

# Eindverslag Buurttafels

Van Kristel de Fijter, Bij Bosshardt  
Voor Indebuurt033

## Inleiding

Het project "Die-Eet-Club" beoogde om ervaringen uit te wisselen tussen deelnemers over gezonde voeding. Om een goede stok achter de deur te hebben, nodigden we Diëtiste Doke (verbonden is aan Huisartsen SK) maandelijks uit. Daarnaast werkten we aan meer lichaamsbeweging en goed mentale gezondheid.

In dit document brengen we verslag uit aan de hand van de vragen die in de subsidiebeschikking zijn gesteld.

## Hoe zijn de doelen zoals beschreven in de aanvraag behaald?

Er ontstond een veilige groep waar oog bleef voor nieuwe deelnemers. Binnen deze groep werkten de deelnemers aan hun leefstijl en er werd zichtbaar verbetering geboekt. Vaak wel met de focus op een van de drie gebieden. Een deelnemster leerde beter voor zichzelf opkomen, een deelnemster werd actiever en leerde beter met haar depressie omgaan door vrijwilligerswerk in sport te gaan doen, een deelnemster ging veel beter op haar voeding letten. En zo zijn er meer verhalen. Het heeft wat met hen persoonlijk gedaan en dat maakte het de moeite meer dan waard. De doelen zijn daardoor zeker behaald.

## Hoe heeft u de resultaten zoals beschreven in uw aanvraag behaald

De resultaten zijn natuurlijk moeilijk te meten, maar bij elke deelnemer kon ik vooruitgang zien. Het werd een hechte groep en deelnemers keken uit naar de bijeenkomst. Maar na een jaar was het ook goed zo, het hoefde niet voort te duren. Mensen namen dat wat ze geleerd hadden mee in hun leven en konden zelf weer verder gaan.

## Welke acties wij hebben ondernomen om bekendheid te geven aan deze activiteit;

Er zijn verschillende flyers gemaakt, per blok een nieuwe. Deze flyer is verspreid in de wijk en online gepromoot via verschillende kanalen.

## Hoe de afstemming met Kei Vitaal verliep

Wij hebben onze deelnemers over deze mogelijkheid geïnformeerd. Daarnaast in het begin bekendheid aan ons initiatief gegeven als mogelijk verlengstuk. Maar daar is verder niets vanuit Kei Vitaal op afgekomen en andersom ook niet. Hoezeer onze doelen ook gelijk zijn, toch was er een belangrijk verschil: Kei Vitaal is een interventie op individueel niveau, In Balans een groep die steun aan elkaar biedt.

## Hoeveel bijeenkomsten er zijn georganiseerd en welke thema's er zijn behandeld;

Er zijn 12 bijeenkomsten georganiseerd. Thema's waren: koolhydraat arm eten, snoeps en snacks laten staan, hoe lees ik verpakkingen (naar de winkel gegaan), grenzen leren kennen en aangeven, emotie eten, goede en inspirerende voorbeelden van mensen in eigen omgeving, wie ben ik en hoe ben ik zo geworden, ontstaan wandelgroep, training pilates, bewegen in en om het huis.

## Hoeveel deelnemers er hebben deelgenomen per keer en in totaal

Per keer hadden we 6 deelnemers en in totaal 8