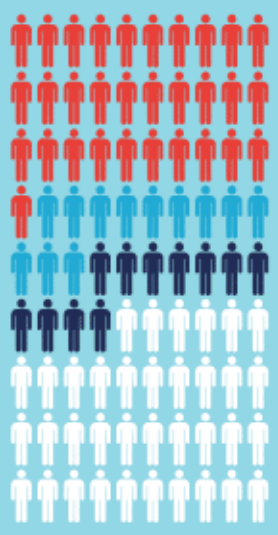
EXPEDITIE VITAALGEZOND

expeditievitaalgezond.nl

Resultaten Lekker in je Vel
Mei 2023-Oktober 2024

Hoeveel bewoners zijn bereikt?



282 Bewoners uit Gestel en Woensel-West hebben een gesprek gehad in het Lekker in je Vel Loket gedurende 13maanden

60 bewoners zijn voormalig dak- en thuislozen

235 bewoners gingen **zelf** aan de slag met een vervolgstap

209 bewoners kregen ter plaatse advies van de lekker in je vel coach



212 bewoners willen na 3 maanden opnieuw contact
30 bewoners hebben een 2e gesprek gehad

"De bewoners die we spreken zijn tussen de 25 en 70 jaar. Dit zijn voornamelijk mensen met een lage sociaal economische status."

"De bewoners die we spreken zijn vaak zorgmijders dan wel personen die de weg niet willen of kunnen vinden. Daarmee bereiken we dus mensen die nog niet in beeld zijn bij zorgverleners."


Lekker in je vel coach Brigitte met een bewoner

"Een veelvoudig voorkomend probleem wat de bewoners aangeven en we constateren is overgewicht en obesitas met de daarbij behorende problematiek: hoge bloeddruk, (pre-) diabetes en slecht slapen."

"Het merendeel van de bewoners die we spreken zijn ouderen. Eenzaamheid is een thema waar vaak over gesproken wordt, ook stress over vanalles en een klein netwerk komt veel aanbod."

Welke organisaties zijn betrokken geweest bij de uitvoer van het Lekker in je Vel Loket?

Er zijn meerdere bijeenkomsten georganiseerd in de wijk om het Lekker in je vel loket vorm te geven en te promoten:

Betrokkenen: Máxima MC, Trudo, WIJeindhoven, leefstijlcoach, bewoners, sportregisseur, Werkplaats Financiën, Bibliotheek Eindhoven, huisartsenpraktijk, Stroomz, Archipel, bewoners, Gemeente Eindhoven, wijkcentra en taalkracht.

Er zijn concrete samenwerkingen met verschillende partners en zorgprofessionals opgezet

- WIJeindhoven is een belangrijke partner geworden in het ontwikkelen van de gespreksstarter en in kaart brengen van het netwerk, het doorverwijzen van bewoners en organiseren van evenementen.
- De leefstijlcoach verzorgt de gesprekken tijdens de gezondheidschecks.
- Er is een samenwerking gestart met Archipel om op verschillende locaties de bewoners te spreken.
- Met de GGD en JOGG is een samenwerking gestart voor het uitvoeren van gezondheidschecks bij ouders op de scholen. Er is op proef een ouder/kind café op te zetten om zowel de ouders als de kinderen te bereiken.
- Met bijna 100 studenten van Fontys hebben we gewerkt aan verschillende vraagstukken.
- Met Taalkracht is meegewerkt aan inhoud van het lesaanbod op het gebied van gezondheid en preventie (positieve gezondheid).
- Op twee locaties hebben we op themabijeenkomsten aangeboden rondom positieve gezondheid

Expeditie VitaalGezond wordt gefinancieerd door Gemeente Eindhoven, Trudo en Máxima MC

Het lekker in je vel loket is opgenomen als succesvolle interventie in ketenaanpak overgewicht en obesitas


Lekker in je vel event met WIJeindhoven


Lekker in je vel event bij BBB

Welke uitdagingen spelen er nog meer?

Laaggeletterdheid
In deze wijken hebben we te maken met laaggeletterden. Dit kan ervoor zorgen dat de drempel om het gesprek te voeren groter is.

Weinig te besteden
Dit brengt grote uitdagingen met zich mee in een tijd waarin het dagelijks leven steeds duurder wordt.

Eenzaamheid
Veel van de bewoners voelen zich regelmatig eenzaam.

Multiproblematiek
Op verschillende leefgebieden doen zich problemen voor en er wordt veel stress ervaren, waardoor mensen weinig ruimte hebben voor verandering.

Gedragsverandering
Het veranderen van gedrag is een grote opgave. Nieuw gedrag aanleren kost veel tijd en energie.

Ongezonde omgeving
De ongezonde keuzes die worden aangeboden in de directe omgeving maken het moeilijk gezond te leven.

Wat wordt er over de gezondheidscheck gezegd?

"Ik was me al wel bewust van mijn uitdagingen op het gebied van gezondheid, het is een eye-opener om nu alles in een overzicht bij elkaar te zien. Het zet me echt aan het denken."

"Ik woon sinds 2017 in de wijk, maar heb nog weinig contacten. Ik zie dit als een kans om hier meer mensen te leren kennen."

"je hebt mijn leven gered!"

Bewoner die doorverwezen is naar een GLI traject.

"Het was fijn om te horen dat ik eigenlijk al goed bezig ben. Die bevestiging geeft me zelfvertrouwen om een volgende stap te zetten."

"Het was een opluchting om mijn verhaal te kunnen delen met de Lekker in je vel coach. Over 3 maanden wil ik graag weer een gesprek."



Wat zijn de succesfactoren van Lekker in je vel?

bewoners
Bewoners worden zich bewust van hun gezondheid. Het project is de schakel tussen de behoeften van bewoners en het aanbod in de wijk op het gebied van gezondheid en wezijn. Dat maakt het uniek en dat is ook precies wat er nu nog mist. Kennis over gezondheid verbinden aan kennis over de wijk(bewoners).

studenten
Samen met bijna 100 studenten van Fontys Hogeschool hebben we gewerkt aan diverse vraagstukken, waarbij de behoeften van bewoners centraal stonden. In co-creatie met bewoners én wijkpartners hebben de studenten oplossingen bedacht die bijdragen aan het verbeteren van de gezondheid in de wijk.

resultaten in 2024

doorontwikkelen
We hebben het "Lekker in je vel-loket" verder ontwikkeld met inloopavonden, thema-bijeenkomsten en het ouder-kind café. Daarnaast leveren we een aangepaste toolbox op voor specifieke doelgroepen, zoals jongeren, volwassenen en ouderen. ook hebben we aandacht voor mensen met een beperkt sociaal netwerk.

impact meten
Samen met partners en studenten werken we aan oplossingen die gezondheid en welzijn verbeteren, zoals het ouder-kind café en extra inloopmomenten voor bewoners. We zetten in op het bereiken van verschillende doelgroepen en onderzoeken hoe we de impact voor iedereen verder kunnen vergroten

borgen
We leveren een plan van aanpak en toolbox op met een gespreksstarter, gezondheidscheck en doorvraaglijsten om het "Lekker in je vel" concept duurzaam in te zetten voor diverse doelgroepen. Daarnaast delen we het aanbod via de partnercommunity van De STAP naar Gezonder en stellen we het beschikbaar via www.lekkerinjevelloket.nl

Het project 'Lekker in je Vel' is onderdeel van de beweging 'Expeditie VitaalGezond' waarbij Máxima MC en Trudo, in samenwerking met partners uit de regio, op een innovatieve manier willen bijdragen aan vitaliteit en gezondheid van de inwoners van de Brainport regio Eindhoven. Dit project richt zich daarbij primair op de inwoners van Gestel en Woensel-West.

máxima mc

TRUDO supporting people