

Eindverantwoording Happy Fit 0 – 100 jaar 2024



Februari 2025, Happy Fit 0 – 100 jaar
Jaleesa Lubis
Accountmanager
Haaglanden Beweegt

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Algemeen	3
3. Verantwoording deelplan A – 0 tot 18 jaar	5
4. Verantwoording deelplan B – 18+ jaar	16
5. Bijlage	21
6. Blik op de toekomst	24

1. Inleiding

Voor u ligt het eindverantwoordingsverslag van **Happy Fit 0-100 jaar** over het kalenderjaar 2024. Dit verslag geeft een integrale verantwoording voor de volledige doelgroep van 0 tot 100 jaar. Dit eindverslag is opgesteld op basis van:

- Gesprekken met beleidsmedewerkers van de gemeente Rijswijk, de JOGG regisseur, samenwerkingspartners, lokale (zorg)professionals, de beweegmakelaar, uitvoerders en vertegenwoordigers van de doelgroepen (kinderen/ouders, volwassenen en ouderen).

De eindverantwoording van Happy Fit 0-100 is opgedeeld in drie delen:

1. Algemeen
2. Verantwoording deelplan A: 0-18 jaar
3. Verantwoording deelplan B: 18+ jaar

2. Algemeen

Happy Fit 2024 stond in het teken van **continuïteit en stabiliteit**. Terwijl parallel aan het Happy Fit programma de JOGG-aanpak voor jeugd werd opgezet, was 2024 een jaar waarin we de bestaande Happy Fit-werkwijze grotendeels hebben voortgezet. De officiële implementatie van de nieuwe JOGG-aanpak binnen Happy Fit staat gepland voor medio 2025, waardoor dit jaar vooral gericht was op het behouden en versterken van bestaande structuren, activiteiten en samenwerkingen.

Ondanks de focus op herhaling, kijken we met trots terug op de impact die Happy Fit 0 tot 100 heeft gemaakt. Zo hebben we met Happy Fit 0 tot 18 jaar, samengewerkt met vier basisscholen, drie kinderdagverblijven en hebben we zowel kinderen, de opvoeders als de professional weten te betrekken. Meer hierover is terug te lezen in deelplan A. Voor Happy Fit 18+ zijn we ook uiterst tevreden met het bereik van 422 inwoners die deelnamen aan beweegactiviteiten en/of workshops, zie deelplan B. Dit laat zien dat het programma een stevige basis heeft en blijvend bijdraagt aan de gezondheid en vitaliteit van alle doelgroepen inwoners van Rijswijk.

De projectmanagers, lokale partners en uitvoerders hebben zich ook dit jaar ingezet om de bestaande programmatische pijlers – **voldoende bewegen, algeheel welbevinden, gezonde voeding en middelengebruik** – levendig en toegankelijk te houden. De volgende doelstellingen bleven leidend binnen de activiteiten en programmering:

1. **Bestrijden van eenzaamheid** (zowel sociaal als emotioneel) door middel van sport en bewegen.
2. **Vergroten van sociale cohesie** en verbondenheid binnen wijken.
3. **Aanbieden van passend activiteitenaanbod** voor kinderen, volwassenen, ouderen en kwetsbare doelgroepen.
4. **Organiseren van laagdrempelig sport- en beweegaanbod** voor alle doelgroepen.
5. **Ondersteunen en stimuleren van een gezonde leefstijl**, inclusief inzicht en faciliteiten.
6. **Toeleiden van inwoners naar regulier sport- en beweegaanbod** binnen Rijswijk.
7. **Stimuleren van jeugd en jongeren** om dagelijks te bewegen via aansprekende sportactiviteiten.

Het jaar 2024 bewees dat Happy Fit een stevig fundament heeft, klaar om in 2025 voor jeugd de overgang naar de nieuwe JOGG-aanpak te maken. Tevens klaar om voor volwassenen en senioren met het aanbod te blijven innoveren. Door consistentie en herhaling konden we een breed scala aan activiteiten en workshops blijven aanbieden en de betrokkenheid van zowel deelnemers als

samenwerkingspartners behouden. De concrete resultaten en impact van deze inspanningen worden verder toegelicht in de verantwoording van deelplan A & B.

Samenstelling werkgroep

In 2024 bleef de samenstelling van de overkoepelende werkgroep van Happy Fit grotendeels ongewijzigd ten opzichte van 2023. Er waren opnieuw drie beleidsmakers actief vanuit de domeinen sport, sociaal domein en onderwijs. Deze integrale aanpak stelt ons in staat om domein overstijgend en holistisch te werken.

Aan de zijde van Haaglanden Beweegt bleef de personele bezetting eveneens hetzelfde, met één programmamanager voor Happy Fit van 0 tot 100 jaar en twee projectmanagers die verantwoordelijk waren voor de uitvoering, verdeeld over de leeftijdscategorieën 0-18 jaar en 18+.

Haaglanden Beweegt heeft de samenwerking met de betrokken beleidsmakers als prettig ervaren en benadrukt de waarde van betrokkenheid vanuit verschillende domeinen. De projectmanagers hadden in 2023 al het plan om uitvoerders en partners nauwer te betrekken bij de ontwikkeling en uitvoering van het programma voor 2024. Dit was mede ingegeven door de ambitie om een JOGG-gemeente te worden. Hoewel deze stap in 2024 is gezet, maar pas in 2025 wordt geïmplementeerd groeide het draagvlak zowel politiek als lokaal aanzienlijk.

De JOGG implementatie zal naar verwachting medio 2025 gebeuren. De focus ligt hierbij nog meer op samenwerking, het creëren van een gezonde leefomgeving en het verder uitbouwen van een stevig netwerk. De huidige Happy Fit samenwerkingsverbanden worden verder uitgewerkt in deelplannen.

Marketing en Communicatie

In 2024 lag de focus op het versterken en continueren van de zichtbaarheid van Happy Fit via diverse communicatiekanalen. Door middel van social media, persberichten en samenwerkingen met lokale partners hebben we onze boodschap breed verspreid en het bereik vergroot. Daarnaast is de projectgroep actief ondersteund met communicatiematerialen voor de Happy Fit-weken.

De website is doorlopend geoptimaliseerd en up-to-date gehouden, met een efficiënter inschrijfproces en verbeterd beheer van deelnemersgegevens via de SBG-app. Ook offline is ingezet op zichtbaarheid met zorgvuldig ontwikkelde flyers, folders en promotiemateriaal rondom thema's als buitenspelen en water drinken. Daarnaast is een cross mediale campagne ontwikkeld ter promotie van de theatervoorstelling van Gregory Sedoc, inclusief een georganiseerd gezondheidsplein.

Voor een volledig overzicht van de uitgevoerde marketing- en communicatieactiviteiten, zie bijlage: eindrapport Marketing & Communicatie.

3. Verantwoording deelplan A – 0 tot 18 jaar

Algemeen:

Happy Fit Jeugd is een programma dat zich richt op het structureel aanbieden en implementeren van gezondheidsaanbod op school en in de wijk. Het programma werkt vanuit de **dynamische driehoek**, waarbij de focus ligt op het kind, de ouders en de omgeving (professionals). Binnen Happy Fit Jeugd staan drie thema's centraal: gezonde voeding, algeheel welbevinden en voldoende bewegen.

De belangrijkste doelstelling die in het projectplan van 2024 is opgenomen, is het genereren van preventief collectief aanbod op school 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 deze doelstelling te behalen, is samengewerkt met lokale organisaties die expertise hebben binnen de drie Happy Fit Jeugd-thema's. Zij zijn nauw betrokken bij zowel de ontwikkeling als uitvoering van activiteiten en programma's die bijdragen aan een gezonde leefstijl voor jeugd en jongeren. Een belangrijk kenmerk van Happy Fit is dat het de doorstroom naar bestaand en structureel aanbod bevordert, waardoor er een duurzame impact ontstaat.

Dankzij de samenwerking tussen lokale organisaties, de gemeente, scholen, en zorg- en welzijnspartners is er breed aandacht voor gezond opgroeien en een gezonde leefstijl voor jeugd en jongeren. Door deze gezamenlijke aanpak en betrokkenheid wordt gewerkt aan een gezonde en vitale samenleving voor de jeugd van vandaag én morgen.

Koppeling met JOGG

Vanaf juli 2024 is de gemeente Rijswijk officieel aangesloten bij **JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst)**. Binnen deze transitie wordt Happy Fit ingezet als ondersteuningsbudget voor de JOGG-aanpak. Hoewel de volledige integratie pas medio 2025 plaatsvindt met een vernieuwd Happy Fit-plan dat volledig aansluit op de JOGG-doelstellingen, zijn de eerste stappen al gezet. In de tweede helft van 2024 zijn de JOGG-thema's en -doelstellingen al zoveel mogelijk meegenomen binnen de bestaande Happy Fit-activiteiten. Hiermee is de basis gelegd voor een soepele overgang en een structurele samenwerking tussen Happy Fit en JOGG in de toekomst.

Jaaroverzicht en resultaten:

In 2024 zijn, mede door de start van de samenwerking met JOGG, verschillende nieuwe initiatieven opgezet. Voorbeelden hiervan zijn: de baby- en peutersasjes die via de JGZ verspreid worden, de train-de-trainer Beweegkriebels voor kinderopvangorganisaties waardoor bewegen een vanzelfsprekend onderdeel in de opvang wordt, en de aanschaf van de BLOC-test, een motorische vaardigheidentest die volgend jaar onderdeel is van de vernieuwde Happy Fit-weken. De samenwerking tussen de JOGG-regisseur en de projectmanager van Happy Fit Jeugd is nog niet volledig uitgewerkt, maar verloopt al wel intensief en effectief.

Bij het organiseren van wijkactiviteiten is rekening gehouden met alle leeftijdsgroepen, waarbij nieuwe partners en activiteiten zijn betrokken. Dit heeft geresulteerd in een breder bereik: we hebben in 2024 veel kinderen én hun ouders bereikt en de samenwerking met meerdere scholen en andere partners verder verdiept.

Tabel Kwartaal 1

Tabel 1. Activiteitenjeugd kwartaal 1

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	Aantal deelnemers
Balsport instuif	Doorlopend (m.u.v. de schoolvakanties)	Kinderen 4-12 jaar	Gemiddeld 15 kinderen per week
Bootcamp instuif	Doorlopend (m.u.v. de schoolvakanties)	kinderen 6-18 jaar	Gemiddeld 25 kinderen per week
Muziek op schoot	6 weken	Peuters 1-2,5 jaar met ouders	10 peuters + ouders (vol)
Beweegkriebels	6 weken	Peuters 2-4 jaar met ouders	8 peuters + ouders (vol)
Kookworkshop	6 weken	Kinderen 10-14 jaar	8 deelnemers (vol)

Kwartaal 2

Tabel 2. Activiteiten jeugd kwartaal 2

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	Aantal deelnemers
Balsport instuif	Doorlopend (m.u.v. de schoolvakanties)	Kinderen 4-12 jaar	Gemiddeld 15 kinderen per week
Bootcamp instuif	Doorlopend (m.u.v. de schoolvakanties)	Kinderen 6-18 jaar	Gemiddeld 25 kinderen per week
Circusles instuif	6 weken	Kinderen 4-6 jaar	Gemiddeld 12 kinderen per keer
Don Bosco's kookfeestje	6 weken	Kinderen 6-9 jaar	8 kinderen (vol)
Liz en Wes Spetterles	2 x 4 weken	peuters 0-2 jaar met ouders	Gem. 2 x 8 peuters + ouders
Liz en Wes Spetterles	2 x 4 weken	peuters 2-3 jaar met ouders	Gem. 2 x 8 peuters + ouders
Liz en Wes Spetterles	2 x 4 weken	Peuters 3-4 jaar met ouders	Gem. 2 x 8 peuters + ouders

Overig:

Activiteiten in het kader van de Nationale Buitenspeeldag

Elk jaar op de 2^e woensdag van juni vindt de Nationale Buitenspeeldag plaats. Ook dit jaar hebben wij weer activiteiten georganiseerd om buitenspelen te stimuleren:

- **Nicolaas Beetsschool:**

Gedurende de hele week zijn tijdens de TSO (Tussen Schoolse Opvang) diverse spellen georganiseerd uit de Beweegpotten. Na afloop van deze week zijn de Beweegpotten op school gebleven, zodat het buitenspelen blijvend gestimuleerd wordt.

- **Petrusschool:**

Elke klas heeft tijdens de buitenspeeldag extra buitenspeeltijd gekregen. Onder begeleiding van Haaglanden Beweegt hebben de leerlingen spellen gespeeld met de

Beweegpotten. Ook hier zijn de Beweegpotten na afloop op school gebleven voor verder eigen gebruik.

- **Cruyff Court Muziekbuilt:**

Hier hebben we een springtouw challenge georganiseerd, waarbij circa 60 kinderen actief hebben deelgenomen. Daarnaast zijn aan alle deelnemers springtouwen uitgedeeld om verder te blijven spelen en bewegen.

Kwartaal 3

Tabel 3. Activiteiten jeugd kwartaal 3

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	Aantal deelnemers
Balsporten instuif	Doorlopend (m.u.v. de zomervakantie)	Kinderen 4-12 jaar	Gemiddeld 10 kinderen per week
Bootcamp instuif	Doorlopend (m.u.v. de zomervakantie)	Kinderen 6-18 jaar	Gemiddeld 30 kinderen per week
Sport & Spel instuif	6 weken gedurende de zomervakantie	Kinderen 6-12 jaar	Gemiddeld 15 kinderen per week
Muziek op Schoot	6 weken	Peuters 1-3 jaar met ouders	11 kinderen + ouders (vol + 3 op de reservelijst)
Herfstkriebels	6 weken	Peuters 2-4 jaar met ouders	8 kinderen + ouders (vol + 10 op de reservelijst)
DanceMix	6 weken	Kinderen 7-9 jaar	9 kinderen
Padel	6 weken	Kinderen 8-12 jaar	8 kinderen (vol + 3 op de reservelijst)

Overig:

- **Happy Fit week Rehobothschool**

Van 9 tot 13 september 2024 deed de Rehobothschool mee aan een Happy Fit-week, met zo'n 105 leerlingen. alle klassen, behalve de kleuters, kregen een extra beweegmoment, een voedingsworkshop en een les over welbevinden. voor de kleuters waren er bootcamp- en voedingsworkshops.

Na de opening vond een ouderbijeenkomst plaats met 15 opvoeders. de school ontving daarnaast nieuw lesmateriaal en een train-de-trainer om met de Smaakleskisten aan de slag te gaan.

- **Nationale Kraanwaterdag**

Op 25 september hebben we op de Nationale Kraanwaterdag een interactieve bijeenkomst georganiseerd voor kinderen en opvoeders, gericht op het benadrukken van het belang van water drinken. Tijdens deze activiteit konden kinderen een waterbidon personaliseren en versieren, zelf fruitwater maken en op speelse wijze meer leren over de voordelen van water boven suikerhoudende dranken. Voor opvoeders was er de mogelijkheid om advies in te winnen bij een aanwezige kinderdiëtist van VIE, die waardevolle informatie gaf over gezonde drinkgewoontes en het belang hiervan voor kinderen.

Kwartaal 4

Tabel 4. Activiteiten jeugd kwartaal 4

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	Aantal deelnemers
Bootcamp instuif	Doorlopend (met uitzondering van de schoolvakanties)	Kinderen 6-18 jaar	Gemiddeld 28 kinderen per week
Voetjebal	6 weken	Kinderen 2-4 jaar met ouders	12 peuters + ouders (vol + 7 op de reservelijst)
Peutergym	4 weken	Kinderen 1-3 jaar met ouders	10 peuters + ouders (vol + 16 op de reservelijst)
Yoga	4 weken	Kinderen 4-7 jaar met ouders	7 kinderen + ouders
Krav Maga	6 weken	Kinderen 8-12 jaar met ouders	10 kinderen + ouders (vol + 2 op de reservelijst)

Overig:

- **Opvoedhelden Café**

Tijdens de Week van de Opvoeding (7-13 oktober) organiseerden we samen met Kwadraad het Opvoedhelden Café in wijkcentrum Stervoorde. Ouders kregen de kans om ervaringen te delen en advies te vragen aan deskundigen. Het thema was verbinding en ondersteuning, met als doel ouders te inspireren en praktische opvoedtips te bieden. Aanwezig waren o.a. het Opvoed Adviespunt (Kwadraad), een kinderdiëtist van VIE, Buurtgezinnen in Rijswijk en Happy Fit. Zij boden informatie over opvoeding, gezondheid en thuisondersteuning.

Het café trok zo'n 25 ouders en zorgde voor positieve interactie tussen ouders en professionals.

- **Happy Fit week Petruschool**

Van 21 tot en met 25 oktober heeft op de Petruschool een Happy Fit week plaatsgevonden. Alle 340 leerlingen hebben zich samen ingezet voor een gezonde leefstijl. Het leerkrachtenteam heeft zelf ook deelgenomen aan een actieve bootcamp. Ook gaan zij aan de slag met de Smaaklessen en volgt er nog een ouderbijeenkomst over digitale veiligheid. Bij deze bijeenkomst worden ook de leerkrachten betrokken. Door uitval van de directrice moet deze bijeenkomst nog ingepland worden.

- **Happy Fit workshops Nicolaas Beetsschool**

In de maand december hebben er op de Nicolaas Beetsschool meerdere workshops plaatsgevonden in zes verschillende klassen. In totaal hebben 158 leerlingen aan een workshop meegedaan. Ook de leerkrachten waren betrokken tijdens de workshops. Dit waren zowel voeding- als beweegworkshops. Daarnaast hebben de deelgenomen kinderen een Happy Fit waterbidon ontvangen. Bij de voedingsworkshops ontvingen de leerlingen een snackbox en bij de bootcamp ontvingen de leerlingen een springtouw om voortzetting van een gezonde leefstijl te stimuleren.

- **Happy Fit workshops de Piramide**

In de maand december heeft de Piramide zich gericht op de pijler beweging. Vanuit Happy Fit zijn er meerdere bootcamp lessen gegeven tijdens de TSO. De kinderen werden daarmee doorverwezen naar de wijkactiviteiten, waar ook wekelijks een instuif Bootcamp wordt georganiseerd. Gemiddeld deden er 15 kinderen mee per bootcamp.

- **Beweegkriebels workshops**

In het vierde kwartaal heeft er op vijf verschillende peutergroepen een Beweegkriebels workshop plaatsgevonden. Deze hebben plaatsgevonden op drie verschillende locaties, in samenwerking met kinderopvangorganisaties DAK, UP en Morgen. Hierin werd er niet alleen een leuke beweegactiviteit voor de kinderen aangeboden, maar kregen de pedagogisch medewerkers al handvatten én materialen mee om zelf ook soortgelijke activiteiten op de groep te organiseren. Er zijn in totaal met deze workshops 60 peuters en 10 pedagogisch medewerkers bereikt. Een mooie toevoeging op deze workshops is dat de projectmanager jeugd de Beweegkriebels Train de trainer heeft gevolgd.

- **Beweegtasjes**

In samenwerking met JGZ en JOGG zijn in 2024 honderd beweegtasjes en honderd babytasjes samengesteld. De gemeente Rijswijk heeft hiervoor eind 2024 extra budget vrijgemaakt. Happy Fit heeft bijgedragen door de tasjes te leveren en stoepkrijt toe te voegen aan de beweegtasjes. De beweegtasjes zijn ontwikkeld om kinderen op een laagdrempelige en speelse manier te stimuleren om meer te bewegen. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van motorische vaardigheden en helpt overgewicht te voorkomen.

Subdoelen

Subdoel 1: Door speciaal en structureel aanbod te programmeren voor kinderen vanaf 2 jaar (en hun opvoeders) komen peuters en hun opvoeders vanaf jongs af aan in aanraking met een gezonde leefstijl.

In 2024 hebben we een divers en toegankelijk aanbod gerealiseerd voor kinderen van 0-4 jaar. In samenwerking met lokale aanbieders zijn er **11 reeksen** georganiseerd, waarbij ruim **134 peuters** en opvoeder samen actief deelnamen. In totaal hebben **74 opvoeders** deelgenomen aan de activiteiten, wat de betrokkenheid en impact van het programma verder versterkt. Naast beweeglessen zijn ook muziek- en natuurlessen aangeboden om opvoeders en kinderen te laten ervaren hoe verschillende activiteiten bijdragen aan een gezonde leefstijl.

Een gezonde leefstijl omvat meer dan alleen beweging. Muzieklessen stimuleren de zintuigen, sociale vaardigheden en coördinatie, terwijl natuurlessen kinderen spelenderwijs laten ontdekken, vrij bewegen en een bewuste connectie met hun omgeving laten ervaren.

De grote belangstelling, met veel aanmeldingen en zelfs wachtlijsten voor meerdere reeksen, onderstreept de behoefte aan dit peuteraanbod vanuit Happy Fit. Om zoveel mogelijk gezinnen te bereiken, zijn de activiteiten verspreid over verschillende dagen, tijden en locaties. Daarnaast zetten we actief in op het behoud van betrokkenheid door peuters en hun ouders kennis te laten maken met andere Happy Fit-activiteiten, zodat zij ook na de leeftijd van 4 jaar kunnen blijven deelnemen aan een gezond en actief aanbod.

Subdoel 2: Op 3 Rijswijkse basisscholen worden leerlingen, leerkrachten en ouders geïnformeerd en geactiveerd over een gezonde (school)omgeving met aandacht voor de drie Happy Fit thema's: gezonde voeding, voldoende bewegen en welbevinden.

In 2024 heeft Happy Fit op vier basisscholen in Rijswijk kennis gedeeld over een gezonde leefstijl. Hierbij werden zowel leerlingen als leerkrachten en een deel van de opvoeders geactiveerd om bewuster met beweging, voeding en gezondheid om te gaan.

Happy Fit-weeken op twee scholen

Op **twee basisscholen** vond een volledige Happy Fit-week plaats, waarin alle leerlingen en leerkrachten aan de slag gingen met de drie Happy Fit-thema's: voldoende beweging, gezonde voeding en een gezonde leefstijl. Naast de workshops die gegeven werden door lokale samenwerkingspartners ontving iedere leerling een Happy Fit-tasje met:

- Informatie over een gezonde leefstijl en het wijk-activiteitsaanbod van Happy Fit
- Een waterbidon
- Een springtouw
- Een snackbox

Themaworkshops op twee scholen

Naast de Happy Fit-weeken zijn er op twee andere basisscholen workshops georganiseerd rond specifieke thema's:

- **Nicolaas Beetsschool:** In **zes klassen** is aandacht besteed aan **beweging en voeding**. Leerlingen die deelnamen aan de workshop ontvingen ook een Happy Fit-tasje met meer informatie over een gezonde leefstijl en de hele school is geïnformeerd over het wijk-activiteitsaanbod.
- **De Piramide:** Hier lag de nadruk op **beweging**. Kinderen werden gestimuleerd om deel te nemen aan de bootcamp op school en werden geïnformeerd over de wekelijkse Happy Fit-aanbod in de wijk.

Bereik en impact

In totaal zijn **603 kinderen** bereikt met de Happy Fit-activiteiten op basisscholen. Dit aantal is exclusief de kinderen die deelnamen via de tussen schoolse opvang (TSO) op De Piramide, waarvoor geen exacte aantallen beschikbaar zijn.

Bij elke workshop van Happy Fit werd het belang van een gezonde leefstijl benadrukt en kregen zowel leerlingen, leerkrachten als betrokken opvoeders praktische handvatten om hier zelf actief mee aan de slag te gaan.

Subdoel 3: De Rijswijkse jeugd 0-18 jaar en hun omgeving krijgt door het aanbod van de naschoolse activiteiten de kans actief deel te nemen aan activiteiten over gezonde voeding, voldoende bewegen en welbevinden.

In 2024 zijn binnen alle Happy Fit-thema's weer diverse wijkactiviteiten georganiseerd, afgestemd op de behoefte van de deelnemende basisscholen, waarbij de deelname opnieuw hoog was. Door nauwe samenwerking met Rijswijkse basisscholen zaten veel activiteiten al snel vol. Ook de peuteractiviteiten zoals al eerder aangegeven bleken erg populair en bereikten maximale capaciteit, wachtlijsten, zelfs zonder extra promotie via kinderdagverblijven. Dit onderstreept de grote vraag naar deze activiteiten.

De **SBG-app** blijft een waardevol hulpmiddel voor zowel informatievoorziening als eenvoudige aanmelding. Hierdoor blijft het Happy Fit-aanbod toegankelijk voor iedereen. Door activiteiten verspreid over verschillende locaties in **heel Rijswijk** te organiseren, hebben we ons bereik verder vergroot.

Daarnaast is er in 2024 extra aandacht besteed aan variatie in het aanbod, zodat er voor elke leeftijdsgroep passende activiteiten beschikbaar waren.

Resultaten scholen, peuters en (naschoolse) wijkactiviteiten

Tabel 5. Resultaten scholen

Scholen	Behaald / niet behaald
Drie Rijswijkse basisscholen hebben deelgenomen aan het programma Happy Fit.	Behaald 1. Rehobothschool 2. Petrusschool 3. Nicolaas Beets (aangepaste vorm) 4. Piramide (aangepaste vorm)
Minimaal 65% van de uitgedeelde Happy Fit check posters zijn terug ingeleverd en geanalyseerd door de projectgroep.	Niet behaald De posters zijn na afloop van de Happy Fit week op de Rehobothschool geanalyseerd en geëvalueerd met de directrice en de Gezonde School adviseur. We zien toch veel terug dat niet elke poster compleet wordt ingevuld. Vanuit de Petrusschool hebben we teruggekregen dat de posters niet tot nauwelijks zijn ingevuld. De achterliggende reden is niet te achterhalen, in verband met uitval van de directrice. De evaluatie moet dan ook nog plaatsvinden. In overleg met JOGG en de GGD wordt er gekeken naar of de Fitgaaf! kalenders, een erkende interventie, ingezet kan worden in plaats van de Happy Fit check posters.
Minimaal 2 scholen gaan na de Happy Fit week naar aanleiding van het contact met de Gezonde School-Adviseur van GGD Haaglanden aan de slag met een plan.	Behaald Zowel de Rehobothschool als de Petrusschool is in contact met de Gezonde School Adviseur en zijn welwillend om aan de slag te gaan met de Gezonde School aanpak. Zie ** voor opmerkingen van de Gezonde School Adviseur
Minimaal 36 leerkrachten hebben deelgenomen aan één van de beweeg- en/of voedingsworkshops.	Behaald 18 Petrusschool, 16 Rehobothschool, 6 Nicolaas Beetsschool.

De Happy Fit week wordt minimaal met een goed beoordeeld door de leerkrachten.	Behaald We hebben positieve feedback ontvangen met betrekking tot de Happy Fit weken. Deze feedback hebben we ook teruggekoppeld aan de partners en de GSA.
Minimaal 2 scholen nemen een docenten deskundigheidstraining af vanuit Happy Fit.	Behaald Zowel de Rehobothschool als de Petrusschool gaan aan de slag met de Smaaklessen en hebben hiervoor een training en lesmateriaal ontvangen. Daarnaast wordt er een bijeenkomst over digitale veiligheid georganiseerd in samenwerking met de Petrusschool. Deze is voor ouders en hier zullen ook leerkrachten gestimuleerd worden bij aanwezig te zijn. In samenwerking met JOGG is in 2024 materiaal voor de BLOC-test aangeschaft. Begin 2025 volgt hier een deskundigheidstraining voor leerkrachten op.

****Opmerkingen van de Gezonde School Adviseur (Mala Ganpat):**

Gezonde School

De Gezonde School is een vraaggerichte en methodische aanpak die aansluit op de behoefte van de school, met als doel de gezondheid van leerlingen en het schoolteam te versterken. De volgende Happy Fit-scholen zijn na contact met de Gezonde School-adviseur van GGD Haaglanden (na de Happy Fit week), op de volgende manieren aan de slag gegaan:

SBO Rehobothschool

De resultaten van de Happy Fit-poster zijn met de school besproken. Dit gesprek was vooral een bevestiging van de school dat het nodig is om ook aan mediawijsheid te werken. De school heeft al goede stappen hierin genomen, zoals deskundigheidsbevordering en het opstellen van beleid hieromtrent. De koppeling tussen Mediawijsheid en Welbevinden is gemaakt. De school heeft voor dit schooljaar financiering ontvangen (Ondersteuningsaanbod Gezonde School) om aan de laatste voorwaarden voor het themacertificaat Welbevinden van Gezonde School te voldoen. Wanneer ze uiterlijk in juni 2025 een aanvraag indienen en voldoen aan de criteria van het betreffende themacertificaat, worden ze een officiële Gezonde School, de eerste basisschool in Rijswijk.

Petrusschool:

De resultaten van de Happy Fit-poster zijn nog niet besproken met de school. Uit eerdere contact met de school heeft de directeur aangegeven dat ze wil werken aan het thema Relaties & Seksualiteit volgens de Gezonde School aanpak. Vanwege persoonlijke omstandigheden is de betreffende directeur afwezig en is dit voorlopig on hold gezet.

Tabel 6. Resultaten peuters

Peuters	Behaald / niet behaald
Er is contact geweest met elke Rijswijkse kinderdagverblijf/peuterspeelzaal om te kijken naar behoefte op het gebied van de Happy Fit thema's.	Behaald Er is contact geweest met alle kinderdagverblijven en daaruit blijkt dat er behoefte is aan extra aanbod. Ze staan open voor samenwerkingen op het gebied van een gezonde leefstijl. In samenwerking met JOGG zullen we hier in 2025 over sparren om hier een vorm aan te kunnen geven.
Bij minimaal 5 peutergroepen is er een beweegkriebels activiteit georganiseerd.	Behaald Op drie kinderdagverblijven (<i>UP, DAK en Morgen</i>) zijn in totaal vijf Beweegkriebels-workshops georganiseerd. Om het bewegen onder peuters blijvend te stimuleren, is op elke locatie een tas met beweegmateriaal achtergelaten. Daarnaast hebben vijf pedagogisch medewerkers en de coördinator jeugd deelgenomen aan de Train-de-Trainer cursus Beweegkriebels, met als doel in het komende jaar de activiteiten verder uit te breiden.
Er worden minimaal 2 workshop carrousel georganiseerd voor ouders op het gebied van gezonde leefstijl van jongs af aan.	Behaald Er twee ouderbijeenkomsten georganiseerd waarbij er informatie ingewonnen kon worden over een gezonde leefstijl, waaronder Opvoed Helden café. Dit was in samenwerking met meerdere partners. Deze bijeenkomsten waren echter niet specifiek voor ouders van peuters, maar voor ouders van alle leeftijden.
Er worden minimaal 50 unieke peuters bereikt.	Behaald Met de Beweegkriebel workshops zijn 60 unieke peuters bereikt. Daarnaast hebben we met de peuteractiviteiten nog eens 74 peuters en hun ouders weten te bereiken.

Tabel 7. Resultaten wijkactiviteiten

(Naschoolse) wijkactiviteiten	Behaald / niet behaald
Tussen elke schoolvakantie, kerst-voorjaar, voorjaar-mei, mei-zomer, zomer-herfst en herfst-kerst, worden er elk 2 naschoolse instuif reeksen gebaseerd op de Happy Fit thema's op school of in de wijk (totaal 5 reeksen).	Behaald Er zijn 10 instuif reeksen georganiseerd
Tussen de schoolvakanties, voorjaar-mei, mei-zomer, zomer-herfst en herfst-kerst, worden er elk 2 ouder-kind activiteitenreeksen georganiseerd met als doel gedragsverandering (4 reeksen).	Behaald Er zijn in totaal 14 lessenreeksen voor ouder-kind georganiseerd.
Tussen de schoolvakanties, voorjaar-mei, mei-zomer, zomer-herfst en herfst-kerst, worden er 2 structurele peuteractiviteiten georganiseerd verdeeld door Rijswijk (4 reeksen).	Behaald Er zijn 11 reeksen peuteractiviteiten georganiseerd gedurende het hele jaar.
Rijswijk brede aandacht voor de nationale buitenspeeldag (12 juni) waarbij er maximaal 3 (lage SES) wijken ondersteuning kunnen krijgen in de uitvoering.	Behaald Op de Petruschool en op de Nicolaas Beetsschool zijn er buitenspellen georganiseerd. Daarnaast is er op 't Cruyff Court in de Muziekbuituin een springtouw challenge georganiseerd.

Samenwerking (lokale) partners en uitvoerders:

In 2024 is opnieuw intensief samengewerkt met lokale partners en uitvoerders om een gezonde leefstijl onder kinderen, opvoeders en de omgeving in Rijswijk te bevorderen. Dankzij nieuwe samenwerkingen is het bereik vergroot en het aanbod verder uitgebreid.

Voorbeelden van organisaties waar (ver)nieuwe samenwerkingen mee zijn zijn: **Kwadraad**, waardoor ouders en kinderen uit hun netwerk beter worden bereikt. Op scholen is het aanbod versterkt met nieuwe workshops van **Don Bosco Rijswijk** en **Delano Sport & Health**.

Welzijn Rijswijk heeft een kleinere rol gekregen in de uitvoering van de welbevindenlessen en richt zich nu uitsluitend op bovenbouwklassen.

Voor de wijkactiviteiten zijn Voetjebal Delft & Westland, Gonny in het Groen en Urban Krav Maga als nieuwe partners aangesloten, wat bijdraagt aan een diverser aanbod binnen Happy Fit. Daarnaast is voor de Beweegkriebels-workshops de verbinding gelegd met drie kinderopvangorganisaties: Up, Morgen en DAK. Door middel van de train de trainer beweegkriebels ondersteunen wij deze organisatie in het aanbieden van een gezonder aanbod binnen de kinderopvang.

Ondertussen blijven de lokale kernpartners en vaste uitvoerders hun activiteiten optimaliseren en vernieuwen, zodat het aanbod actueel, aantrekkelijk en relevant blijft. De projectgroep, bestaande uit verschillende Rijswijkse organisaties, is in 2024 intact gebleven, maar de mate van betrokkenheid onder de partners wisselt. Dit wordt deels veroorzaakt door personeelstekorten en teamwisselingen. Om de betrokkenheid te versterken, vraagt de projectmanager aan de betrokken beleidsmakers om hierin een actieve rol te spelen en waar nodig draagvlak te creëren.

Een belangrijke samenwerking is die tussen de projectmanager, de Gezonde School-adviseur en, waar mogelijk, een jeugdverpleegkundige van de JGZ. Zij voeren gezamenlijk schoolevaluaties uit,

waardoor de Gezonde School-adviseur direct met scholen in gesprek kan over hun behoeften en mogelijkheden op het gebied van gezondheid.

Daarnaast is 2024 het jaar waarin de gemeente Rijswijk officieel een JOGG-gemeente is geworden. Vanaf de start is er een nauwe samenwerking tussen de JOGG-regisseur en Happy Fit. In 2025 zal Happy Fit als ondersteuningsbudget binnen JOGG worden ingezet. In 2024 heeft de JOGG-regisseur, met ondersteuning van Happy Fit, gewerkt aan de opbouw van een sterk netwerk, wat heeft geleid tot de oprichting van een stuurgroep. Deze bestaat uit de beleidsmedewerker volksgezondheid, GGD en JGZ, en buigt zich over de strategische koers van JOGG en de rol van Happy Fit binnen deze aanpak. Tevens is er een sterke verbinding gemaakt tussen JOGG, Kind naar Gezonder Gewicht en Kansrijke Start. Deze drie aanpakken trekken in Rijswijk samen op om een gezonde leefstijl de normale leefstijl te laten zijn voor alle kinderen in Rijswijk

Met de start van JOGG streven we naar een breed draagvlak voor gezondheidsprojecten in Rijswijk en een versterkte betrokkenheid bij Happy Fit.

Tabel 8. Samenwerkingspartners

organisatie	Activiteit	onderdeel	rol
GGD Haaglanden	Adviseert school nav HF week, stuurgroep JOGG	school	adviserend/samenwerkend
JGZ	Beweegtasjes, stuurgroep JOGG	algemeen	adviserend/samenwerkend
Welzijn Rijswijk	Workshop welbevinden	school	aanbieder
Kwadraad	Opvoedhelden café	wijk	aanbieder/samenwerkend
Don Bosco	Kookworkshops, workshop welbevinden	wijk, school	aanbieder
Delano Sport & Health	Bootcamp	wijk, school	aanbieder
Voetjebal Delft & Westland	Voetjebal	wijk	aanbieder
Gonny in het Groen	Herfstkriebels	wijk	aanbieder
Urban Krav Maga	Zelfverdediging	wijk	aanbieder
Caprice Classic	Muziek op Schoot	wijk	aanbieder
Sportief Besteed Groep	Balinstuif, beweegkriebels, bootcamp school, peutergym	wijk, school, peuters	aanbieder
Circus Kabel	Circusles	wijk	aanbieder
Optisport, De Schilp	Ouder-kind zwemles	wijk	aanbieder
Balletstudio Marijke de Roo	Dancemix	wijk	aanbieder
Tennispark Welgelegen	Padel	wijk	
Vie Diëtisten	workshop gezonde voeding, kennisoverdracht	wijk, school	aanbieder, samenwerkend
Everything is Om	Yoga	wijk	aanbieder
Buurtgezinnen	kennisoverdracht	wijk	aanbieder, samenwerkend

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 thema's die centraal staan binnen Happy Fit 18+ zijn: algeheel welbevinden, gezonde voeding, voldoende bewegen en middelengebruik. De algemene doelstelling die hieruit is ontstaan luidt als volgt:

“Het programma Happy Fit Rijswijk 18+ biedt in 2024 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.”

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 verschillende doelgroepen. De aanleiding voor deze onderverdeling is, omdat de verschillende doelgroepen 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
- Kwetsbare doelgroep (dit kunnen zeer uiteenlopende aandoeningen zijn)

Jaaroverzicht en resultaten:

Kwartaal 1

Tabel 9. Activiteiten 18+ kwartaal 1

Activiteit	Aanbieder	Deelnemers	Doelgroep
Xcore	First Class Sports (2 groepen)	34	18-25 jaar / 25-50 jaar
Boksen 18+	Cortez Boxing	12	18 – 25 jaar / 25-50 jaar
Boksen 50+	Cortez Boxing	11	50-75 jaar / 75+ jaar
Womans Only Training & Become Bulletproof	Bulletproof Fitness	14 (vol) (reservelijst 8)	18 – 25 jaar/ 25-50 jaar
Walking Footbal	KRSV Vredenburg	Geen aanmeldingen	50-75 jaar / 75+ jaar
Zumba		30	18 – 25 jaar/ 25-50 jaar
Wandelen Raadhuis	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 12	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Wandelen Stervoorde	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 8	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Fit & Zorgeloos	Indigo Preventie	6	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Totaal aantal deelnemers		127 (waarvan 6 via workshop)	
Doorgestroomd		26	

Kwartaal 2

Tabel 10. Activiteiten 18+ kwartaal 2

Activiteit	Aanbieder	Deelnemers	Doelgroep
Fysio Fitness 55+ (2 groepen)	Fysio Rijswijk Buiten	20 (vol) (reservelijst 6)	50-75 jaar / 75+ jaar
Happy Dance	Trias	18 (vol)	50-75 jaar / 75+ jaar
Powerwalken (2 groepen)	Powerwalk Club Rijswijk	20 (reservelijst 1)	18 – 25 jaar/ 25-50 jaar
Wandelen Raadhuis	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 10	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Wandelen Stervoorde	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 8	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Sportles LVB Blauwe Parel	Delano Sport & Health	8	Kwetsbare doelgroep
Sportles LVB Philadelphia Berkenhof	Delano Sport & Health	10	Kwetsbare doelgroep
Totaal aantal deelnemers		94	
Doorgestroomd		17	

Kwartaal 3

Tabel 11. Activiteiten 18+ kwartaal 3

Activiteit	Aanbieder	Deelnemers	Doelgroep
Aqua'Power	Optisport	30 (vol) (reservelijst 36)	18- 25 jaar / 25 – 50 jaar / 50-75 jaar
Outdoor Bootcamp	Delano Sport & Health	13	18 – 25 jaar / 25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Yoga	Inge Benjarts	23 (vol) (reservelijst 17)	18 – 25 jaar/ 25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Wandelen Raadhuis	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 13	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Wandelen Stervoorde	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 9	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Sportles LVB Blauwe Parel	Delano Sport & Health	9	Kwetsbare doelgroep
Sportles LVB Philadelphia Berkenhof	Delano Sport & Health	10	Kwetsbare doelgroep
Totaal aantal deelnemers		107	
Doorgestroomd		21	

Kwartaal 4

Tabel 12. Activiteiten 18+ kwartaal 4

Activiteit	Aanbieder	Deelnemers	Doelgroep
Fit & Zorgeloos	Indigo Haaglanden	14 (vol) (reservelijst 14)	25 – 50 jaar / 50-75 jaar
Crossfit	Crossfit Rijswijk	16 (vol) (reservelijst 1)	18- 25 jaar / 25 – 50 jaar
Dans je Fit 55+	Balletstudio Marijke de Roo	14 (vol) (reservelijst 3)	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Kook je Fit!	Don Bosco Rijswijk	8 (vol) (reservelijst 8)	18 – 25 jaar/ 25-50 jaar
Wandelen Raadhuis	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 13	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Wandelen Stervoorde	Gezond Natuur Wandelen	Gemiddeld 10	25-50 jaar / 50 – 75 jaar
Sportles LVB Blauwe Parel	Delano Sport & Health	9	Kwetsbare doelgroep
Sportles LVB Philadelphia Berkenhof	Delano Sport & Health	10	Kwetsbare doelgroep
Totaal aantal deelnemers		94 <i>(waarvan 22 bij de workshop)</i>	
Doorgestroomd		12	

Tabel 13. Groei deelnemers

TOTAAL	Aantal deelnemers 2023	Aantal deelnemers 2024	Groei %
Totaal aantal deelnemers	412	394	-4,37%
Totaal aantal doorgestroomd	100	76	-24%**
Totaal aantal deelnemers inclusief workshops	457	422	-7,66%

**In werkelijkheid zijn er meer dan 76 deelnemers doorgestroomd of actief in beweging gebleven. Het aantal van 76 is hetgeen we van partners terug hebben gekregen. Bij zwemactiviteiten en wandelactiviteiten weten we dat er deelnemers zijn doorgestroomd, maar konden we geen exact aantal achterhalen.

De resultaten van 2024 tonen een **daling in het bereikte aantal deelnemers** ten opzichte van 2023. Deze afname is direct te verklaren door de bezuinigingen die in 2024 zijn doorgevoerd. Het beschikbare budget werd met **ruim €20.000** verlaagd, wat een significante impact had op het aantal georganiseerde activiteiten en kennisoverdrachten.

Door de beperkte financiële middelen konden minder initiatieven worden opgezet en uitgevoerd dan in het voorgaande jaar, wat resulteerde in een afname van de deelname. Dit onderstreept het

directe verband tussen de beschikbare middelen en het bereik van het programma. Ondanks deze uitdaging is binnen de gegeven mogelijkheden optimaal ingezet op het behouden van een kwalitatief en toegankelijk aanbod.

Voor de toekomst blijft het essentieel om voldoende financiële ondersteuning te waarborgen, zodat het programma zijn impact kan behouden en verder kan groeien. Een bredere inzet op structurele financiering en samenwerkingen met externe partijen kan bijdragen aan het versterken van de continuïteit en het vergroten van het bereik.

Extra:

- 1) Dit jaar hebben we veel aandacht besteed aan de samenwerking met Philadelphia en de Blauwe Parel om structureel sportlessen aan te bieden aan een kwetsbare doelgroep. Hierdoor krijgt elke week een van de twee locaties een sportles, wat deze doelgroep enorm stimuleert. In 2024 hebben we in goed overleg geregeld dat ook andere inwoners van Rijswijk met een licht verstandelijke beperking kunnen aansluiten.
- 2) In 2024 hebben we een sterke en structurele samenwerking opgezet met Gezond Natuur Wandelen, waardoor de wandelgroepen nu wekelijks doorgaan met een enthousiaste groep deelnemers.
- 3) Afgelopen jaar hebben we volop ingezet op samenwerkingen met nieuwe aanbieders, terwijl we ook ruimte hebben gehouden voor bestaande samenwerkingen.

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 activiteitsaanbod 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 2024 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: 83% 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.**
Niet behaald, 76% 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.**
Behaald, 80% 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: 80% 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: 90% geeft een cijfer van 5 of lager, waarbij er een duidelijk verschil is in het cijfer wat mensen geven voordat ze mee doen aan een reeks van Happy Fit en het cijfer wat ze hiervoor geven nadat ze mee gedaan aan een reeks van Happy Fit.

Resultaten subdoel 3 & 4:

Activiteiten/cursussen/trainingen/workshops:

Voor 31 december 2024 zijn de volgende 5 resultaten behaald:

1. **Er zijn 8 laagdrempelige sport- en/of beweegreeksen van 12 weken voor (jong)volwassenen georganiseerd afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**

Behaald: 8 reeksen totaal

2. **Er zijn 8 laagdrempelige sport- en/of beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse senioren georganiseerd afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**

Behaald: 14 reeksen totaal

3. **Er zijn 4 laagdrempelige sport en beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse inwoners met een beperking georganiseerd afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**

Behaald: We hebben 6 reeksen georganiseerd

4. **Er zijn minimaal 2 cursussen, trainingen, workshops georganiseerd voor Rijswijkse partners/uitvoerders en vrijwilligers op het gebied van gezonde voeding, algeheel welbevinden, voldoende bewegen en/of middelengebruik.**

Behaald: Er zijn in totaal 3 cursussen/workshops georganiseerd

5. **20% van de deelnemers zijn doorgestroomd naar beweegaanbod van de partners.**

Net niet behaald Van de 394 deelnemers (exclusief workshops) zijn **76 deelnemers** doorgestroomd naar beweegaanbod van partners, wat neerkomt op **19,29%**. Het werkelijke aantal ligt waarschijnlijk hoger, maar dit is niet bij alle aanbieders volledig te monitoren. Zo is het bijvoorbeeld niet altijd zichtbaar wanneer deelnemers zelfstandig losse tickets kopen om te blijven zwemmen bij Optisport. Daarnaast is het mogelijk dat deelnemers niet doorstromen naar dezelfde aanbieder, maar wel zijn gestimuleerd om structureel te blijven bewegen. We zouden dit graag monitoren, maar hier zijn helaas geen uren voor beschikbaar.

Aantallen

Voor 31 december 2024 zijn de volgende 4 resultaten behaald:

1. **Minimaal 96 volwassenen hebben deelgenomen aan de kwartaalactiviteiten van Happy Fit.**

Behaald: 166 deelnemers

2. **Minimaal 68 senioren hebben deelgenomen aan de kwartaalactiviteiten van Happy Fit.**

Behaald: 154 deelnemers

3. **Minimaal 40 inwoners met een beperking hebben deelgenomen aan de kwartaalactiviteiten van Happy Fit.**

Behaald: 74 deelnemers

4. **Minimaal 25 professionals/vrijwilligers/partners/uitvoerders hebben deelgenomen aan de workshops en trainingen georganiseerd door Happy Fit.**

Behaald: 28 unieke deelnemers

De aantallen in bovenstaande doelstellingen van de activiteiten en bereikte deelnemers zijn aangepast op basis van de doelstellingen uit het plan van 2023 en de volgende bezuinigingen:

1. Het aantal kwartaalactiviteiten is teruggebracht van vijf naar vier per kwartaal, wat neerkomt op een daling van 20 activiteiten naar 16 op jaarbasis. Dit resulteert in twee minder activiteiten voor zowel (jong)volwassenen als senioren. Als gevolg hiervan is het beoogde aantal deelnemers met 20% verlaagd ten opzichte van het jaarplan van 2023. Voor mensen met een beperking blijft het aantal activiteiten ongewijzigd.
2. Het aantal kennisoverdrachtactiviteiten is gereduceerd van vier naar twee, wat betekent dat het beoogde aantal deelnemers gehalveerd is ten opzichte van het jaarplan van 2023.

Samenwerkingen

In tegenstelling tot de jeugdafdeling werkt Happy Fit 18+ niet met een vaste werkgroep. De aanpak richt zich primair op het ophalen van behoeften binnen de doelgroep(en) en het creëren van passend aanbod. Hiervoor wordt samengewerkt met diverse lokale partners, zodat een breed en gevarieerd programma wordt aangeboden dat aansluit bij de wensen van zoveel mogelijk inwoners.

5. Bijlage

Terugblik op Happy Fit Marketing en communicatie 2024

Het afgelopen jaar (2024) lag onze focus op het ondersteunen en continueren van de zichtbaarheid van Happy Fit, zowel via betaalde als organische communicatiekanalen. Door middel van social media, persberichten en lokale samenwerkingen hebben we onze boodschap breed verspreid en ons bereik vergroot. We hebben de projectgroep actief ondersteund door hen te voorzien van materialen voor de Happy Fit-weken.

Digitale ontwikkelingen en web

De Happy Fit website is doorlopend geoptimaliseerd en wordt actueel gehouden. Grote wijzigingen/updates zijn (nog) niet gedaan i.v.m. onzekerheid over de inzet van Happy Fit. De integratie en doorontwikkeling van de SBG-app heeft geresulteerd in een efficiënter inschrijfproces en een nauwkeuriger beheer van gegevens, zoals deelnemersaantallen. Bovendien hebben we partners gestimuleerd om hun content te delen en gezamenlijk onze zichtbaarheid te vergroten.

Drukwerk en promotiematerialen

Sport Heroes heeft gefaciliteerd in het ontwikkelen, ontwerpen en verspreiden van promotiemateriaal. Flyers, folders, kaarten en posters zijn zorgvuldig ontwikkeld om de missie van Happy Fit onder de aandacht te brengen in Rijswijk. Happy Fit heeft m.b.t. diverse thema's zoals buitenspelen en waterdrinken een aantal updates gekregen qua promotiematerialen waaronder de Happy Fit goodiebags. Daarnaast hebben we een crossmediale campagne ontwikkeld om de theatervoorstelling van Gregory Sedoc te promoten en hier een gezondheidsplein bij georganiseerd.

Onze werkzaamheden waren gericht op:

1. Het adviseren van de projectgroep met strategische communicatieplannen en een overzichtelijke kalender.
2. Het schrijven en publiceren van persberichten.
3. Doorlopend onderhoud en verbetering van de website www.happyfitrijswijk.nl.
4. Creëren en verspreiden van advertenties en organisch en betaalde berichten via de Happy Fit

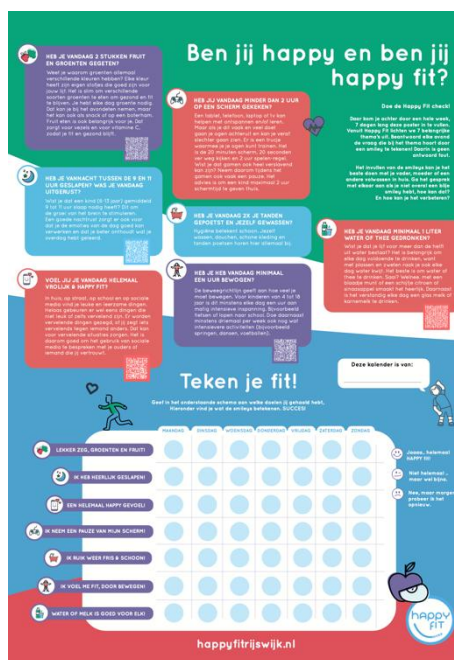
sociale mediakanalen.

5. Ontwikkeling van diverse promotiematerialen zoals video's, fotografie, flyers en posters.

Belangrijke cijfers

1. SBG app: 245 georganiseerde activiteiten in 2024
2. Website: Meer dan 3500 unieke bezoekers in 2024 waarbij de pagina voor volwassenen evenveel verkeer genereerde als de pagina's voor jeugd en ouderen samen.
3. Volgers op Facebook en Instagram is oplopend (965 en 677 volgers)

Een greep uit het campagnemateriaal dat is ontwikkeld door Sport Heroes



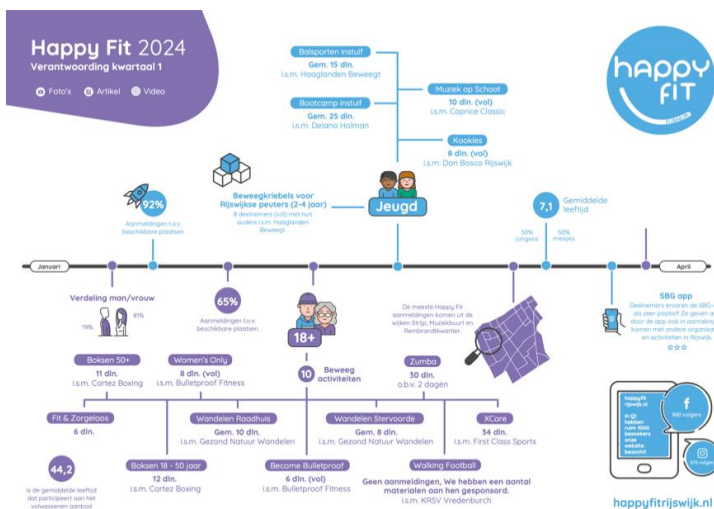
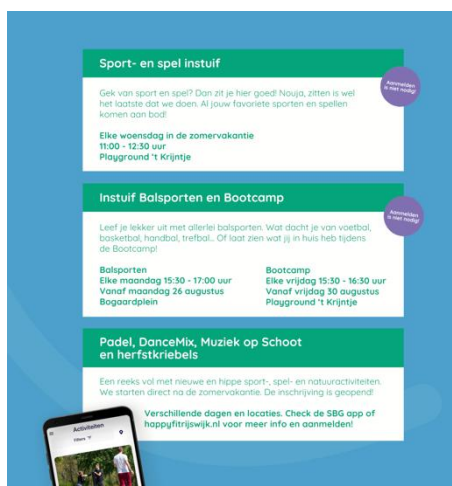
Doe mee met de gratis activiteiten van Happy Fit! Verschillende activiteiten van 0 tot 18 jaar

Happy Fit Rijswijk is in **RijswijkseSchouwburg**
2 januari 2024 - Rijswijk

Voormalig topsporter en Olympisch atleet Gregory Sedoc in de Rijswijkse Schouwburg

Gezond en vitaal van start in het nieuwe jaar? Gregory Sedoc deelt zijn inspirerende verhaal en biedt waardevolle inzichten over mentale en fysieke gezondheid. Voor slechts €5,- ben jij erbij, inclusief gezond drankje en garderobe.

Test gratis je gezondheid!
Beneveld naar de stand van jouw gezondheid? Voor en na de voorstelling heb je de mogelijkheid om te testen.



6. Blik op de toekomst

- In 2025 passen we Happy Fit Jeugd aan. We sluiten beter aan op de JOGG-aanpak en verschuiven de focus naar kwaliteit in plaats van kwantiteit.
- We stemmen het Happy Fit schoolprogramma beter af op de wensen en mogelijkheden van scholen. Zo leveren we meer maatwerk per school en per doelgroep.
- We zoeken vaker de samenwerking op met JOGG-partners en sluiten aan bij de JOGG themakalender
- Wijkactiviteiten stemmen we af op signalen uit de praktijk, bijvoorbeeld via scholen en partners. Zo sluiten we beter aan bij wat er leeft in de wijk
- We zorgen dat Happy Fit Jeugd in 2025 beter aansluit op Happy Fit 18+, zodat er een doorgaande lijn ontstaat van jeugd naar volwassenen
- We richten de activiteiten nadrukkelijk op het bereiken van blijvende gedragsverandering, we willen structurele impact maken op een gezonde leefstijl