

meet&greet



GO    NOORD!

GO    NOORD!

MET **PLEZIER**, SAMEN **ACTIEF**  
VOOR EEN FIJN EN **GEZOND**  
LEVEN IN LEIDEN NOORD



[WWW.GONDOORD.NL](http://WWW.GONDOORD.NL)

MAGAZINE





## OVER GONOORD!

**GONoord! wil van Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden maken. Dit doet zij door buurtinitiatieven te ondersteunen en ervoor te zorgen dat deze ook langdurig kunnen blijven bestaan. Hoe we dat doen? Uitgaan van de gezonde ideeën van buurtbewoners en deze samen ontwikkelen tot nieuwe initiatieven. Het projectteam kan bijvoorbeeld helpen met het maken van een plan, de uitvoering of de financiën. Ook ondersteund en versterkt GONoord! waar nodig bestaande gezonde initiatieven.**

Op deze manier probeert GONoord! buurtbewoners en organisaties uit Leiden-Noord op een positieve manier in beweging. Hierdoor gaan zij: elkaar beter leren kennen, zich (nog) beter voelen in hun wijk, in beweging komen, meer ondernemen in de wijk, meer en bewuster aandacht besteden aan een gezonde leefstijl. Ons uitgangspunt is dat iedere kleine beweging uiteindelijk zal leiden tot een grote positieve beweging.

In dit boekje zijn de eerste resultaten te zien van het project. Het is een boekje dat in de komende jaren mag uitgroeien tot een inspirerend document. Vol met ideeën en voorbeelden van goed uitgewerkte buurtinitiatieven in Leiden-Noord.

Met dank en hopelijk op weg naar nog veel goede samenwerking met: de initiatiefrijke buurtbewoners en Het Gebouw, Ons Buiten, Studio Moio, de ouders van de Wijkacademie van Libertas, leefstijlambassadeurs van Stichting Sportonderwijs, Leyden Academy en Vitality Academy, ROC Leiden, de Springplank en de Singelschool, JOGG, Het Marecollege en de Marelandschool en hopelijk nog veel meer!

Heb je ook een gezond idee? Doe mee!

Groet van Lucia Thielman en Greet Meesters  
Projectteam GONoord!



# WAAROM GONNOORD!?

Gezondheid betekent voor iedereen wat anders maar toch betekent gezondheid voor veel mensen: dat je nog kunt doen wat je belangrijk vindt om te doen. Dat betekent dat wijkbewoners zich vaak nog lang gezond voelen zolang zij hun dagelijkse activiteiten nog gewoon, zonder moeite kunnen uitvoeren. Voor veel mensen is het dan ook niet nodig om 'gezonder' te gaan leven. Terwijl dezelfde mensen wel aangeven dat gezondheidsproblemen zoals overgewicht bij kinderen een belangrijk onderwerp is waar wat aan gedaan moet worden in de wijk.



Als tweede blijkt dat wijkbewoners uit Leiden-Noord vol met ideeën zitten. Helaas kan het nog wel moeilijk zijn om deze ideeën dan ook echt uit te voeren. GONoord! is daarom opgezet om de wijkbewoners te begeleiden in het organiseren van hun eigen activiteiten. Natuurlijk hoeven deze activiteiten niet persé over gezondheid te gaan. Het doel van GONoord! is dus dat doordat er meer te doen is in de wijk en je door het meedoen aan nieuwe activiteiten meer mensen leert kennen je dus op een positieve manier je netwerk vergroot. Dit zou dan op de lange termijn kunnen leiden tot een 'gezonder' leven. GONoord! werkt vanuit het concept positieve gezondheid ontwikkeld door huisarts Machteld Huber waarin een betekenisvol leven centraal staat.

Het concept positieve gezondheid houdt ook in dat gezondheid uit meer bestaat dan bijvoorbeeld de afwezigheid van ziekte of het hebben van een 'gezond' gewicht. Gezondheid bestaat vanuit dit concept uit de verschillende domeinen zoals kwaliteit van leven, mentaal welbevinden, meedoen, lichaamsfuncties, dagelijks functioneren en spiritualiteit. GONoord! zet zich daarom in

voor initiatieven die niet alleen gaan over gezond eten en drinken maar ook gaan voor meer groen en meer saamhorigheid in Leiden-Noord. Centraal staat ook dat GONoord! werkt vanuit wat buurtbewoners zelf willen!

Naast het opzetten en organiseren van nieuwe buurtinitiatieven komt GONoord! ook als co-financierder in actie om gezonde initiatieven in Leiden-Noord van de grond te krijgen. Ook probeert GONoord! in beeld te brengen wat er al aan gezonde initiatieven bestaat in Leiden-Noord. Dit alles draagt namelijk ook bij aan de creatie van een gezond netwerk in Leiden-Noord

Sla snel om naar de volgende bladzijde om te zien wat er al bereikt is in Leiden-Noord!

## IN HET KORT

GONoord! gelooft dat gezondheid meer is dan alleen de afwezigheid van ziekte of het hebben van een gezond gewicht. Daarom zet GONoord! zich niet alleen in voor initiatieven die te maken hebben met gezond eten en drinken maar ook projecten die gaan over meer groen en meer contact tussen buurtbewoners. Daarnaast gaan we uit van wat buurtbewoners zelf het liefst willen, omdat zij er natuurlijk wat aan moeten hebben. Een betekenisvol leven van buurtbewoners in Leiden-Noord dat staat voor ons centraal!







# GEZOND ONTBIJT

Het Gezond Ontbijt wordt elke 2 maanden door GONoord! en de leefstijlambassadeurs in Het Gebouw georganiseerd. Dit is een plek waar buurtbewoners elkaar en het projectteam kunnen ontmoeten en inspireren. Er worden nieuwe

gezonde ideeën opgehaald of gepresenteerd onder het genot van een gezond en vers ontbijtje. Houdt onze website & facebook in de gaten voor het eerst volgende ontbijt!





## ZWEMBAD DE ZIJL EN DE LEIDSE REDDINGSBRIGADE

Het is waarschijnlijk duidelijk waar GONoord!, Zwembad de Zijl en de Leidse Reddingsbrigade samen aan werken. Het zwemuur voor en door vrouwen natuurlijk! Elke vrijdagochtend wordt namelijk een deel van het zwembad gebruikt voor het zwemuur voor en door vrouwen. Via het zwembad en de Reddingsbrigade kwamen we ook in contact met de huidige zweminstructrices en de toezichthouders. Deze vrouwen staan ook elke vrijdagochtend in het zwembad om de vrouwen te leren zwemmen en het zwembad veilig te houden. Daarnaast helpen zij het GONoord! project team met de ontwikkeling van het project door hun expertise en ervaringen te delen. Samen met hen kunnen we nu dus weer een nieuwe ronde zwemmen organiseren!



## SPORTENDERWIJS

Stichting Sportenderwijs zorgt voor een aantal beweegprogramma's in Leiden-Noord en werkt sinds 2016 samen met GONoord! aan het Gezond Ontbijt. De door Liza Soffner opgeleide leefstijl ambassadeurs verzorgen het Gezond Ontbijt voor buurtbewoners uit Leiden-Noord. Elk Gezond Ontbijt heeft een nieuw thema verzorgd door de ambassadeurs. Het menu wordt samen met een diëtiste in elkaar gezet. De leefstijlambassadeurs leren hierdoor zelf over gezond eten en proberen dit ook over te brengen op de gasten. Hierdoor verzorgen de leefstijl ambassadeurs naast een heerlijk ook een gezond en leerzaam ontbijt!



Sterk in de wijk

## LIBERTAS

GONoord! heeft al op verschillende manieren samengewerkt met Libertas Leiden. Zo is GONoord! momenteel bezig samen met Libertas Leiden Nadia's Cantina te organiseren. Daarnaast cofinanciert GONoord! ook soms projecten van Libertas. Zo is de pluktuin vanuit Libertas georganiseerd en financiert GONoord! hier ook een deel van. Het Gebouw wordt natuurlijk ook beheerd door Libertas Leiden, hier organiseren we elke twee maanden ons Gezond Ontbijt. Ook andere initiatieven vinden wanneer nodig soms ook in Het Gebouw plaats.



# Samenwerkingspartners van GONoord!

Waar nodig werkt GONoord samen met organisaties uit de buurt. Dit kan bijvoorbeeld door samen iets te organiseren of activiteiten op elkaar

af te stemmen. Samenwerken draagt ook bij aan het creëren van een netwerk in Leiden-Noord, één van de doelstelling van het project.

## jongeren op gezond gewicht



### **GGD /JOGG**

GONoord! werkt samen met de GGD en Jongeren op Gezond Gewicht voornamelijk door cofinanciering en het beschikbaar stellen van ons netwerk. Zo heeft GGD! Rookvrij ook jij? via het netwerk van GONoord! de eerste groep deelnemers geworven en konden ze van start met het programma. Daarnaast heeft GONoord! ook een workshop gezond koken met studenten en jongeren uit Leiden-Noord gefinancierd. GONoord! zorgde er tijdens deze workshop ook voor dat er een professionele video en foto's werden gemaakt.



### **MARECOLLEGE & VRIJE SCHOOL MARELAND**

In juni 2018 gaven het Marecollege en de Marelandschool samen een special edition van het Sint Jan feest. Dit keer werd er namelijk ook gekookt met buurtbewoners! Voor deze special edition kwam GONoord! in actie door middel van cofinanciering en het beschikbaar stellen van het netwerk. Zo konden potentiële bezoekers en buurtbewoners uitgenodigd worden en kwam er een mooie flyer!



# Thee van Greet

Sinds ik ben begonnen met GONoord! leef ik steeds een beetje gezonder. Deze gember-citroenthee drink ik iedere dag omdat ik 'm zo lekker vindt! En zowel gember als citroen is heel gezond! Ze hebben een zuiverende werking, zitten boordevol vitaminen en mineralen en helpen je af te vallen, met name rond het middel!

**Dit heb je nodig voor 1 kopje thee:**

200 ml heet water  
2 – 3 plakjes verse gember  
1 schijfje bio citroen

**Zo maak het:**

Was de citroen goed. Gebruik bij voorkeur een biologische onbespoten citroen. Snijd hier een dun plakje van af en doe dit in een glas.

Snijd de gember in hele dunne plakjes en doe deze bij de citroen.

Giet heet water op de gember en de citroen. Laat de thee een paar minuten trekken.



## WIE IS GREET?

**Sinds juni 2016 ben ik projectleider van GONoord! Als initiatiefnemer van Meet&Greet in Leiden heb ik ervaren wat erbij komt kijken om in Leiden Noord een initiatief op te starten.**

Ik ben trainer, coach en gespreksleider voor professionals die in de kinderopvang, jeugdzorg of het onderwijs werken. Ik verdiep mijn vak graag met muzikale en creatieve werkvormen, want die zorgen voor ontspanning, energie en een goede integratie van nieuwe inzichten met bestaande ervaringen.

Ik vind het belangrijk zichtbaar te maken wat werkt en daar mijn energie en aandacht aan te geven. Dit genereert positieve energie, die anderen in Leiden-Noord weer kan aansteken ermee verder te gaan. Dit zorgt weer voor een grotere positieve beweging in Leiden-Noord.

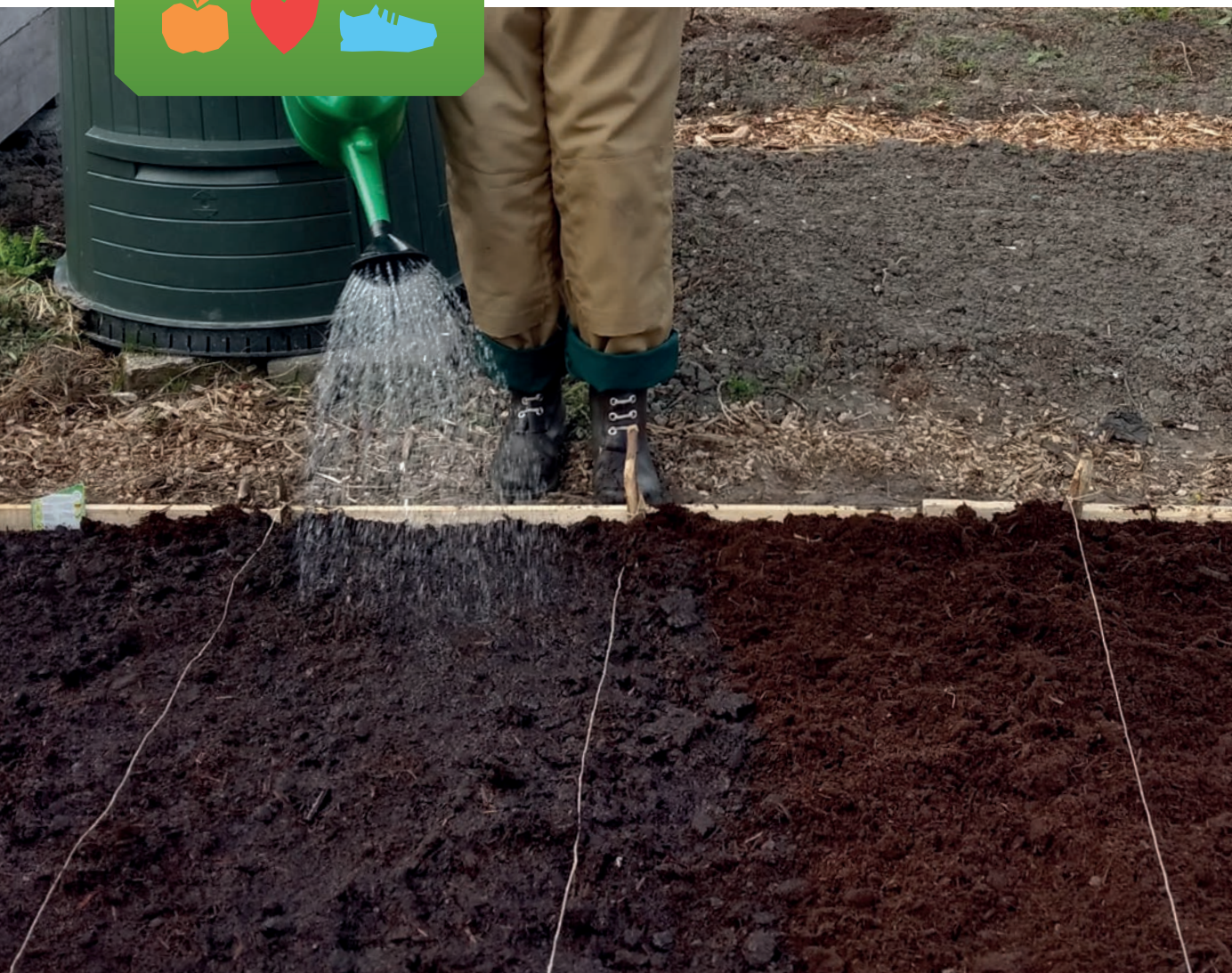
Met GONoord! hoop ik dan ook dat we anderen kunnen inspireren en voeden met nieuwe informatie. En vice versa, we kunnen nog zoveel van elkaar leren! Ik geloof dat we de uitdaging die nog voor ons ligt alleen kunnen volbrengen door samen te werken, kleine veranderingen teweeg te brengen en het negatieve om te buigen tot iets positiefs.

Zelf leer ik ook veel van GONoord. Het concept 'positieve gezondheid', geïntroduceerd door Machtold Huber heeft mij in toenemende mate bewust gemaakt dat gezondheid niet alleen maar eten en drinken is maar dat er veel meer nodig is om balans te houden in je leven. Dat is iets waar ik nu dagelijks mee bezig ben. Dat kan variëren van een kopje thee drinken met mijn buurvrouw, zelf en ook met anderen muziek maken, op tijd ontspannen. Die kleine veranderingen bij elkaar opgeteld zorgen uiteindelijk voor een groot positief effect!





## BUURTTUIN



## BUURTTUIN

**Op het volkstuintuincomplex 'Ons Buiten' heeft GONoord! een flinke tuin voor buurtbewoners. Hier kunnen buurtbewoners met of zonder groene vingers samen tuinieren.**

GONoord! financiert deze tuin omdat uit onderzoek gebleken is dat tuinieren hartstikke gezond is. Zo zorgt wroeten in de aarde voor het aanmaken van geluksstofjes in je hersenen. Wie wil dat nou niet? Van de eerste oogst kan dan wellicht ook nog samen iets gekookt worden.

GONoord! zoekt nog enthousiaste buurtbewoners die het leuk vinden om in deze tuin te planten, zaaien en oogsten! Meld je dus snel aan!



## VIND JE WEG



## VIND JE WEG

**Eén van de nieuwste initiatieven is het 'vind je weg' project. Dit initiatief komt van Khadija en Khalid die sinds ze in Leiden-Noord wonen het verwarrend vinden om je weg te vinden in de wijk.**

Zij kwamen er ook achter dat er nog andere buurtbewoners waren die het lastig vinden om zich te oriënteren in de wijk. Khadija en Khalid zijn nu samen met GONoord! bezig een workshop te ontwikkelen om deze buurtbewoners te helpen. Deze workshop zal zich richten op het gebruiken van google maps en het begrijpen van Nederlandse bewegwijzering.





## Samenwerking

Zoek verbinding met andere initiatieven en kijk waar gedeelde belangen kunnen leiden tot vruchtbare groei. Zo veranker je het initiatief voor de toekomst.



## Eigenaarschap

Bepaal wie, waar verantwoordelijk voor is. Wie pikt het op als de initiatiefnemer er niet meer is?



# Tips voor initiatieven in Leiden Noord!

## verwonder wandeling



## Identiteit

Geef het project een duidelijke en inspirerende naam en ook een aanspreekpunt in persoon zodat mensen je makkelijk weten te vinden.

## Financieel model



Denk in een vroeg stadium al na over mogelijke geldstromen. (Fondsen, gemeenten, bedrijfsleven, particulieren)

## Duurzame investering

Durf te investeren! Investeer in je initiatief door middel van opleiding, materialen en verzorgde aankleding, communicatie



## Regelmaat

Creëer regelmaat in wanneer je iets organiseert zodat mensen weten wat ze van je kunnen verwachten.





## ONDERZOEK

**Om te bepalen of GONoord! Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden kan maken moet er natuurlijk onderzoek gedaan worden. 20 gezinnen zullen vanaf 2017 tot 2019 gevolgd worden en elk jaar worden er korte vragenlijsten afgenomen. De eerste resultaten van het onderzoek laten al zien dat het project buurtbewoners kan laten zien dat er mogelijkheden zijn in de wijk, ze nieuwe vaardigheden kunnen leren en elkaar kunnen ontmoeten!**

Afgelopen jaar werd er al een start gemaakt met het volgen van de gezinnen en werd met allen een gesprek gehouden over Leiden-Noord, gezondheid en wat het GONoord! project kan betekenen voor buurtbewoners. Uit deze gesprekken kwamen verschillende interessante effecten naar voren. Zo kon het GONoord! project een plek bieden waar bewoners elkaar kunnen adviseren en steunen met bijvoorbeeld persoonlijke problemen. Daarnaast gaven sommige deelnemers aan dat ze door GONoord! nieuwe vaardigheden hadden geleerd zoals zwemmen en beter Nederlands. Als laatste gaven sommige bewoners aan dat doordat andere buurtbewoners succes hadden gehad in de wijk dit hen het gevoel gaf dat zij ook iets konden bereiken.

Andere interessante resultaten van deze gesprekken waren dat bewoners nog graag nieuwe buurt activiteiten zouden zien voor jongeren, en dat er behoefte is aan activiteiten waar mensen van verschillende achtergronden elkaar kunnen ontmoeten.

Deze resultaten laten nog maar eens zien wat het project kan betekenen voor Leiden-Noord aangezien deze eerste resultaten al positieve effecten laten zien. Voor de komende tijd betekent dit dat GONoord! vooral moet doorgaan met het creëren van een netwerk en rolmodellen in Leiden-Noord die andere bewoners laat zien wat er allemaal kan! Zo kunnen wij samen Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden maken.







# ZWEMMEN VOOR EN DOOR VROUWEN

Naast het Gezond Ontbijt is het zwemmen voor en door vrouwen één van de eerste initiatieven van buurtbewoonster Saliha en GONoord! Begin 2017 werd een proefperiode gestart. Tijdens deze succesvolle proefperiode van januari tot en met april 2017 hebben 24 vrouwen zwemles en zijn er in totaal 52 vrouwen die hebben gezwommen.

Vier vrouwen, afkomstig van de Leidse reddingsbrigade, werkten als vrijwilligsters mee in het project om toezicht te houden op de kant. In het

water is ook nog een aantal vrijwilligsters actief die de beginnende zwemsters ondersteunt bij het zwemmen.

Door het succes van deze proefperiode is heeft het projectteam samen met Zwembad de Zijl besloten om het zwemuur door te zetten en zelfs uit te breiden met een extra uur! Momenteel krijgen er elke vrijdagochtend 48 vrouwen zwemles en zijn er ongeveer 30 vrijzwemmers in het zwembad. In 2017 behaalden 6 vrouwen een A diploma of een certificaat!





## ZWEMMEN VOOR VROUWEN

**Tijdens gesprekken met buurtbewoners bleek dat zwemmen voor en door vrouwen in Leiden-Noord een grote wens was. In 2016 is GONoord! samen met buurtbewoners, vrijwilligers en professionals gestart met het organiseren van een zwemuur voor vrouwen in zwembad de zijk.**



De wens was de mogelijkheid voor zwemles én recreatief zwemmen. GONoord! is toen met Zwembad de Zijk manager Toon Keijzer en buurtbewoonster & initiatiefneemster Saliha aan de slag gegaan om een pilot van 3 maanden op te zetten. Deze pilot was een succes en er werd besloten het uur met nog een uur uit te breiden. Nu zijn er elke vrijdagochtend twee uur waarin vrouwen kunnen zwemmen. Tijdens elk uur kunnen 24 vrouwen een half uur zwemles krijgen en een half uur oefenen in de kreek met hulp van zwembuddies. Daarnaast is er elk uur ruimte voor 20 vrouwen om recreatief te zwemmen. In totaal is er dus elke vrijdag ruimte voor 88 vrouwen om te zwemmen. Twee keer per jaar wordt er een

blok van 3 maanden met 10 lessen aangeboden. Voor het zwemuur is nog een wachtlijst van >50 vrouwen!

Het zwemuur organiseren we natuurlijk niet alleen. Voor dit uur wordt er samengewerkt met verschillende partners zoals Zwembad de Zijk, de Leidse Reddingsbrigade en vrijwilligers uit Leiden-Noord. Zwembad de Zijk stelt het zwembad en de zwemjuffen beschikbaar. De toezichthoudsters die het bad veilig houden komen via de Leidse Reddingsbrigade. Een tiental vrijwilligers ondersteunen het zwemuur zowel aan de kant als in het water!

Zoals hierboven te lezen was, komt er best veel kijken bij de organisatie van zo'n zwemuur. Toch doen wij, het projectteam, onze samenwerkingspartners en de vrijwilligers het maar al te graag. Zwemmen draagt namelijk op zoveel manieren bij aan een gezonder leven. De meest voor de hand liggende reden is natuurlijk het in beweging komen en het opbouwen van de conditie. Maar denk vooral ook aan de gezelligheid en het sociaal contact in het bubbelbad of lekker ontspannen in het warme water.







“Ik wilde graag leren zwemmen omdat we natuurlijk in Nederland wonen met allemaal water eromheen dus voor de veiligheid van mij en mijn kinderen. Ik had altijd angst dat een van mijn kinderen in een sloot valt en dat ik hem niet kan redden. Nu ik mijn diploma heb is die angst weg. Daarnaast vind ik zwemmen erg ontspannend als sport en ben ik hartstikke trots dat ik mijn diploma heb gehaald” (Initiatiefneemster Saliha)



“Veel vrouwen kwamen angstig het zwembad in 1,5 jaar geleden. Nu merk je dat we een veilige situatie proberen te creëren en dat vrouwen daarop reageren door wekelijks te komen en diploma's te halen! Hun enthousiasme is echt aanstekelijk.” (toezichthoudster Leidse reddingsbrigade)

Sinds de start van het zwemuur hebben naast Saliha nog 9 andere vrouwen een certificaat of diploma gehaald. Als GONoord! team hebben we tenslotte ook ontdekt dat het zwembad echt een broedplaats voor nieuwe ideeën is geworden en dat er elke keer weer nieuwe verbindingen gelegd worden. Zo is het buikdans initiatief door een zwemster gestart en hebben we afgelopen seizoen afgesloten met een lunch verzorgd door een aantal vrijwilligers in samenwerking met partycentrum Dat is waar we het voor doen en wat het zwemmen zo'n waardevol project maakt. Wij, als projectteam zetten ons dus nog graag zo lang als nodig in voor het project. In de

toekomst gaan we verder met de ontwikkeling van het concept en hopen nog veel meer vrouwen deze ervaring te bieden.



## IN HET KORT

Op vrijdagochtenden organiseert GONoord! met een team van vrijwilligers en professionals zwemles en recreatief zwemmen voor en door vrouwen in Zwembad de Zijl. Elke vrijdagochtend is er ruimte voor ongeveer 90 vrouwen om te zwemmen. Helaas is dit niet genoeg en staan er nog meer dan 50 vrouwen op de wachtlijst! Dit betekent dus hard verder werken met het zwemuur zodat er zoveel mogelijk vrouwen kunnen ontspannen, leren zwemmen & in beweging komen.



# Pokebowl van Shirley

## Dit heb je nodig voor 2 personen:

Salade  
250 gram tofu  
3 eetlepels sesam zaden  
80 gram basmati rijst  
1 winterpeen  
1 bos radijs  
1 avocado  
Flinke scheut sojasaus  
1 teentje knoflook



## Zo maak je het:

1. Snijd de tofu in kleine blokjes. Doe de tofu in een schaal en marineer 30 minuten met een flinke scheut sojasaus en teentje knoflook. Roer af en toe even om, zodat alle blokjes voldoende smaak krijgen.
  2. Bereid de rijst zoals beschreven op de verpakking.
  3. Snijd de wortel in kleine stukjes. Snijd de avocado in dunne plakjes. Snijd de radijsjes in plakjes.
  4. Rooster de sesamzaden 5 minuten in een pan zonder olie, tot ze bruin kleuren. Bak de tofu 5 minuten mee op middelhoog vuur. Roer alles goed door elkaar, zodat de sesamzaden aan de tofu blijven plakken.
  5. Doe de rijst in de kom.
  6. Verdeel over elke kom stukjes wortel, radijsjes, avocado en tofu.
- Tip: Maak het af met een dressing/soya saus.  
Tip: Houd je niet van Tofu dan is zalm of kipfilet ook erg lekker.





## WIE IS LUCIA?

**In 2016 heb ik stage gelopen bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en ben ik zo in contact gekomen met GONoord! Sinds september 2017 ben ik toen als projectondersteuner bij GONoord! begonnen. Dit houdt in dat ik Greet eigenlijk met van alles en nog wat help. Het meest ben ik te vinden in het zwembad om het zwemuur voor en door vrouwen in goede banen te leiden of in de Meet&Greet om achter de schermen met Greet voor het project te werken. Dit betekent ook dat er lekker veel variatie zit in het werk, en daar houd ik wel van.**

Ik vind dit project zo belangrijk omdat ik vind dat gezondheid iets is wat voor iedereen belangrijk is. Gezondheid is iets wat verbindt en los staat van kleur, geloof of cultuur. Je bezighouden met gezondheid betekent dan dus dat je ook in contact staat met veel verschillende mensen en buurtbewoners. Dat vind ik iets heel moois en waardevols! Ook ben ik er wel achter gekomen dat Leiden-Noord een onwijs dynamische wijk is waarin buurtbewoners vol zitten met goede ideeën. GONoord kan in die zin dus echt iets betekenen voor de wijk. Gezien ik me dus met het project veel bezighoud met gezondheid ben ik ook erg gaan nadenken over mijn eigen gezondheid. Ik ben nu veel bewuster bezig met eten, en vind het belangrijk om goed te weten wat ik eigenlijk in mijn lichaam stop. Daarnaast zorg ik er altijd voor dat ik minimaal drie keer in de week actief bezig ben. Dit kan in de sportschool, op de fiets of lekker in de tuin. Per week probeer ik ook goed te ontspannen en hier echt momenten voor te nemen.

Gezondheid is voor mij niet alleen goed voor je lichaam zorgen, maar vooral goed voor jezelf zorgen.







## HANDWERKATELIER

**19 vrouwen uit Leiden-Noord wilden graag naailes krijgen en een uurtje iets voor zichzelf of hun kinderen maken. Voor de ontspanning, om elkaar te ontmoeten én om iets nieuws te leren.**

Het projectteam van GONoord! hielp Rachida, Dunya en Saliha met het maken van een projectplan en het organiseren van deze activiteit.

Saskia de Zee was de professionele costumiëre uit Leiden-Noord die met Rachida en haar mede-initiatiefneemsters samen het atelier ging vormgeven.

Dit initiatief is momenteel niet meer actief. Wel kan er in buurtcentrum de Kooi nog gehandwerkt worden!





## **NADIA'S CANTINA**

### **Jongeren leren samen gezond koken voor buurtbewoners uit Leiden Noord.**

Nadia, beheerder van de gezonde kantine van het Marecollege, een middelbare school in Leiden-Noord, verzorgt een workshop voor jongeren.

De jongeren leren een gezonde maaltijd koken en deze uit te serveren voor een groep van steeds 25-30 buurtbewoners uit Leiden-Noord.

Buurtbewoners kunnen komen eten voor een bijdrage van 3,50. GONoord! is hard aan het werk om nog meer Cantina's te organiseren!







# Wrap van Danny

Deze eiersalade is echt super. De (rijpe) avocado maakt de salade smeug. De wrap had Danny Ruijgrok van Mindful Trainen ook zelf gemaakt maar deze kun je ook kopen om het een beetje makkelijk te houden. Bij AH verkopen ze tegenwoordig bieten-wraps met 40% biet. Lekker veel groenten dus!

## Dit heb je nodig:

- 2 wraps
- 2 eieren, half hardgekookt
- 1 avocado
- 1 tl currykruiden
- 100 gr cherry tomaatjes
- 50 gr rucola

## En zo maak je het:

Kook de eieren gedurende 4 minuten. Pureer de avocado met de eieren. Voeg currypoeder toe en meng door. Combineer in een wrap met de tomaat en rucola.

Goed voor 3 damesporties of een dame en een herenportie. Ook lekker met verse basilicum.

Het recept komt uit het boek "Fit Food made easy".





## LEKKER GEZOND

**JOGG & Universiteit Leiden hebben in samenwerking met GONoord! een workshop gezond koken voor jongeren uit Leiden-Noord georganiseerd. In deze workshop werden bietenburgers, een gezonde pizza en fruitsalade gemaakt. GONoord! zorgde voor professionele foto's en een video.**

“Toen we zeiden dat we bietenburgers gingen maken had iedereen echt zoiets van.. oeh ik weet niet of we dat lekker gaan vinden.

Maar dat is juist de bedoeling dat we hen hier kennis laten maken met producten die ze niet kennen en niet zo snel zelf zouden kopen en dat ze die hier dus wel een keertje uitproberen”

(Laura, student Universiteit Leiden)







# Smoothie van Luca

Een lekkere makkelijke en snelle gezonde start

**Dit heb je nodig voor 2 grote glazen:**

4 geperste sinaasappels

Banaan

Een handje vol ander fruit uit de diepvries of vers bijvoorbeeld aardbeien, frambozen, bessen etc. wat je toevallig in huis hebt of wat je lekker vindt.

**Zo maak je het:**

Doe alles in een blender of pureer met een staafmixer tot een fijne smoothie: klaar voor een goed begin van de dag







## FLEURBAKKEN

**Hoe maak je de buurt gezond? Dat was de vraag van GONoord! Mijn antwoord was; met natuur en kleur. Zo ontstond het idee om een Fleurbak neer te zetten op een geschikt plekje in de buurt van mijn huis.**

Alweer ruim een jaar heb ik nu voor mijn deur die eerste bak. Het is een houten bak. Een bij een breed. Gratis gekregen van Go Noord, gevuld met aarde en wat eerste plantjes.



Ik wilde het nieuwbouwgevoel wat doorbreken met iets fleurigs. Naast de geveltuintjes is dit een mooie extra aanvulling.

In het dagelijks leven ben ik filmmaker. Mooie beelden vind ik dus belangrijk. Niet alleen op het scherm, maar ook voor de deur. Elke keer als ik naar buiten loop, krijg ik weer een glimlach op mijn gezicht en maakt mijn hart een vrolijk sprongetje bij het stukje natuur voor mijn deur. Ook als ik weer thuis kom versterkt het mijn "Ik ben weer thuis!" gevoel.

Ik hoor geregeld van de burens dat zij de fleurbak met de kleurige plantjes fijn vinden. Ook als mar-

kering blijkt hij te helpen. Hij staat op een hoek van een gracht. Een buur liet me weten dat hij blij is dat die bak er staat zodat hij niet per ongeluk 's nachts de gracht in fietst met iets te veel op.

Er is al van alles in opgekomen. Gele en oranje tulpen in de lente, grote zonnebloemen, mais, knoflook en eetbare pompoenen in de zomer. En deze winter heb ik er een klein boompje met rode bessen in gezet met wat gele plantjes er omheen, die zo ook in de winter de boel wat opfleurt. Ik heb er verder geen omkijken naar. Groene vingers en water geven blijkt niet nodig. Het kost me eigenlijk geen tijd.

Nou ben ik heel blij met mijn tuintje voor de deur. Een geslaagd experiment. Op naar Fleurbak 2,3 en meer! Wie weet willen meer mensen in Leiden Noord wel zo'n gratis fleurbak gevuld met aarde en een paar eerste plantjes in de buurt van hun huis?

Lijkt het je leuk, woon je in Leiden Noord en is er een plekje waar hij bijvoorbeeld kinderwagens niet in de weg staat? Stuur me een mail ([info@kellerfilm.nl](mailto:info@kellerfilm.nl)) en we gaan (met hulp van Go-Noord) aan de slag!

Fleurige groet,  
Michiel





**GO 4IT!**



## **GO4IT!**

**Op initiatief van Publieke Versnellers JOGG Leiden en GONoord! is het lab GO4it opgericht.**

Jongeren uit Leiden-Noord gingen in dit lab aan de slag met de uitdaging en het testen van ideeën om gezinnen met kinderen in Leiden-Noord zo makkelijk en goed mogelijk gezondere keuzes te laten maken.

Zo werden interactief theater, vloggen, kookwedstrijden en kookworkshops allemaal getest! In 2018 zullen het koken en vloggen met jongeren worden doorgezet door Libertas en GONoord!



# De 5 prototypen

3 april  
2017

1



Interactieve theatersessie in groep 7/8. Kinderen spelen hier eigen situaties na. Hierdoor ervaren en leren zij hoe zij grenzen aan kunnen geven en eigen verantwoordelijkheid kunnen nemen in het maken van bewustere keuzes.

**Werkende principe getest:** Leven kinderen gezonder als ze beter grenzen leren aangeven?

2



Voeding onderzoeken. Gaan kinderen door middel van techniek, onderzoek en ervaring gezonder leven? In workshops hebben kinderen o.a. met microscopen eten onderzocht.

**Werkende principe getest:** Door eten technisch te onderzoeken wordt meer bewustwording over gezondheid gecreëerd.

aanpassing prototypes



3



Er wordt getest of kinderen gezondere keuzes maken door zelf gezond te koken.

**Werkende principe getest:** Door samen te koken worden kinderen opener, socialer en leren ze om andere keuzes te maken.

4



Vlogs over gezond eten door en voor jongeren. Jongeren maken vlogs over gezonde recepten en groenten die ze nog nooit gegeten hebben.

**Werkende principe getest:** Er wordt gekeken of goed voorbeeld goed doet volgen. En of laagdrempelige informatie over gezondheid de intrinsieke motivatie vergroot.

22 mei  
2017

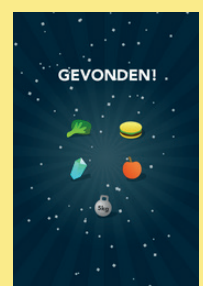
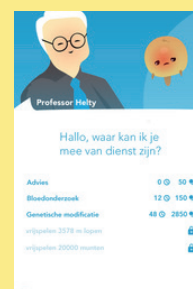


5



Wat verandert er als je het zorgnetwerk beter in kaart brengt door een customer journey? De inzichten worden gebruikt om een serious game over gezondheid verder te ontwikkelen.

**Werkende principe getest:** Door integraler te kijken naar de zorgvraag kan beter passende zorg worden geleverd.



laatste aanpassing prototypes



## BUIKDANSEN

Buikdansen in Leiden-Noord werd opgezet door buurtbewoonster Iman in samenwerking met GONoord. 15 vrouwen zijn begin 2018 begonnen met een eerste proefperiode van 10 lessen onder leiding van professioneel buikdanseres Tato. Eventueel komt er nog een extra uur aan bij meer interesse! Bij interesse kunt u mailen naar [info@gonoord.nl](mailto:info@gonoord.nl)



## STUDENTEN VAN ROC LEIDEN

Studenten van ROC Leiden werkten in november met verschillende groepjes kinderen van de basisscholen in het Gebouw aan Gezondheidsvoorlichting. Ze deden een sportcircuit en een liedje en dansje over gezond eten en drinken.



## MINDFUL WANDELEN

Danny is een buurtbewoonster uit Leiden-Noord die zich bezighoudt met mindful wandelen en hardlopen. GONoord! helpt haar met het werven van deelnemers en het in contact brengen met andere organisaties. We hopen binnenkort een wandelgroep met buurtbewoners uit Leiden Noord te starten



## VERWONDERWANDELING

In oktober 2016 liepen studenten van ROC Leiden en bewoners en begeleiders van verpleeghuis Overrijn samen met Anne Marie Pijpers van Ons Buiten een "try-out" van de nieuwe wandelroute door Leiden-Noord. Ons Buiten won een deelprijs van Leiden-Noord Festivaal met het idee voor een natuurlijke educatieve rondwandeling door Leiden-Noord. Zo hopen zij dat bewoners van Leiden-Noord meer bewegen in hun eigen omgeving. De bewoners en organisaties waren zeer tevreden en hadden veel mooie plekjes gezien. De wandeling kan nog steeds gelopen worden en je kunt de route vinden op <http://www.onsbuitenleiden.nl/activiteiten/verwonderwandeling/>



# nog meer projecten van GONoord!

## Cofinanciering andere projecten

Naast de projecten die vanuit GONoord! zijn opgestart, heeft GONoord! ook andere buurtprojecten financieel gesteund. De volgende initiatie-

ven kregen van GONoord! cofinanciering. GGD: Rookvrij ook jij?, De Tovertuin van BSO Noorderlicht, Fietsmaatjes en het Sint Jan feest van Marcollege en Vrije School Mareland.



## STADSSESSIE STADSLAB

In samenwerking met Stadslab Leiden was er in november 2016 een speciale Stadssessie. Er werd nagedacht over drie initiatieven van GONoord! Aan de hand van de volgende vragen: Hoe kom je als buurtbewoner van een gezond idee voor de buurt naar een initiatief? Hoe zorg je als initiatiefnemer uit de buurt dat jouw initiatief een duurzaam initiatief wordt? In de uitvoering en de financiering. Hoe maak je met buurtbewoners een infrastructuur die helpt bij het duurzaam ontwikkelen van gezonde initiatieven voor en door de buurt? Op pagina 12 vind je het resultaat in beeld, gemaakt door Nils Bierman.



## MULTI CULTI CAFÉ

Het Multi Culti Cafe zorgde voor meer ontmoetingen tussen mensen uit Leiden-Noord. Buurtbewoners konden hier ook informatie en ondersteuning krijgen in het vinden van de juiste persoon of instantie. Het cafe is momenteel niet meer actief en GONoord is nog op zoek naar een nieuwe initiatiefnemer. Ben jij dit?



## GONoord! IN CIJFERS

**15.562**

bewoners in  
Leiden-Noord

**>1000**

buurtbewoners in contact  
gekomen met gezonde leefstijl

**>500**

buurtbewoners deelgenomen  
aan initiatieven

**10**

nieuwe initiatieven  
ondersteund door GONoord!

**4**

initiatieven cofinanciering  
van GONoord!

**>18**

Leidse  
samenwerkingspartners

**±20**

initiatiefnemers uit  
Leiden-Noord

**±20**

vrijwilligers  
actief bij GONoord!



gezond eten  
en drinken



samen dingen doen  
met hart en ziel



bewegen en  
in beweging komen



groen  
in de buurt



# NIEUWE PLANNEN

De afgelopen jaren heeft GONoord! laten zien dat er heel veel potentieel zit in Leiden-Noord en dat bewoners actief en gezond willen leven! Hier gaat het project in 2018 dus hard mee door.

Daarnaast wil het GONoord! team in 2019 graag de buurtbewoners, professionals en organisaties die zich al bezighouden met gezondheid in Leiden-Noord identificeren en samenbrengen op een festival. Dit zal bijdragen aan het creëren aan het netwerk in Leiden-Noord en een goed overzicht bieden van wat voor goede dingen al gebeuren in Leiden-Noord.

Zo kunnen we samen Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden maken.

## SOCIAL MEDIA EN FILMPJES

In contact komen met GONoord! Kan op facebook via GONoord, op onze website [www.gonoord.nl](http://www.gonoord.nl) of stuur een e-mail naar [info@gonoord.nl](mailto:info@gonoord.nl). Foto's en video's zijn ook te vinden op facebook, de website of op YouTube via GONoord. Op de website vind je ook meer informatie over de initiatieven.

## COLOFON

Redactie:  
Lucia Thielman  
Greet Meesters  
Arian van Rijssen

Vormgeving en fotografie:  
Janna Bedaux

Dank aan alle mensen die bijgedragen hebben aan dit magazine met ingezonden stukjes en foto's!



## MEEDOEN!

Heb jij nou ook zo'n leuk, gezellig, actief of .... idee?

Heb je nog niet genoeg geld, ervaring, netwerk of expertise? Neem dan vrijblijvend contact op met het GONoord! projectteam om jouw idee om te zetten tot een duurzaam initiatief via [info@gonoord.nl](mailto:info@gonoord.nl) of kom langs bij ons op kantoor op de Raamstraat 17.

# GO NOORD!

## FACTSHEET 2018

### GONoord!

GONoord! wil van Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden maken en dit doen wij door:

1. Buurtbewoners, in het bijzonder jongeren en gezinnen, te helpen met het opstarten en ontwikkelen van gezonde initiatieven
2. Bestaande initiatieven en organisaties die zich bezig houden met gezondheid te ondersteunen
3. Creëren van een netwerk waarin buurtbewoners elkaar kunnen vinden en ondersteunen in het nemen van buurtinitiatieven en ook in het maken van gezonde keuzes

### Wat hebben we al bereikt sinds 2016

1. 10 initiatieven opgezet met buurtbewoners
2. 2 initiatieven ondersteund door middel van cofinanciering
3. Verscheidene samenwerkingsverbanden aangegaan met buurtbewoners en organisaties uit Leiden-Noord en andere wijken in Leiden
4. Ongeveer 1000 buurtbewoners in aanraking laten komen met een gezonde leefstijl
5. Het oprichten van stichting GONoord!

### Waarom GONoord!

GONoord! werkt vanuit het concept positieve gezondheid waarin een betekenisvol leven centraal staat. GONoord! zet zich daarom in voor initiatieven die niet alleen gaan over gezond eten en drinken maar ook gaan voor meer groen en meer saamhorigheid in Leiden-Noord. Centraal staat ook dat GONoord! werkt vanuit wat buurtbewoners zelf willen!

### Wij werken samen met:



### Wie zijn wij?

Het projectteam van GONoord bestaat uit Greet Meesters (projectleider), Lucia Thielman (projectondersteuner), Janna Bedaux (fotograaf en grafisch vormgever), Arian van Rijssen (publieke versneller). Het project wordt gefinancierd door FNO en is een onderdeel van het landelijk programma gezonde toekomst dichterbij. Daarnaast wordt het project onderzocht door Leyden Academy on Vitality and Ageing en provincie Zuid-Holland.

### Waar lopen we nog tegenaan?

Om te zorgen dat alle resultaten, kennis en netwerk niet verloren gaan wanneer de subsidie van dit project afloopt moet er goed nagedacht worden over de professionalisering en verduurzaming van het project.

### Meer over GONoord!

Voor uitgebreide informatie over de initiatieven en onze werkwijze kijk dan op:

[www.gonoord.nl](http://www.gonoord.nl) en [www.facebook.com/gonoord](https://www.facebook.com/gonoord)