



**Gemeente
Amsterdam
Oost**

2016 Buurtaanpak

Indische Buurt

Zo blijven wij gezond in Oost

17.075 bewoners
in Oost bereikt.



140+ workshops

Dapperbuurt

In drie buurten in Oost is gemiddeld 1 op de 5 kinderen tot 10 jaar te zwaar; 1 op de 3 jongeren tussen de 10 en 14 jaar heeft overgewicht. Buurtaanpak Zo blijven wij gezond in Oost stimuleert en helpt organisaties, buurtbewoners én ondernemers om een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving te promoten.

Gezonde Voedsel
Omgeving: 24.500



10 x Komkommerkaravaan



Facebook-bereik:
720 bewoners

24 naschoolse Master-
Classes groen en gezond

Transvaalbuurt



100+ buurtsportactiviteiten
via Sportstimulering

20 vaderdebatten
gezonde leefstijl



Een greep uit de activiteiten!



Voorlichting ouders en opvoeders

146 vaders zijn in debat gegaan over hun rol in het gezin voor een gezondere omgeving voor hun kinderen.



Versierd watertappunt

In Oost zijn in de afgelopen 2 jaar zo'n 30 watertappunten neergezet. Water drinken hoort bij buitenspelen. Om hier meer aandacht op te vestigen is het tappunt op het Ambonplein kleurrijk versierd en feestelijk geopend met de buurtkinderen.



Buurfestival Gezond Transvaal

Ruim 70 vrijwilligers en 30 buurtorganisaties en ondernemers deden mee met dit buurfestival voor jong en oud, met als thema's sport, ontspanning en gezond eten en drinken. Hoogtepunt was een kookwedstrijd op het plein.



Gezonde hapjes

Bewoners serveren hapjes met een gezonde twist bij bijeenkomsten en feesten.



Foto: Suzanne Blanchard

Gezonde ondernemers

15 winkeliers, 3 restaurants en 1 snackbar willen hun klanten helpen de gezonde keuze te maken. Zo wil Abdulkirim van Urfa Sofrasi de gezondste snackbar van Amsterdam Oost maken met een gezonder menu.



Ambassadeur

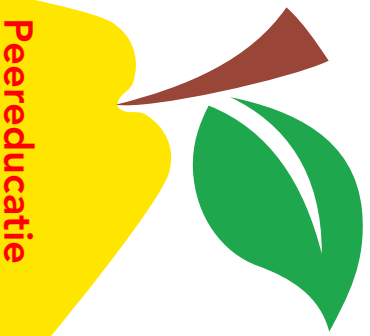
Op Gezonde Tour

Vrijwilligerlintje voor Op Gezonde Tour ambassadeurs

3 cursussen, 9 kennisbijeenkomsten, 59 buurtacties en 17 cateringopdrachten. Ruim 120 enthousiaste buurtbewoners in Oost zijn Op Gezonde Tour ambassadeur geworden. Zij organiseren allerlei activiteiten en dragen een gezonde leefstijl uit. Zes ambassadeurs hebben tijdens het jaarlijkse Vrijwilligerfeest een ereteken gekregen voor hun inzet in Oost.



3 van de 6 vrijwilligers: Kamal, Malika en Ournaima



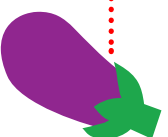
Peereducatie

Jongeren geven les aan klasgenoten
Tienerambassadeurs spelen het spel 'Over de Gezonde Streep' met hun klasgenoten en testen elkaars kennis over een gezonde leefstijl.



Gezond hoeft niet duur te zijn

24 actieve dames volgden de cursus *Gezond Kopen, Gezond Koken* met praktische lessen in de buurt, onder andere over het lezen van etiketten.



De genoemde programma's, voor zover geen buurtinitiatief, worden uitgevoerd met vaste buurtpartners: Trias Pedagogica, Eco Kids, Oost Indisch Groen, Dream Support, Tugelast5, Voeding is Maatwerk, Diversiteitsland en Fitfood.

Buurtreceptenboek Korngommer- karavaan

Recepten van buurtorganisaties en bewoners vol gezonde inspiratie. 2000 boekjes zijn verspreid via buurtwinkelacties en bij bijeenkomsten. Trotse bewoners laten met hun recept in het kookboek de buurt proeven dat gezond ook lekker kan zijn.



Kijk voor meer informatie op amsterdam.nl/zobilijvenwijgezond
facebook.com/zobilijvenwijgezondinoost

