



# Roden Fit & Gezond

## Jaarplan 2025

*(vastgesteld 21 november 2024)*

## Inleiding

Roden Fit & Gezond heeft als doel bij te dragen aan een gezonde leefstijl van de bewoners van Roden.

<b>MISSIE</b>	Roden Fit & Gezond helpt inwoners van Roden gezonder te leven.
<b>VISIE</b>	Samen een gezonde leefstijl bereiken en behouden.
<b>KERNWAARDEN</b>	Toegankelijkheid, gezondheid, samenwerking, empowerment, educatie

In 2024 is het bestuur van RFG gewijzigd en gegroeid. Door de vernieuwde samenstelling was het soms zoeken naar hoe we onze taken uit zouden moeten voeren, maar het gevoel is nu dat er een stabiele basis is. Het bestuur is een mix van (zeer) veel ervaring en nieuwe leden.

In oktober 2024 keken we terug op het afgelopen jaar en alvast vooruit naar 2025. Dit heeft geleid tot het huidige jaarplan.

---

## Speerpunten RFG 2025

- Het sociale en gezonde met elkaar combineren
- Mensen helpen met herstel en groei, zowel fysiek als mentaal
- Werken aan een sterkere samenwerking met partners
- De gezonde kantine

De kern van Roden Fit & Gezond betreft het stimuleren van een gezonde(re) levensstijl. Onze speerpunten sluiten hier allemaal op aan en worden hieronder nader toegelicht.

### 1. Het sociale en gezonde met elkaar combineren

Op dit vlak blijven we doen wat we al deden. Onze groepen stimuleren mensen om te bewegen op een laagdrempelige manier. De koffie na afloop zorgt daarbij voor een sociale afsluiting.

#### *Wandelgroepen*

In 2025 blijven we minimaal twee keer per week de wandelgroepen aanbieden. Ten opzichte van afgelopen jaar willen we hierbij extra aandacht besteden aan grotere wandelevenementen, zoals de Nationale Diabetes Challenge (Meters met Diabetes), de 4Mijl4You en eventuele andere evenementen. Als het aantal deelnemers stijgt, zouden we ook graag meer differentiëren in het niveau van de wandelgroepen, zodat iedereen op eigen niveau kan meelopen. In overleg met de gemeente kan eventueel gewerkt worden aan het initiatief 'Walk in de ParQ', waarbij een wandelroute wordt aangevuld met sportoefeningen. ([Klik hier](#) voor meer info.)

#### *Fietsgroep*

In 2025 blijven we minimaal één keer per week de fietsgroep aanbieden. Daarnaast willen

we voor zowel de wandel- als de fietsgroepen ook enkele keren een thema-editie organiseren. Denk hierbij aan het uitnodigen van een boswachter voor de wandelgroep of een fietstocht verzorgd door een ecooloog.

#### *Beweegpark Roderveld*

We blijven minimaal twee keer per week de sportgroep bij het Beweegpark aanbieden, waarvan eenmaal onder begeleiding van een trainer en eenmaal zonder trainer. Het georganiseerde sporten viel in het verleden nog niet officieel onder Roden Fit & Gezond, maar dit willen we vanaf nu omarmen en onder RFG laten vallen. Daarnaast streven we naar een sportgroep gericht op jeugd, omdat deze doelgroep vooralsnog buiten ons bereik valt. We gaan samen met jongeren onderzoeken of een nieuw, meer op jongeren gericht beweegpark mogelijk is.

#### *Varioprogramma*

Mochten er mensen en/of middelen beschikbaar zijn, dan willen we kijken of we in 2025 of 2026 ruimte hebben om een varioprogramma op te starten.

## **2. Mensen helpen met herstel en groei, zowel fysiek als mentaal**

De beweegmakelaar ondersteunt mensen die graag willen sporten of bewegen, maar niet goed weten waar ze moeten beginnen. Dit willen we graag extra onder de aandacht brengen (verbeterde communicatie naar buiten toe) om meer mensen te bereiken. De beweeggroepen dragen ook bij aan dit speerpunt.

## **3. Werken aan een sterkere samenwerking met partners**

Op het vlak van bewegen en gezondheid zijn erg bijzonder veel mooie initiatieven. Denk hierbij op provincieniveau aan Sport Drenthe en Dokter Drenthe, en op gemeenteniveau de inzet van de gemeente zelf, Welzijn in Noordenveld en de beweegdorpen Peize en Norg. In 2025 willen we nog meer de samenwerking opzoeken, omdat onze missie vaak veel overlap heeft met de missie van de andere partijen. Daarmee kunnen we ook Noordenveld breed elkaar versterken.

Waar mogelijk willen we ook op het medische vlak de samenwerking meer opzoeken, bv. door het contact met de eerstelijnszorg te versterken en vaker af te spreken met de huisartsenpraktijken uit Roden. Voor onze informatieavonden is het bovendien goed om een netwerk op te bouwen van experts als bv. podologen, fysiotherapeuten en diëtisten. In 2025 willen we minimaal vier informatieavonden organiseren.

## **4. De gezonde kantine**

We gaan werken aan een project om in Roden en eventueel daarbuiten één of meerdere kantines te voorzien van gezonde(re) maaltijden. Dit doen we door in contact te komen met

de kantinebeheerders, bv. bij scholen of bij sportverenigingen. Het streven is het aanbod gezonder en gevarieerder te maken.

---

Deze speerpunten bieden houvast voor het bestuurswerk het komende jaar. Aanvullende zaken kunnen echter alsnog toegevoegd worden, zoals bv. de valpreventie (bovendien rakend aan de eerste twee speerpunten). Een ander focuspunt is het versterken van de communicatie. Hieronder vallen onder meer de interne communicatie (korte en duidelijke lijnen binnen het bestuur) als de externe communicatie (zie speerpunt 3. Onder externe communicatie valt daarnaast ook online en offline promotie, om RFG zichtbaarder te maken).