

UMAMI PROJECT

MUIDE

MEULESTEDE

AFRIKALAAN



VZW ETAGE TROPICAL

Port Arthurlaan 33
B-9000 Gent

www.etagetropical.be

T- +32(0) 473 809 718

Inhoudstafel

1. Inleiding	1
2. Wat is het Umami-project?	7
2.1. Uitdagingen	8
2.2. Van waar komt de naam Umami?	10
3. Wat is de doelgroep?	10
3.1. Voor wie is het project bedoeld?	10
3.1.1. De allerkleinsten tussen 0 en 3 jaar.....	14
3.1.2. Kinderen vanaf 3+.....	14
3.1.3. Aandacht voor jongtalent.....	14
3.1.4. Aandacht voor het gezin.....	14
3.1.5. Aandacht voor de professionele organisaties die de wijk opbeuren	14
3.1.6. Aandacht voor de bedrijven en hun personeel	14
3.1.7. Aandacht voor de financieel kwetsbaren.....	15
3.1.8. Aandacht voor vrijheid in meningsuiting.....	15
3.1.9. Aandacht voor de Turks-Vlaamse kinderen	16
3.1.10. Aandacht voor de nieuwkomelingen.....	17
4. In welke mate wordt er rekening gehouden met mensen in een kwetsbare positie?	17
5. Geef een uitgebreide beschrijving van het project	21
5.1. Mama & Kind.....	23
5.1.1. Van zuigeling tot peuter (0 tot 3 jaar)	23
5.1.2. Ritmische coördinatie van kinderen.....	23
5.1.3. Aandacht voor een trainingsprogramma voor mama's	24
5.1.4 Van multimove naar multisport (onderzoekplatform Sport Vlaanderen) (3 - 6 jaar).....	25
5.1.5. Sporten met Genderwissel	27
5.1.6. Naschoolse reguliere sportactiviteiten.....	27
5.2. Volwassenen en Senioren	30
5.2.1 Bedrijven in de wijk	30
5.2.2. Forro – T-dansant en senioren	33
5.2.3. Volwassenen en duiding van een holistische benadering van lichaam en geest.....	33
5.2.4. Buikdans goed voor de BBB als culturele overbrugging.....	34
5.2.5 TikTok voor jongeren en senioren.....	34
5.2.6. Het beleg van Muide, Meulestede, Afrikalaan.....	36
5.2.7. Wekelijkse sportmogelijkheden voor mensen van de Renoboot.....	37
5.3. MMA-beweegroute voor jong en oud, voor iedereen	37
5.4. Programma	37

6. Humor en lachen	39
6.1. Leren lachen, lachen kan je leren - lachtherapie.....	39
6.2. Gens voor beginners.....	39
6.3. Komedie en lachmomenten	39
7. Creëren van sportprikkel.....	39
8. Reguliere lessen van de sportclubs	40
9. Organisatie en samenwerkingspartners.....	41
9.1. Project-indiener VZW Etage Tropical en formateur	41
9.2. VZW Oba Guiné	42
9.3. VZW Worstelclub Muide, Meulestede, Afrikalaan	42
9.4. Sportdienst Gent	42
9.5. Kookploeg Gent Solidair (KGS) een nieuw onderdeel binnen Muide Solidair.....	43
9.6. Universiteit Gent – stagiairs beweeg en sportwetenschappen	47
9.7. Buurtdiner	47
9.8. Kind en Gezin Dr. Zacki Kherdin.....	47
9.9. Buurtloods	47
9.10. De kleine zelfstandigen.....	47
9.10.1. Transformelle	48
9.10.2. Mindfoodt (health & fit beautik)	48
9.10.3. Kfit.....	48
9.10.4. Marikaraks	50
9.10.5. Buurtbewoner Haio & Laure.....	51
9.10. Vrijwilligers	51
9.11.1. De middenstand en kleine zelfstandigen uit de wijk.....	51
9.11.2. Scholen & vzw's voor naschoolse opvang	51
9.11.3. Universiteit Gent afdeling beweeg –en sportwetenschappen.....	51
9.11.4. Verschillende nationaliteits-gebonden vzw's.....	51
9.11.5. Buurtvrijwilligers.....	51
9.11.6. Vrijwilligerspunt stad Gent.be	51
9.11.7. Vrijwilligers van de Renoboot.....	51
9.12. Uitleenpunt Gent.....	52
9.13. Wat Wat?.....	52
10. Wat is de exacte locatie in de wijk?	53
10.1. Umami headquarters: Melopee sportsite.....	53
10.2. Buurtloods (kookpunt)	54
10.3. Wandelroute Muide Meulestede Morgen (beweegsessies)	54

10.4. Etage Tropical (T-dansants)	54
10.5. De waterspiegel (seniorenmoment).....	54
10.6. Publieke plaatsen	54
10.6.1. Treinwagons (voiding)	54
10.6.2. Kapitein Zeppospark (beweegsessies).....	54
10.6.3. Cafés de Liberty en de Viking	54
10.6.4. Lübbecksite.....	54
10.7. Sociaal mediaplatform Whatsapp voor de beweegsessies van de mama's.....	54
10.8. TikTok platform voor filmpjes jong & oud.....	54
11. Welke valkuilen zie je bij het realiseren van je project?	54
12. Communicatie - Op welke manier wil je voor, tijdens en na het project communiceren naar/met de wijk en de Stad?	55
12.1. Sociale media.....	55
12.2. Tik Tok & YouTube speciallekes.....	57
12.3. Google & Website.....	57
12.5. De Pers.....	58
12.6. Regelmatige verslaggeving stad Gent	58
13. Boekhouding, verzekering en vergunningen	58
14. Eindwoordje.....	58

1. Inleiding:

Als dansschool uit de wijk kwamen we tot de conclusie dat sport een zeer minieme plaats inneemt in onze wijk. Anders gezegd, ten overstaan van andere wijken en regio's in Gent, is de wijk helemaal niet zo vertrouwd met sporten op een recreatief vlak, en al zeker niet op vlak van topsport of internationale sport. Alhoewel de wijk heel wat beweeginitiatieven heeft, hebben ze meestal betrekking op heel specifieke doelgroepen. Voorbeelden zijn: revalidatie voor ziektes, kankerrevalidatie, bewegessessies voor senioren in de Waterspiegel, speelpleinwerkingen en kinderopvang, straatspelletjes enz... Deze nobele beweegprikkels zijn geen evenwaardige vervangers voor professioneel recreatief sporten! De voetbal doet het goed, met Muide Standard, maar voor de overige sportdisciplines is er nog heel wat werk aan de winkel.

Deze praktische vaststelling werd door onderzoek binnen dit dossier bevestigd met cijfers. Na opvraging bij de dienst Sport kwam iedereen tot dezelfde conclusie. Van de 25 wijken in de stad scoort Muide Meulestede Afrikalaan het op 1 na slechtst met de 24^{ste} plaats.

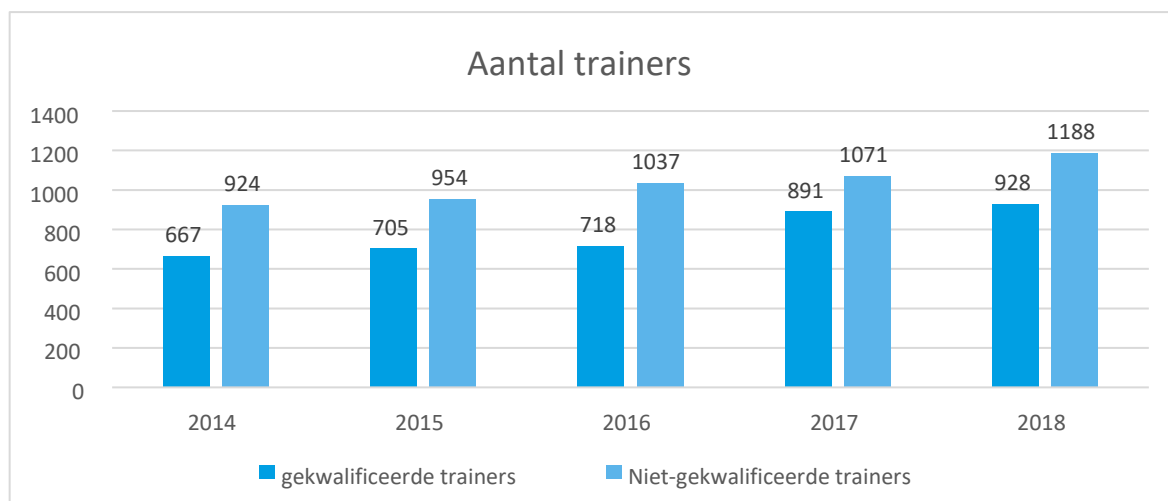
Als professionele sportorganisatie wensen wij aandacht voor meer betrokkenheid, met name vooral door de lokale initiatiefnemers, wijkvertegenwoordigers en programmabeslissers. Wij worden niet gezien, gehoord, gebruikt, ingezet op een manier dat invloed, impact zou hebben op de sportieve toekomst van de wijk.

Wij smeken voor meer sport-ondersteunende initiatieven in de wijk door de wijk zelf, waar meer beroep wordt gedaan op de knowhow, de vakkennis en sportervaring van de lokale trainers en trainingsprogramma's. Sport voor jeugd verlegt hun aandacht naar gezondere tijdsindeling en versterking van het individu in totaliteit (fysiek en mentaal). Creëren van kansen en mogelijkheden voor elke bewoner van de wijk is ook op sportief vlak een absolute noodzaak. Sporten is een gezonde uitlaatklep, en nu al hebben we ervaring met mensen in moeilijke situaties die onze sportkanalen benutten. Mensen van de Renoboot bezoeken regelmatig onze infrastructuur, als Vzw verwijzen we vaak naar de fitnessruimte in de Waterspiegel. Daar we een dansschool zijn baseren we ons op de danssport als case: integratie via danslessen met effectieve voorbeelden liggen al jaren in onze schuif en we kunnen 10-tallen namen noemen van mensen die zich door sociaal dansen geïntegreerd voelden en voelen in onze Vlaamse cultuur. Maar vanuit lokaal bestuur wordt daar niet op ingezet. In de 11 jaar dat we met dans bezig zijn, werden we 3 maal gevraagd voor een professionele ondersteuning van een lokale activiteit.

Daarnaast weten we dat impact van lokale trainers bij jeugd, een positieve invloed kan hebben op iemands leven en toekomstperspectief, en dit voor om het even welk kind uit om het even welk milieu, waar sport verbindend werkt, cultuur overschrijdend. Volgens de recente beleidsnota omtrent gelijke kansen en welzijn van 14 december 2020 werd de volgende stelling gepubliceerd: In Gent geeft 16 % van de burgers aan vrijwilligerswerk te doen. De overgrote meerderheid van die vrijwilligers is actief in het verenigingsleven en in mindere mate bij het lokaal bestuur. Daarom wil de stad meer investeren in sociale en culturele activiteiten waar mensen kunnen samenkomen. Hierbij wordt geen vermelding

gemaakt naar de vele vrijwilligers in de sportsector en de lokale sportclubs, die zich met hart en ziel inzetten voor hun sportieve hobby.

Inzetten op groei naar meer lokale trainers, sportievelingen, assistent-trainers, vrijwilligers en liefhebbers is een opgave van lange adem, waar we nu aandacht voor vragen en waar wij met het Umami project werk willen van maken voor onze wijk.



Na grondig overleg met de sportclubs uit de wijk, onszelf VZW Etage Tropical, VZW Oba Guiné en VZW-worstelclub Muide, Meulestede, maar ook andere beweeginitiatieven zoals K-fit en Mindfoodt, kwamen we dus tot de insteek dat het hoog tijd werd, wat meer te gaan doen voor onze lokale buurtbewoners. Daarop gingen we dieper graven in een samenwerkingsplan en ontstond het idee om een lokaal sportakkoord op te stellen voor de wijk. Via het principe van het "lokaal sportakkoord" willen we een 2-jarig pilootproject opstellen: Via het Umami akkoord spreken de lokale sportclubs, lokale maatschappelijke organisaties, gezondheidsbedrijven, maar ook buurtbewoners, werkers in de wijk, de stem van de nieuwkomelingen en de stad lokaal af hoe zij met elkaar de eigen sport- en beweegambities kunnen vergroten. Met als doel de toekomstbestendigheid van de sport binnen onze wijk naar een hoger niveau te brengen. Van de lokale akkoorden is een actieplan in de maak waarvan een deel is uitgeschreven in dit dossier. Iedere lokale organisatie kan op elk moment instappen en meedoen.

Hierbij willen we zo laag drempelig mogelijk werken voor de buurtbewoners. In veel opzichten werken we al laagdrempelig door o.a. het gebruik van de Uitpas. Maar het effectief sporten, sportinitiaties, creëren van trainingen, sportschema's binnen een reguliere werking en een repetitief kader staat op de agenda, want naast de mooie initiatieven zoals Havenloop Gent, willen wij met de lokale sportclubs meer directe input en invloed gaan bewerkstelligen bij de mensen van de wijk. Dit kan enkel door het aanbod te gaan vergroten, te gaan communiceren op grotere schaal, door inijk-acties en laagdrempelige sportprikkelers. Hoe heerlijk zou het niet zijn mocht er ook eens wat jongsport talent uit onze wijk een weg vinden naar het

professioneel sportlandschap? Voor dit laatste nemen we een duidelijk standpunt in: buitenlandse origine of niet, financieel krachtig of niet, obesitas of niet, nieuwe bewoners, oude inwoners... het doel blijft voor iedereen gelijk! Inzetten op meer sport in de wijk!

We denken hierbij dat onze taak tweedelig is:

1. Het creëren van sport-prikkels naast de nu al bestaande beweegprikkels.
Inzetten op professionele sportondersteuning voor de toekomst.

2. Inzetten op professionele sportondersteuning voor de toekomst.

De kracht van wandelen

Hersenen: Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

Geheugen: 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

Stemming: 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

Gezondheid: 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

Levensduur: 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

(Over)gewicht: 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

Kom in beweging!

Hart: De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

Botten: 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.



Maar!

Sporten moet je leren, en daarom denken we dat aantrekking een belangrijke pijler is tot motivatie. Hoe kan je het best mensen op de been brengen, zeker in onze wijk: door muziek, feest en eten!

Eten is een heel belangrijk onderdeel in ieders leven, en daarom dachten we dat een gezondheidsprogramma voor de wijk waarbij aandacht wordt besteed aan gezonde voeding, direct en indirect mensen zou kunnen motiveren en aanzetten tot meer bewegen.

De voorbije 6 maand deden we al het nodige voorbereidende onderzoek. De stappen die we namen waren de volgende:

1. Een uitnodiging werd gestuurd in de wijk tot debat waarbij 28 mensen hun mening kwamen formuleren.
 2. Een enquête rondvraag werd gehouden waarvan de resultaten in dit dossier te vinden zijn.
 3. Onderzoek naar het wijk-DNA.
 4. Een netwerkplatform werd op poten gezet met heel wat spelers en partners. Elkaar met elkaar verbinden, aan elkaar voorstellen, cohesive vormen, vertrouwen opbouwen, implementatie van professionele spelers en vakmensen met vrijwilligers, buurtbewoners, sociale groepjes en buurtgroepjes...
 5. Een eerste pitch met de wijkregisseur en buurtwerker.
 6. Umami ging hierna in gesprek met andere buurtorganisaties.
 7. Een tweede pitch met het wijkpanel.
 8. Voorbereidende coaching van deelnemende partners.
Enkele vragen werden zelfkritisch opgemaakt en doorgestuurd naar opstartende organisaties/ praktische afspraken met reeds bestaande lopende organisaties.
- Kan je eens uitleggen wat jouw project juist inhoudt/ stel je project even voor?
 - Waarom zouden we voor jouw project of een deel van jouw project moet kiezen als wijk?
 - Kan je eens meer uitleg geven over wat het vernieuwende idee is achter jouw project dat de wijk nu niet heeft.
 - Wat is de meerwaarde voor de wijk.
 - Ga je samenwerken met andere partners in de wijk en hoe ga je dat doen?
 - Hoever sta je met het project.
 - Organisatorisch hoe ga je tewerk?
 - Hoe zie je dit project uitmonden op lange termijn voor de wijk?
 - Hoe kom je op jouw budget?
9. Elke dag komen nieuwe geïnteresseerden rondom het project erbij. Naar analogie van het sportakkoord kan iedereen op elk moment inspringen.
 10. Logistieke oefeningen en technisch onderzoek van wat waar mogelijk is.
 11. Na onderzoek en afstemming communicatie met de sociale minderheidsgroepen uit de wijk: iedereen heeft tegenwoordig een GSM. Inzetten op TikTok en YouTube. Na onderzoek van de Universiteit Gent besloot men dat de nieuwe

sociale mediakanalen toegankelijk zijn voor alle sociale groepen, Umami wil daar dan ook mee uitpakken en het probleem van de bladjes, boekjes, foldertjes benadrukken.

12. Een derde pitch met schepen Astrid de Bruycker van Groen, en Bram Van Braeckevelt van Groen.
13. Voorbereiden van een persmap
14. Nadenken over de decoratieve elementen – logo's, website, visibiliteit, herkenningspunten
15. Voorbereidende gesprekken omtrent de verspreiding van het beweeg en voedingsprogramma bij;
 - a) De bewoners
 - b) Pers
 - c) "Social Media" (Facebook, Instagram, Snapchat, live streaming, video, videoparty, ...)
 - d) "Social Media" publiek
 - e) YouTube
 - f) Uitnodigen van voorbeeldfiguren uit de verschillende gemeenschappen
 - g) Podcasts
 - h) Middenstand
 - i) Op den trottoir en aan huis
 - j) Universiteit Gent
16. Belang van evaluatie tot evolutie naar duurzaamheid na elke activiteit.
17. Dialoog met de bewoners.
18. Debat openen omtrent de gezondheidstopics.
19. Analyse van experts, doel tot voorbeeld en verdere uitbouw voor wijkobjectieven door het volledige traject documenteren.
20. Financiële luik: wat is nodig?
21. Communicatieplatform en zichtbaarheid voor de financieel ondersteunende partner de stad Gent.

Tijdens de vele gesprekken met de andere sportclubs kwam er telkens hetzelfde idee naar voor. Meer bewegen is een "cultuur", en onze taak om in te zetten zoveel we kunnen. Worstelclub Muide Meulestede Afrikalaan biedt naast de reguliere lessen voor de kinderen, de mama's de mogelijkheid om te fitnessen in de ruimte naast de trainingszaal. Oba Guiné denkt in termen als capoeira als gevechtssport voor kinderen en Forro voor senioren in een ouderwetse T-dansant gegoten. Mindfoodt wil dan gaan inzetten op individueel sporten, mensen die de behoefte voelen om te gaan cardio-traineren op momenten dat het hen uitkomt. Sinds kort organiseert K-fit outdoor groepssessies voor opbouwen van conditie. Het Umami project zien we dan ook als een sluier, een overkoepelend organisme dat we permanent in het straatbeeld wensen voor de komende 2 jaar. Umami kan hierdoor overlappen. We maken hierbij een onderscheid in

Umami gedragen acties:

1. Instappen, proeven van, initiaties
2. Beweegsessies op repetitieve basis
3. Kinderen doen bewegen door de Melopee sessies....
4. De buurt doen bewegen door de Melopee sessies
5. De buurt voorzien van een inkijk in gezonde voeding....
6. De heel kwetsbaren gaan ondersteunen door een warme maaltijd, door een luisterend medisch oor, door een ontspannen beweegmogelijkheid te creëren

De VZWS en partners gedragen acties los van het gevraagde Umami budget

7. De reguliere lessen ook voor mensen in moeilijke situaties
8. Inzetten op aandacht voor topsport
9. Overkoepelend gaan samen nadenken
10. Overkoepelend food en sport combineren
11. Kruisbestuiving
12. Logistiek – inzetten op verschillende plekken in de wijk
13. Goodwill en inzet

Hierdoor wordt een onderscheid gemaakt in wat we willen kosteloos aanbieden als één groot beweegfeest voor de mensen ten overstaan de individuele inzet en betrokkenheid elk van de partners voelt in onze wijk, en het verantwoordelijkheidsgevoel dat daarmee verbonden wordt.

Alles samengevat kan U de conclusies die we tot nu toe maakten hieronder doornemen.

2. Wat is het Umami-project?

Het samenbrengen, creëren van een lokaal netwerkplatform, verenigen door een 2-jarig gezondheidsprogramma dat iedereen aanbelangt, met als doel, mensen te sensibiliseren voor een gezonder leven voor zichzelf en de kinderen, om zo de directe omgeving te gaan versterken door:

1. Sportbeoefening
2. Een gezondere voeding
3. Ecologisch-verantwoorde communicatie in de wijk

Zo willen we mensen bewust maken van een gezond en kwaliteitsvol leven, dat duurzaam kan worden ontwikkeld binnen de wijk, het hele jaar door (winter, zomer, buiten en wanneer het opnieuw kan binnen)

“Communicatie” is de sleutel tot samenbrengen. Sport heeft een universele taal dat helpt communiceren op alle niveaus. Organiseren van sportactiviteiten, sportevents en beweegsessies zijn een ideaal medium om mensen van alle slag samen te brengen.

Daarnaast is het gewoon ook heel gezond om meer te gaan bewegen, het is bevorderlijk voor het lichaam en de geest, het individu komt in contact met zijn eigen fysieke kunnen. Daarnaast triggert het belangrijk zaken zoals emoties, de taal van het hart, onze nieuwsgierigheid, het neerzetten van respect voor elkaar. Het draagt daardoor bewust en onbewust bij aan een uiting van onze identiteit en de vrijheid in woord, daden, persoon, cultuur, religie, geslacht, achtergrond en overtuiging.

2.1. Uitdagingen

Sociale exclusie heeft vele gezichten: armoede, minderheidsgroepen, huidskleur, gender, achtergrond, onderwijs en religie. Meestal komt deze exclusie door vooroordelen gebaseerd op sociale stereotypen. Aanvaarding en begrijpen zijn de basis voor een betere communicatie en kwaliteitsvol leven van een volledige gemeenschap. De sterke sociale cohesie van de wijk staat in ons Umami programma op kop, waarbij voeding en beweging de lijm zijn om mensen met elkaar verbinden, op een nieuwe en gezonde manier!

In dat opzicht zijn "sport en beweging" maar ook de primaire behoefte eten deuropeners voor alle mensen, en verwelkomt het iedereen en vele sportatleten of organisaties, sportprestaties gebruiken hun naam als deuropener voor debat over sociale verschillen, maar ook om aan te tonen wie ze zijn en voor wat ze staan. Ditzelfde principe vind je ook terug voor voeding. "Vertical Farming" is al een ingeburgerd begrip geworden in Europese hedendaagse en toekomstvisies, "Nieuw eten, gezond eten staat voorop" want mensen worden zich meer en meer bewust van "de kracht van het eigen lichaam". Daarnaast mogen we stellen dat eten mensen samenbrengt en verbindt op zeer essentiële manieren.

Sport is inclusie ten top en verbind. We nemen bv. religieuze verschillen als uitgangspunt in bv. voetbal. Wanneer een atleet een goal maakt, wat gebeurt er soms? Hij maakt een kruis, of buigt plotseling voorover op de grond of hij werpt een kus naar de hemel. Deze momenten tonen wie de persoon achter de goal is. Onmiddellijk daarop rennen de andere atleten naar de goalmaker om hem te feliciteren, of om een groepsknuffel te doen omdat hij een goal maakte voor zijn team. In dat moment, die enkele tijd, verdwijnt elke sociale of religieuze achtergrond van de spelers. Dit momentum is een moment van absolute vereniging. Alhoewel MMA goed is in verbinden, wordt er weinig initiatief genomen rond verbinden met sport. Er heerst nog steeds een grote ongeletterdheid bij de bewoners omtrent sport en beweging, zeker bij de bewoners van buitenlandse herkomst.

Sport, waaronder ook de danssport, vele dansscholen, sportclubs, dansleraren gebruiken de danssport als een middel om kinderen van verschillende achtergronden te gaan benaderen, maar ook inclusief voor mensen met beperking, psychische problemen, mensen met gezondheidsproblemen, mensen herstellende van ingrijpen zoals operaties en chemokuren. Daarnaast kan het heel specifiek een verbinding zijn voor mensen die alleen in het leven staan, senioren, of gewoon mensen die geïsoleerd zijn door achtergrond zoals taal, afkomst en armoede. Netwerken en samenwerken zijn de vooropgestelde taken want we zijn allemaal

verschillend en zeker in onze wijk, een uitdaging wordt het om iedereen te verbinden met elkaar,

Zoals eerder vermeld in de inleiding: In Gent geeft 16 % van de burgers aan vrijwilligerswerk te doen. De overgrote meerderheid van die vrijwilligers is actief in het verenigingsleven en in mindere mate bij het lokaal bestuur. Daarom wil de stad meer investeren in sociale en culturele activiteiten waar mensen kunnen samenkomen. Hierbij wordt geen vermelding gemaakt naar de vele vrijwilligers in de sportsector en de lokale sportclubs, die zich met hart en ziel inzetten voor hun sportieve hobby!

Omdat velen in de wijk niet vertrouwd zijn met het facet “sport” en “sportief leven”, willen we gezonde voeding – eten verbinden met deze fysieke activiteiten om zo mensen te stimuleren, bewust te maken van de voordelen van een gezond leven.

Inzetten voor een gezondere wijk is een grote uitdaging, naast slechte eetgewoonten in de wijk, constateren we ook dagelijks hoe weinig van onze buurtbewoners de behoefte voelen om zorg te dragen voor hun lichaam en geest doormiddel van beweging. Eten kan dan in dat opzicht dienen als bindmiddel om mensen aan te zetten tot beweging, want de wijk is wel vertrouwd met samenkomen via eten. Umami wordt dan gebruikt als basislegger, voorloper voor broodnodige en toekomstige sportuitbouw in de wijk.

Daarom willen we voorzichtig, dit ambitieuze plan in realiteit uitvoeren, met als doel een zo groot mogelijke gezonde vrijheid te creëren voor ieder van de wijk. Mogelijks komen hier interessante evoluties van voort, we denken hierbij aan sport en religie, sport en genderproblematiek, ongezonde voeding en ziektes, een heel breed gamma met een verbindende doelstelling.



2.2. Van waar komt de naam Umami?

Umami is een van oorsprong een Japans woord dat 'heerlijkheid' of 'hartig' betekent; het is een van de vijf basismaken, samen met zout, zoet, zuur en bitter. We kozen voor de naam Umami, door enerzijds het exotische karakter van diens afkomst en de link met multiculturele samenhang dat hiermee gepaard gaat, en daarnaast de gezonde voeding dat umami vertegenwoordigt, champignons, tomaat, soya, ... zijn umami. De term wordt heel vaak gelinkt met een gezonde levenswijze, waarbij yoga, wellness, mindfulness in verband worden gebracht.

Umami - of de 5de smaak als sociaal initiatief gedragen door de mensen van de wijk voor de mensen van de wijk, waarbij we denken om de umami smaak te combineren met umami sport en umami spel.

3. Wat is de doelgroep?

3.1. Voor wie is het project bedoeld?

Het DNA van Muide, Meulestede, Afrikalaan is heel bijzonder in Gent voor wat betreft diversiteit en integratie, het is een bijzondere plek door de grote multiculturele verschillen en de grote sociale klasse-verschillen in de wijk. Maar het is ook een wijk waar basisleggers, kunstenaars, innovatievelingen, bewustmakers verblijven. Door het versnipperd landschap van MMA, ontstaan basisideeën, dat vaak wordt opgenomen of overgenomen door grotere instanties, bedrijven, organisaties. De honing van Gent vind je in onze wijk. Muide-

Meulestede-Afrikalaan is een levendige wijk: heel wat bewoners voelen zich verbonden met elkaar en met de plek waar ze wonen. (<https://hoeveelin.stad.gent/>)

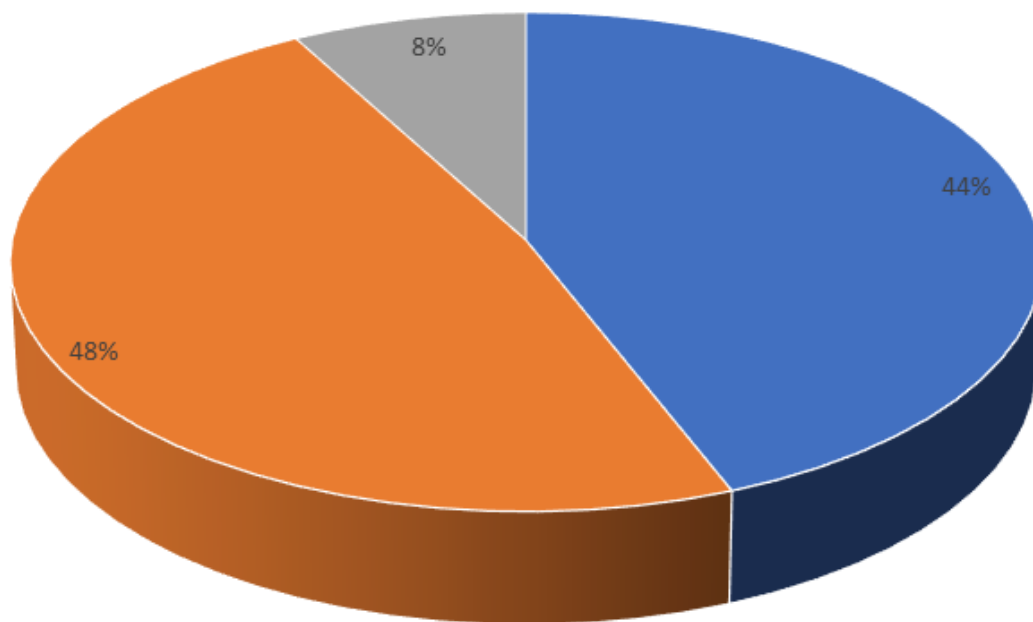
Het wijk-DNA toont aan dat MMA op de derde plaats staat in Gent voor wat betreft geboortes. We hebben dus een heel hoog geboortecijfer. Daarom willen we ons inzetten voor de allerkleinsten. Een uitgebreid parcours in leeftijd vindt u hieronder.



Veel senioren verlangen terug naar het verleden. De volkse buurt zoals die was. Daarom willen we met Umami een schakel zijn tussen de jonge mensen en de senioren uit de wijk. Hierbij denken we dus o.a. aan TikTok filmpjes maken met de combinatie van beiden en dit op bekende volkse plaatsen.

Dit project dient voor de basis van de wijk. Letterlijk "de mens in de straat", wij allemaal samen (alle nationaliteiten, elke buurtbewoner telt). Wij wensen met dit project het eigen immuniteitssysteem van de wijk aan te pakken, waarbij we lokaal mensen gaan versterken! We kwamen tot de conclusie dat er op sociaal vlak al heel wat werk is verzet in de wijk, de vele vzw's zijn mooie voorbeelden van verbinding en sociale cohesie. We stelden echter ook vast dat er echter voor de levenswijze en de levenskeuze sport een heel groot analfabetisme heerst in de wijk. Toch bleek uit een nog steeds lopend enquête onderzoek dat we voerden in de wijk dat 44% van de bewoners bewegen eigenlijk wel heel belangrijk vindt:

HOE BELANGRIJK IS BEWEGING VOOR U?



■ Zeer belangrijk

■ Redelijk belangrijk

■ Helemaal niet belangrijk

We wensen daarom in te zetten op alle inwoners, door een gevarieerd programma, en daarnaast willen we aandacht voor de toekomst dit door ons in te zetten voor:

3.1.1. De allerkleinsten tussen 0 tot 3 jaar

sporten met mama, baby-yoga, grijp en gooi spelletjes, ... gezonde fruitpapjes maken, vruchtensapjes, babyvoeding, pre – en postnatale fitness, babyfitness. Motorische ontwikkeling stimuleren.

3.1.2. Kinderen vanaf 3+

Door gebruik te maken van het Multimove programma voor kinderen vanaf 3+ waarbij eenvoudige beweegtechnieken worden gebruikt en dat als lessenspakket uitgeschreven door VTS en Sport Vlaanderen dat beantwoordt aan kwaliteitsvol en veilig sporten voor jonge kinderen. Van Multimove naar multisport.

3.1.3. Aandacht voor jongtalent

Inzetten op sportmotivatie. Soms zijn er kinderen en adolescenten in de wijk met een speciaal beweegtalent. De thuissituaties zorgen niet altijd genoeg voor een ondersteuning, om talentvolle sporters te krijgen wordt er ook veel inzet gevraagd van de ouders. Soms is dat door sociale omstandigheden niet mogelijk. Wij wensen met vrijwilligers de tijd nemen en de inzet aan de dag leggen om deze talentvolle jongeren een hart onder de riem te steken en te motiveren tot meer.

3.1.4. Aandacht voor het gezin

Samen sporten is de toekomst. Gezinnen in de wijk MMA zijn groot, niet enkel door het hoge geboortecijfer maar ook door de nieuwe samengestelde gezinnen.

3.1.5. Aandacht voor de professionele organisaties die de wijk opbeuren

De wijk bezit heel wat knowhow, en toch komt dat niet altijd tot uiting. De middenstand dient rekening te houden met zijn financiële verantwoordelijkheid t.o.v. de zaak. Daardoor gaat er soms te weinig aandacht naar sociaal engagement terwijl velen dit willen. Door een minimale vergoeding te voorzien, kansen te bieden, kunnen zij hun expertise gebruiken voor de lokale gemeenschap te ondersteunen, of kunnen ze eens iets terugdoen voor hun medewerkers. Naast sociaal bewogen organisaties is er nood aan ondernemerschap in de wijk.

3.1.6. Aandacht voor de bedrijven en hun personeel

Met een eenvoudig beweegprogramma wensen we ook de dagelijkse bezoekers van het eiland motiveren tot meer beweging. De vele mensen die op het grondgebied van Muide, Meulestede, Afrikalaan werken, bepalen mee het straatbeeld van de wijk, en zijn een onderdeel van de dagelijkse dynamiek. Daarom willen we de bedrijven motiveren om hun mensen te laten genieten van kwaliteitsvol bewegen aan een gunstig tarief. Eenvoudig uitgelegd, een sessie kost 10 euro, 5 euro wordt betaald door Umami, 3 euro wordt betaald door de werkgever en 2 euro wordt betaald door de werknemer. Zo zetten we in op sport

voor alle werknemers van de wijk voor slechts 2 euro, Umami kan al met een spreidingsplan bekomen van 960 beweegsessies voor nog geen 3000 euro.

3.1.7. Aandacht voor de financieel kwetsbaren

Kinderen zijn vaak de dupe van moeilijke gezinssituaties, volgens het indicatorrapport van de Stad Gent uit 2008, wijst onderzoek uit dat een kind tot de leeftijd van 6 jaar het sterkste potentieel heeft om zich aan te passen. Indien een kind niet wordt gestimuleerd tijdens deze levensfase is het risico groot dat bepaalde capaciteiten zich niet zullen ontwikkelen. Dit maakt de evolutie van deze indicator des te prangender. Wij wensen graag de hier vooropgestelde diensten ter beschikking stellen van het kwetsbare kind, dit door trainers, monitoren en vrijwilligers in te zetten om bijna aan huis het kind op te nemen en te stimuleren voor meer beweging en sport. We denken hierbij ook aan uitnodiging van ouders, het gezin in kwestie door sociale buurtevents gekoppeld aan gezonde voeding in combinatie met sportmogelijkheid voor ieder gezinslid en op elk niveau.

3.1.8. Aandacht voor vrijheid in meningsuiting

Persoonlijke uiting, vrijheid in zijn. Wij vinden vrijheid in zijn heel belangrijk, misschien wel het allerbelangrijkste in dit hele dossier. Daarom willen wij streven naar zo een groot mogelijke vrijheid in sportbeoefening. Wij wensen graag ondervinden, onderzoeken wat vrijheid in sport eigenlijk inhoudt. Wij denken hierbij aan sporten voor mensen met een **genderproblematiek**. Door deze laatste aan te kaarten willen we doelgerichte workshops aanbieden, waarbij er bv. eens wissels worden gedaan, wij denken daarbij aan worstelen voor meisjes en dans voor jongens. Met de sportclubs willen we een uitwisselingsprogramma! Worstelen voor meisjes en dans voor jongens, we willen dit op een ludieke, leuke manier brengen waarbij kinderen leren van elkaar en de genderverschillen hierdoor aan den lijve ervaren. Bv sommige meisjes zullen dat wel leuk vinden worstelen, maar misschien ook niet.



Iedereen weet dat bewegen gezond is. Het is bevorderlijk voor zowel het lichaam als de geest, het individu komt in contact met zijn eigen fysieke kunnen.

3.1.9. Aandacht voor de Turks-Vlaamse kinderen

Integratie door namiddagen te organiseren waarbij de vele kinderen met Turkse oorsprong aan bod komen. De wijk heeft heel wat Belgische turken, kleine zelfstandige, grote zelfstandige ondernemers, die vaak niet in contact komen met de sociaal en financieel kwetsbare Belgen met Turkse origine, ook binnen hun gemeenschap is er een grote diversiteit. VZW Etage Tropical is een plaats waar Belgische turken graag komen, graag mee in contact zijn, op een Vlaamse en tropische manier, en niet op een sociaal onderdrukte of minderwaardige manier. Veel Turken zijn harde werkers, en willen voor hun kinderen toekomst, de beweeggewoontes van heel wat van deze kinderen ligt laag, en er is veel overgewicht door o.a. de financiële sterkte van hun ouders. Met andere woorden “ze worden rotverwend met snoep en play station”! Daar willen wij iets aan doen, en voorzichtig inzetten op inclusief kwaliteitsvol bewegen!

3.1.10. Aandacht voor de nieuwkomelingen

Daarbij denken we aan de bewoners van de lübbecksite, de Renoboot, maar ook de studenten die blijven plakken. Zo willen wij ons steentje bijdragen tot verdraagzaamheid, interesse creëren in wat anders is, niet alleen cultureel of etnisch maar echt persoonlijk en ten overstaan van het individu.

Outreaching werken staat dus voorop waarbij we sport en eetmomenten willen creëren binnen aangeboden activiteiten. De zaken die er al zijn benutten, uitbouwen, ondersteunen, verdiepen. Verplaatsing in de leefwereld van de verschillende culturele groepen is de grootste uitdaging van het project. Daarnaast willen we alle bevindingen in kaart gaan brengen.

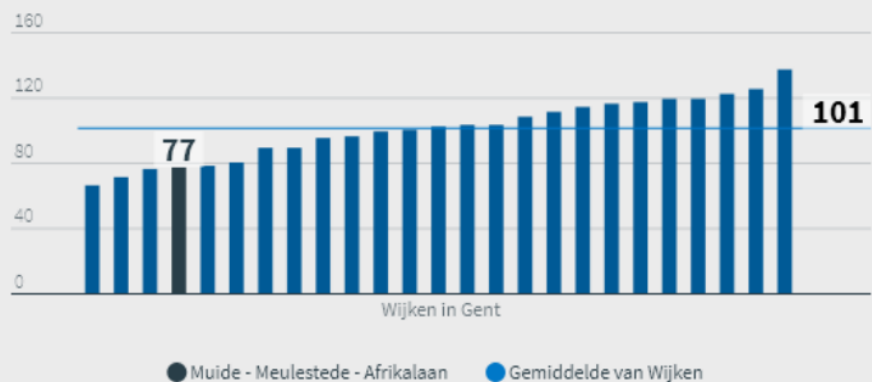
4. In welke mate wordt er rekening gehouden met mensen in een kwetsbare positie?

Na opvraging van de armoedecijfers voor de stad Gent, zien we voor MMA dat de armoedecijfers met meer dan 10% hoger liggen dan de totale armoedecijfers van de stad. Concreet wil dat zeggen dat er dus een grote concentratie is van armoede in de wijk. In het dagelijks leven zijn deze cijfers zichtbaar door implantatie van postmobiele woonsten, zwerfvuil, mensen met slechte eet – drink en rookgewoontes, slechte hygiëne. Volgens het beleidsplatform van de Stad Gent over gezondheid is het zo, dat mensen in armoede ook doorgaans een slechtere gezondheid hebben en een lagere levensverwachting. Ze leven vaak jaren met medische problemen. Armoede en gezondheid zijn in sterke mate verweven: armoede maakt ongezond door stress, slechte huisvesting, uitstellen van gezondheidszorg, Anderzijds kan een slechte gezondheid er ook voor zorgen dat mensen in armoede terechtkomen. Umami ziet het als burgertaak om deze mensen te gaan benaderen en mee te trekken (hoe klein ook) in het enthousiasmeren voor sociaal bewegen, dit via leuke instapmomenten, beweegsessies maar ook lekkere eetsessies. Het armoedebeleid van de stad Gent toonde aan dat 1 op 6 Gentenaars in armoede leeft. 42.000 Gentenaars hebben het moeilijk om de eindjes aan elkaar te knopen. Armoede is bijzonder complex. Het start altijd met een tekort aan financiële middelen, maar leidt al snel tot sociale uitsluiting op alle vlakken. Mensen in armoede kunnen moeilijk deelnemen aan het sociale leven en hebben minder toegang tot gezonde voeding, gezondheidszorg, een degelijke woning en sport en vrijetijd. De grote acties in de strijd tegen armoede staan gebundeld in het Gents Armoedebeleidsplan.

Zichtbare armoede vind je bij ons vooral op de Voormuide en de Afrikalaan. De implementatie van het Kapitein Zeppospark was dan ook een heel mooi project, dat het straatbeeld tussen beide wegen verfraaide. We kunnen vaststellen dat dit deel van de wijk, zeker tijdens goed weer, graag wordt gebruikt door de bewoners. Inzetten op meer beweeg – en sportactiviteiten voor de jeugd is dan ook één van de opdrachten van het Umami project in dit deel van de wijk.

Daarnaast willen we ook gewoon gaan doen. Umami aanbieden, uittesten met de armen, hen laten instappen en betrekken in het sociaal beweegbeleid.

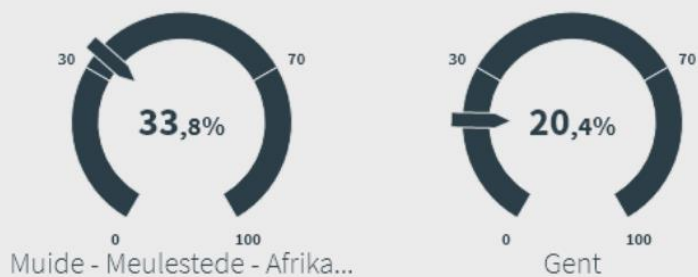
Welvaartsindex index



Welvaartsindex 2016 – MMA-wijk t.o.v. andere wijken in Gent

2016

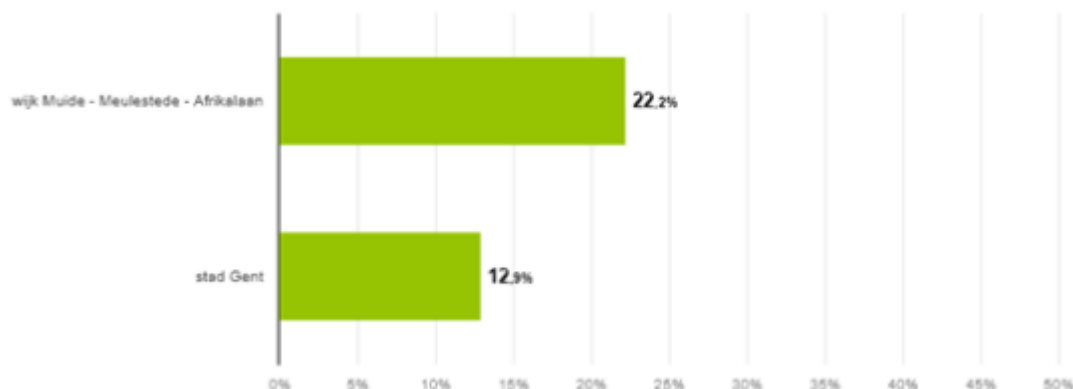
Verhoogde tegemoetkoming



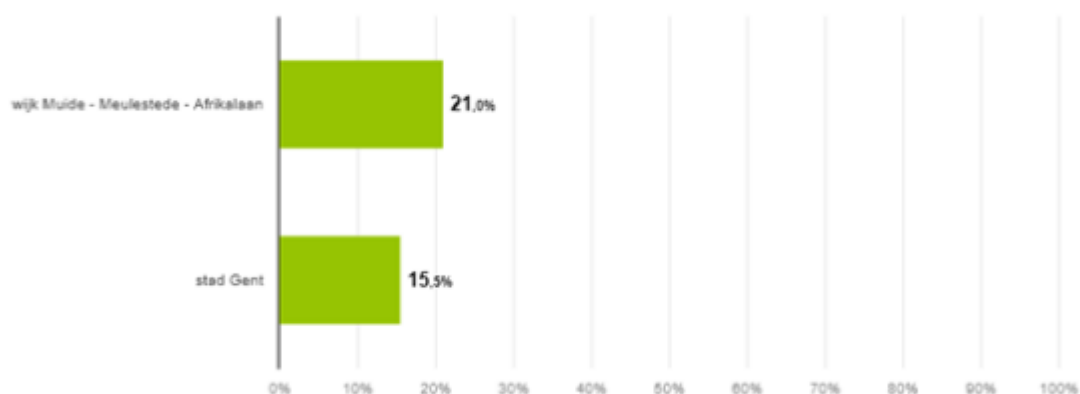
Verhoogde tegemoetkoming 2018 – MMA-wijk t.o.v. andere wijken in Gent

2018

Huishoudens met betalingsmoeilijkheden | wijk Muide - Meulestede - Afrikalaan en stad Gent



Moeilijkheden rondkomen met inkomen | wijk Muide - Meulestede - Afrikalaan t.o.v. stad Gent



Onderzoek op Vlaams niveau toonde ook aan dat kinderen in ernstige materiële deprivatie,... Percentage en aantal kinderen (0 tot 17 jaar) dat leeft in een dergelijk huishouden omwille van financiële redenen het moet doen met het volgende: 1 week vakantie per jaar, een maaltijd met vis, vlees, kip of vegetarisch alternatief om de 2 dagen (Vlaamse armoedemonitor 2013), daarnaast ligt het armoederisico bij niet-EU-burgers (personen die niet over de Belgische nationaliteit of over de nationaliteit van één van de andere EU-lidstaten beschikken) goed 5 keer hoger dan bij EU-burgers (inclusief Belgen) Met sport en beweging zetten we in op naschoolse activiteiten dat bijdragen voor de algemene ontwikkeling van het kind. Naast het fysieke gezondheidsaspect van het kind, leert het ook sociale vaardigheden die van essentieel belang kunnen zijn voor de toekomst en de kwaliteitsvolle integratie en levensloop.

- Aandacht voor de psychisch kwetsbaren
- Sport als therapie
- Aandacht voor de zieken

De wijk MMA, voorziet heel wat sociale en maatschappelijke instanties voor hulp aan kwetsbaren, in dit alles wordt er heel weinig belang gehecht aan kwaliteitsvol sporten. De kleine instanties die rechtstreeks in contact staan met de kwetsbaren en die al meerdere keren blijk gegeven hebben van initiatief nemen dienen meer te worden gesteund om dieper op een kwaliteitsvolle en erkende manier te kunnen uitbouwen. Ook hier geldt de regel van gelijke kansen, ook hier geldt de regel van inclusie, verbinding door enerzijds de reguliere werkingsvormen te gaan uitschrijven en anderzijds het outreached principe te gaan toepassen.

Uit onderzoek bij Kind en Gezin blijkt dat fysieke evolutie van een kind samengaat met de financiële achtergrond van het gezin, kinderen uit arme gezinnen hebben meer fysieke problemen bij groei, door eenvoudig in te zetten op jonge leeftijd kunnen we helpen om deze fysieke problemen aan te pakken.

Kind en gezin doktor Zacki Kherdin, en vrijwilliger binnen het Umami project, krijgt dagelijks kansarme kinderen te zien, een oorzakelijk verband is er ook tussen de zwangerschap van de moeder en de gezondheid van het kind.

We verwijzen naar het recent Gents gezondheidsbeleid van 2020-2025:

Wat is gezondheid? Gezondheid is veel meer dan de afwezigheid van ziekte. Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn (definitie Wereldgezondheidsorganisatie). Vandaag spreekt men vaak over positieve gezondheid als het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk de eigen regie te voeren over hun gezondheid (definitie Machteld Huber). Mensen voelen zich immers over het algemeen gezonder als ze dagelijks goed kunnen functioneren, zingeving en levenskwaliteit ervaren in hun leven, zich mentaal goed voelen en een actieve rol spelen in de maatschappij. Dat vermogen van mensen om met levensuitdagingen om te gaan en gezondheid in het algemeen is echter sterk bepaald door verschillende sociale en omgevingsdeterminanten. Naast factoren waarop je zelf geen impact hebt of die moeilijker veranderbaar zijn (biologische factoren), zoals bijvoorbeeld primaire en secundaire geslachtskenmerken, leeftijd en erfelijkheid, speelt de individuele leefstijl van mensen een belangrijke rol. Maar de leefstijl van mensen wordt op haar beurt beïnvloed door hun inkomen, onderwijs en opleiding, werkomstandigheden, leefomstandigheden, hun sociale netwerk, hoe zij wonen en het aanbod aan gezondheids- en welzijnsvoorzieningen in de buurt. Ook socio-economische, culturele en omgevingsfactoren hebben een invloed op de gezondheid van mensen. Gezondheid is met andere woorden geen puur individueel gebeuren, maar moet steeds bekeken worden vanuit de context waarin mensen zich bevinden.

Sport en gezondheid gaan daarom hand in hand! Een gezond lichaam versterkt de geest, een gezonde geest kan meer aandacht besteden aan het onderhouden van een gezond lichaam!

Gelijke kansen binnen sport is daarom van levensbelang waarbij er in eerste plaats ook binnen deze sector: aandacht moet zijn voor diversiteit: In Vlaanderen leven ongeveer 6,5 miljoen mensen en geen een van deze mensen zijn gelijk aan mekaar. De leeftijd, het geslacht, maatschappelijke rol, de seksuele voorkeur of met een eventuele beperking of niet, maken dat de persoon niet de andere is. Een diverse realiteit waarin ongeveer 3 miljoen kinderen en jongeren dagelijks in leven (ambassade.be) Zoals eerder al vermeld willen we inzetten op “vrijheid in diversiteit”, wij willen daarom concrete acties ondernemen naar sport en religie, sport en genderproblematiek, sport en armoede, Bereikbaarheid willen we nemen door groepen via sociale media aan te spreken en door lokaal, tot aan de voordeur van de mensen te gaan.

Wij verwijzen met klem naar 2 specifieke uitgangspunten van het Gents gezondheidsbeleid: We geven extra aandacht aan de doelgroep kinderen en jongeren omdat investeren in preventie op jonge leeftijd gezondheidswinst op latere leeftijd met zich meebrengt en omdat gezondheids- en welzijnsongelijkheden reeds van vroeg in het leven zichtbaar zijn. Om gezondheidsongelijkheid te verminderen, werken we in het beleid naast een stadsbrede aanpak met een aanpak op maat van kwetsbare wijken en op maat van de noden van specifieke doelgroepen.

5. Geef een uitgebreide beschrijving van het project

Het Umami-project is een pilootproject verspreid over 2 jaar.

In grote lijnen willen we een pallet aan activiteiten rondom de term “gezondheid” organiseren voor de wijk en dit op regelmatige en repetitieve basis.

Dit met een aanlopende opstart vanaf september 2021 (coronaproof) en een stijgende programmering vanaf januari 2022 en dit tot juni 2023.

Hierbij maken we een onderscheid tussen het effectieve Umamiprogramma (financieel gedragen door het project) en de eigen input (financieel gedragen door het verantwoordelijkheidsgevoel van de clubs), verderzetting of uitbouw van de reeds bestaande reguliere sportwerkingen in de wijk. Met Umami willen we meer toegankelijkheid creëren voor de mensen door doelgerichte acties daarnaast lijkt ons een overlapping onontbeerlijk. Doelstellingen lopen gelijk: inzetten op meer sport, inzetten op een gezondere levensstijl, inzetten op ondersteuning van professionele organisaties binnen de disciplines, uitbouw, ontwikkeling, verhogen van de kwaliteitsnormen.

Duiding: in de tabel hieronder ziet men dat Muide Meulestede Afrikalaan op de voorlaatste plaats eindigt voor wat betreft sport in de wijk, aan de hand van leeftijd formuleerden we Hieronder onze ideeën en de configuratiemogelijkheden tot “meer sport, beweging en gezonde levensstijl in de wijk”

Sport minimum wekelijks 2017 - Wijken	
	Sport minimum wekelijks
Binnenstad	56,3(4,4)
Bloemekenswijk	42,1(5,5)
Brugse Poort - Rooigem	47,2(4,9)
Dampoort	46,6(5,2)
Drongen	53,4(4,6)
Elisabethbegijnhof - Prinsenhof - Papegaaï - Sint-Michiels	50,2(5,6)
Gentbrugge	57,1(4,9)
Gentse Kanaaldorpen en -zone	34,1(6,5)
Ledeberg	47,3(5,7)
Macharius - Heirnis	52,4(5,5)
Mariakerke	52,1(4,4)
Moscou - Vogelhoek	46,5(5,6)
Muide - Meulestede - Afrikalaan	37,4(6,3)
Nieuw Gent - UZ	42,4(5,7)
Oostakker	45,2(5,0)
Oud Gentbrugge	51,7(4,9)
Rabot - Blaisantvest	46,9(6,8)
Sint-Amandsberg	44,6(4,3)
Sint-Denijs-Westrem - Afsnee	50,2(5,6)
Sluizeken - Tolhuis - Ham	52,1(6,3)
Stationsbuurt-Noord	54,1(4,7)
Stationsbuurt-Zuid	60,1(4,7)
Watersportbaan - Ekkerghem	50,7(5,4)
Wondelgem	40,4(4,5)
Zwijnaarde	48,2(5,4)
Gemiddelde	49,0(1,0)

<42

42 <45

45 <48

48 <51

> = 51

Betrouwbaarheidsmarge 95%

In het Umami dossier willen we volgende onderwerpen aansnijden in de Melopee sessies: Gedurende een kleine 2-tal jaar willen we beweegmogelijkheden creëren op deze site met aandacht voor:

5.1. Mama & Kind:

5.1.1. Van zuigeling tot peuter (0 tot 3 jaar) Motorische ontwikkeling van de kinderen tussen 0 en 3 jaar, we zetten in op de allerkleinsten met een uitgebreid beweegprogramma ter bevordering van motoriek en groeiontwikkeling.

Ellen: "De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al gelegd in de eerste zes maanden. Door veel en gevarieerd te bewegen leert een kind vele bewegingen onder de knie te krijgen. Hierdoor lijkt het ons aangewezen om de ontwikkeling en gezondheid van jonge kinderen, in het project te includeren."

Onderzoek van de universiteit Gent – beweeg en sportwetenschappen onder leiding van Prof. Greet Caron wees uit dat beweging in de eerste levensjaren van het kind primordiaal zijn voor de motorische ontwikkeling en gezonde groei van de baby en kleine peuter. Daarbij kwam aan het licht dat elke vorm van beweging bijdraagt tot een positieve groei. Het doel is om de kleine kinderen bewegingskansen te geven en zoveel mogelijk stimulatie aan de dag te leggen. We besluiten dat inventief omgaan met beweegmogelijkheden, het creëren van beweegmomenten daartoe het best zijn aangewezen. Prof. Greet Caron zet in op noodzakelijke dagelijkse kleine beweegsessies. Binnen het Umami project willen we dan ook creatief en inventief omgaan met het uitwerken van deze kleine beweegsessies.

We denken daarbij aan:

- a. Buiten en binnen-activiteiten: stapjes en wandelmomenten, grijp en wegwerp momenten

5.1.2. Ritmische coördinatie van kinderen:

Babypercussie en vrije expressie door een combinatie van percussie en bewegen:

Naast het beweeggebeuren krijgt de baby, vroege peuter ook kans om eerste muzikale ervaringen te beleven.

Daarnaast gaan we kijken naar de beweegprikkel van de kleine kinderen in verhouding tot hun persoonlijke fysieke kenmerken, de uitvoering van de voor te dragen oefening en de omgeving waarin de oefening wordt gedaan.

Een onderzoek uit 2016 wees uit dat muzikale ervaringen in de kindertijd de ontwikkeling van de hersenen daadwerkelijk kunnen versnellen, met name op het gebied van taalverwerving en leesvaardigheid.

Volgens de "National Association of Music Merchants Foundation" (NAMM Foundation) kan het leren bespelen van een instrument het wiskundig leren verbeteren en zelfs SAT-scores verhogen.

Maar academische prestaties zijn niet het enige voordeel van muziekattractie en bekendheid.

Muziek stimuleert alle gebieden van de ontwikkeling van kinderen en vaardigheden voor schoolgereedheid, inclusief intellectuele, sociaal-emotionele, motorische, taalkundige en algemene geletterdheid. Het helpt het lichaam en de geest om samen te werken.

Door kinderen tijdens de vroege ontwikkeling aan muziek bloot te stellen, leren ze de klanken en betekenissen van woorden.

Dansen op muziek helpt kinderen motorische vaardigheden op te bouwen terwijl ze zelfexpressie kunnen oefenen. Voor kinderen en volwassenen helpt muziek de geheugenvaardigheden te versterken.

Een unieke manier om de baby aanzetten tot motoriek op een muzikale manier.

Waarom Percussie ?

Er zijn muziekinstrumenten voor kinderen, voordat ze naar de kleuterschool gaan of een vroege muziekleiding aan een muziekschool beginnen, en zelfs voor kinderen vanaf een jaar. Percussie sessies zijn dus bij uitstek geschikt voor de eerste ervaringen met ritme en bij het maken van actieve muziek.

Binnen-activiteiten: baby-yoga*, springen**, babymove (mama en baby sporten samen), babygymnastiek

5.1.3. Aandacht voor een trainingsprogramma voor mama's

Digitaal aanreiken van een beweegplatform voor mama's, Via Whatsapp willen we een beweegplatform maken voor de mama's. Daarbij denken we aan het aanleren van eenvoudige oefeningen die dan kunnen inge oefend worden van de mama's met hun baby thuis. Via eigen filmpjes kunnen ze dan hun betrokkenheid ook doorsturen

Combinatie van spierversterking, uithouding en flexibiliteit

Aandacht voor herstel van het hele lichaam en specifiek het versterken van de diepe core

Sporten in kleine groepjes

Inspirerende ervaringen uitwisselen met andere mama's

Persoonlijke aandacht

Fitness sessie "Pound"

Digitaal aanreiken van een beweegplatform voor mama's die oefeningen meegeven aan de baby's in hun maxicosy.

Telkens gaat het om korte intensieve sessies in een repetitief kader.

Terugkoppeling met de beweeg –en sportwetenschappen zullen dienen als kwaliteitsvol kader.

* Yoga, je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen. Dat is écht zo: wist je dat je met je pasgeboren baby al yoga kunt doen? Baby-yoga is een heerlijk speelse en gezonde manier

om contact te maken. Je beweegt samen met je kindje in combinatie met aanraking, spel en ontspanning. Zo leren baby's op een positieve manier met stress om te gaan en tot rust te komen. Want ja, zelfs de allerkleinsten hebben soms al stress. En hun ouders! Ook zij kunnen ontspannen tijdens een sessie baby-yoga en genieten van het contact en het plezier van samen spelen.

Baby-yoga is niet alleen leuk, het is ook bewezen goed voor baby's: ze raken minder snel gespannen en geïrriteerd, yoga draagt bij aan de ontwikkeling van de spijsvertering, de hersenen en het zenuwstelsel, het stimuleert de bloedsomloop, versterkt de spieren en maakt soepel.

"The impact of a teacher-led structured physical activity session on preschoolers' sedentary and physical activity levels" – journal of science and medicine in sport, volume 16, issue 5, Sep 2013 – pg. 422-426

De leeftijd van 3 maanden is hiermee de meest veelbelovende om te starten met interventie, omdat het systeem vanaf deze leeftijd in staat is om te leren van de interactie met de omgeving

Motorische ontwikkeling is een proces

**wetenschappelijke expertise wees uit dat springen de beste manier is voor botopbouw en tegengaan van osteoporose

Springen & landen: springen is een vaardigheid die wordt gekenmerkt door een afstoot, een zweeffase en een landing + variatie bouncen & hinken.

5.1.4 Van multimove naar multisport (onderzoeksplatform Sport Vlaanderen) (3 - 6 jaar)

De laatste decennia is iedereen ervan overtuigd geraakt dat voldoende lichaamsbeweging een belangrijk onderdeel is van een gezonde levensstijl, ongeacht leeftijd of geslacht (Biddle et al., 2004; Hills et al., 2007; Robinson et al., 2015). In de 21ste eeuw zijn er voor jonge kinderen echter steeds minder contexten beschikbaar waarin een ruime bewegingservaring opgedaan kan worden. Een toenemende urbanisatiegraad, drukker verkeer waardoor steeds minder straten als speelstraat kunnen dienen, passieve vrijetijdsbesteding en technologische ontwikkeling zijn hier belangrijke oorzaken van. Onderzoeksresultaten in Vlaanderen door de Universiteit Gent o.l.v. de afdeling beweeg en sportwetenschappen Prof. De Bourdeauduij tonen aan dat er op kleuterleeftijd al een tekort aan lichaamsbeweging kan worden vastgesteld, en dit zowel thuis als op school. Dergelijke studies onderkennen de nood aan (wetenschappelijk onderbouwde) bewegingsstimulerende maatregelen bij jonge kinderen.



Ongeacht het belang van fysieke activiteit in termen van 'hoeveelheid bewegen' (= kwantiteit), moet bij jonge kinderen ook en vooral voldoende aandacht worden besteed aan de 'kwaliteit' van bewegen. Een kind dat kwalitatief niet goed beweegt, zal meestal ook niet graag bewegen en bijgevolg ook minder bewegen (Williams et al., 2008; Stodden et al., 2008). Een vertraagde of verstoorde motorische ontwikkeling kan bovendien ook gepaard gaan met stoornissen in de normale psychosociale en cognitieve ontwikkeling van het kind (Cantell, Smyth & Ahonen, 1994). Een goede leeftijds-adequate motorische ontwikkeling. Competentie is dus één van de basisvoorwaarden voor een gezonde ontwikkeling van kinderen, en in het bijzonder om ook op latere leeftijd voldoende fysiek actief te blijven (Barnett et al., 2008; Stodden et al., 2008; Robinson et al., 2015).

In de literatuur is er tot op heden nog te weinig wetenschappelijke evidentie voor de wijze waarop de (basis)motorische ontwikkeling en de bijhorende competentie bij kinderen het best gestimuleerd kan worden (Riethmuller et al., 2009). De meeste studies wijzen weliswaar in de richting van een positief effect van bepaalde bewegingsprogramma's, maar over de ideale inhoud van een succesvolle interventie is er duidelijk een gebrek aan informatie. Een aspect dat pas de laatste jaren voldoende aandacht gekregen heeft is de motivatie van kinderen om te bewegen en te sporten. Bij elke prikkel of interventie dient ook dit aspect mee in rekening te worden gebracht gezien de verwevenheid tussen motivatie en competentie in het domein van bewegen (Van Aart et al., 2017).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244012010948#>

Wij willen hier voorzichtig deelnemen aan onderzoek op dit terrein door praktische en field gerelateerd onderzoek. ([https://www.sport.vlaanderen/onderzoeksplatform-sport/motorische-ontwikkeling/#contour form 28bdbf94fdde4c68a028b6f49f63de3c#contour form 28bdbf94fdde4c68a028b6f49f63de3c](https://www.sport.vlaanderen/onderzoeksplatform-sport/motorische-ontwikkeling/#contour%20form%2028bdbf94fdde4c68a028b6f49f63de3c#contour%20form%2028bdbf94fdde4c68a028b6f49f63de3c))

Het Multimove programma is een bewegingsprogramma voor 3- tot 8-jarige kinderen, waarin gevarieerd, breed bewegen en plezier centraal staat. Multimove wil ook ouders en begeleiders bewust maken van het belang van een brede motorische vorming. Aanleren van de 12 bewegingsvaardigheden volgens het Multimove programma

5.1.5. Sporten met Genderwissel

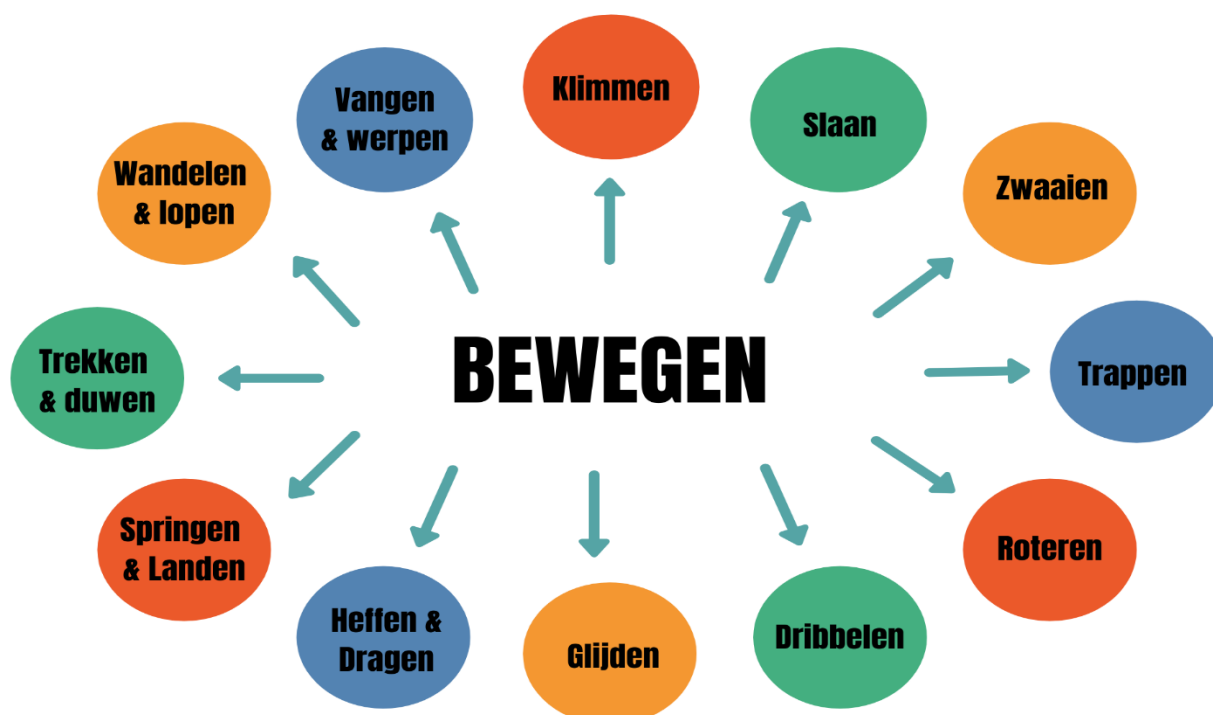
Vanuit het Umamiprogramma wensen wij enige tijd ter beschikking te krijgen, en een mogelijkheid tot onderzoek te krijgen naar de impact voor jeugd met genderproblematiek. Met deze eerste invalshoek willen we enkele vragen aan bod:

1. Hoe na te denken over wat voor jeugd met genderproblematiek binnen een sportief kader belangrijk is.
2. Hoe het best reageren op sporters met genderwissel.
3. Praten, in dialoog gaan met de sporters met genderwissel, en de relatie met de rest van de jeugd.
4. Een sportplatform creëren waar ze welkom zijn.

5.1.6. Naschoolse reguliere sportactiviteiten

(Dit willen we financieel vanuit eigen organisaties verderzetten maar Umami wel gebruiken als communicatieplatform)

1. Klassiek ballet voor kinderen 6+ **(a)**
2. Jeugd showteam MMA om uit te pakken op de vele wijkmomenten waarop mensen samen komen "nieuwjaarreceptie, buurtfeesten, dekenijfeesten... en oefenmomenten in de Melopee.
3. Ondersteunen en motiveren van talentvolle sporters in de wijk.
4. Internationaal inzetten op kampioen worstelaars jeugd. **(b)**
5. Capoeira voor de jeugd. **(c)**



(a). Klassiek ballet voor kinderen 6+



De voordelen van muziekeducatie bij jonge kinderen in combinatie met lenigheid

* Een vroege kennismaking met muziek heel bevorderlijk kan zijn voor de ontwikkeling van kinderen, en dat niet alleen vanuit muzikaal oogpunt.

* Vrijwel elk kind reageert positief op muziek, ongeacht de leeftijd. Al heel vroeg is muziek in de baarmoeder te horen en na de geboorte gaat deze passieve fase heel snel over tot de actieve fase, waarin baby's met het ritme meebewegen en geluiden en tonen beginnen aan te voelen. Er zijn zelfs studies die aantonen dat de eerste drie levensjaren het grootste potentieel hebben voor muzikale ontwikkeling!

* Muzikale ervaringen in de kindertijd kunnen de ontwikkeling van de hersenen versnellen, met name op het gebied van taalverwerving en leesvaardigheid.

* Muziek bevordert niet alleen concentratie, perceptie en gecoördineerde beweging maar ook geheugenvorming en cognitieve vaardigheden.

(b). Worstelen voor kinderen

Worstelen is een heel unieke sport, vanuit deze vechtsport worden kinderen geconfronteerd met 2 essentiële vaardigheden. Het aanleren, nemen van verantwoordelijkheid en het

ontwikkelen van mentale en emotionele veerkracht. Daarnaast bevordert het zelfbeheersing en de veerkracht, en is het een sporttak dat inzet op zelfverdediging.

(c). Capoeira voor kinderen

De fysiek technische voordelen van capoeira voor kinderen? Capoeira is 1 van de weinige sporten die het lichaam volledig ontwikkeld.

We starten met het stretchen van het lichaam om de spieren op te warmen om aan de training te beginnen. De bewegingen tijdens de training zorgen ervoor dat het lichaam in vorm blijft en dat er calorieën verbrand worden. Deze sport zorgt ervoor dat de spieren, het hart en de longen versterkt worden, dat de motorische en auditieve coördinatie ontwikkeld wordt en dat de houding en lenigheid verbeterd worden.

Het verbindend effect met andere culturen:

Capoeira is een internationale zelfverdedigingssport met een Afro-Braziliaanse achtergrond. In de training komen we bewegingen tegen uit de sportwereld van andere culturen

zoals judo, Jiu-jitsu en box. Aangezien de benamingen van de bewegingen en de bijhorende liedjes in het Portugees aangeleerd worden, is het mogelijk om deze sport in een anderstalig land uit te oefenen. Capoeira kan door iedereen beoefend worden zowel lichamelijk als mentaal gehandicapt. Capoeira gaat eerder om plezier te hebben met elkaar en een mooi spel te kunnen spelen i.p.v. een spel te winnen. Er worden vriendschappen gecreëerd. Capoeira is een sport die cultuur, plezier en ritme verenigt.

Als **sportles** bieden we een aerobic workshop aan onder de naam Dance Fitness Brazil. Dit kan gegeven worden vanaf de leeftijd van 16 jaar.

Capoeira training valt ook onder de sportlessen. Dit is meer een training in zelfverdediging.



5.2. Volwassenen en Senioren:

5.2.1 Bedrijven in de wijk:

Bedrijven (en niet anders in onze wijk) worden te vaak benaderd vanuit wat ze kunnen geven, wat ze kunnen sponsoren, ... de lasten van de laatste jaren maken het ook voor de bedrijven niet makkelijk. De pandemie heeft economische schade aangericht. I.p.v. te vragen willen we ook eens iets teruggeven en dit op een commercieel bijna 100% zelf bedruipend financieel plan. We willen de werkgevers de mogelijkheid geven om “zorg te dragen” voor hun werknemers, om hun betrokkenheid met hun mensen duidelijk te maken en dit door 960 trainingssessies aan te bieden in het financieel hier onder beschreven systeem. Daarbij willen we de vele mensen die dagelijks onze wijk bezoeken voor het werk duidelijk maken dat ook zij welkom zijn in onze wijk. Mensen zorgt namelijk voor aangepaste noodzakelijke wijkfaciliteiten en doet de “boel draaien”

Dans en Yoga voor de medewerkers van de bedrijven

Uitgaande brief bedrijven:

T.a.v. de directie

Geachte heer, mevrouw, beste buurman, buurvrouw....

Sinds 1969 zijn wij burens en gevestigd op de Port Arthurlaan 33, dat sinds 2010 een erkende sportclub is voor dans in Gent, met name Etage Tropical. Misschien is U al eens voorbijgereden of heeft U ons al opgemerkt. Wij geven danslessen met een groot accent op Tropische dansen.

Gent schreef een project uit voor de verschillende wijken van de stad, en iedereen van de wijk kan een project indienen met als doel de wijk op te waarderen, ...

In dit kader staken we de koppen bij elkaar met enkele buurtbewoners, organisaties, vzw's en ondernemers om het "Umami gezondheidsproject naar voor te brengen. Het doel van het Umami programma is inzetten op meer beweging en sport en een gezondere levensstijl voor de wijk. De sportclubs uit de wijk slaan de handen in elkaar, om dit project vorm te geven.

Met "Umami" willen we echter ook de aandacht vestigen op de vele bedrijven, en diens medewerkers. Naast de 6700 bewoners in de wijk Muide-Meulestede-Afrikalaan, waar uw bedrijf gelokaliseerd is, wordt ons eiland dagelijks bevolkt door de vele mensen die er werken. Voor hen, en voor de bewoners en voor iedereen vinden we dat het een uitdaging is om het eiland in al zijn vormen op te waarderen, met de sportclubs willen we inzetten op meer sport in de wijk.

Daarom dat we voor jullie medewerkers een sportaanbod willen aanbieden dat zeer voordelig zal klinken en zijn. We hoeven jullie niet te zeggen dat als bedrijf U er ook baat heeft bij dat jullie werkgevers zich goed voelen en een gezonde levensstijl naleven. Daarnaast wil je als bedrijf ook wel eens iets doen voor je mensen. Gewoon omdat...het ondernemerschap deze verantwoordelijkheid natuurlijk invult.

Het is bewezen dat bedrijven de productiviteit kunnen verhogen door formele programma's in te voeren die werknemers helpen bij het volgen en verbeteren van gezondheid en welzijn.

Studies hebben de positieve impact van een bedrijfswelzijnsprogramma op de productiviteit van werknemers aangetoond. Gezonde werknemers in dienst hebben is voor de werkgever deze dagen een belangrijk onderdeel van het bedrijf.

Een studie van 2018 toont aan dat zieke en gezonde personen die hun gezondheid verbeterden, de productiviteit verhoogden met ongeveer 10%, waarbij enquêtes bronnen aangaven in verbeterde voeding en lichaamsbeweging. Ook werd er een verbeterde motivatie en bekwaamheid van werknemers vastgesteld.

Wat we willen doen is jullie het volgende aanbieden:

Lesaanbiedingen van UMAMI voor bedrijven

Keuze uit het volgen van Salsa danslessen en/of yoga.

- Bij minder dan 10 personen worden de lessen gegeven in de Melopeesite op de Afrikalaan, of de danszalen van Etage Tropical, op de Port Arthurlaan 33.

- Bij meer dan 10 personen worden er gepersonaliseerde lessen aangeboden in jullie bedrijf op het tijdstip dat voor jullie handig is. In dit geval doe je ook nog eens aan uitbouw van persoonlijke collegialiteit.

Er zal met een beurtenkaart worden gewerkt, die de werknemers laten afstempelen bij deelname aan de lessen. Een kaart zal bestaan uit 10 beurten en zal 2 jaar geldig zijn.

Prijs per les per persoon is 10 euro

De helft van de prijs van de dansles zal bekostigd worden door het Umami project.

Als werkgever kan u uw werknemers motiveren om meer te bewegen door 3 euro per les bij te passen (zie tabel hieronder) zodat het voor uw werknemers een “no-brainer” wordt om deel te nemen aan de lessen en zo meer te bewegen, maar ook om “feel-good” te creëren.

Totale aantal lessen per persoon via het Umami project is:

- 5 danslessen per persoon
- 5 yogalessen per persoon

Prijstabel

Prijs 8 euro/per les/per persoon		
Bijdrage Umami	Werkgever	Werknemer
€ 5	€ 3	€ 2

Wil U liever niet bijpassen, dan betalen de werknemers op Muide, Meulestede, Afrikalaan slechts 5 euro per les i.p.v. 10 euro. U hoeft hen gewoon te informeren van de mogelijkheid dat hen wordt aangeboden, met dank aan de Stad Gent, de sportdienst, de sportclubs en de buurtbewoners.

Wij streven naar een gezonde wijk, een wijk waar men inzet op de toekomst.

Misschien geeft U deze mail intern door, en willen jullie meestappen in dit toch wel zeer interessant aanbod. U kan ons steeds aanschrijven op info@etagetropical.be of telefoneren naar +32 473 80 97 18, meer info vind U op de site van Gent, wijkbudget 2020 Wijk Muide, Meulestede, Afrikalaan, Umami, of via de site www.etagetropical.be

Bedrijven die zich daar graag nu al willen bij aansluiten zijn Hansens Hout, Bvba Atlas, ... maar de bedoeling is toch wel om zoveel mogelijk bedrijven aan te schrijven of te informeren over het lokaal sportaanbod in de wijk.

5.2.2. Forro – T-dansants voor senioren

Oba Guiné denkt aan een klassieke T-dansant voor senioren met een Braziliaans tintje (Forro). Workshop + practica.

5.2.3. Volwassenen en duiding van een holistische benadering van lichaam en geest

Transformelle's visie op een gezonde holistische levensstijl

Een holistische gezondheid is een benadering van het leven die rekening houdt met multidimensionale aspecten van welzijn. Bij een holistische aanpak van de gezondheid is het belangrijk om rekening te houden met zowel het fysieke, mentale, emotionele, sociale, intellectuele en spirituele aspect.

Gezonde voeding betekent niet dat je elke dag enkel rauw groenten moet eten, afwisseling is uiteindelijk de boodschap! Uit ervaring weten we dat zelfs als je gezond eet je nog steeds ziek kan worden wanneer je onder chronische stress leeft. Vandaar dat het cruciaal is de gezondheid vanuit een holistisch oogpunt aan te pakken.

Hierbij kan het Umami Project een bijdrage leveren om mensen te helpen een gezonde levensstijl aan te leren/nemen.

Regelmatig sporten is een van de beste manieren om lichaam en geest te ontspannen, alsook het tijd maken voor hobby's. Dan is er ook nog het sociale aspect en de mogelijkheid met iemand te kunnen praten. En natuurlijk zoals eerder vermeld, is gezonde voeding ook een belangrijke factor. Zoals Hippocrates het zo mooi formuleerde:

“Let food be thy medicine and medicine be thy food”.

Studies (1) hebben aan aangetoond dat het typische **moderne dieet** te veel calorieën, verzadigd vet, natrium en toegevoegde suikers, bevat en niet genoeg fruit, groenten, volle granen, calcium en vezels. Een dergelijk dieet draagt bij aan enkele van de belangrijkste doodsoorzaken en verhoogt het risico op tal van chronische ziekten.

Studies (2) hebben ook aangetoond dat kortdurende stress het immuunsysteem stimuleert, maar dat **chronische stress** een significant effect heeft op het immuunsysteem dat uiteindelijk een ziekte manifesteert. Een heel groot aandeel van de ziekten bij de mens houdt verband met stress en ontstekingen, waaronder cardiovasculaire en stofwisselingsziekten en neurodegeneratieve aandoeningen (3)

Enkele voorbeelden van levenservaringen die chronische stress kunnen veroorzaken zijn: de dood van een geliefde, echtscheiding, verlies van een baan, toename van financiële verplichtingen, chronische ziekte of letsel, emotionele problemen (depressie, angst, woede, verdriet, schuldgevoel, laag zelfbeeld). De mate in hoeverre levenservaring een impact hebben op iemand is natuurlijk voor elk individu anders.

Het verbeteren van je gezondheid houdt een levensstijl verandering in. Het heeft geen zin voedsel te beperken, het volgende nieuw dieet uit te proberen of deel uit te maken van de volgende nieuwe 'fitnessgekte'. Deze korte veranderingen in voeding en lichaamsbeweging leveren uiteindelijk geen blijvende gezondheidsvoordelen op. Het koesteren van uw geest, lichaam en ziel is een "pakketdeal".

Als het Umami project ook maar enkele individuen kan overtuigen een gezondere levensstijl aan te nemen kunnen deze mensen een inspiratie zijn voor bijvoorbeeld andere mensen in hun omgeving zoals de kinderen, partner, ouders, broers en zussen, vrienden en zelfs informele kennissen die geïnspireerd zullen worden om die manier van leven van naderbij te bekijken en te zien hoe vol je leven kan zijn met gezonde levensgewoontes. Meestal wordt een goede gezondheid niet als topprioriteit en zelfs als vanzelfsprekend beschouwd totdat het in gevaar is.

Bronnen

- (1) <https://www.cspinet.org/eating-healthy/why-good-nutrition-important>
- (2) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC33419>
- (3) <https://www.ifm.org/news-insights/inflam-stress-inflammation-contribute-chronic-disease/>

5.2.4. Buikdans goed voor de BBB als culturele overbrugging

Buikdans is erg goed voor de rug en schouders. Je leert om een rechte houding aan te nemen. We gebruiken ons lichaam ook van top tot teen zowel op een zachte als krachtige manier. Dat zorgt voor versoepeling van de spieren. Er is weinig kans op blessures en je spieren worden sterker. Daardoor ga je ook vet verbranden. Het is ook goed voor de botten en tegen osteoporose.

Buikdans is een dans voornamelijk uit het Midden-Oosten. Door immigratie in ons land, komt er een connectie tussen Belgen en de Turkse of Arabische gemeenschap. Muziek en dans overstijgt cultuur -en taalverschillen.

Buikdans wordt meestal geassocieerd met de dans uit het Midden-Oosten. Er bestaat ook een tribal fusion stijl op helemaal andere muziek én er is ook een soort buikdans in Hawaï. We gaan echter focussen op de eerste stijl die het meest gekend is. Daarbinnen bestaat er ook veel variatie: Turkse stijl, Egyptische stijl, Libanees, zelfs ook Grieks. Binnen de Arabische wereld geeft de Arabische muziek van buikdans connectie tussen de verschillende Arabische gemeenschappen (van de Golflanden zoals Irak tot Marokko). In België worden er ook vaak multiculturele evenementen gegeven met muziek en dans van verschillende culturen die Belgen en mensen van andere origine samenbrengen. Op de enkele Umami-beweegdagen willen we graag ook sessies buikdans invoegen, en combineren met muziek en demonstraties.

5.2.5 Tik Tok voor jongeren en senioren

- a. Tik Tok voor en door jeugd.
- b. Tik Tok als verbinding tussen jong en oud.
- c. Tik Tok als communicatietool voor Umami

Met umami wensen we graag een reeks aan Tik Tok filmpjes te produceren. Tik tok bleek uit onderzoek de nieuwe mediavorm te zijn en wordt ook op wetenschappelijk niveau gewaardeerd. Daarom wensen we filmpjes te gaan maken binnen een sterk communicatieplatform daarbij denken we dat we zo opnieuw alle buurtbewoners van de wijk kunnen bereiken. Daarbij denken we aan een maandelijks filmpje, gestoken in een kwaliteitsvolle regie. Met aandacht voor de jongeren en de senioren. Dit zouden we willen combineren met de umamiactiviteiten.

Met het Umami programma willen wij kinderen en jongeren volgen in hun Tiktok cultuur, waarbij aandacht wordt besteed aan creativiteit en autonomie. Naar analogie met de filmpjes van Wat Wat en Toybox resultaten, wensen we Tik Tok als gezond media naar voor brengen. Waarbij aandacht gaat naar de leefwereld van de jongeren, er milieuvriendelijk wordt ingezet op communicatie omtrent Umami, met sportmomenten, beweegmomenten, workshops & infomomenten in beeld. <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/393218>

Uitvoering gebeurt op verschillende locaties in formaties.

Enkele concrete voorbeelden:

- Een beweegroute met events op basis van de wandelroute van Muide Meulestede Morgen, waarbij we meegaan met de 4 seizoenen en mensen zullen overtuigen van beweeg (lopen, fietsen, wandelen, dansen, gymnastiek, ...) en gezond eten Nathalie: "wij willen graag met Oba Guiné een jaarlijkse beweegdag organiseren met de lokale sportclubs. Een doorschuifstelsel met verschillende activiteiten die de sportclubs aanbieden."
- Verdeling en/of verkoop van de "Umami" gezondheidssappen en de "Umami" fruitpapjes.
- De Lübbecksite beweegt! Na een gezonde sportsessie ter plaatse waar we met heel veel lawaai en bravoure de mensen aanzetten tot sport, een hartverwarmende maaltijd met KGS en de buurtloods.
- Een koop een gezonde BBQ-namiddag voor je buur.
- Het beleg van MMA gezonde voeding (gezond beleg op een boterham) met aandacht voor mensen met gezondheidsproblemen: diabetes, infectieziekten, HIV, kankers en debatmomenten met aandacht voor ziektes door het verwelkomen van gastsprekers, sporters en foodies.
- Naast Sport en voeding willen we inzetten op ruimtelijke communicatie, met een gevoel voor ecologische vernieuwing door een duidelijk digitaal platform, wij zijn vertrouwd met het digitale tijdperk, de uitdagingen waar we nu voor staan met Covid-19, het bereiken van mensen, het overbrengen van een boodschap. Sociale media wordt door iedereen gebruikt, het woord, den babbel op de straat zit heel vaak tegenwoordig in de telefoons. Jeugd communiceert sneller met Whatsapp, Snapchat, TikTok dan face-to-face. Met een zeer sterk digitaal platform beantwoorden we ook aan de Europese vereisten voor o.a. "Nieuwe sport informatie". Wij wensen met de lokale papiergebruikers, hierbij naar oplossingen zoeken naar het nu nog steeds te veel en overmatig gebruik van papier, flyers, boekjes, bladjes, briefjes in onze wijk. Mensen worden gewoon overspoeld met papier waar ze niet naar kijken, met sociale media zijn er geen culturele verschillen, taalbarrières, leeftijdsbarrières, sociale klasse-barrières. Het Gezondheidsplatform "Transformelle" zorgde voor onze eerste "Avatar"

in de wijk, zijn naam is Hiro en hij is half Spaans/ Gents van Meulestede en hij is onze "porte parole" voor jong en oud.

5.2.6. Het beleg van Muide, Meulestede, Afrikalaan

Bewustwording ontstaat door kennis, door informatie, door ervaring omtrent een bepaald topic. Bewustwording omtrent een gezonde levensstijl kan ook via informatieavonden, debat, bijscholing. Graag willen we dit combineren met een gezonde boterham en beleg. Mensen kunnen inschrijven op een infoavond omtrent de thema's die hen aanbelangen of interesseren, we denken aan gastsprekers zoals Kind & Gezin, leven met Aids, Kankerbestrijdende tips, aandacht voor diabetes...Uitnodigen van belanghebbenden, naast de bewoners ook VZW Jong, Victor Carpentier, De Sloep, ... jongeren uit de wijk

Programma:

Ontvangst vanaf 18.30

boterham en spreker start 19.00 – 20.00

Debat 20.00 – 21.30 of practica/ 22.00 Einde

Inkom: 5 Euro pp (kostenstructuur voor de boterhammen en beleg)

Gastsprekers betaald door Umami

Do 13 jan 2022 Gens voor beginners (voor de nieuwkomelingen uit het verre West-Vlaanderen en co., ...)

Do 10 februari 2022 het belang van gezonde voeding ter bestrijding of voorkomen van kanker

Do 10 maart 2022 leven met HIV, aandacht voor seksueel overdraagbare ziekten en wat het doet met de rest van je leven

Do 21 april 2022 leven met depressie en isolatie

Do 12 mei 2022 de voordelen van een sportief leven gastspreker Sportdienst Gent

Do 9 juni 2022 vrouwen, culturele verschillen en bewegen

Do 13 okt 2022 lachen dat kan je leren!

Do 17 nov 2022 Dokter Zacki Kherdin spreekt over het belang van motorische ontwikkeling bij kinderen van 0 tot 6 jaar.

Do 8 dec 2022 gens voor beginners (voor de nieuwkomers uit het verre West-Vlaanderen...)

Do 12 januari 2023 jeugd aan het woord (onderwerp door hen gekozen)

Do 9 februari 2023 wat is halal?

Do 16 maart 2023 diabetes

Do 20 april 2023 etiquette

Do 11 mei 2023 dicht bij het gedicht

Do 8 juni 2023 sporten met genderproblematiek

Zoals eerder beschreven in het toekomstig gezondheidsbeleid van de stad Gent is sociale gezondheid heel belangrijk. Daarom denken we dat we ook moeten inzetten op Humor en "Feel Good" momenten, waarbij er eens goed kan gelachen worden.

5.2.7. Wekelijkse sportmogelijkheden voor mensen van de Renoboot

VZW Etage Tropical ontving in het verleden vaak mensen van de Renoboot. Hen meenemen in het Umami-sportaanbod en sportprogramma lijkt ons een leuk gegeven. Mensen die niet vertrouwd zijn met regulier sporten krijgen wekelijkse sportmogelijkheden. Inzetten op bv. sportievelingen en sportfanaten op de boot als vrijwillige hulptrainers, begeleiders zou een mooi gegeven zijn voor de activiteiten van Umami op de Melopeesite en de 2 grote beweegevenementen rondom de wandelroute van Muide Meulestede Morgen.

5.3. MMA-beweegroute voor jong en oud, voor iedereen:

Principe 5 beweegstanden op de wandelroute MMA, 1 drankstand & 1 foodstand. Elke deelnemer heeft keuze tussen 5 beweegsessies. Bij het zetten van 3 stempeltjes (keuze uit 5 maar je moet maar 3 meedoen) krijg je een gratis vers vruchten en groentedrankje en gezonde maaltijd.

5.4. Programma

LOCATIE	DATUM	UUR	ACTIVITEIT
Melopee sportsite	26/09/2021	11h00 - 18h00	Taste en infodag Umami
Melopee sportsite	10/10/2021	11h00 - 18h00	Multimove
Melopee sportsite	24/10/2021	11h00 - 18h00	Introduction to Wrestling for young & old
Etage Tropical	1/11/2021	14h00 - 17h00	T dansant voor senioren 1
Melopee sportsite	7/11/2021	11h00 - 18h00	Multimove
Melopee sportsite	21/11/2021	11h00 - 18h00	All you can DANCE
Melopee sportsite	5/12/2021	11h00 - 18h00	Sint Nicolaas sportdag
Melopee sportsite	9/01/2022	11h00 - 18h00	New goals back to fitness & yoga
het gents beleg	13/01/2022	18h30 - 22h00	Gens voor beginners (voor de nieuwkomelingen uit het verre West Vlaanderen en co.
Melopee sportsite	23/01/2022	11h00 - 18h00	Multimove
Etage Tropical	1/02/2022	14h00 - 17h00	T dansant voor senioren 2
Melopee sportsite	6/02/2022	11h00 - 18h00	A trip around the world
het gents beleg	10/02/2022	18h30 - 22h00	het belang van gezonde voeding ter bestrijding van kanker of toegaan van
Melopee sportsite	20/02/2022	11h00 - 18h00	Multimove
het gents beleg	10/03/2022	18h30 - 22h00	Leven met HIV, aandacht voor seksueel overdraagbare ziekten en wat het doet met de rest van je leven
Melopee sportsite	13/03/2022	11h00 - 18h00	Multimove
Scandinaviëwijk	21/03/2022	18h00 - 22h00	De 4 seizoenen van Muide, Meulestede, Afrikaaan beweegroute 1
Melopee sportsite	27/03/2022	11h00 - 18h00	Yoga & expression
het gents beleg	21/04/2022	18h30 - 22h00	Leven met depressie en isolatie
Melopee sportsite	24/04/2022	11h00 - 18h00	Multimove
Etage Tropical	1/05/2022	14h00 - 17h00	T dansant voor senioren 3
Melopee sportsite	8/05/2022	11h00 - 18h00	Bal voor ballen
het gents beleg	12/05/2022	18h30 - 22h00	De voordelen van een sportief leven gastspreker Sportdienst Gent
Melopee sportsite	22/05/2022	11h00 - 18h00	Multimove
Melopee sportsite	5/06/2022	11h00 - 18h00	Showdance
het gents beleg	9/06/2022	18h30 - 22h00	Vrouwen, culturele verschillen en bewegen
Wandelroute MMA	21/06/2022	18h00 - 22h00	De 4 seizoenen van Muide, Meulestede, Afrikaaan beweegroute 2
Wandelroute MMA	24/07/2022	10h00 - 02h00	Umami event 1
Etage Tropical	1/08/2022	14h00 - 17h00	T dansant voor senioren 4
Melopee sportsite	21/08/2022	10h00 - 02h01	Umami event 2
Melopee sportsite	18/09/2022	11h00 - 18h00	Taste en infodag Umami
Londenstraat	21/09/2022	18h00 - 22h00	De 4 seizoenen van Muide, Meulestede, Afrikaaan beweegroute 3
Melopee sportsite	2/10/2022	11h00 - 18h00	Multimove
NTB	13/10/2022	18h30 - 22h00	Lachen dat kan je leren!
NTB	17/11/2022	18h30 - 22h00	Dokter Zacki Kherdin spreekt over het belang van motorische ontwikkeling bij kinderen van 0 tot 6 jaar
NTB	8/12/2022	18h30 - 22h00	Gens voor beginners (voor de nieuwkomers uit het verre West Vlaanderen...)
Wandelroute MMA	21/12/2022	18h00 - 22h00	De 4 seizoenen van Muide, Meulestede, Afrikaaan beweegroute 4
NTB	12/01/2023	18h30 - 22h00	Jeugd aan het woord (onderwerp door hen gekozen)
NTB	9/02/2023	18h30 - 22h00	Wat is halal?
NTB	16/03/2023	18h30 - 22h00	Diabetes
Wandelroute MMA	21/03/2023	18h00 - 22h00	De 4 seizoenen van Muide, Meulestede, Afrikaaan beweegroute 5
NTB	20/04/2023	18h30 - 22h00	Etiquette
NTB	11/05/2023	18h30 - 22h00	Dicht bij het gedicht
NTB	8/06/2023	18h30 - 22h00	Sporten met genderproblematiek
Lübecksite	21/06/2023	18h00 - 22h00	De 4 seizoenen van Muide, Meulestede, Afrikaaan beweegroute 6

6. Humor en lachen

6.1. Leren lachen, lachen kan je leren - lachtherapie

6.2. Gens voor beginners

6.3. Komedie en lachmomenten

Binnen het volledig programma zullen we aandacht hebben voor het “plezante” aspect en de “fun” van alles. Graag voorzien we eens een workshop tijdens de Melopee sessies van lachtherapie. Deze Oosterse gezondheidswerkshops zijn letterlijk “heel leuk” en geven mensen een goed gevoel achteraf. In het beleg denken we aan Gens voor beginners. Ook clown-momenten zouden fun kunnen zijn voor de kinderen tijdens bv. de beweegroute MMA.

7. Creëren van sportprikkel

Naast het evenementiele gedeelte, het sportprogramma gedeelte willen we ook nadenken over het creëren van meer sportprikkel in de wijk. Dit kan door kleine aanpassingen in de wijk samen met de Stad willen wij op zoek gaan naar mooie plekjes, ideeën, mogelijkheden voor het creëren van deze sportprikkel. We zijn zelf groot voorstander van trampolines in de grond (elke dag een 10-tal minuutjes trampolinespringen zou een goede werking hebben op het lymfesysteem een ander ideeetje is de mogelijkheid voor kinderen om aan verticaal muurklimmen te doen (is veilig en leuk), we kunnen op zoek gaan naar muren, plaatsen, in de wijk waar we dergelijke verticale klimwanden kunnen plaatsen. We zouden een vragenlijst kunnen opstellen met vragen over wat de bewoners en de kinderen van de bewoners leuk zouden vinden.

Lokale beweegprikkel met “Op Wielekes” de bibliotheek voor kinderfietsen van Bulb

Naast lokaal creëren van sportprikkel willen we opnieuw inzetten op sociale media, en aandacht voor de kinderen via Tik Tok en YouTube,

Uit onderzoek blijkt dat Tik Tok de nieuwe media is voor jongeren. Binnen het Umami project willen we jong en oud met elkaar verbinden. Graag organiseren we een dag waarbij we jongeren en senioren uitnodigen om rond deze nieuwe hype iets te gaan doen. We zullen hiervoor ook een link leggen met de gevraagde doelstelling van de Stad Gent voor meer verbinding tussen jong en oud

8. Reguliere lessen van de sportclubs

Naast de vele initiatieven wensen we toch de kwetsbaren, armen en nieuwkomelingen te integreren binnen de reguliere werkingen van de sportclubs.

Voorbeeld is Nebosja Masic, die als Servische nieuwkomer zich aansloot bij de danslessen van Etage Tropical. Als nieuwkomer kende hij bijna niemand. Dansen bracht hem in contact met de bewoners, de dansers in zijn vrijetijd. Het gaf hem de kans om mensen te ontmoeten, de Nederlandse taal te leren binnen een plezierig kader. Integratie kwam door vaste tewerkstelling binnen een school als klusjesman, integratie kwam door vriendschappen die ontstonden door zijn private interesses.

Kinderen waarvan de ouders de taal niet kennen, krijgen toch door communicatie van hun schoolvrienden en burens, te horen dat er bv. balletles is voor heel arme mensen. Met een uitpas kunnen de meisjes komen dansen aan een heel laag tarief, en kunnen de ouders van verschillende origine zich vinden in het verbindend effect en kracht van klassiek ballet. Dit principe is ook van toepassing op voetbal, worstelen, vechtsporten...we verwijzen hiervoor o.a. aan de bovenbeschreven naschoolse sportactiviteiten.

Umami wenst de reguliere lessen gescheiden te zien van de initiatieven hierboven beschreven, en hoopt wel mensen aan te zetten tot meer wekelijks sporten in de buurt. Wat bedoelen we daarmee? Umami vraagt geen financiële tussenkomst voor de reguliere werking. Umami zorgt voor nieuwe input en aangeboden binnen de kwaliteitsvolle sportomkadering van de verschillende clubs. De erkende sportclubs in het dossier zijn vertrouwd met de Uitpass, en hebben allemaal een hart voor kwetsbaren in de maatschappij. Extra moeite zal dan ook blijvend komen vanuit onze passies. Door Umami kunnen we wel het sportaanbod communicatief beter in kaart brengen. Een meerwaarde voor elke partner binnen het project.

9. Organisatie en samenwerkingspartners

Co-relatie, het 'samen stad maken', staat centraal in wijkbudget Gent – leg uit met wie je wil samenwerken en hoe je de samenwerking met Stad Gent ziet.

Enkel door verbinding kunnen waardevolle relaties ontstaan. Het doel van het Umami project is om zoveel mogelijk partijen van de wijk aan bod te laten komen. Het lokale netwerk staat voorop waarbij aandacht wordt besteed aan interactieve participatie. Zoals beschreven bij de inleiding, wensen we lokaal te gaan versterken door een transparant netwerk te creëren voor beweging en gezonde voeding.

Inzetten op partnerschap en kruisbestuiving

Enkele partners bevestigden nu al hun deelname. Toch willen we met het Umami-platform iedereen betrekken, ook de organisaties en buurtbewoners die nog niet vertrouwd zijn met het project. We stelden vast dat heel wat bewoners geen voeling hebben met de huidige stadsinitiatieven en de te specifieke projecten die worden georganiseerd voor doelgroepen. Ook stelden we vast dat communicatief gezien er veel aandacht is voor initiatieven buiten de grenzen van MMA maar dat er heel weinig concreet aanbod wordt getoond binnen het MMA-stadsdeel. Als buurtbewonersproject en netwerkplatform willen we dan ook die mensen bereiken die in het verleden geen behoefte voelen om zich aan te sluiten bij bestaande instanties. Vele buurtbewoners leven in de wijk, gaan werken en doen gezins-gebonden activiteiten. Een lokaal sportplatform geeft hen informatie en de mogelijkheid tot keuzebepaling in zowel groepsactiviteiten, wijkactiviteiten als individueel sporten.

9.1. Project-indiener VZW Etage Tropical en formateur

Etage Tropical is een erkende sportclub gespecialiseerd in dans, aanvankelijk vooral Tropische dansen zoals Salsa, Bachata en Kizomba maar geëvolueerd naar ook een groter dansaanbod voor o.a. kinderen en G. De laatste jaren specialiseerde Etage Tropical zich in G-Sport en meer bepaald voor mensen met visuele beperking. Naast de reguliere werking is er ook een G-werking voor mensen met verstandelijke beperking. Etage Tropical is Gents van oorsprong, maar kent een groot nationaal en internationaal netwerk, waarbij de norm verleggend, andersdenkend en verbindend al 11 jaar in de beleidsvoering zit, dankzij de erkenning van de sportclub ook voor de steden Oostende en Brussel, erkenning door de EU en verantwoordelijke voor dans in Courchevel (Frankrijk) zet Etage Tropical in op een kwaliteitsvol label. Versterken van het merkbeleid in Gent, is dus al jaren een evidentie voor deze Gentse Sportclub.



Lokale allianties met:

9.2. VZW Oba Guiné

Jair Santana is van Braziliaanse afkomst en specialiseerde zich in de Capoeira sport voor kinderen, daarnaast geeft de erkende sportclub ook lessen aan volwassenen zoals de Foro of de Samba, als percussionist trede hij op in meerdere formaties en is hij een graag geziene sport/artiest op festivals en buurtfeesten.

VZW Oba Guiné erkende sportclub met zetel op de Meulestedesteenweg heeft een Braziliaanse input door de trainer Jair Santana uit Brazilië, als capoeiraspecialist en percussionist kunnen we op

9.3. VZW Worstelclub Muide, Meulestede, Afrikalaan

Voorzitter Musa Dudayev van Tsjetsjeense afkomst zet zich in voor kansarme kinderen. Met zijn vzw wil hij jongeren uit de criminaliteit houden. Daarom neemt zijn jeugd regelmatig deel aan internationale en nationale kampioenschappen.

9.4. Sportdienst Gent

MMA staat gelijk aan diversiteit, een pint en cohesie, maar samenkomsten voor behalve de wekelijkse voetbal van de kinderen zijn op sport-gerelateerd vlak pover. Met de erkende sportclubs kunnen we inzetten op kwaliteitsvol sporten en bewegen, niet alleen in de bestaande structuren, maar ook op een sociale media gecreëerd platform waarbij de

sportinitiatieven worden kenbaar gemaakt. Hiervoor willen we gebruik maken van de Gentse sportinfrastructuur, met de sportsite van Melopee kunnen we lokaal inzetten op meer sport. Door als tweewekelijks treftpunt voor de wijk te zijn kunnen we sport op laagdrempelige manier aanbieden met tal van workshops.

9.5. Kookploeg Gent Solidair (KGS) een nieuw onderdeel binnen Muide Solidair

Een portie gezonde culinaire solidariteit.

Op zich is het evident dat gezonde voeding goed is voor een mens, en dat er mensen in het Gentse zijn die gebrek blijken te hebben aan (gezonde) voeding is dat evenzeer. Mensen in psychosociale en economische problemen ondervinden problemen met een niet-gezonde levensstijl.

Het is zo dat een grote groep mensen op Gents grondgebied simpelweg geen centen heeft om het minimumtarief van 3 euro te kunnen betalen, dat terwijl er een grote nood blijkt te zijn aan zaken als een gezonde maaltijd.

Bij Kookploeg Gent Solidair gaat het over warme/verse maaltijden, er wordt gewerkt vanuit een ondersteunende rol als VZW door net als voor de afdeling sport een noodluik materiele noodhulp wordt toe gevoegd aan reeds bestaande werkingen. Dit wordt reeds gedaan in de wijk Meulestede/Muide/Afrikalaan voor 'Muide Solidair'. Hierin ligt dan, naast de diepgaande samenwerking met de partners van dit project, de sleutel voor KGS om in dit project mee te stappen. Deze samenwerking kan bestaan uit kruisbestuiving tussen de verenigen: dat wil zeggen het uitwisselen van kennis en het samen koken. Maar ook het samen organiseren van activiteiten waarbij de Kookploeg kan helpen en tegelijkertijd sensibiliseren.

Hierbij hoort volgens de KGS een bijzondere nadruk te liggen op inclusie. Dit zowel bij het helpen van de doelgroep, alsmede het betrekken ervan. Wanneer je als werking een afdruk wenst te maken op een wijk of stad, moet je de mensen waarvoor je het doet mee hebben in je verhaal. Zij zijn namelijk de grootste experts als het om armoede gaat. Zij weten wat het is en kunnen vaak perfect aangeven waar het fout zit.

Wie is KGS en wat doet KGS?

De Kookploeg (Gent) Solidair kookt momenteel elke maand een duizendtal maaltijden. Wij opereren hierbij vanuit FAVV-gekeurde keukens, dit telkens met groepjes van (maximaal) vier vrijwilligers. Elk groepje heeft één 'Hoofd chef', deze doet de boodschappen en staat in voor het recept en het netjes achterlaten van de keuken. Er zijn telkens (maximaal) drie 'hulp koks' aanwezig. Samen koken zij telkens tussen de 40 en 100 maaltijden per sessie.



Buurtloods en Buurtwerk

Aan de hand van de gesprekken rond Umami, vraagt men 60 maaltijden per week, de nood is dus blijkbaar groot, daar Umami aanvankelijk wilde inzetten op 2 kooksessies per jaar voor een grote groep mensen.

Deze doelgroepen zijn mensen in (structurele) armoede, dak of thuisloze mensen, mensen met een vluchtelingenstatuut, gezinnen, alleenstaanden, oude en jonge mensen. Soms hebben ze geen centjes voor een gezonde warme maaltijd, soms hebben ze geen (t)huis of werkende keuken. Ook merken wij vaak nog een element van schroom en schaamte bij het aanmelden bij de sociale restaurants. Voor deze mensen op Gents grondgebied zet de Kookploeg zich in. De werkingskosten zijn begroot op 2 euro per maaltijd, inclusief verpakkingen. Momenteel is KGS afhankelijk van giften en werken ze enkel met vrijwilligers. Nu al signaleren ze bevindingen naar de bevoegde stadsdienst en proberen ze te wegen op het beleid rond (materiele) noodhulp. Dit doen ze als lid van het Gentse Solidariteitsfonds, maar ook binnen de taskforces van de Stad Gent/ OCMW en andere partners zoals Burgerplicht en de KRAS-diensten.

Umami stelde enkele vragen:

Wat willen jullie doen in het kader van project Umami? Wat is het vernieuwende in jullie werking? Wat is de meerwaarde voor de wijk?

Het is zo dat wij uiteraard onze kerntaak vinden in het voorzien van maaltijden voor de doelgroep en de VZWS die deze bedelen. Hierin liggen volgens ons enorme opportuniteiten in het kader van dit project. De wijk Muide/Meulestede/Afrikalaan kent heel wat reeds ingebedde partners die een enorme kennis hebben van hun wijk en noden. Ik heb het dan over de partners van Umami, maar ook over werkingen als De Sloep, Buurtwerk, de Reno-boot, en het project post-mobiel wonen. Hier willen wij als Kookploeg van leren door met de werkingen die deelnemen of zich in deze wijk hebben gevestigd in gesprek te gaan, en te luisteren naar hun noden. Wij leveren bijvoorbeeld momenteel 50 maaltijden (2 maal 25) per maand aan Muide Solidair. Na ons voorbereidend gesprek met Caroline Lambrechts bleek echter dat zij er zeer graag 60 per week zouden willen ontvangen. Daarbij werd ons ook gezegd dat dit een onderschatting was daar zij sommige doelgroepen niet of onvoldoende bereiken vanuit de stad Gent. (Dak en thuislozen, mensen met een vluchtelingenstatuut).

Hier wil de Kookploeg samen met de partners in het project de noden op vlak van warme maaltijden voor mensen uit onze doelgroep over de hele wijk meten en waar mogelijk ook het aantal maaltijden naar boven brengen. Zodat we ook effectief zo goed mogelijk aan de noden kunnen voldoen. Dit gaat dan bijvoorbeeld over een samenwerking met de dienst Outreachend werken binnen de wijk. Verder willen wij in samenwerking met de partners van het project, een hechte kruisbestuiving bekomen. Daar waar er expertise is bij de ene werking kunnen wij leren, en wij kunnen ook inspireren. Een van de dingen die terugkomt is: lekkere gezonde maaltijden moeten niet persé duur zijn. Dit willen we bijvoorbeeld via (gratis) workshops samen vormgeven in bijvoorbeeld het buurtcentrum Muide-Macharius. Inclusiviteit en diversiteit staat voor ons zeer hoog in het vaandel, wij willen dan ook de doelgroep betrekken bij onze werking. Samen koken, ervaringen uitwisselen, maar ook eens een praatje kunnen slaan. Het moet ook plezierig kunnen zijn tijdens je ervaring bij onze Kookploeg! Momenteel is er geen gelijkaardige Kookploeg in Gent die structureel warme maaltijden voorziet, vrij van kost, aan VZW'S/werkingen die aan (materiele) noodhulp doen. Hier zit dan het vernieuwende en een extra meerwaarde voor jullie om ons als partner mee in de kikkerpoel te trekken. Verder signaleren wij onze bevindingen ook steeds naar de bevoegde stadsdiensten. Wij proberen hiermee te wegen op het beleid rond (materiele) noodhulp. Dit doen we als lid van het Gentse Solidariteitsfonds, maar ook binnen de taskforces van de Stad Gent/ OCMW. Ook hier willen wij waar mogelijk met één stem spreken samen met jullie wat betreft de wijk en het project Umami.

Ga je samenwerken met andere partners in de wijk en hoe ga je dat doen?

Zoals eerder gezegd is het onze bedoeling om voluit de noden rond maaltijden te bevragen, in kaart te brengen en zoveel mogelijk te voldoen. Dat we daarbij met partners werken is evident, dat doen wij namelijk standaard vanuit ons werkmodel. Naast het eerdergenoemde Muide Solidair/ De Sloep, Food4TheSoul staan wij ook open voor een culinaire portie solidariteit op tafel te brengen bij culturele activiteiten die door de partners zouden worden gepland. Zo kunnen onze vrijwilligers eens op locatie komen koken (als dat weer mag) en

kunnen we als werking ook de mensen in de wijk beter leren kennen. Dit ook vanuit onze oprechte wens om naar een langdurige en intense inbedding te gaan in de wijk.

Zoals eerder gezegd willen we voluit gaan voor een diversiteit in onze doelgroep, vanuit de Reno-boot kwam al de vraag om vrijwilligers aan het werk te willen zetten bij de Kookploeg. Dit zouden we bijvoorbeeld kunnen doen vanuit de keuken van Buurtwerk Muide Meulestede Afrikalaan. Ook willen we een samenwerking opstarten met de mensen/bewoners van de Lubeck site/project PMW. Hier zien wij heel veel opportuniteiten al moet dit wel nog geconcretiseerd.

Hoe ga je organisatorisch te werk?

Naast de werking die wij vanuit ons standaardmodel reeds doen zijn wij zeer flexibele en behulpzame partners die openstaan voor samenwerking en wederzijds leren. Wij zijn loyaal en volgen de gemaakte afspraken rond communicatie. We erkennen daarbij de eigenheid van elke partner, maar ook dat we met één stem willen spreken en dat Etage Tropical de uiteindelijke indiener van het project is met Michèle als(hoofd) piloot.

Uiteraard zullen we ook hier altijd samen met jullie en de andere partners duidelijk overleggen en afspraken maken. Wij zouden onze gevraagde middelen in de eerste plaats natuurlijk gebruiken voor de foodcost/verpakking van de maaltijden die we leveren aan de Muide/Meulestede/Afrikalaan. Dit komt zoals eerder gezegd op maximum 2 euro P/M. Mochten wij dus 2000 maaltijden willen leveren, zouden wij wellicht 3500-4000 euro middelen vragen. Uiteraard zijn wij als VZW zelf in de bereidwilligheid om ook zelf wat centen in de uitbouw en toekomst van de wijk te steken.

Bronnen

1) Dak en thuislozen telling: Gents rapport (p 27-30) (Prof. Dr. Koen Hermans, LUCAS, Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy – KU Leuven - Ella Vermeir, LUCAS, Centrum voor Zorgonderzoek en Consultancy – KU Leuven - Sophie Samyn, U-gent)2020

En: <https://www.kbs-frb.be/nl/Activities/Publications/2021/20210311NT1>

2) Neal, D et al. "The supplemental nutrition assistance program's role in addressing nutrition related health issues." 2017 American Journal of Preventive Medicine VOL 52 p1-8

3) Barnard, David L. Katz. "Building on the Supplemental Nutrition Assistance Program's Success: Conquering Hunger, Improving Health" 2017, American journal of preventive medicine VOL 52 p 103-105

4) Jay, Currie, Haider. "Poverty, Food Insecurity, and Nutritional Outcomes in Children and Adults" 2004 Journal of Health Economics 23(4): 2004 p 39-61

5) Segneanu A, Grozescu I, Cegan C, et al. "Significance of food quality on human health". Appl Food Sci 2018;2(2):17.

6) J Aschemann-Witzel, KG Grunert, Influence of 'soft' versus 'scientific' health information framing and contradictory information on consumers' health inferences and attitudes towards food". Food Quality and Preference 2015 J Aschemann-Witzel, KG Grunert .

7) Bandura, A. (1994), Regulative function of perceived self-efficacy. In M. G. Rumsey, C. B. Walker, & J. H. Harris (Eds.), Personal selection and classification (pp. 261-271). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- 8) Rutenfrans-Stupar, René Schalk, Tine Van Regenmortel “Growth Through Participation: A Longitudinal Study of a Participation-Based Intervention for (Formerly) Homeless People”. 2019
- 9) Van Regenmortel, T. (2002). Empowerment en Maatzorg. Een krachtgerichte psychologische kijk op armoede. Leuven: Acco.
- 10) Steenssens, K., & Van Regenmortel, T. (2007). Empowerment Barometer. Procesevaluatie van empowerment in buurtgebonden activeringsprojecten. Leuven: KU Leuven, Hoger Instituut voor de Arbeid.

9.6. Universiteit Gent – stagiairs beweeg en sportwetenschappen

Universiteit Gent afdeling beweeg –en sportwetenschappen, zullen invulling geven door het inzetten van stagiairs licentiaat sportwetenschappen. We benadrukken daarbij opnieuw de aandacht voor sport. Want ondanks de vele sociale initiatieven in de wijk dat alles doet om de sociale cohesie op te liften, wordt er in de wijk gewoon veel te weinig aandacht besteed aan beweging. Enkele enkelingen verwijzen naar beweging, maar het effectief sportgebeuren in de wijk is zoals meerdere keren vermeld minimaal en dit ondanks een groot bestaand gevarieerd sportaanbod in de wijk.

9.7. Buurtdiner

Het Buurtdiner staat al 6 jaar stevig in zijn schoenen door het aanbieden van warme maaltijden voor de mensen van de wijk, waarbij een democratisch betaalsysteem wordt gehanteerd. Voor de kwetsbaren wordt er een lager tarief aangerekend dan voor de andere bezoekers. Het totaal is een verzameling en bewijs van inclusief samenzijn met verschillende mensen en culturen uit de wijk.

Het Buurtdiner wenst 4 gezonde BBQS te organiseren. Iedereen van de wijk is van harte welkom, en ze zetten in op een heel groot samenlevingsmoment. Het buurtdiner gaat daarbij financieel zelfbedruipend te werk.

9.8. Kind en Gezin Dr. Zacki Kherdin

Voor medisch advies en duiding binnen het project bv. voor input bij mama's en kind activiteiten zoals baby-yoga, babygymnastiek...

9.9. Buurtloods

De buurtloods als vertrekpunt voor bereiding van voeding o.a. voor de Lübbeckbewoners maar ook als ondersteunend kader in samenwerking met de buurtwerker Caroline Lambrecht, voor inplannen events, nazicht verslagen, logistieke invulling, kruisbestuiving.

9.10. De kleine zelfstandigen

Aandacht voor de kleine zelfstandige initiatiefnemers. Kwetsbaar zouden we de kleine zelfstandige niet noemen, maar toch is het heel moeilijk om het hoofd boven water te houden in een wijk waar weinig commerciële activiteiten en uitbouw is, dat terwijl lokaal leveren aan mensen zo belangrijk is. Enkele reeds bestaande bruisende hippe acties omtrent voeding

kunnen inspelen op de natuurlijke nieuwsgierigheid van mensen en nieuwe buurtbewoners. Nieuwe invalshoeken, versteviging van horeca uitbating zijn een meerwaarde voor o.a. de vele nieuwbouwprojecten in de wijk. Ze trekken een nieuw type Gentenaars aan, door lokaal eens een rug-duwtje te geven, kunnen zowel de zwakkere uit de wijk als de nieuwkomers getriggerd worden naar gezonde vrijetijd, de kleine zelfstandige ondernemer is dan het best geplaatst om daar zijn steentje aan bij te dragen, en zo de wijk educatief en commercieel op te liften. Zo organiseerde Cityzine al meerdere activiteiten in de binnenstad voor lokaal shoppen in Gent, een voorbeeld van hoe we de lokale kleine winkeliers kunnen een boost geven kunnen we naar model toepassen voor de wijk MMA waarbij de buurtfeesten een fantastisch initiatief blijft en waar de lokale middenstand voorop staat.

9.10.1. Transformelle (www.transformelle.be)

Mijn naam is Remue Ellen. Ik ben geboren in Gent, België, in 1972. Mijn eerste 18 levensjaren heb ik op Meulestede gewoond. Ik ben een hondenliefhebbende, yoga-praktiserende, salsa-dansende gezondheidsnerd.

Samen met mijn partner heb ik een hotel-restaurant gerund in Zweden. In 2014 verhuisde ik terug naar België nadat ik in 2013 mijn partner verloor, en in 2014 een kanker diagnose kreeg. Deze beide tragische ervaringen hebben ertoe bijgedragen dat ik positieve veranderingen in mijn leven heb aangebracht op gebied van een gezonde levensstijl. Ik ben daarbij ook gedreven om anderen te inspireren, motiveren en aan te moedigen een gezonder leven te leiden.

Daar dit mijn grote interesse is, doe ik heel wat opzoekwerk op vlak van gezondheid, yoga, meditatie en andere activiteiten die persoonlijke en professionele groei stimuleren. In 2019 ben ik naar Indië gegaan voor een aantal maanden om er mijn 500-uren yoga leraren opleiding af te werken, daar yoga heel wat positieve effecten heeft op de gezondheid.

Met mij website "Transformelle" wil ik graag waardevolle informatie overbrengen over gezonde voeding, een gezonde levensstijl en de aanpak die ik gebruikt heb om kanker te bestrijden. Het klinkt cliché maar, "Voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen".

9.10.2. Mindfoodt (health & fit beautik)

Trainingsschema's en voedingsschema's op maat, met accent op het individueel sporten via een computergestuurd programma. Uittesten van de schermen per groepjes van 3 tijdens de beweegsessies van MMA.

9.10.3. Kfit

Kfit voorziet beweegsessies tijdens de uitzetting van het evenement rond meer lokaal bewegen in de buurt via de wandelroute Muide Meulestede Afrikalaan. Deze verzameling van Kinesisten gaan vooral voor het belang van cardiotraining en de voordelen van intensief sporten.



zet je in beweging

WANDELROUTES

- voor tijdens het wachten -

Moet je even wachten op je partner, kind, ouder, familielid, vriend of vriendin?

Blijf dan niet zitten op je stoel, maar ontdek onze buurt met 1 van onze **wandelroutes!**

#wijzettejineibeweging

DOE MEE
en WIN!

- Iedere wandelaar krijgt een **plantje** cadeau
- Schrijf na je wandeling ook je naam op een briefje en steek het in de pot in de praktijk
- Op het einde van mei verloten we **1 K-fit t-shirt** tussen alle wandelaars

#meizettejineibeweging



Route 1

Afstand: **2 km**
Duur: 20 à 25 minuten

Route 2

Afstand: **2,5 km**
Duur: 30 minuten



Route 3

Afstand: **4,3 km**
Duur: 50 à 60 minuten

Neem onderweg een foto en tag ons op facebook of instagram!

 Groepspraktijk K-fit

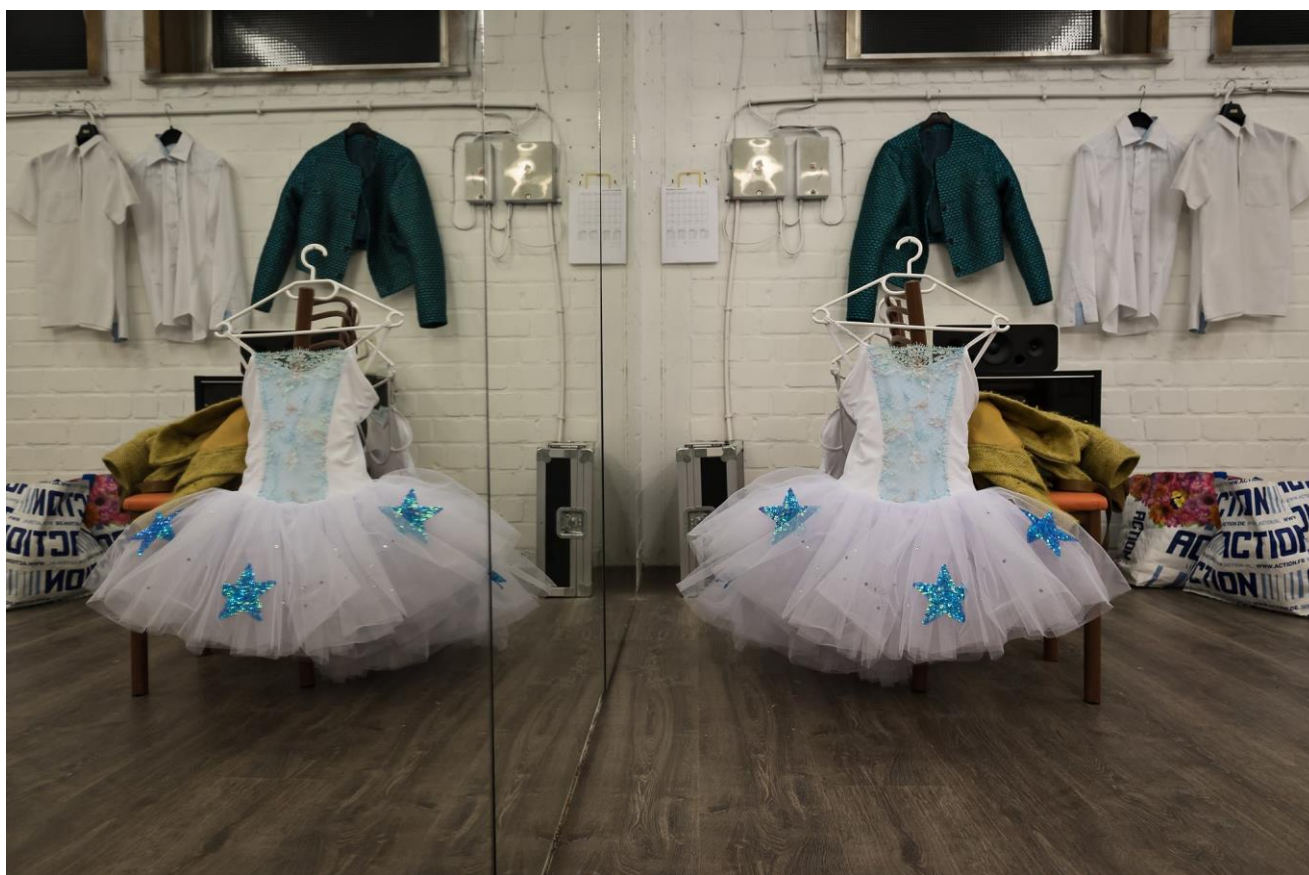
 Groepspraktijk_K_fit

9.10.4. Marikaraks

Marika Miserez is al sinds haar jeugd een danser in hart en nieren.

Al sinds haar 9 jaar heeft ze een stevige basis aan dans: eerst 4 jaar ballet, daarna 6 jaar moderne dans bij Kidz&Co. Op haar 16 jaar ontdekte ze de Oriëntaalse Dans bij een leerlingenshow van Serkan Tutar, bij wie ze later ook 4 jaar les zou volgen. Tussen de Oriëntaalse Dans was ze ook al aangetrokken door de Latijnse dansen.

In 2013 kwam ze bij Etage Tropical terecht als lesgever en performer van Etage Tropical en later ook als lid van het showteam Les Perles d'Etage Tropical. Hier kon ze haar professionaliteit als artiest ontwikkelen en andere tropische dansen ontdekken. Marika maakte 5 jaar deel uit van het team!



In 2017 startte ze haar eigen logo en eigen creativiteit: Marika Raks. Raks is Arabisch voor dans en het toont de invloed die ze kreeg door de professionele opleiding van internationale topdanseressen Brenda Diaz en Nada El Masriya met wie ze de échte Egyptische en Arabische stijl verdiepte en haar stijl tot een hoger niveau leidde. Ze treedt reeds jaren en nu ook wekelijks op in Turkse en Arabische feesten en restaurants en multiculturele evenementen zoals Les Gouts de Gand en De Gentse Lente. Sinds 2019 maakt ze ook deel uit van dabkegroep Orkidea. Ze is een echte performer en blijft zichzelf graag bijscholen en inspireren. Je kan bij haar een optreden boeken voor jouw evenement. Ze geeft ook wekelijkse lessen in Zulte, Gent en Aalst. Je kan alle info over haar volgen op haar professionele Facebookpagina: <https://www.facebook.com/MariKaRaKs>

9.10.5. Buurtbewoner Haio

Lopen in de wijk doe ik graag, het gebruiken van de beweegroutes van K-fit en Muide Meulestede Afrikalaan vind ik dan ook heel praktisch. We zijn reuzeblij met de vernieuwingen rond het kapitein Zeppos plein, inzetten op meer individueel sporten in de wijk, door een lokaal sportplatform te creëren is een heel goed idee.

9.10. Vrijwilligers

9.11.1. De middenstand en kleine zelfstandigen uit de wijk

Kinesitherapeuten, voedingsdeskundigen, beweegdeskundigen, voedingswinkels etc... (Daarnaast is de uitwerking van Meulestede markt een interessant gegeven om in te spelen op gezonde voeding voor de wijk)

9.11.2. Scholen & vzw's voor naschoolse opvang

Maar ook door communicatie met bestaande VZWS, zoals VZW Sloep (beweegsessies), VZW Bulb (wielekes uitleendienst), VZW Jong (uitpas).

9.11.3. Universiteit Gent afdeling beweeg –en sportwetenschappen

Zullen invulling geven door het inzetten van stagairs licentiaat sportwetenschappen We benadrukken daarbij opnieuw de aandacht voor SPORT! Want ondanks de vele sociale initiatieven in de wijk dat alles doet om de sociale cohesie op te liften, wordt er in de wijk gewoon veel te weinig aandacht besteed aan beweging! Enkele enkelingen verwijzen naar beweging, maar het effectief sportgebeuren in de wijk is ver te zoeken en dit ondanks een groot bestaand gevarieerd sportaanbod in de wijk.

9.11.4. Verschillende nationaliteits-gebonden vzw's

9.11.5. Buurtvrijwilligers

Daarbij denken we ook aan de jeugd die meehelpt om de sportieve evenementen te organiseren, zoals verwelcoming, begeleiding, opvang, doorverwijzing

9.11.6. Vrijwilligerspunt stad Gent.be

Het vrijwilligerspunt Gent is het centrale aanspreekpunt voor al wie met vrijwilligerswerk te maken heeft. Zowel (kandidaat-)vrijwilligers, als private vrijwilligersorganisaties en de diensten van Groep Gent kunnen er terecht voor matching, informatie, advies en ondersteuning.

9.11.7. Vrijwilligers van de Renoboot

Het doel is zoveel mogelijk burens te bereiken, de lokale organisaties kunnen zorgen voor een verspreidingsplan van het programma tot vlak voor de deur van de bewoners.

Als erkende sportclub willen we samenwerken met de sportdienst van Gent.

Wij wensen gebruik te maken van de Melopee site als tweewekelijkse uitvalsbasis voor het Umami project voor de beweegsessies.

Voor de gezonde buurtdiners & debatten wensen we gebruik te maken van stadsinfrastructuur en lokale infrastructuur, we denken daarbij aan de buurtloods van de Muide.

Een wandelroute werd uitgeschreven door Muide-Meulestede-Morgen, daar willen we volop gebruik van maken omtrent wandel, loop, fietsacties voor jong en oud.

We wensen het surveyonderzoek (de ervaring "on the field") terugkoppelen naar kennis over de wijk en dit wetenschappelijk doorsluizen naar de stad Gent, we kunnen rapporteren (cijfers bijhouden, verslagen opmaken) op wetenschappelijk niveau o.a. door overleg met de Universiteit van Gent en hun specifieke vakgebieden.

9.12. Uitleenpunt Gent

9.13. Wat Wat?

<https://www.watwat.be/magdanog>

YouTube: <https://www.watwat.be/eten/goedkoop-eten-hoe-doe-ik-dat>

Na studie, overleg en naar voorbeeld willen we graag het principe van Wat Wat toepassen in de Umamicommunicatie. We nemen dit voorbeeld mee in onze ideeën box.

10. Wat is de exacte locatie in de wijk?

10.1. Umami headquarters: Melopee sportsite*

11h – 18h: 26/9/2021, 10/10/2021, 24/10/21, 7/11/21, 21/11/21, 5/12/21, 9/01/22, 23/01/22, 6/02/22, 20/02/22, 13/03/22, 27/03/22, 24/04/22, 8/05/22, 22/05/22, 5/06/22, 18/09/22, 2/10/22 (zie tabel hieronder)

Buitenmanifestaties: buitenzaal volledige dag/avond – 24 juli 2022 en 21 augustus 2022

Melopee sportsite 11h – 18h	
26/sep	Taste en infodag Umami
10/okt	Multimove
24/okt	Introduction to Wrestling for young & old
7/nov	Multimove
21/nov	All you can DANCE
5/dec	Sint Niclaas sportdag
9/jan	New goals back to fitness & yoga
23/jan	Multimove
6/feb	A trip around the world
20/feb	Multimove
13/mrt	Multimove
27/mrt	Yoga & expression
24/apr	Multimove
8/mei	Bal voor ballen
22/mei	Multimove
5/jun	Showdance
18/sep	Taste en infodag Umami
2/okt	Multimove

10.2. Buurtloods (kookpunt)

10.3. Wandelroute Muide Meulestede Morgen (beweegsessies)

10.4. Etage Tropical (T-dansants)*

10.5. De waterspiegel (seniorenmoment)

10.6. Publieke plaatsen

10.6.1. Treinwagons (voiding)

10.6.2. Kapitein Zeppospark (beweegsessies)

10.6.3. Cafés de Liberty en de Viking (voor TikTok-filmpjes)

10.6.4. Lübbecksite (beweegsessies)

Gent maakte werk van de Lübbecksite en het project gaf het startschot op 9 november 2020. 108 bewoners stapten in het project dat 3 jaar duurt. Wij willen met Umami ter plaatse gaan bewegen, sporten, een samenwerking met de buurtloods is al een gegeven, waarbij KGS gaat koken met de mensen, daarna kunnen we de maaltijden na het sporten benutten op de site zelf; een voorbeeld dat past binnen het integratie traject.

10.7. Sociaal mediaplatform Whatsapp voor de beweegsessies van de mama's

10.8. TikTok platform voor filmpjes jong & oud

*T-Dansant Forro Etage Tropical : zondag 24/04/2022 indoor Melopee: zondag 24/07/22 de buitenactiviteit aan het water

Sommige locaties zijn nog nader te bepalen, maar de bedoeling is dat de verspreiding gebeurd over het volledige MMA-landschap.

11. Welke valkuilen zie je bij het realiseren van je project?

Enthousiasmeren, communiceren, bijblijven, motiveren, doorduwen zijn sportdisciplines die zullen moeten worden ingezet om het pilootproject naar een blijvend succes te begeleiden.

Transparantie en verdraagzaamheid inzetten.

Kwaliteitsgaranties blijvend verzekeren.

Opbouwen van vertrouwen.

Omgaan met ontevredenheid en klachten.

Sociaal netwerken, het “openzetten” van de wijk.

Knopen doorhakken en beslissingen nemen in eer en geweten.

Een pilootproject staat altijd voor uitdagingen, en zeker al als het gaat over het creëren van een netwerkplatform. Mensen hebben vaak verschillende smaken, geuren en kleuren, achtergronden, al of geen opleidingen, financiële omstandigheden. Deze sociale diversiteit is al doorheen het volledige dossier duidelijk aan bod gekomen. Werken rond een gezamenlijk doel, blijft werken rond mensen. Mensen hebben zo ook hun onzekerheden, en willen soms veel of juist niet in de schijnwerpers staan. Juist niet te veel, of wel heel veel mee-participeren. Werken met een mix van professionelen, vrijwilligers, buurtbewoners, organisaties zal dus zeker voor de nodige ambiance zorgen. De voorbije 7 maand ondervonden we dit al aan den lijve. Elk wenst zijn eigen stempel te drukken op het verhaal, specifiek te werk gaan. De uitdaging is om de neuzen in dezelfde richting te behouden en ook al eens moeilijke knopen doorhakken. Dit kan door zo transparant mogelijk en gelijk mogelijk te handelen en voorstellen te formuleren. Afstemmen op ieders input zal dus heel belangrijk zijn, waarbij we zullen moeten waken dat het algemeen belang en doelstelling vooropgesteld wordt en dat is “een gezondheidsplatform aanbieden voor de mensen uit de wijk.”

Met diversiteit is dit een interessante opgave. Dit willen we doen vanuit een projectbegeleiding, waarbij we als formateur tewerk gaan, en de verschillende partners eigen en persoonlijk gaan benaderen.

Vanuit het professioneel verleden en de jarenlange ervaring garanderen we met VZW Etage Tropical echter wel een grote slaagkans.

12. Communicatie - Op welke manier wil je voor, tijdens en na het project communiceren naar/met de wijk en de Stad?

Communicatie vandaag de dag is bijna 100% digitaal. Zoals eerder vermeld denken wij aan groene communicatie door het niet gebruiken van nodeloos papier. Sociale Media is de nummer 1 van hoe wij wensen te communiceren.

Een digitaal tijdperk: Als laatste willen we aandacht voor de vernieuwde communicatievormen. Dit geldt voor iedereen en de toekomst, niet alleen in onze wijk! Met de pandemie geraakte deze communicatievorm in versnelling, ouderen leerden op een nieuwe manier te communiceren op het digitaal platform, jongeren zijn veel meer vertrouwd met deze nieuwe technieken, als netwerkplatform willen we dan ook naast groene communicatie, inzetten op het helpen van ouderen en senioren om mee te zijn met hun tijd en zo een klein verschil te maken naar aspecten zoals isolement,

12.1. Sociale media

- Directe zichtbaarheid op Sociale Media door VZW Etage Tropical
 - Etage Tropical: 747 volgers
 - Etage Tropical Productions: 3360 volgers

- Vriendengroep Etage Tropical: 281 volgers
- Activities in Etage Tropical: 159 volgers
- SBK nights Etage Tropical: 174 volgers
- Les Perles D'Etage Tropical: 845 volgers
- Etage Tropical Pro: 103 volgers
- Danses Courchevel: 1542 volgers
- Michèle Martens: 3949 volgers
- Michèle L. Martens: 1971 volgers
- Benjamin Laurens: 1700 volgers
- Laure Liesabeth: 565 volgers
- Jeannine Vleghels: 116 volgers
- Jacques Guidé: 343 volgers
- Femke Van Aalboom: 315 volgers
- Céline Cibiel: 743 volgers
- Melody Bianchini: 900 volgers
- Rik Van Moerkerke: 707 volgers
- Richard De Meyer: 3304 volgers
- Dirk Deberlanger 273 volgers
- Melody Celine Etage Tropical: 578 volgers
- Latin O Sommet: 138 volgers
- Kizomba Etage Tropical: 278 volgers
- SBK Etage Tropical: 513 volgers
- Gabrielle Johanson: 937 volgers
- Ash Eli: 253 volgers
- Ellen Remue: 345 volgers
- Facebookgroepen postmogelijkheden: 349 groepen
- Verspreiding leerlingen
- Youtube: 49 volgers
- Richard De Meyer: 402 volgers
- Instagram:
- Etage Tropical: 900 volgers
- Céline Cibiel: 189 volgers
- Benjamin: 4284 volgers
- Telebuffalo: 735 volgers
- Door Kookploeg Gent Solidair: 5000 volgers
- Door Marika Raks: 5000 volgers
- Door Oba Guiné: 600 volgers
- Worstelclub Muide Meulestede: 3300 volgers
- Kfit: 512 volgers
- Mindfoodt: 86 volgers
- Andere: 3000 volgers

12.2. Tik Tok & YouTube specialekes

Daarnaast wensen wij met doelgerichte acties in te spelen op de nieuwe tijd. Na onderzoek van de Universiteit Gent bleek dat Tik Tok en YouTube bij jongeren het belangrijkste nieuwe media is, en dat ook deze kanalen kunnen worden ingezet als pedagogisch verantwoorde communicatieplatform. Met Umami wensen we dan ook vooral deze twee media in de kijkers te zetten door filmpjes uit onze wijk, niet alleen vaste filmpjes maar ook reals, instaverhalen, FB-verhalen.

12.3. Google & Website

We wensen een eigen website voor Umami zodat mensen de agenda kunnen contacteren.

12.4. Digitale affichage

Wij wensen 2 totems voor digitale affichage om dit bij elke activiteit op te stellen verspreid over de wijk en/of om reclame te maken voor de aankomende Umami activiteiten. Deze willen we op verschillende plaatsen gaan gebruiken en inzetten bv. tijdens nieuwjaarsreceptie, bv. buiten voor de Waterspiegel, in de Scandinaviëwijk....



12.5. De Pers

Persmap

12.6. Regelmatige verslaggeving stad Gent

Alle publicaties, affiches, folders en andere vormen van publiciteit in het kader van het initiatief zullen de melding ‘met de steun van de Stad Gent’ dragen.

13. Boekhouding, verzekering en vergunningen

VZW Etage Tropical staat garant voor de aanvragen, beheer van de boekhouding, verzekeringen en vergunningen.

14. Eindwoordje

Aan de hand van dit schrijven tonen we de uitdrukkelijke wens om meer te gaan “beweeg-ondernemen” met de wijk. De paper toont aan hoe de nood groot is en als succesvolle sportclub in de wijk wensen wij daar het voortouw in te gaan nemen. We zien dit dossier als een begin naar meer bewegen en gezondheid. We benadrukken dat dit een eerste schrijven is en dat de volledigheid ervan zich doorheen de tijd zal opbouwen. We hebben getracht onze visie duidelijk te maken, hoe we te werk willen gaan en waar we willen op inzetten. Zoals eerdere verwijzingen naar het “Sportakkoord” willen we iedereen de mogelijkheid geven zijn “ding” te doen, om een nieuwe wave te creëren voor de opbouw van kwaliteitsvol leven in de wijk. Met een nieuwe wave bedoelen we letterlijk “vernieuwing” in combinatie met het behoud van de “oude waarden” van de wijk. Daarom dat wij willen benadrukken dat iedereen ten alle tijde kan instappen in het project, ook nadat dit dossier in zijn huidige staat wordt ingediend. Sommige onderhandelingen, ideeën, onderwerpen zijn nog in de maak, en we willen daar ook uitgebreid de tijd voor nemen. We wensen aandacht voor de vele initiatiefnemers, trainers, vakmensen, buurtbewoners met een verhaal dat nog niet is “gehoord” in de wijk. Deze van “Wulder” voor jong en oud. Vanuit een sociaal bewogen en ambitieus engagement. Met kennis willen we een meerwaarde betekenen voor de wijk en onze vrijwilligheid benadrukken om de wijk een vleugje “gelukprikkels” mee te geven en ons steentje bij te dragen aan onze ieders maatschappelijke taak.

We uitten graag al onze dank aan de vele mensen die de tijd namen om met ons te debatteren, te overleggen, te praten en te luisteren en we kijken vol enthousiasme uit naar een mooi beweegproject voor iedereen van de wijk.

Umami-team MMA
Michèle & Ellen.