

Eindverantwoording Happy Fit 0 – 100 jaar 2021



Happy Fit 0 – 100 jaar
Haaglanden Beweegt

Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. Algemeen	3
3. Verantwoording deelplan A – 0 tot 18 jaar.....	5
4. Verantwoording deelplan B – 18+ jaar.....	10

1. Inleiding

Voor u ligt het eindverantwoordingsverslag **Happy Fit 0 – 100 jaar** van het kalenderjaar 2021. 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)
- Aanvullende evaluaties met partners ten tijde van en naar aanleiding van de coronaperiode
- 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 2021 een welbewogen, maar vooral succesvol jaar. Een jaar waarin Rijswijkse inwoners informeren en enthousiasmeren over een gezonde leefstijl van nog groter belang was dan de jaren ervoor. Heel 2021 stond in het teken van wisselende coronamaatregelen, van lockdowns naar buiten sporten met maximaal 2 deelnemers etc. De projectmanagers, (lokale) partners en (lokale) uitvoerders hebben de handen in één geslagen en zijn continu met elkaar opzoek geweest naar mogelijkheden om de verschillende doelgroepen toch **voldoende in beweging** te brengen en/of kennis te laten maken met de overige Happy Fit thema's: **algeheel welbevinden, gezonde voeding, middelengebruik en inclusie**. 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 activiteitsaanbod organiseren voor kinderen, 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 (aangepaste) activiteiten en workshops (voor resultaten zie verantwoording deelplan A & B).

Samenstelling werkgroep

In 2021 is de samenstelling van de overkoepelende werkgroep veranderd naar drie beleidsmedewerkers, één programmamanager voor Happy Fit 0 – 100 en twee uitvoerende projectmanagers (0 tot 18 jaar / 18+ jaar).

Haaglanden Beweegt heeft de samenwerking met de drie betrokken beleidsmedewerkers (volksgezondheid, jeugd en sport) als prettig ervaren. Anders dan voorgaande jaren is de afstemming tussen de verschillende domeinen sterk toegenomen en dit is fijn werkbaar voor de programmamanager. De neuzen staan dezelfde kant op.

De keuze om over te gaan naar één programmamanager heeft geresulteerd in een beter totaaloverzicht, voorkomen van overlapping, kortere lijnen en hierdoor worden verbindingen gemakkelijker gelegd. Er kan sneller en efficiënter geschakeld en gehandeld worden en de besluitvorming is ook versneld. Er is nu eenduidige communicatie via 1 kanaal.

De uitvoerende projectmanagers hebben hun rol ook zodanig aangepast in 2021, dat uitvoerders en partners zich meer betrokken voelen bij het programma, waardoor draagvlak voor Happy Fit is verhoogd. Dit is gebeurd door aan het begin van het jaar door meerdere brainstormsessies te organiseren en gezamenlijk te werken aan het projectplan/uitvoeringsagenda. De samenwerkingen worden verder uitgeschreven in de deelplannen.

Marketing en Communicatie

Sport Heroes het marketingbureau heeft een eigen rapportage opgeleverd met de behaalde resultaten, een greep uit media artikelen en een brandbook voor de nieuwe huisstijl.

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) heeft gecommuniceerd. 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.

Happy Fit website

De huidige website heeft 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. Hier valt in 2022 nog een hoop winst voor te behalen.

Huisstijl, logo en mascotte

Gezien de brede doelgroep is de huisstijl voorzien van een update. Daarin is rekening gehouden met Happy Fit als algemeen programma, waarbij elementen worden toegevoegd om subdoelgroepen aan te spreken. Zo is mascotte 'Fitzie' alleen ingezet tijdens events waarbij een relevante doelgroep aanwezig was.

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 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 2021 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 te behalen is gebruik gemaakt van de expertise van lokale organisaties op het gebied van de drie eerder genoemde thema's. Doorstroom naar bestaand en structureel aanbod wordt door Happy Fit gestimuleerd. Deze combinatie aan factoren zorgt ervoor dat er breed aandacht is voor een gezonde leefstijl en gezond opgroeien voor jeugd en jongeren, waar de gemeente, scholen, zorg- en welzijnspartners hun verantwoordelijkheid voor nemen.

Jaaroverzicht en resultaten:

Het was voor Happy Fit Jeugd een uitdagend en welbewogen jaar vanwege de wisselende coronamaatregelen die vaak last-minute werden gewijzigd door de overheid. Hierdoor waren in de meeste gevallen activiteiten al georganiseerd en moesten die last-minute gecancelled of verplaatst worden. Vooral bij ouder-kind lessen was dit het geval. De flexibiliteit van de projectmanager en de lokale partners hebben ervoor gezorgd dat er alsnog een groot scala aan activiteiten is georganiseerd gericht op de drie Happy Fit thema's. Op de volgende pagina volgt een overzicht van de activiteiten per kwartaal gevolgd door de gestelde subdoelen en de bijbehorende resultaten.

Jaaroverzicht

Kwartaal 1

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of vakantie	Aantal deelnemers
Bootcamp	Elke week 1 uur (exclusief vakanties)	Kinderen 4 t/m 14 jaar	Wijk	Circa 25 per week
Ontwikkelen en aanschaf les kist		Kinderen 4 t/m 12 jaar	School	3x ingezet
Aanschaf watertonnen		Kinderen 4 t/m 12 jaar	School en wijk	6x ingezet
Aanschaf smaakleskist		Kinderen 4 t/m 12 jaar	School	3x ingezet

***Alle overige activiteiten hadden in kwartaal 1 door de geldende coronamaatregelen geen doorgang. Er is gekozen om deels producten aan te schaffen ten goede van het project en deels om de activiteiten te verplaatsen naar een ander moment in 2021.*

Kwartaal 2

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of vakantie	Aantal deelnemers
Rots en Water	8 weken	Kinderen 9+ jaar	Wijk	8 kinderen
Voetjebal	7 weken	Ouders en peuters	Wijk	2x 10 kinderen + 2x 10 ouders
Superchefs	5 dagen 3 uur	Kinderen 7+ jaar	Wijk en vakantie	12 kinderen
Bootcamp	Elke week 1 uur (exclusief vakanties)	Kinderen 4 t/m 14 jaar	Wijk	Gemiddeld 25 per week
Expeditie Robinson	1 dag	Kinderen 5 t/m 12 jaar	Vakantie	2x 20 kinderen
Koningsdagevenement	1 dag	Kinderen 6 t/m 12 jaar	Vakantie	150+ kinderen
Spelletjesmiddag Penninglaan	1 middag	Ouders en kinderen	Wijk	40 kinderen + 5 ouders
Afsluiting evenement Ramadan	1 middag	Ouders en kinderen	Wijk	50 kinderen + 15 ouders
Happy Fit week Preview	3 dagdelen	Kinderen en leraren	School	150 kinderen + 12 leraren

Kwartaal 3

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of vakantie	Aantal deelnemers
Peuterdans	10 weken	Ouders en peuters	Wijk	19 peuters + 19 ouders
Bootcamp	Elke week 1 uur (exclusief vakanties)	Kinderen 4 t/m 14 jaar	Wijk	Gemiddeld 25 per week
Bootcamp	1 ochtend	2 t/m 6 jaar + ouders	Vakantie	2x 15 kinderen + 7 ouders
Superchefs	In 1 week 4 dagdelen	Kinderen 6-12 jaar	Vakantie en wijk	18 kinderen
Happy Fit week 1	4 dagen	Kinderen en leraren	School	180 kinderen + 15 leraren

Happy Fit week 2	5 dagen	Kinderen en leraren	School	230 kinderen + 20 leraren
------------------	---------	---------------------	--------	---------------------------

Kwartaal 4

Wat	Duur	Doelgroep/leeftijd	School, wijk of vakantie	Aantal deelnemers
Voetjebal	10 weken	Ouders en peuters	Wijk	3x 15 kinderen + 3x 15 ouders
Superchefs	8 weken	8+ kinderen	Wijk	15 kinderen
Beweegkriebels	8 weken	Ouders en peuters	Wijk	10 kinderen + 10 ouders
Bootcamp	Elke week 1 uur (exclusief vakanties)	Kinderen 4 t/m 14 jaar	Wijk	Gemiddeld 25 per week
Escaperoom	1 dag	Kinderen 7-12 jaar	Vakantie	0 (verplaatst door corona)
Bootcamp (ini mini)	1 uur	Peuters en ouders	Vakantie	0 (verplaatst door corona)
Bootcamp (mini)	1 uur	Kinderen 4-6 jaar	Vakantie	20 kinderen
Happy Fit week 3	5 dagen	Kinderen, leraren en leraren	School	130 kinderen + 20 leraren + 5 ouders
Happy Fit week KDV	4 dagen	Peuters en Pedagogisch medewerkers	School	30 kinderen + 5 pedagogisch medewerkers

Subdoelen:

- Jeugd en jongeren groeien op in een gezonde, actieve en stimulerende (school)omgeving.
- Jeugd en jongeren nemen deel aan activiteiten t.a.v. voeding, bewegen en welbevinden
- Jeugd, jongeren en ouders hebben meer kennis over een gezonde leefstijl: meer ontbijten, gezonde tussendoortjes, minder suikers, drinken meer water, slapen beter
- Projectpartners werken intensief samen in een prettige en inspirerende omgeving;
- Jeugd en jongeren worden eenvoudiger toe geleid naar passend ondersteuningsaanbod

Resultaten scholen	Behaald / niet behaald
We voeren het HF aanbod uit op drie Rijswijkse basisscholen en twee VO scholen	Deels behaald, basisscholen wel behaald, de VO scholen niet (in overleg geweest)
We bereiken minimaal 600 leerlingen PO en 200 leerlingen VO met Happy Fit	Deels behaald, basisscholen wel behaald, de VO scholen niet (in overleg geweest)
Uitvoer van 15 activiteiten die specifiek gekoppeld zijn aan bewegen, voeding en welbevinden	Behaald
Minimaal 1 keer per jaar een themabijeenkomst voor ouders (carrousel gezonde leefstijl)	Behaald
Minimaal 1 deskundigheidsbevordering training weerbaarheid voor docenten	Niet behaald, geen behoefte geweest vanuit docenten
3 deelnemende scholen hebben verbinding met de Gezonde School adviseur van GGD Haaglanden (GSA): De GSA doet een behoeftepeiling bij de deelnemende school en adviseert de school.	Behaald

3 Scholen hebben intensief contact met JGZ. Er is doorverwijzing naar JGZ als er individuele signalen of vragen zijn van kinderen / ouders m.b.t. gezonde leefstijl, welbevinden of overgewicht	Door ondercapaciteit en ziekte bij de JGZ konden zij in 2021 niet participeren bij Happy Fit jeugd
Meer scholen hebben verbinding gemaakt met SMW (schoolmaatschappelijk werk).	Behaald

Resultaten wijk	Behaald / Niet behaald
Elke maand is er een Happy Fit wijkactiviteit per thema en toegespitst op diverse leeftijdsgroepen.	Behaald
Minimaal 1 activiteit voor kinderen 0-4 jaar samen met ouders	Behaald
Bewegen: 2 keer per week (4-14 jaar): BSV Muziekburt (voorheen Sportimpuls)	Deels behaald, grootste gedeelte 1x per week, reden ziekte bij uitvoerder
Elke schoolvakantie 1 HF activiteit 0-14 jaar	Behaald
3 cursussen Beweegkriebels Plus (0-4 jaar) (voorheen Sportimpuls project) en 3 trajecten Voetjebal	Deels behaald Voetjebal wel, beweegkriebels 1 reeks i.p.v. 3. (Reden corona maatregelen voor ouders)

Resultaten BSO, kinderdagverblijven en sportverenigingen	Behaald / Niet behaald
Op twee Rijswijkse kinderdagverblijven/peuterspeelzalen 0-4 jaar HF aanbod: Er is meer inzet op collectieve preventie vanuit gezonde leefstijl. Bij deze doelgroep is de ouderbetrokkenheid groter (jong geleerd is oud gedaan)	Deels behaald, reden corona. 1 KDV heeft een Happy Fit week gehad, de tweede heeft niet plaats kunnen vinden vanwege de coronamaatregelen, maar wordt in 2022 ingehaald.
Op twee BSO locaties (8-12 jaar) naschools aanbod i.s.m. Helden van de Natuur.	Deels behaald, gecombineerd met de Happy Fit week
Sportverenigingen: Happy Fit activiteit bij 1 sportvereniging met aandacht voor het voedingsaanbod.	Deels behaald, geen activiteit, maar wel verbinding met de verenigingsondersteuner

Samenwerking (lokale) partners en uitvoerder:

De projectmanager heeft de samenwerking over het algemeen als prettig ervaren. Die heeft ervoor gezorgd dat er frequent overleg was en heeft gezorgd voor korte(re) lijnen. Door de coronamaatregelen was het logischerwijs voor sommige partners lastig om de beloofde bijdrage aan het programma te leveren. Dit had voornamelijk te maken met personeelstekorten door ziekte en uitval. Daarnaast heeft wisseling van personeel bij partners ook voor enige ruis op de lijn gezorgd, maar over het algemeen is de samenwerking goed verlopen. Vooral aan het einde van 2021 heeft de projectmanager nauw contact gehad met de partners. Wat is goed gegaan? Wat kan in 2022 beter? De volgende punten zijn hieruit voort gekomen:

Wat is goed gegaan?

- Partners zijn blij met de actieve houding van de nieuwe Happy Fit projectmanager. Partners ervaren de terugkoppelingen per kwartaal als prettig. Hiermee blijven alle betrokkenen het gehele jaar op de hoogte van wat er speelt.
- De flexibiliteit van de werkgroep om adequaat te reageren op de wisselende coronamaatregelen. Kijken naar wat binnen de richtlijnen nog wel mogelijk was.

- Het ontwikkelen van de Happy Fit menukaart en de Experience kaart. Deze kaarten zorgen er in 2022 voor dat scholen en professionals gemakkelijker weten waar Happy Fit Jeugd voor staat en wat het programma te bieden heeft. Het zorgt er tevens voor dat er structuur komt in het bedienen van scholen.
- Elkaar aanspreken op niet nagekomen afspraken en hier positief weer op verder borduren.
- Er is een nauwe samenwerking ontstaan met voedingsadviesbureau VIE, die erg waardevol is voor het programma. Zij organiseren zowel activiteiten op de scholen voor kinderen, als workshops voor ouders en professionals (dynamische driehoek).
- De schoolmaatschappelijk werkers zijn in het begin stadium aanwezig geweest bij de overlegmomenten. Hierdoor is er ook met hen een nauwe(re) samenwerking.

Wat kan in 2022 beter?

- GGD: De verbinding tussen de Happy Fit weken en de Gezonde School Adviseur. Om de samenwerking te verbeteren neemt de GGD in 2022 een belangrijke rol in de werkgroep voor doorontwikkeling van het programma Happy Fit. 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).
- De inzet van JGZ en Welzijn Rijswijk door de maatregelen. 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. Ook de JGZ en Welzijn Rijswijk nemen een belangrijke rol in de doorontwikkeling.
- Activiteiten organiseren gericht op het thema algeheel welbevinden. Voor dit thema meer laagdrempelig aanbod aanbieden zoals bijvoorbeeld kinderyoga of ouder-kind yoga. 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.
- 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.

Verder bij jeugd:

Gedurende kalenderjaar 2021 heeft Happy Fit los van het werken aan de doelstellingen ook nog andere zaken gerealiseerd zoals:

- 1.) Mascotte Fitzie heeft nieuwe kleren gekregen in de nieuwe huisstijl van Happy Fit.
- 2.) Alle deelnemers hebben een Happy Fit certificaat ontvangen.
- 3.) Watertonnen besteld die we meenemen naar scholen en wijkactiviteiten. Hiermee promoten/stimuleren we het drinken van water.
- 4.) Het aanschaffen van leskisten gericht op de drie Happy Fit thema's. Deze leskisten worden ingezet tijdens de Happy Fit weken, maar zijn ook inzetbaar op scholen die niet deel hebben genomen aan een Happy Fit week. Binnen de opdracht hebben we drie scholen kunnen voorzien van een Happy Fit programmering, door de leskisten uit te lenen aan andere scholen komen ook deze in aanraking met Happy Fit en haar thema's.

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, middelengebruik en inclusie. 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)

Jaaroverzicht en resultaten:

Ook voor Happy Fit 18+ was 2021 een uitdagend en bewogen jaar vanwege de wisselende coronamaatregelen die vaak last-minute werden gewijzigd door de overheid. Waar voor jeugd in veel gevallen (op aangepaste wijze) activiteiten door konden gaan was dit voor Happy Fit 18+ in mindere mate het geval. De flexibiliteit van de projectmanager en de lokale partners hebben ervoor gezorgd dat er voornamelijk buitenactiviteiten zijn aangeboden op aangepaste wijze, zodat activiteiten toch doorgang konden krijgen. Sommige activiteiten zijn later in 2021 georganiseerd of verplaatst naar 2022. Onderstaand volgt een overzicht van de activiteiten per kwartaal gevolgd door de gestelde subdoelen en de bijbehorende resultaten.

Jaaroverzicht

Kwartaal 1

In kwartaal 1 konden de geplande activiteiten niet doorgaan in verband met de toen geldende coronamaatregelen. Deze periode hebben we alsnog goed geïnvesteerd door met de werkgroepen de thema's: algemeen welbevinden, gezonde voeding, voldoende bewegen, inclusie en middelengebruik uit te werken. Tijdens dit eerste kwartaal zijn er per thema drie werkgroep bijeenkomsten georganiseerd met de partners waarin brainstormsessies leidend waren. Uit deze sessies is het nieuwe projectplan/uitvoeringsplan voor 2021 ontstaan die gedragen wordt door alle belangrijke partners in Rijswijk. Door op deze manier te werken stonden alle neuzen dezelfde kant op en was er voor het eerst sinds het ontstaan van Happy Fit een zeer nauwe samenwerking. De gemiste activiteiten in kwartaal 1 zijn in kwartaal 2, 3 en 4 alsnog ingehaald.

Kwartaal 2

Activiteit	Aanbieder	Aantal deelnemers	Doelgroep
Wandelen	Stichting Gezond Natuur Wandelen	20	75+ jaar
Kickboksen	FCR Rijswijk	6	18-25 jaar
Bootcamp (2 groepen)	Fitter Sports	24	25-50 jaar
Balkongym (2 groepen)	Sportief Plus	9	85+ jaar
Bootcamp LVB	Delano Sport & Health	4	Kwetsbare doelgroep
Totaal aantal deelnemers		63	
Doorgestroomd		6	

Kwartaal 3

Activiteit	Aanbieder	Aantal deelnemers	Doelgroep
Padel (6 groepen)	Estate Padel Club	29	18-25 jaar 50-75 jaar

Wandelen	Stichting Gezond Natuur Wandelen	15	75+ jaar
Aikido (zelfverdediging)	Aikido Shin-Ki-Tai	7	25-50 jaar
Bootcamp LVB	Delano Sport & Health	4	Kwetsbare doelgroep
Jeu de Boules (2 groepen)	ABA Rijswijk	4	50-75 jaar
Totaal aantal deelnemers		59	
Deelnemers doorgestroomd		8	
Voorlichtingsbijeenkomst Slapen	Indigo Haaglanden	4	25-50 jaar 50-75 jaar
Regionale G sportdag	Inclusief Sport en Bewegen Haaglanden (verplaatst naar 2022)	Circa 120	18+

Kwartaal 4

Activiteit		Aantal deelnemers	Doelgroep
Jumping Fitness	Sportcentrum Nicolaas	10	25-50 jaar
Aqua'Vitaal	Zwembad de Schilp	22	75+ jaar en 85+ jaar
Bootcamp	Marty's Fitness	17	18-25 jaar
Bootcamp	PUUR Fysiotherapie	12	25-50 jaar en 50-75 jaar
Wandelen	Stichting Gezond Natuur Wandelen	7	75+ jaar
Hardlopen (2 groepen)	Sportief Plus	21	25-50 jaar en 50-75 jaar
Happy Dance	Stichting Centrum voor de Kunst	11	25-50 jaar
Bootcamp LVB	Delano Sport & Health	4	Kwetsbare doelgroep
Totaal aantal deelnemers		104	
Deelnemers doorgestroomd		15	
Voorlichtingsbijeenkomst Roken	Indigo Haaglanden	4	18+
Voorlichtingsbijeenkomst Assertiviteit	Indigo Haaglanden	13	25-50 jaar 50-75 jaar
Voorlichtingsbijeenkomst Erik Scherder	Erik Scherder Rijswijkse Schouwburg (verplaatst naar 2022)	528 bezoekers kaartje gekocht	18+

TOTAAL	AANTAL DEELNEMERS
Totaal aantal deelnemers	226
Totaal aantal doorgestroomd	29

Resultaten

Resultaten op basis van een gezonde leefstijl, eenzaamheid en doorstroom:

- **15% van de deelnemers is doorgestroomd naar het beweegaanbod van de partners.**
Niet behaald. In totaal hebben 226 inwoners deelgenomen aan Happy Fit 18+, hiervan zijn er 29 inwoners doorgestroomd naar beweegaanbod van partners (12,8%). Vanwege de COVID-19 maatregelen mochten de aanbieders minder deelnemers per activiteit toestaan. Wij gaan ervanuit dat het percentage anders hoger zou zijn geweest. Bij de eindmeting heeft 66,8% van de deelnemers aangegeven structureel te blijven bewegen. Dit zien wij als enorme winst.
- **75% van de deelnemers heeft via een 0- en eindmeting aangegeven dat zij meer inzicht hebben in, en streven naar een gezonde leefstijl.**
Behaald. 87% geeft aan meer inzicht verkregen te hebben in het streven naar een gezonde leefstijl.
- **50% van de deelnemers hebben in de 0-meting aangegeven zich eenzaam te voelen en geven aan dat zij zich minder sociaal - of emotioneel eenzaam voelen.**
Behaald. 68% geeft aan dat Happy Fit bijdraagt aan het 'erbij' horen en ervaart hierdoor in mindere mate een vorm van eenzaamheid.

Resultaten op activiteitsniveau

- **4 Laagdrempelige sport en beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse jongvolwassenen afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
Behaald
- **4 Laagdrempelige sport en beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse volwassenen afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
Behaald
- **7 Laagdrempelige sport en beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse senioren afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
Behaald
- **7 Laagdrempelige sport en beweegreeksen van 12 weken voor Rijswijkse inwoners met een beperking en deze is afgestemd op de vraag vanuit de doelgroep.**
Behaald
- **Er zijn minimaal 4 cursussen, trainingen, workshops georganiseerd voor Rijswijkse partners/uitvoerders en vrijwilligers op het gebied van voeding, weerbaarheid, bewegen, inclusie en/of een positieve sportcultuur.**
Behaald

Resultaten op basis van deelnemersniveau:

- **Er hebben minimaal 60 jongvolwassenen deelgenomen aan de kwartaal activiteiten van Happy Fit.**
Behaald. In totaal hebben 8 deelnemers tussen de 18 en 25 jaar deelgenomen. Vanaf 25 jaar tot 50 jaar hebben meer dan 60 inwoners deelgenomen.
- **Er hebben minimaal 60 volwassenen deelgenomen aan de kwartaal activiteiten van Happy Fit.**
Behaald.
- **Er hebben minimaal 84 senioren deelgenomen aan de kwartaal activiteiten van Happy Fit.**
De ouderen doelgroep is zeer goed vertegenwoordigd. Er hebben meer dan 84 ouderen deelgenomen. Hiervan waren er 25 tussen de 75 en 85 jaar. 10 inwoners waren ouder dan 85 jaar.
- **Er hebben minimaal 60 Rijswijkse kwetsbare inwoners met een beperking deelgenomen aan de kwartaal activiteiten van Happy Fit.**
Niet behaald. In totaal hebben circa 21 inwoners met een verstandelijke beperking deelgenomen aan de activiteiten van Happy Fit. Wij zijn zelf enorm blij met dit aantal. Helaas is het in de

gemeente Rijswijk moeilijk te achterhalen waar de meeste thuiswonenden zich bevinden. In 2022 streven we ernaar om in samenwerking met de beweegmakelaar van Rijswijk deze doelgroep beter in beeld te krijgen. Tijdens de regionale G-sportdag die gepland stond voor juni 2021 hadden we gehoopt deze doelgroep te bereiken. Helaas is vanwege de geldende coronamaatregelen het evenement verplaatst naar 2022. Hiermee verwachten we meer kwetsbare inwoners met een beperking in Rijswijk te bereiken.

Er hebben 100 professionals/vrijwilligers/partners/uitvoerders deelgenomen aan de workshops en trainingen georganiseerd door Happy Fit.

Niet behaald. We hebben meer dan 528 aanmeldingen voor o.a. de bijeenkomst van Erik Scherder waarmee we als Happy Fit een klapper kunnen slaan om Happy Fit onder de aandacht te brengen bij de Rijswijkse inwoners en professionals. De aanmeldingen zijn er, maar het evenement zal vanwege de coronamaatregelen pas plaatsvinden in juni 2022.

Overige resultaten:

- 1.) Deelnemers kennen Happy Fit door: Facebook 30,2%, Vrienden/familie 28,6%, de krant 19%, de Happy Fit flyer 15,9% en overige 6,3%.
- 2.) Deelnemers die al actief waren voor deelname aan Happy Fit: Was al in beweging 60,3% (onbekend of zij al voldoende bewegen), NIET in beweging 38,8%.
- 3.) Voelt zich fitter na deelname aan Happy Fit: Ja 82,5%, Nee 14,3% en overige 3,2%
- 4.) Structureel blijven bewegen naar Happy Fit: Ja 66,8%, Nee 20,6%, twijfelt nog 12,6%

Resultaten 2022:

Voor 2022 zijn er heldere doelstellingen en subdoelstellingen geformuleerd in samenwerking met de Gemeente Rijswijk, waardoor we meer cijfers kunnen verantwoorden aan het einde van 2022.

Samenwerking (lokale) partners en uitvoerder:

De projectmanager heeft de samenwerking als prettig ervaren. Begin 2021 heeft de werkgroep nauw samengewerkt om de uitvoeringsagenda met elkaar op te stellen gericht op de vijf Happy Fit 18+ thema's. In de eerste drie maanden van 2021 is de werkgroep digitaal meerdere keren samen gekomen om te brainstormen over de thema's en om met elkaar de behoeften te bespreken. Na het samenstellen van de uitvoeringsagenda zijn er bij Happy Fit 18+ geen overlegmomenten meer geweest. De werkgroep wordt ieder kwartaal op de hoogte gebracht van het nieuwe aanbod en de behaalde resultaten van het kwartaal ervoor. De projectmanager neemt 1 op 1 contact op met een partner wanneer hier behoefte naar is (voorbeeld Indigo die trainingen en workshops geeft). De werkgroep ervaart deze manier van werken als meest prettig, omdat er niet voor iedere partner elk kwartaal een rol is weggelegd. Bij Happy Fit 18+ is ondanks de coronamaatregelen geen ruis op de lijn geweest en is alles naar wens verlopen. Vooral aan het einde van 2021 heeft de projectmanager nauw contact gehad met de partners. Wat is goed gegaan? Wat kan in 2022 beter? De volgende punten zijn hieruit voort gekomen:

Wat is goed gegaan?:

- De partners hebben aangegeven zich meer betrokken te voelen bij Happy Fit ten opzichte van de jaren ervoor. Deels vinden ze dat dit komt door de actieve houding van de projectmanager. Anderzijds doordat zij aan het begin van de uitvoeringsagenda hun stem mochten laten horen en inspraak hadden in het opstellen van dit document.
- Ondanks de coronamaatregelen is er vanaf kwartaal 2 passend aanbod geprogrammeerd door de flexibiliteit van de partners. Hierdoor hebben we Rijswijkers op gepaste manier alsnog in beweging kunnen brengen.
- Out of the Box denken met elkaar tijdens sessies. Waar ligt de behoefte van de doelgroep en wat kunnen we hiermee.

- Activiteiten zijn voornamelijk vraaggericht aangeboden in plaats van aanbod gericht.
- Er is een nauwe samenwerking ontstaan met voedingsadviesbureau VIE, die erg waardevol is voor het programma.
- Er zijn steeds meer nieuwe uitvoeringspartners in Rijswijk die zich willen inzetten voor Happy Fit. Er is een groei.
- De Infographic. De infographic zorgt ervoor dat in 1 oogopslag duidelijk is wat er ieder kwartaal is gebeurd.
- De organisatie rondom het evenement met Erik Scherder. Het is enorm jammer dat dit verplaatst is naar 2022, maar alle partners kijken hier enorm naar uit. Het evenement is bijna volledig uitverkocht voor juni 2022. Echter staat de website al enige tijd offline en zal deze in mei 2022 weer online gezet worden om ook de laatste kaarten te vergeven aan inwoners.

Wat kan in 2022 beter?

- 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.
- Happy Fit 18+ wilt nog meer nieuwe partners binden aan Happy Fit, zodat het aanbod nog interessanter wordt voor Rijswijkers.
- Meer activiteiten gericht op algeheel welbevinden.
- 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.