
Drie Rijswijkse basisscholen hebben deelgenomen aan het programma Happy Fit.	Behaald. 1. Rehobothschool 2. CBS Melodie 3. Elsenburgschool
Minimaal 750 basisschoolleerlingen hebben actief deelgenomen aan het programma Happy Fit.	Niet behaald. 125 + 132 + 154 = 510 leerlingen. Reden daarvoor is dat 2 van de 3 scholen SBO is waarbij er kleinere klassen zijn.
Alle klassen van de deelnemende basisscholen hebben minimaal drie workshops gevolgd over de thema's: gezonde voeding, voldoende bewegen en welbevinden.	Behaald. Voedingsadviesbureau VIE heeft op iedere school in iedere klas een workshops gegeven over gezonde voeding. Welzijn Rijswijk heeft op iedere school in alle groepen van de midden- en

	bovenbouw een workshop gegeven over welbevinden.
	Haaglanden beweegt heeft op iedere school aan alle groepen een beweegactiviteit gegeven.
Minimaal 60 docenten hebben deelgenomen aan één van de beweeg- en/of voedingsworkshops.	Niet behaald , 12 + 10 + 15 = 37 docenten. Reden daarvoor is dat 2 van de 3 scholen SBO is waardoor zij minder groepen hebben op hun school dan bij regulier basis onderwijs.
Minimaal 60 ouders hebben deelgenomen aan één van de beweeg- en/of voedingsworkshops.	Niet behaald , er zijn 32 unieke ouders bereikt door middel van workshops. Naast de Happy Fit weken zijn er ook ouderavonden georganiseerd. Het grootste bereik van ouders komt door de ouder-kind activiteiten.
Happy Fit organiseert activiteiten vanaf groep 1/2 om kinderen van jongs af aan kennis te laten maken met een gezonde leefstijl door aanbod gericht op de drie Happy Fit thema's.	Behaald , binnen de Happy Fit weken.
De drie deelnemende basisscholen hebben verbinding met de Gezonde School adviseur (GSA) van GGD Haaglanden. De GSA adviseert de school over voortzetting van inzet van de drie Happy Fit thema's op school. Daarnaast stimuleert de GSA de school om een "Gezonde School" te worden.	Behaald , een onderdeel van een Happy Fit week is het gesprek aan te gaan met de GSA. In de eindrapportage van 2023 zullen we ook de resultaten uit deze gesprekken verantwoorden, dat is in 2022 nog niet gedaan.
<i>Ambitie: Voor 31 december 2022 heeft partner JGZ een meet- en weegmoment uitgevoerd bij alle leerlingen van de deelnemende scholen</i>	<i>Deze ambitie is (nog) niet behaald. De gesprekken met Happy Fit en JGZ lopen nog.</i>

Kinderdagverblijven (KDV)	Behaald / niet behaald
Twee KDV's hebben deelgenomen aan het programma Happy Fit.	Behaald , Happy Fit is op 11 verschillende kinderdagverblijven en/of peuterspeelzalen geweest met aanbod.
Minimaal 50 peuters hebben actief deelgenomen aan het programma Happy Fit.	Behaald , 161 peuters hebben actief deelgenomen aan HF aanbod.
Alle groepen van de deelnemende KDV's hebben kennism gemaakt met de thema's: gezonde voeding, voldoende bewegen en welbevinden.	Behaald , Voedingsadviesbureau heeft workshops gegeven rondom gezonde voeding, Welzijn Rijswijk over welbevinden en Haaglanden Beweegt over bewegen.
Minimaal 15 PM'ers van de deelnemende KDV's hebben deelgenomen aan één van de beweeg- en/of voedingsworkshops.	Behaald , door aanbod op 11 verschillende locaties te organiseren zijn er 37 unieke leidsters bereikt.
Minimaal 25 ouders hebben deelgenomen aan één van de beweeg- en/of voedingsworkshops.	Behaald , Na Q1 en Q2 hebben we gebrainstormd hoe we ouders beter konden bereiken. We hebben vervolgens de interventie Beweegkriebels ingezet in Q4 waardoor 51 unieke ouders hebben deelgenomen.

Wijk	Behaald / niet behaald
Minimaal 7 ouder-kind trajecten zijn georganiseerd in verschillende Rijswijkse wijken gericht op de thema's gezonde voeding en voldoende bewegen. Hier hebben minimaal 70 kinderen en 70 ouders aan deelgenomen.	Behaald , er zijn 12 ouder-kind trajecten georganiseerd en daarbij hebben 99 kinderen en 99 ouders deelgenomen.
Minimaal 4 beweegtrajecten zijn georganiseerd in verschillende Rijswijkse wijken. Hier hebben minimaal 60 kinderen aan deelgenomen.	Behaald , naast de wekelijkse bootcamp activiteit zijn er meerdere beweegactiviteiten, reeksen en trajecten georganiseerd, hiermee zijn meer dan 60 kinderen bereikt.

Minimaal 4 trajecten over gezonde voeding zijn georganiseerd in verschillende Rijswijkse wijken. Hier hebben minimaal 60 kinderen aan deelgenomen.	Behaald , er zijn o.a. twee reeksen superchef, twee kookkunsten, meerdere beweegkriebels en eetplezier georganiseerd.
Minimaal 3 trajecten over het verhogen van het welbevinden van 45 Rijswijkse kinderen zijn georganiseerd.	Behaald , er zijn wel meer trajecten geprogrammeerd om aan de 45 deelnemers te komen.

Resultaten subdoel 3:

Basisscholen	Behaald / niet behaald
Bij minimaal 80% van de leerlingen is kennis over een gezonde leefstijl toegenomen.	Behaald , (niet alle leerlingen hebben de enquête na afloop ingevuld) 86% van de leerlingen die de enquête wel heeft ingevuld geeft aan dat hun kennis over een gezonde leefstijl is toegenomen en dat zij in staat zijn gezondere keuzes te kunnen maken in de toekomst. Echter is de conclusie van de werkgroep van Happy Fit jeugd wel dat het lastig meetbaar is. De kinderen hebben middels een enquête wel aangegeven dat hun kennis verhoogd is, maar de uitslagen zijn niet valide. We hopen dit t.z.t. met een JOGG aanpak te verbeteren.
Bij minimaal 75% van de docenten is kennis over een gezonde leefstijl toegenomen.	Behaald , van de 37 deelnemende docenten hebben er 31 de enquête na afloop ingevuld. 100% hiervan geeft aan dat ook hun eigen kennis rondom een gezonde leefstijl is toegenomen.
Bij minimaal 65% van de deelnemende ouders is kennis over een gezonde leefstijl toegenomen.	Behaald , van de 21 deelnemende ouders hebben 18 ouders de moeite genomen de enquête na afloop in te vullen. 100% hiervan geeft aan dat hun kennis is toegenomen.

Kinderdagverblijven (KDV)	Behaald / niet behaald
80% van de deelgenomen ouders en leidsters hebben een 0-en eindmeting ingevuld (enquête) m.b.t. hun kennis over de drie Happy Fit thema's. Bij minimaal 75% van de ouders en docenten is kennis na vergelijking van de 0-meting met de eindmeting toegenomen.	Niet behaald , De 0-meting is ingevuld door ouders en leidsters, maar de respons op de eindmeting was summier. Hierdoor hebben we geen valide uitslag uit het onderzoek kunnen halen. (We hebben meerdere herinneringen gemaild met hetzelfde resultaat).

Wijk	Behaald / niet behaald
heeft 80% van de deelgenomen ouders en professionals een 0-en eindmeting ingevuld (enquête) m.b.t. hun kennis over de drie Happy Fit thema's. Bij minimaal 75% van de ouders en docenten is kennis na vergelijking van de 0-meting met de eindmeting toegenomen.	Niet behaald , Na Q2 besproken dat dit doel niet opgenomen had moeten worden in het jaarplan.

Algemeen	Behaald / niet behaald
Voor 31 december 2022 is een algemene flyer/brochure ontworpen waarbij basisinformatie over een gezonde leefstijl gebundeld staat weergegeven. Deze flyer/brochure delen we actief uit aan de ouders en de omgeving van het kind.	Behaald , In 2022 is de Happy Fit Check Poster ontwikkeld door JGZ/GGD en HB.

Samenwerking (lokale) partners en uitvoerder:

In het jaar 2022 heeft er wederom een vruchtbare samenwerking plaatsgevonden tussen lokale partners en uitvoerders. De projectgroep, bestaande uit diverse Rijswijkse organisaties die zich richten op het bevorderen van een gezonde leefstijl onder jeugd, is onveranderd gebleven. Niettemin bestaat er binnen de diverse partners een aanzienlijk verschil in betrokkenheid, welke door middel van overleg binnen de projectgroep wordt geadresseerd. In het betreffende jaar zijn meerdere nieuwe uitvoerders toegetreden, met name op het vlak van wijkactiviteiten. Genoemde uitvoerders zijn Don Bosco voor Gezond Tuinieren, Everything is Om voor kinderyoga en ouder-kind yoga, alsmede Circus kabel voor circustrainingen. Naast deze toevoegingen hebben bestaande partners en uitvoerders eveneens nieuw aanbod ontwikkeld ten behoeve van Happy Fit, waaronder Positive Mindstate, kookkunsten, beweegkriebels en eetplezier.

Terugblik op verbeterpunten uit 2021

Een terugblik op de verbeterpunten vanuit de verantwoording van 2021:

Wat kon in 2022 beter?

- **GGD: De verbinding tussen de Happy Fit weken en de Gezonde School Adviseur.**
Dit is verbeterd, nu is het namelijk een vast onderdeel binnen de Happy Fit week. Daarnaast zijn de scholen ook geselecteerd in samenspraak met de GSA. Echter valt er nog wel winst te behalen qua outcome en terugkoppeling naar de werkgroep, dit gaan we in 2023 doorvoeren met elkaar.
- **Tijdens een Happy Fit week informatie uitdelen over de Happy Fit wijkactiviteiten, zodat doorstroom hiernaar gestimuleerd wordt (hier wordt in 2022 een flyer voor ontwikkeld).**
Er is wel informatie gedeeld over de wijkactiviteiten, maar er is geen specifieke flyer ontwikkeld. Na overleg met de projectgroep is besloten om in plaats daarvan een Happy Fit check poster te ontwikkelen.
- **De inzet van JGZ en Welzijn Rijswijk. Hoewel deze partners het door corona niet in eigen hand hadden is de hoop dat er minder ziekteverzuim is bij beide en zij actief(ver) kunnen bijdragen om Happy Fit nog succesvoller te maken. Het ligt niet aan de inzet van beide.**
Dit jaar heeft het ziekteverzuim bij Welzijn Rijswijk geen impact gehad op de samenwerking en uitvoering van ons werk, wat een verbetering is ten opzichte van voorgaande jaren.

Helaas heeft JGZ nog steeds te kampen met personeelstekorten, wat resulteert in minimale inzet van hun medewerkers. Ondanks deze uitdaging zijn de overlegmomenten met JGZ van onschatbare waarde vanwege hun kennis en kunde op het gebied van jeugdgezondheidszorg. We zullen ons blijven inzetten om de samenwerking met JGZ te optimaliseren, zodat we samen de beste resultaten kunnen behalen voor de kinderen en gezinnen in Rijswijk.
- **De doelgroep 12 tot 18 jaar hebben we niet tot nauwelijks bereikt. Dit had deels te maken met de geldende coronamaatregelen waardoor scholen dicht waren. Met de gemeente Rijswijk is besloten om in 2022 geen focus meer te leggen op deze doelgroep. Op de Rijswijkse VO scholen zitten ook voornamelijk Haagse leerlingen.**
Onveranderd gebleven.
- **Activiteiten organiseren gericht op het thema algeheel welbevinden. Voor dit thema meer laagdrempelig aanbod aanbieden zoals bijvoorbeeld kinderyoga of ouder-kind yoga.**
Er is in 2022 veel tijd en energie gestoken in het ontwikkelen van nieuwe activiteiten voor kinderen. Zo hebben we een waardevolle samenwerking opgezet met Everything is Om, een yogaschool die meerdere reeksen kinderyoga en ouder-kind yoga heeft georganiseerd.

Daarnaast hebben we ook een reeks circusactiviteiten opgezet, waarbij de nadruk lag op beweging, ontspanning en het ontdekken van individuele talenten. Aan het einde van de reeks konden de kinderen deze talenten demonstreren aan hun ouders. We zijn erg blij met deze nieuwe activiteiten en zullen ons blijven inzetten om ons aanbod gericht op het thema welbevinden voor kinderen te verbeteren en uit te breiden.
- **Keuze om geen vakantieactiviteiten meer te organiseren vanuit Happy Fit, omdat de Ontdekkers en andere projecten dit al voldoende doen. Hierdoor blijft er meer budget over voor (nieuwe) wijkactiviteiten.**
Hoewel er in het verleden al ondersteuning is geboden aan De Ontdekkers, hebben we begin 2022 nog extra ondersteuning gegeven door middel van het uitvoeren van een gezonde

escaperoom. Daarnaast hebben we in december 2022 ook een voedingscoach ingezet om gezonde hapjes te verzorgen tijdens een Ontdekkers-activiteit. Deze ondersteuning was bedoeld om kinderen bewust te maken van hun eetgewoonten.

- **Communicatie en PR. Partners moeten Happy Fit en haar logo meer gaan uitdragen via hun eigen kanalen in 2022. Dit gebeurt nog steeds onvoldoende ondanks de continue vraag.**

In 2022 is er actief gewerkt aan het verbeteren van de communicatie rondom Happy Fit. Er is een campagne opgezet waarbij aanbieders zijn betrokken en er is gecontroleerd of partners en uitvoerders Happy Fit vermelden op hun pagina's. Zo is er gezorgd voor meer zichtbaarheid en consistentie in de communicatie rondom Happy Fit. Het blijft echter een aandachtspunt voor komende jaren.

- **Monitoring en evaluatie. Begin 2022 worden er nieuwe vragenlijsten ontwikkeld waardoor we de doelgroep beter kunnen bevragen en meer feiten en cijfers kunnen laten zien in de verantwoording van 2022.**

Begin 2022 is er gewerkt aan het monitoring- en evaluatieproces van het project. Helaas is de uitkomst niet bevredigend omdat er veel deelnemers waren die wel een 0-meting hebben ingevoerd, maar vervolgens geen eindmeting. Dit heeft geleid tot een gebrek aan nauwkeurige en betrouwbare gegevens.

Nu er voor 2023 en daarna ambitie is uitgesproken om een JOGG-gemeente te worden, is het belangrijk om lessen te trekken uit de vorige monitoring- en evaluatieperiode. In de toekomst willen we niet alleen op harde resultaten sturen, maar ook meer aandacht besteden aan het proces zelf. Dit betekent dat we de monitoring- en evaluatieprocessen moeten verbeteren en meer gericht moeten zijn op het vaststellen van het verloop van het project.

Vooruitblik op 2023

Vanuit de verbeterpunten op 2022 en ambities voor 2023 hierbij al een vooruitblik voor 2023

- De wijkactiviteiten worden naschoolse wijkactiviteiten die geprogrammeerd worden naar aanleiding van de resultaten van de Fit Check Posters.
- Tijdens de Happy Fit weken zijn de waterbidons heel goed bevallen. In 2023 zal er nog meer focus komen op water drinken op school. De GSA kijkt hiervoor ook naar interventies vanuit de GGD. In 2022 zijn de waterbidons voor 2023 al aangeschaft (met goedkeuring van de gemeente).
- In 2022 hebben we gemerkt dat activiteitenreeksen voor kinderen in samenwerking met ouders zeer succesvol zijn. Hierdoor zullen we ons (nog) meer gaan richten op het aanbieden van ouder-kind lessen.
- Er zijn in 2022 kookstellen, kookgerei en warmtebakken aangeschaft zodat er ook op scholen of andere locaties kooklessen gegeven kunnen worden. Deze kunnen in 2023 ook ingezet worden tijdens Happy Fit weken op school, na schooltijd of voor lessen waarbij ouders en kinderen samen koken.
- De Happy Fit Check poster die ontwikkeld is zal gebruikt worden tijdens de Happy Fit weken op de scholen en zullen indien gewenst worden uitgedeeld bij naschoolse wijkactiviteiten.
- Er zal toegewerkt worden naar een jaarplan waar de gehele projectgroep achter staat.
- Er zal gekeken worden hoe de doelgroep 12-18 toch vanuit de naam Happy Fit ook bereikt kan worden
- Er wordt gestreefd naar continue vernieuwing van het aanbod voor naschoolse wijkactiviteiten door voortdurend op zoek te gaan naar nieuwe aanbieders. Vernieuwing is nodig om de inwoners te blijven voorzien van informatie rondom een gezonde leefstijl.
- De gemeente Rijswijk en Happy Fit hebben als ambitie om een JOGG gemeente te worden. Dat betekent meer focus op het creëren van een gezonde leefomgeving. Daarbij is het bij de JOGG aanpak van essentieel belang dat alle betrokken partners eigenaarschap voelen over Happy Fit. In 2023 gaan we gezamenlijk toewerken naar deze nieuwe aanpak.

4. Verantwoording deelplan B – 18+ jaar

Algemeen:

Happy Fit 18+ is een programma om de algehele gezondheid bij Rijswijkse (jong)volwassenen en ouderen structureel te verbeteren. De vijf thema's die centraal staan binnen Happy Fit 18+ zijn: algeheel welbevinden, gezonde voeding, voldoende bewegen en middelengebruik. De belangrijkste (sub)doelen die in het uitvoeringsplan voor Happy Fit 18+ staan omschreven zijn:

1. Meer Rijswijkse inwoners hebben plezier in sporten en bewegen en doen mee
2. Verhogen bewustwording van de risico's van een ongezonde leefstijl
3. Stimuleren bij aannemen gezonde leefstijl
4. Meer passende, laagdrempelige activiteiten opgezet voor de inwoners zodat iedereen mee kan doen (inclusief sporten). (door Sportaanbieders te faciliteren en ondersteunen)
5. Verbeteren omgeving (aantrekkelijker en passend)

Doelgroep:

Happy Fit 18+ is een programma gericht op Rijswijkse inwoners van 18 jaar en ouder.

Voor de programmering van activiteiten per kwartaal is een onderverdeling gemaakt in leeftijdscategorieën. De aanleiding voor deze onderverdeling is, omdat de verschillende leeftijdscategorieën andere behoeftes hebben en het aanbod hierop wordt afgestemd. De subdoelgroepen van Happy Fit 18+ zijn:

- 18 – 25 jaar
- 25 – 50 jaar
- 50 – 75 jaar
- 75+ jaar

Doelstelling:

“Het programma Happy Fit Rijswijk 18+ biedt in 2022 collectieve preventie aan voor de Rijswijkse inwoners vanaf 18 jaar door hen te ondersteunen, faciliteren, inzicht te geven en te stimuleren bij het aannemen van een gezonde leefstijl op de thema's: algemeen welbevinden, gezonde voeding, voldoende bewegen en middelengebruik.”

Jaaroverzicht en resultaten:

Jaaroverzicht

Kwartaal 1

Activiteit	Deelnemers	Doelgroep
CrossFit (CrossFit Rijswijk)	10 (vol)	18-25 jaar / 25-50 jaar
Padel (Plaza Padel)	8 (vol) 2 groepen van 4	18-25 jaar / 25-50 jaar
AquaVitaal (De Schilp)	20 (vol)	50-75 jaar / 75+ jaar
Poolen (Pool and Billiards Rijswijk)	20 (vol) 2 groepen van 10	25-50 jaar / 50-75 jaar
Bootcamp LVB (Delano Sport & Health)	5	Kwetsbare doelgroep
Wandelen (Gezond Natuur Wandelen)	4 + andere wandelaars uit eerdere groepen	50-75 jaar / 75+ jaar
Voorlichtingsbijeenkomst Gezond eten met klein budget (Indigo Haaglanden)	9 aanmeldingen	25-50 jaar / 50-75 jaar
Totaal aantal deelnemers	76	
Doorgestroomd	15	

Kwartaal 2

Activiteit	Deelnemers	Doelgroep
Tennis (Te Werve)	16 deelnemers (vol) 2 groepen van 8	18-25 jaar / 25-50 jaar
Yoga (Inge Benjert)	16 deelnemers (vol)	25-50 jaar
Line Dancing (Go for it)	16 deelnemers (vol)	25-50 jaar / 75+ jaar
Vrij Banenzwemmen (De Schilp)	22 deelnemers (vol) 2 groepen van 11	25-50 jaar / 75+ jaar
Zumba (Sportcity)	20 deelnemers (vol) 2 groepen van 10	18-25 jaar / 25-50 jaar
Bootcamp LVB (Delano Sport & Health)	6 deelnemers	Kwetsbare doelgroep
Wandelen (Gezond Natuur Wandelen)	2 nieuwe deelnemers	50 – 75 jaar/ 75+ jaar
Voorlichtingsbijeenkomst Stress & Burn-out (Indigo)	13 aanmeldingen	25-50 jaar

Totaal aantal deelnemers	111	
Doorgestroomd	31	

Kwartaal 3

Activiteit	Deelnemers	Doelgroep
Banenzwemmen mindervaliden (De Schilp)	9	Kwetsbare doelgroep
Jeu de Boules (ABA Rijswijk)	7	25-50 jaar
Bootcamp (Marty's Fitness)	9	18-25 jaar / 25-50 jaar
Badminton (BC Randstad)	10	25-50 jaar
Ouderen Fitness (Puur Fitness)	11	50-75 jaar / 75+ jaar
Bijeenkomst bewegen bij rugpijn (Fysio Rijswijk Buiten)	4	25-50 jaar / 50-75 jaar
Wandelen (GNW)	+1	50 – 75 jaar/ 75+ jaar
Bootcamp LVB (Delano Sport & Health)	Vaste groep 6 deelnemers	Kwetsbare doelgroep

Totaal aantal deelnemers	57	
Doorgestroomd	12	

Kwartaal 4

Activiteit	Deelnemers	Doelgroep
Krav Maga (Sportschool HSW)	15	18-25 jaar / 25-50 jaar
Bowlen (Ben van Spronsen)	8 (vol)	25-50 jaar
Bewegen naar gezondheid (Fysio Rijswijk Buiten)	10 (2 x 5 mensen) (vol)	25-50 jaar / 50-75 jaar
Bijeenkomst Fit en Zorgeloos (Indigo & Haaglanden Beweegt)	12 (vol)	25-50 jaar / 50-75 jaar
Bijeenkomst Gezonde voeding	1	25-50 jaar
Wandelen (GNW)	+2 (+ vaste groep)	50 – 75 jaar/ 75+ jaar
Bootcamp LVB (Delano Sport & Health)	+2 (+ vaste groep 6 deelnemers)	Kwetsbare doelgroep
Beweegles Philadelphia (Delano Sport & Health)	10	Kwetsbare doelgroep
Swingo	30	75+ jaar

Totaal aantal deelnemers	96	
Doorgestroomd	27	

TOTAAL	Aantal deelnemers 2021	Aantal deelnemers 2022	Groei %
Totaal aantal deelnemers	226	340	50,4%
Totaal aantal doorgestroomd	29	85	293%

Extra:

- 1.) Er zijn beweegtassen aangeschaft: locaties van Philadelphia Rijswijk hebben een beweegtas met diverse sportmaterialen gekregen zodat de zorgprofessionals ook zelfstandig kunnen blijven bewegen met de bewoners. Delano van Delano Sport & Health gebruikt deze beweegtas tijdens zijn lessen, zodat ook de zorgmedewerkers kunnen zien wat de mogelijkheden met die sportmaterialen zijn.
- 2.) De lezing van Erik Scherder heeft plaatsgevonden in 2022. De kosten zijn echter gemaakt in het jaar van Happy Fit 2021, maar vanwege corona doorgeschoven. In 2022 zijn minimale kosten gemaakt voor de lezing zoals; aanschaf bloemen, reiskosten etc. De resultaten van de lezing zijn niet meegenomen in bovenstaand overzicht. Bij de lezing waren 550 lokale inwoners aanwezig en 75 professionals.

Subdoelen en resultaten:

Subdoel 1: Rijswijkse inwoners zijn tevreden over de ervaren gezondheid en voelen zich lichamelijk, geestelijk en sociaal goed.

Subdoel 2: Rijswijkse inwoners hebben meer kennis over een gezonde leefstijl.

(zij hebben o.a. informatie gekregen over de risico's van een ongezonde voeding, weinig beweging en middelengebruik en worden gestimuleerd bij het aannemen van en leren over een gezonde leefstijl).

Subdoel 3: Rijswijkse inwoners hebben de mogelijkheid om te participeren aan het passend activiteiten aanbod en stromen door naar regulier aanbod van de partners en/of blijven na deelname structureel in beweging.

Subdoel 4: Rijswijkse inwoners nemen actief deel aan activiteiten opgezet voor iedere leeftijdscategorie t.a.v. algeheel welbevinden, gezonde voeding, voldoende beweging en middelengebruik.

Resultaten subdoel 1 & 2:

Voor 31 december 2022 zijn de volgende 6 resultaten behaald:

1. **80% van de deelnemers is tevreden over de ervaren gezondheid en geeft hieraan een cijfer van 7 of hoger.**
Behaald: 80% geeft een cijfer van 7 of hoger.
2. **80% van de deelnemers geeft zich aan lichamelijk goed te voelen en geeft hieraan een cijfer van 7 of hoger.**
Behaald: 83% geeft een cijfer van 7 of hoger.
3. **80% van de deelnemers geeft zich aan geestelijk goed te voelen en geeft hieraan een cijfer van 7 of hoger.**
Behaald: 86% geeft een cijfer van 7 of hoger.
4. **80% van de deelnemers geeft aan zich sociaal goed te voelen en geeft hieraan een cijfer van 7 of hoger.**
Niet behaald, 77% geeft een cijfer van 7 of hoger.
5. **75% van de deelnemers heeft meer inzicht en kennis in, en streven naar een gezonde leefstijl op de thema's gezonde voeding, voldoende bewegen, algeheel welbevinden en middelengebruik.**
Behaald: 86% geeft een cijfer van 7 of hoger.
6. **50% van de deelnemers geven aan zich in mindere mate eenzaam te voelen na deelname aan Happy Fit.**
Behaald: 73% geeft een cijfer van 5 of lager.

Resultaten subdoel 3 & 4:

Activiteiten/cursussen/trainingen/workshops:

Voor 31 december 2022 zijn de volgende 5 resultaten behaald:

1. **Er zijn 4 laagdrempelige sport- en/of beweegreeksen van 12 weken voor volwassenen georganiseerd afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
Behaald: 17 reeksen totaal
2. **Er zijn 7 laagdrempelige sport- en/of beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse senioren georganiseerd afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
3. **Behaald:** 13 reeksen totaal
4. **Er zijn 7 laagdrempelige sport en beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse inwoners met een beperking georganiseerd afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
Niet behaald: We hebben 6 reeksen georganiseerd
5. **Er zijn minimaal 4 cursussen, trainingen, workshops georganiseerd voor Rijswijkse partners/uitvoerders en vrijwilligers op het gebied van gezonde voeding, algeheel welbevinden, voldoende bewegen en/of middelengebruik.**
6. **Behaald:** Er zijn in totaal 5 cursussen/workshops georganiseerd (inclusief lezing Erik Scherder).
7. **20% van de deelnemers zijn doorgestroomd naar beweegaanbod van de partners.**
8. **Behaald:** We weten dat er 85 deelnemers zijn doorgestroomd. Dit is 25% op basis van het totaal aantal deelnemers (340). Aantal zal vermoedelijk hoger liggen, maar niet bij iedere aanbieder is dit goed te controleren. (voorbeeld, wanneer mensen zelf losse tickets kopen om wel te blijven zwemmen bij Optisport kan de aanbieder dit niet overzien).

Aantallen

Voor 31 december 2022 zijn de volgende 4 resultaten behaald:

1. **Minimaal 120 volwassenen hebben deelgenomen aan de kwartaalactiviteiten van Happy Fit.**
Behaald: 195 unieke deelnemers
2. **Minimaal 84 senioren hebben deelgenomen aan de kwartaalactiviteiten van Happy Fit.**
Behaald: 103 unieke deelnemers
3. **Minimaal 40 inwoners met een beperking hebben deelgenomen aan de kwartaalactiviteiten van Happy Fit.**
Behaald: 42 unieke deelnemers
4. **Minimaal 100 professionals/vrijwilligers/partners/uitvoerders hebben deelgenomen aan de workshops en trainingen georganiseerd door Happy Fit.**
Behaald: In het projectjaar 2022 hebben we 38 personen bereikt. Daarnaast zijn 75 professionals, vrijwilligers, partners en uitvoerders aanwezig geweest bij de lezing van Erik Scherder. Tevens zijn er 550 kaarten verkocht aan Rijswijkse inwoners.

Overige resultaten:

- 1) Deelnemers kennen Happy Fit door: Facebook: 16%, Vrienden/Familie: 18,5%, de krant 24,4%, Happy Fit flyer 18,5% en overige 22,6%
- 2) Deelnemers die al actief waren voor deelname aan Happy Fit: 68% en niet in beweging voor deelname 32%