

Vijf vragen aan Annet Hofmeijer (adviseur Volksgezondheid, Gemeente Utrecht)



Wat is jouw rol in het project 'Gezinnen in hun kracht'?

"Ik denk en doe mee in het leggen van verbindingen met partners en initiatieven in de wijk. Een mooi voorbeeld is de ondertekening van het Wijktaalakkoord door de 'Ambassadeurs Gezond Leven Kanaleneiland', afgelopen voorjaar. Wil je je eigen gezondheid verbeteren, dan is taal namelijk heel belangrijk!"

Wat spreekt je zo aan in 'Gezinnen in hun kracht'?

"De eenvoud van het concept. Door te luisteren naar de ervaringsverhalen van de moeders, horen we over hun vragen, zorgen en wensen. Het samen verkennen wat deze moeder(s) kan helpen in het beter of anders zorgen voor zichzelf en hun gezin vergt creativiteit en een brede blik op de mogelijkheden."

Wat hoop je dat er door 'Gezinnen in hun kracht' verandert?

"Uiteindelijk hoop ik dat iedereen een 'Ambassadeur Gezond Leven' is! In de eerste plaats natuurlijk voor zichzelf. Maar het is zo mooi om te zien dat de ambassadeurs behalve voor hun eigen gezin ook voor vele anderen iets proberen te betekenen, zoals burens, vrienden en familie. En soms ook voor mensen die ze nog maar net hebben leren kennen door de activiteiten die ze hebben georganiseerd of waar ze bij aangesloten zijn."

Hoe ga jij daarvoor zorgen?

"Ik zet mij in om de werkwijze verder onder de aandacht te brengen. Ik vertel anderen wat de 'Ambassadeurs Gezond Leven' voor zichzelf, voor hun gezin en voor andere mensen in de buurt (kunnen) betekenen. Ik leg uit hoe divers hun 'verbindingsrol' kan zijn en wat de kracht is van ervaringsverhalen voor zowel andere bewoners als professionals in de wijk. En ik doe mee aan het maken van een film over het werk van de ambassadeurs."

Wat zou je gezinnen in de wijk willen meegeven die tobben met hun gezondheid?

"Ga dingen doen en ervaren. En ga ontdekken waarbij jij je misschien iets prettiger voelt. Gezondheid en je gezond voelen heeft (ook) te maken met beweging. En soms ook met 'anders' denken over je problemen. Dat zie ik als een andere manier van bewegen. Door te bewegen (lopen, fietsen, dansen of iets heel anders actiefs) komen je gedachten misschien ook in (een andere) beweging. Ik wens het je toe. En het allerbelangrijkste: deel je zorgen met iemand bij wie jij je op je gemak voelt!"

Meer informatie: www.utrecht.nl.