



GONDORD!

**MET PLEZIER SAMEN
ACTIEF VOOR EEN GEZOND
LEVEN IN JE EIGEN BUURT**



OVER GONoord!

GONoord! wil 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. Samen bedenken en ontwikkelen buurtbewoners nieuwe initiatieven en worden bestaande initiatieven waar nodig versterkt.

GONoord! verzamelt ideeën van buurtbewoners en helpt waar nodig met het maken van een plan en de uitvoering.

Buurtbewoners en organisaties uit Leiden-Noord komen zo op een positieve manier nog meer in beweging.

Hierdoor gaan zij:

- Elkaar beter leren kennen & zich (nog) beter voelen in hun wijk,
- In beweging komen;
- 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 ons project. Het is een boekje dat in de komende jaren

mag uitgroeien tot een inspirerend document. Vol met inspiratie, 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, studenten uit de wijk, SPL (Stichting Peuterspeelzalen Leiden), leefstijlbassadeurs van Stichting Sportonderwijs, Vitality Academy, ROC Leiden, de Springplank en de Singelschool en ...

Heb je ook een idee? Doe mee!

Groet van Malika en Greet

Projectteam GONoord!

WWW.GONOORD.NL





GEZOND ONTBIJT

MET **PLEZIER** SAMEN
ACTIEF VOOR EEN **GEZOND**
LEVEN IN JE EIGEN BUURT



GEZOND ONTBIJT

Het ontbijt van 2 november werd niet alleen door GO Noord! georganiseerd. Zij kregen hulp van Stichting Sportonderwijs. De gastvrouwen verzorgden namelijk het ontbijt en de leefstijlambassadeurs gaven een korte presentatie.

Daarnaast werd het ontbijt ook ondersteund door de Wijkacademie Opgroeien en Meedoen Leiden. Waar je advies kunt krijgen over sociaal en veilig opgroeien in je eigen wijk.









VERWONDERWANDELING

**MET PLEZIER SAMEN
ACTIEF VOOR EEN GEZOND
LEVEN IN JE EIGEN BUURT**



VERWONDERWANDELING

In oktober 2016 liepen studenten van ROC Leiden en bewoners en begeleiders van verpleeghuis Overhijn 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 Festival 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.

Dit initiatief wordt vervolgd in 2017!

OPENING TUIN VAN NOORD

Studio Moio maakte een video van de opening van Theehuis Noord & Vitaliteit. Zij won ook een deelprijs van Festival 2016. De video vind je hier: vimeo.com/164685731





HANDWERKATELIER

MET **PLEZIER** SAMEN
ACTIEF VOOR EEN **GEZOND**
LEVEN IN JE EIGEN BUURT



HANDWERKATELIER

GONoord! werkt sinds november 2016 met een groep vrouwen uit Leiden-Noord aan een handwerkatelier.

STUDENTEN VAN ROC LEIDEN

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





GRONBAKKEN IN DE WIJK

MET **PLEZIER** SAMEN
ACTIEF VOOR EEN **GEZOND**
LEVEN IN JE EIGEN BUURT



GRONBAKKEN IN DE WIJK

In de nieuwe wijk Groenoord heeft buurtbewoner Michiel Keller het initiatief genomen om een bloembak te plaatsen op de Cornetkade. Yolanda Brouwer en studenten van ROC Leiden plaatsten samen met hem de eerste bak!

Michiel wil heel graag nog meer groen in zijn nieuwe wijk. Hij wil zelfs wel groenambassadeur worden voor zijn wijk.





STADSESSIE STADSLAB

MET **PLEZIER** SAMEN
ACTIEF VOOR EEN **GEZOND**
LEVEN IN JE EIGEN BUURT



STADSESSIE STADSLAB

In samenwerking met Stadslab Leiden was er in november een speciale Stadssessie. Er werd nagedacht over drie initiatieven van GoNOord! Aan de hand van de volgende vragen:

1. Hoe kom je als buurtbewoner van een gezond idee voor de buurt naar een initiatief?
2. Hoe zorg je als initiatiefnemer uit de buurt dat jouw initiatief een duurzaam initiatief wordt? In de uitvoering en de financiering.
3. Hoe maak je met buurtbewoners een infrastructuur die helpt bij het duurzaam ontwikkelen van gezonde initiatieven voor en door de buurt?

Hiernaast zie je de poster die Nils Bierman maakte van de avond.





KLEINE VERANDERINGEN MAKEN UITEINDELIJK EEN GROOT VERSCHIL.

Studente Roxanne van ROC Leiden: Tijdens het GONoord! project ben ik gestopt met het drinken van energydrankjes.

Malika: Sinds ik met GONoord! werk doe ik veel minder suiker in mijn koffie

Greet: Sinds ik met GONoord! werk, eet ik minder snoep en meer gezonde tussendoortjes. Er zijn altijd dadels en mandarijnen of appeltjes.

Petra, docente ROC: Ik fiets iedere dag van Katwijk naar Leiden naar mijn werk.

Welk verschil ga jij in 2017 maken?...



GONoord! INITIATIEVEN

MET PLEZIER SAMEN
ACTIEF VOOR EEN GEZOND
LEVEN IN JE EIGEN BUURT



GONOORD!

GONoord! initiatieven zijn voor en door buurtbewoners uit Leiden-Noord.

De initiatieven komen tot stand door initiatiefrijke buurtbewoners uit Leiden-Noord in samenwerking met een groeiend aantal sociale ondernemers en organisaties uit Leiden Noord.

Samen zorgen wij ervoor dat Leiden-Noord de gezondste wijk van Leiden wordt.

Project(bege)leiding:	Greet Meesters
Projectondersteuning:	Malika Bouda
Fotografie en vormgeving:	Janna Bedaux
Foto omslag:	Marc de Haan

Ook een goed idee of wil je informatie over ons project?
Mail naar info@gonoord.nl

Meer info vind je op www.gonoord.nl en
www.facebook.com/gonoord



© GONoord! wordt financieel mogelijk gemaakt door
Fonds Nuts Ohra in opdracht van de Publieke Vernsellers