

# Moving Neighbours

20 September 2019 @ Portugal » Leiria »  
@ Instituto Politécnico de Leiria





# Warm Welcome

**Who are we?**

Anke Vandamme

Ann Van Hooste



# Warming-up 1

Overflow from birth until now on **how many different places of residence you lived in?**

0-5	6-10	11-15	16-20	20+
-----	------	-------	-------	-----



## Warming-up 2

Overflow and count: How many times have you been on **holidays from birth until now?**

0-5	6-10	11-15	16-20	20+
-----	------	-------	-------	-----



# Goal Moving Neighbours



## **FIT AND WARM NEIGHBORHOOD:**

Move together differently and more consciously in your neighbourhood





# Participants



- **Focus** on 25 – 65-year old inhabitants from Leuven
- People who are looking for **motivation and guidance** to improve their daily movement patterns, those who want to move together with someone from the neighborhood.
- **Social mix:** participants from deprivation and middle class
- Recruitment participants in deprivation through **community work**
- Participants are divided into **groups** according to their physical interests.



# Fit & warm neighborhood



**Customized Move-plan of 10 weeks**, prepared and guided by a student-coach :










- Measurement of fitness (UKK walkingtest) at the start
- Introduction meeting and 3 coaching sessions in move-groups
- Remote monitoring of fitbit data
- Measurement of fitness (UKK walkingtest) and final meeting





# Timeline for participants



Introduction session	meet your neighborhood	UKK walking test (Pre test)	Introduction meeting	3 movement coach sessions	UKK walkingtest (Post test)	Final Meeting	Festive Closing event	Research
								
<b>18.01</b> Infosessie buurthuis Casablanca	<b>01.02</b> Ontmoetingsmoment buurthuis 't Lampeke 19 :00 – 21 :00	<b>13.02</b> Fitheidsmeting School Ter Beuke (Heuvelhofpark) 19:00 – 21:00	<b>16.02 - 25.02</b> Kennismaking met de beweegcoach Af te spreken	<b>25.02 - 20.04</b> Beweegmomenten 1 keer per week Af te spreken	<b>24.04</b> Fitheidsmeting School Ter Beuke (Heuvelhofpark) 19:00 – 21:00	<b>27.04 – 04.05</b> Eindgesprek met beweegcoach en beweegpartner(s)	<b>Mei</b> Slotevent	<b>Nadien</b> Onderzoek  Wat hebben we hieruit geleerd?





# Timeline for participants



## Introduction session

## meet your neighborhood

## UKK walking test (Pre test)

## Introduction meeting

## 3 movement coach sessions

## UKK walkingtest (Post test)

## Final Meeting

## Festive Closing event

## Research



18.01  
Infosessie  
buurthuis  
Basablanca

18.01  
Infosessie  
buurthuis  
't Lampeke

19.01  
Infosessie  
Buurtcentrum  
Mannenstraat



01.02  
Ontmoetingsmoment  
buurthuis 't Lampeke  
19:00 – 21:00

Deelnemers  
ontmoeten elkaar en  
de coaches

Deelnemers krijgen  
informatie over de  
fitheidsmeting



"Informed Consent"



13.02  
Fitheidsmeting  
School Ter Beuke  
(basablablabla)  
19:00 – 21:00

15.02  
buurthuis 't Lampeke  
(De Bruul)

Deelnemers geven  
enkele gegevens:  
leeftijd, geslacht,  
lengte, gewicht,  
resultaat van de  
fitheidsmeting en  
hartslagmeting.



Deelnemers  
wandelen of lopen  
2 km

Deelnemers krijgen  
hun ~~fiets~~ en betalen  
hiervoor een  
waarborg van 5 €



16.02 – 25.02  
Kennismaking  
met de  
beweegcoach  
Af te spreken

Deelnemers en  
coach maken  
duidelijke afspraken



25.02 – 20.04  
Beweegmomenten  
1 keer per week  
Af te spreken

10 momenten met  
beweegpartner(s)

3 momenten met  
beweegcoach



Vrijblijvende  
deelname aan  
een aantal  
groepsactiviteiten



Informeel moment  
en groepsdrink?



24.04  
Fitheidsmeting  
School Ter Beuke  
(basablablabla)  
19:00 – 21:00

26.04  
buurthuis 't Lampeke  
(De Bruul)



Deelnemers  
wandelen of lopen  
2 km

Deelnemers geven  
hun ~~fiets~~ terug en  
krijgen hun waarborg  
van 5 € terug



27.04 – 04.05  
Kindgesprek  
met beweegcoach  
en beweegpartner(s)



Mei  
Slotevent



Nadien  
Onderzoek

Wat hebben we  
hieruit geleerd?





# Moving & Meeting together:

coach with move-group







# Moving & Meeting together:

## Measurement of fitness (UKK walkingtest)







# Moving & Meeting together:

Festive Closing-event: social cohesion, integration between different neighborhoods - 'Moving while playing'





# Moving Neighbours



## Editions:

- **Pilot edition 2017-2018:** in collaboration with 3 community centers in Leuven: *'buurthuis 't Lampeke'* and *'buurtcentrum Mannenstraat'* and *'buurthuis Casablanca'*  
  
**46 participants** between 20–75-years old have finished their 10-weeks Move path.
  - **24 student-coaches** (Physical teacher education 2nd bachelor)
- **Adjusted edition 2018-2019:** in collaboration with 2 community centers: *'buurthuis 't Lampeke'* and *'buurtcentrum Sint-Maartensdal'*
  - **42 participants** between 19 – 94-years old have finished their move path
  - **15 student-coaches** (Physical teacher education 2nd bachelor)



# Research questions



1. What knowledge and skills do students need to be **a move-coach** for neighbours?
2. How does "Moving neighbours" contribute to the neighbours' **motivation to get moving**?
3. What effect does "Moving neighbours" have on **physical and mental health** of the participants?
4. What effect does "Moving neighbours" have on the **social cohesion** of the neighborhood?
5. How did the student-coaches and participants **experienced** the process of "Moving neighbours"?



# Research Question 1:

What knowledge and skills do students need to be a **move-coach** for neighbours?



## Design internship package:

- **Guidance Process for students:**
  - Introduction
  - Motivationale conversation techniques
  - Theory and practice measurements of fitness
  - Remote monitoring of Fitbit data
- **Immersion project on unprivileged people**
- **Guidelines for students in conversation with participants**





# Guidance process for students

## Session 1

### Motivational conversation techniques

## Session 2

### Healthy Life

## Denk vooruit en plan

Probleem Als ...	Oplossing Dan ...
• ik weinig energie heb	
• ik geen zin heb	
• ik bang ben voor de sportclub	
• het slecht weer is	
• ik te veel andere zorgen heb	
• ander:.....	



## Ons eerste Duo



### Pascale

Verhoogde tegemoetkoming.  
TV en verwarming afgesloten  
wegens financiële problemen.  
Blijft vooral thuis zitten.  
Ziet het allemaal even niet  
meer zitten.  
Hoe gaat bewegen mijn  
problemen oplossen

#### Rollenspel:

- Neem een kennismakingsgesprek bij elkaar af
- Groepjes van 4
- Hoe heb je het ervaren?
  - 1° observator
  - 2° coach
  - 3° 2 deelnemers
- Kom te weten of Pascale en Aïsha vroeger iets van beweging hebben gedaan en wat ze er leuk aan vonden

### Aïsha

Iraanse Roots. Opgeleid  
in de chemie. Werkt als  
poetshulp. Positief en  
sociaal ingesteld  
persoon. Zeer  
behulpzaam.



## Session 3

### Sports in Neighborhood Leuven

## Mindset!

Bewegen = Pijnlijk, vermoeiend, tijdrovend, onnuttig, ...



Bewegen = Tof, goed gevoel, sociaal, energie boost,...

Beweeg kansen als opportuniteiten zien:

Zucht, ik ben boven iets vergeten → Yes, iets vergeten = extra stappen



**BUURTSPOORT**  
Leuven



**GEZOND  
LEVEN**



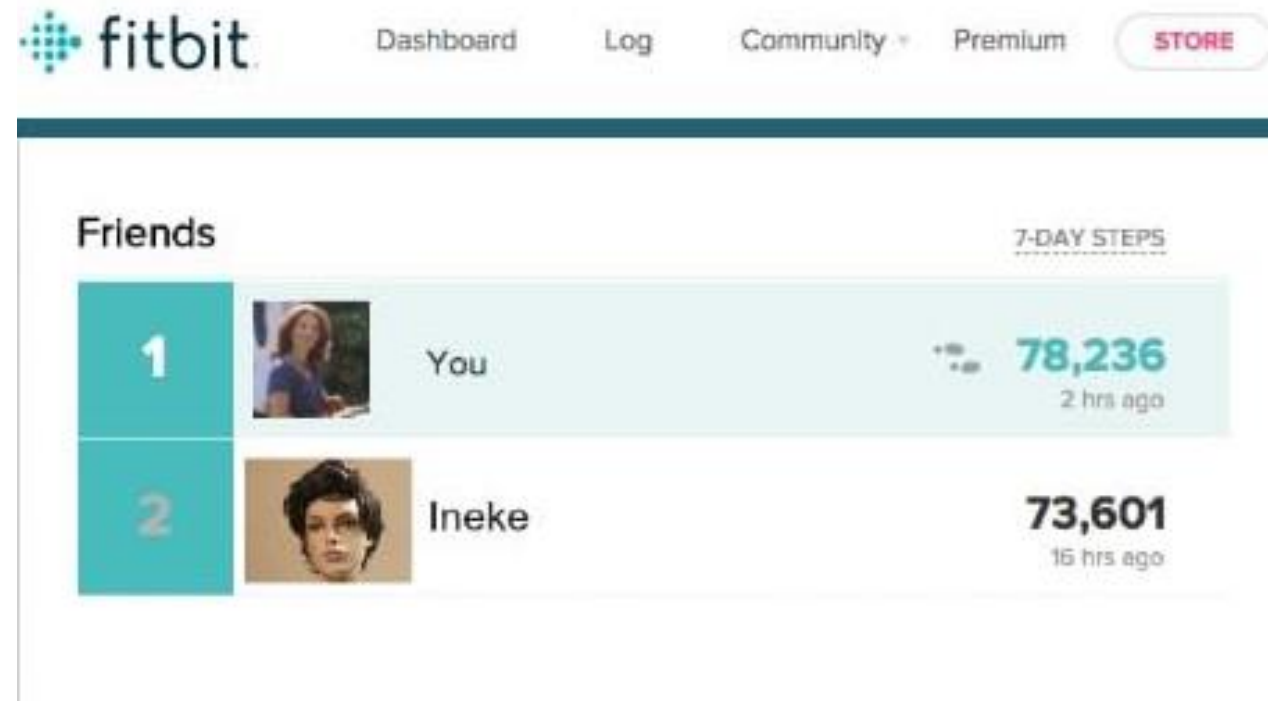
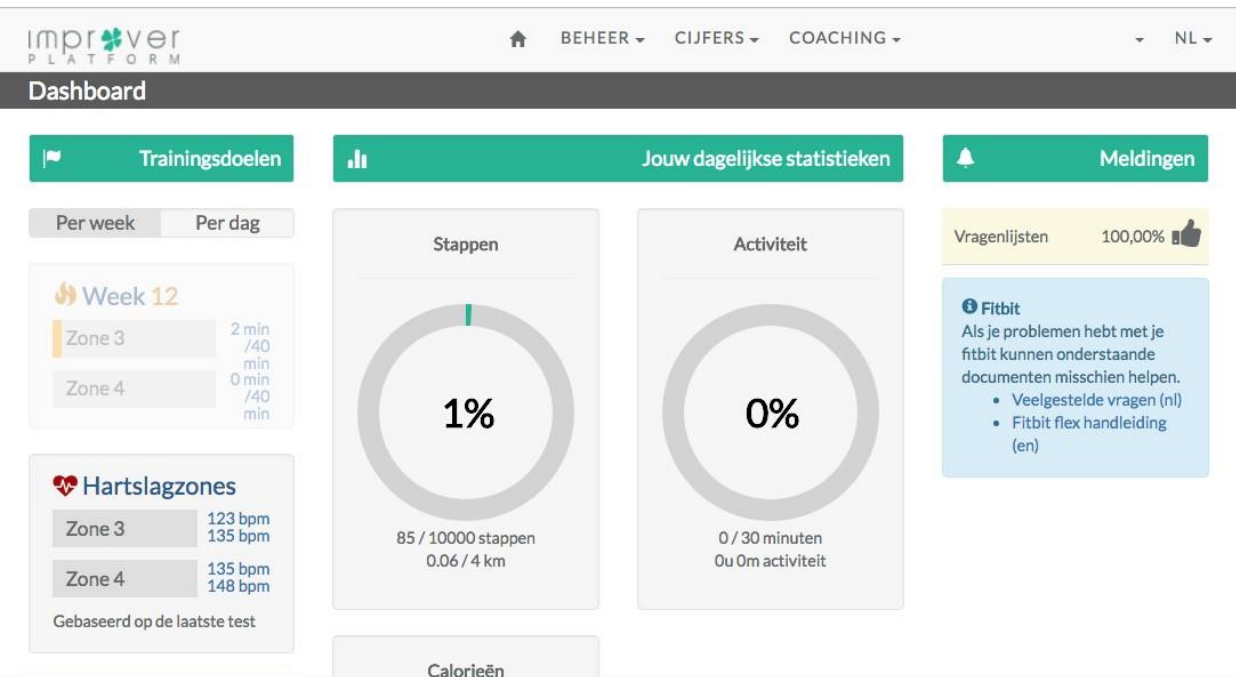
# Guidance process for students







# Remote monitoring of participants with Fitbit data





## **Sessie 6:** **Theory** **unprivilegedness** **+ sport link**

<https://isb-online-opleidingen-en-bijscholingen.teachable.com/p/sportenarmoede>

- 
- A triangular warning sign with a red border and a white background. Inside the triangle is a black silhouette of a hump or speed bump on the road.





## Research Question 2:

How does “Moving neighbours” contribute to the **neighbours’ motivation** to get moving?

### Trends: (in progress)

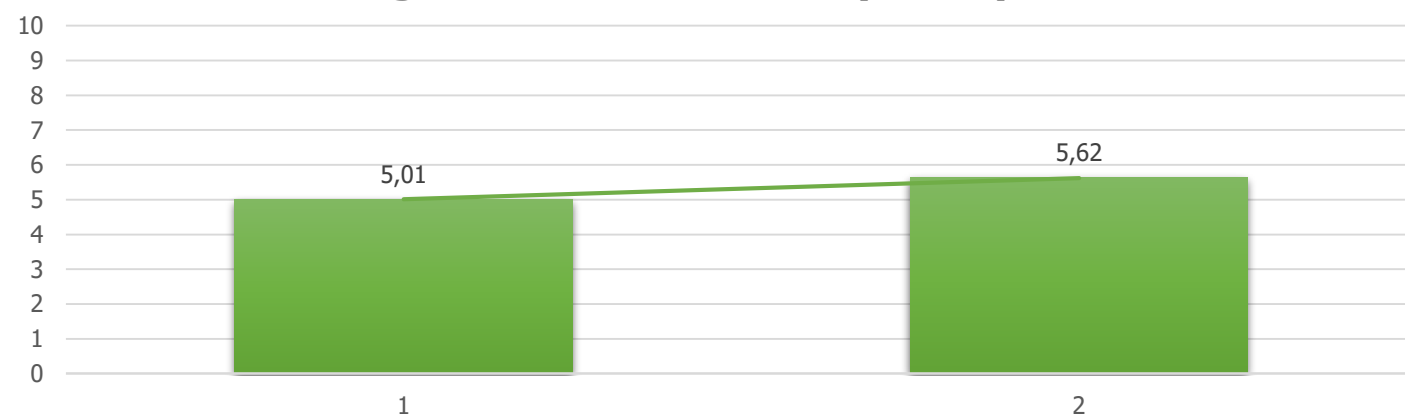
- **Fitbit:** *‘Meten is weten’ = ‘Measuring is knowing’*  
> daily steps, vibration after sedentary behavior and sleep registration
- **Personal Guidance** during coaching sessions and receiving messages.
- **Social cohesion:** Meeting new people to continue ‘Moving with neighbours’ in a sustainable way



# Research Question 3:

What effect does “Moving neighbours” have on **physical health** of the participants?

Average fitness score of all participants 2018



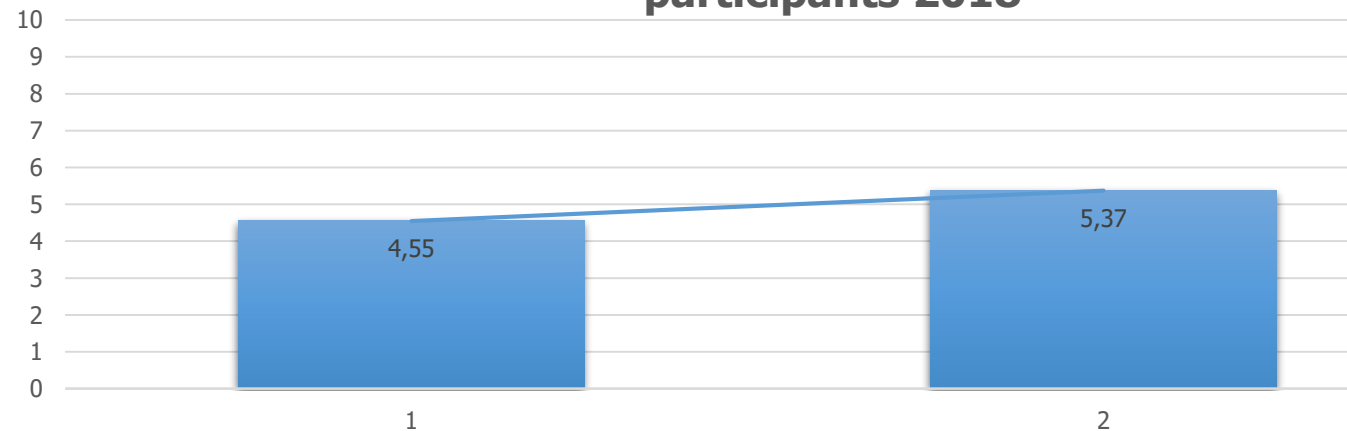
## Conclusion 1:

‘Moving Neighbours’ had a positive influence on the average fitness score of all participants.

## Conclusion 2:

The group ‘socially vulnerable’ had a higher average progress.

Average fitness score of socially vulnerable participants 2018





## Research Question 4:

What effect does “Moving neighbours” have on the social cohesion of the neighborhood?

- Focus on **social cohesion** during the group sessions:
  - Each neighbourhood has different moving preferences
    - > ‘Ridderbuurt’ organised dance classes for women
    - = helping for socialisation progress for the participants
  - 10 week move-plans are customized for each small group
    - > student-coach motivates the participants to meet by moving together minimum 1x/week
  - Social effect between participants
    - > whatsapp groups appear with positive conversation flows
    - > fitbit becomes a positive conversation theme
    - > Participants and coaches share diverse values
    - > ...





## Research Question 5:

How did the student-coaches and participants **experienced** the process of "Moving neighbours"?

### Coach:

*"It is important to design together the 'Move-Plan'".*

><

### Participant:

*"Fitbit helps to daily move and set goals for the future."*

Wat ik meeneem uit Moving Neighbours is ...

een terugblik op een heel leuke samenwerking en een heel leerrijke ervaring. Het is belangrijk om SAMEN invulling te geven aan het project want iedereen is anders.



(in te vullen door de coach)

AFSLUITING - PROMOTIE CAMPAGNE



(in te vullen door elke deelnemer)

Doe zeker mee aan Moving Neighbours want ...

- \* De Fitbit zorgt voor meer bewegingsmomenten in de dag + geeft een duidelijk overzicht van u #stappen
- \* opvolging zorgt ervoor dat je 4 uitdagingen & doelen stelt
- \* Fitbit is een must! Extra stimulans.





# MN in the press: Moving Minds Magazine

*"We meet neighbours, who -we wouldn't meet in sport activities otherwise. It created a diverse group of inhabitants from different areas around Leuven. I am very charmed by this project!"*

Mayor of Leuven:  
Mohamed Ridouani

## MOVING MINDS AWARD 2018

### Moving Neighbours: fitter en warmer

Het sociaal-bewegingsproject Moving Neighbours slaagde erin 55 Leuvenaars aan het sporten te krijgen in wijken waar een actieve en gezonde levensstijl nog niet zo evident is. Omdat sociaal contact daarbij minstens even belangrijk was als het bewegen zelf, werd de buurt er niet alleen fitter, maar ook warmer door. De deelnemers werden begeleid door 23 student-coaches van de Lerarenopleiding uit Heverlee, die dit nieuwe project opnamen als keuzestage.

Na een kennismakingsmoment en een fitheidsmeting werd elke deelnemer gekoppeld aan één of meerdere beweegpartners en uitgerust met een Fitbit (sporthorloge), waarmee ze hun beweging konden registreren. Jolien Visser, een van de studenten Lichamelijke Opvoeding-Bewegingsrecreatie: "We planden elke week een beweegmoment in met ons duo deelnemers en af en toe werd er ook met de voltallige groep afgesproken." En zo gingen ze samen drie maanden aan de slag.

#### Persoonlijk

In de Lerarenopleiding staan de studenten vaker voor een groep. Tijdens dit project konden ze veel meer face-to-face begeleden en coachen. Jeroen Verschuere, student-coach: "Het contact met de deelnemers was fantastisch. Ze lieken vaak huilt oprecht te merken en dat was heel fijn."

"Het was super om met onze jonge student-coach samen te werken", geruige deelnemster Leen. "Hij wist ons steeds te motiveren en was heel betrokken bij het project. Soms daagde hij ons ook uit om zoveel mogelijk stappen te zetten per dag. We konden elkaar dan in het oog houden, waardoor je toch al eens een extra wandeling ging maken als je zag dat je veel achterstond."

#### Leuvenaars willen meer

De Lerarenopleiding wil van het sociaal-bewegingsproject een vast onderdeel maken van de stageprojecten én i.s.m.



Enkele van de student-coaches komen aan bij buurthuis t Lampeke.

de stad Moving Neighbours permanent in verschillende Leuvense aandachtsbuurten lanceren. Ondanks het feit dat het project uiteindelijk naast de Moving Minds Award greep, lijkt dit een haalbare kaart. De pezer van het project, schepen Mohammed Ridouani, sloot zijn speech tijdens de awardshow namelijk af met de volgende boodschap: "De inwoners willen meer en de stad vindt dit een waardevol, prachtig en verbindend project. De Stad Leuven zal Moving Neighbours blijven ondersteunen." Op naar nog meer fittere en warmere buurten, dus.



Moving Neighbours is een partnerschap tussen UCLL, buurtwerk t Lampeke en Ready2improve, gesubsidieerd door Toesport Leuven. Het project kwam tot stand in samenwerking met buurtwerk Casablanca en buurtcentrum Mammenstraat.

**"INWONERS DIE WE ANDERS NIET ZIEN OP SPORTACTIVITEITEN, KWAMEN NU IN MET CONTACT MET ELKAAR EN MET EEN DIVERSE GROEP VAN LEUVENAARS UIT VERSCHILLENDE WIJKEN. IK BEN HEEL ERG GECHARMEERD DOOR DIT PROJECT."**

Mohamed Ridouani, schepen Stad Leuven en pezer van het project







# Participants in the press:

**Moving Neighbours: een verhaal over kameraadschap en het 'lege polssyndroom'**



Op basis van de projectoproep 'Leuven, een vitale stad' engageerden stad Leuven en Toisport zich om initiatieven te ondersteunen die Leuvenaars meer aan het sporten krijgen. Met Moving Neighbours: litz en warme buurt! onderzochten hogeschool UCLL, buurtwerk 't Lampeke en Ready2improve samen met buurtwerk Casablanca en dienst Buurtwerk van de stad Leuven welke impact het kan hebben om buurtbewoners die elkaar niet (goed) kennen samen te laten bewegen, en dit onder begeleiding van een student-coach en een eigen Fitbit (= een horloge aan de pols dat valties kan meten).

55 buurtbewoners, 24 studenten, vier docenten en drie buurtwerkers gingen gedurende tien weken de uitdaging aan. Met een zeer diverse groep van mensen kwamen we vanaf het begin terecht in een kolkend enthousiasme waar we niet meer zijn uitgepraakt! We wandelden, liepen, dansen, fietsten, speelden, gooiden de finale en de basketbal, deden aan fitness... We hielden daarbij steeds ons sporthorloge in de gaten.

**Samen was al deze beweging goed voor 12.896.434 stappen, 9257 km, 4.400.963 verbrande calorieën en 953 zeer actieve minuten: een dikke pluim waard!**



**afbeelding slotdag Hal 5, mei '18**

**WAT LEREN WE HIER NU UIT?**

**"We wisten niet waaraan we met dit project begonnen."**  
(UCLL-medewerkster)

Bij de start van het project werd snel duidelijk dat de prioriteiten van een hogeschool, een privébedrijf en een buurtwerking niet dezelfde zijn en dat het heel wat tijd, openheid, vertrouwen en afstemming nodig heeft om tot een sterk en gedragen project te komen. Wat begon als een keuzestage voor de studenten groeide uit tot een interessant leerproces voor alle partners.



**Eén van de studenten-coaches en een UCLL-medewerkster**

**"Bewegen is een uitlaatklep om aan de stress thuis of op het werk te ontsnappen."**  
(buurtbewoner)

Een groot aantal deelnemers kampt thuis op allerlei vlakken en om tal van redenen met een grote hoeveelheid stress. Vrije tijd en bewegen is het minste van hun zorgen! Via hun deelname aan het project ondervonden ze (opnieuw) hoeveel deugd het doet om te bewegen. Problemen werden even vergeten, er kwam ruimte vrij in het hoofd, sommige mensen gaven aan dat ze geduldiger en verdraagzamer werden.

**"Bewegen is voor elke leeftijd en kan ook op een leuke manier!"**  
(buurtbewoner)



**twee uur omnisport met Haidar op en rond kindenwerking Fabots**

Waar er in het begin van het project bij sommige deelnemers toch enige schroom bestond rond de eigen sportieve prestaties werd snel duidelijk dat niet het opklimmen van de eigen sportprestatie, maar wel het meer en samen bewegen als doel werd gesteld. Mensen leerden hoe ze meer beweging kunnen brengen in hun dagelijkse leven, zonder dat dit veel extra moeite vraagt. In plaats van de bus te nemen, werd er gewandeld en twee flesjes water uit de keider halen werd plots een uitdagende activiteit.

Naast hun dagelijkse en wekelijkse activiteiten vroegen deelnemers ook naar meer groepsactiviteiten, om nog meer mensen te leren kennen en nog meer plezier te maken. Er werd een grote wandeling voor alle deelnemers georganiseerd en bij 't Lampeke konden mensen wekelijks terecht voor een uur bewegingspelletjes, twee uur omnisport of een uur vrij dansen. Een uurtje vrij dansen was goed voor gebouder en gelach, maar ook voor... 2900 stappen!



**Wekelijks uurtje dansplezier in buurthuis 't Lampeke**

**"Ik heb aan soortgelijke beweegprojecten meegedaan, maar na het wegvallen van de coach viel ik in een zwart gat... hier niet, want ik blijf mijn buuren zien!"**  
(buurtbewoner)

Waar de spanning, ondanks de enthousiaste en warme sfeer in het buurthuis, bij het eerste moment duidelijk in de lucht hing, sloeg die heel snel om in een positieve kracht en energie. Samen bewegen is een grote motor voor je houdt het langer vol dan 'allemaal alleen'. Je doet ook dingen die je anders nooit zou doen. Samen bewegen is tegelijkertijd een niet alledaagse manier om met andere mensen in contact te komen. Door het project hebben buuren elkaar leren kennen, groeten ze elkaar op straat en hebben ze de moed om nieuwe dingen uit te proberen.

We zagen heel veel mooie dingen: een deelnemster die op haar eentje haar huis bina niet durfde uitkomen, danste samen met andere vrouwen zonder schaamte op verschillende soorten muziek en bleef mee nababbelen. Studenten en moeders die elkaar niet kenden, vonden elkaar en spraken af om na het sporten een ijsje te eten. Beweeggroepjes spraken in het weekend samen af en zullen dit ook blijven doen. Toen er iemand gekwetst raakte, een ander een operatie moest ondergaan en nog een ander - gelukkig niet door het beweegproject - in het gips terecht kwam, regende het sms'jes en whatsapp'jes om elkaar sterkte toe te wensen.

Het is duidelijk dat dit beweegproject niet alleen het lijf, maar ook de harten beweegt!



**bewegen en plezier gaan volop samen, zelfs in het gips**

**"Mag ik mijn kind(eren) meebrengen, anders krijg ik het niet geregeld?"**  
(buurtbewoner)

**"Kan ik mijn Fitbit in het buurthuis synchroniseren, want ik heb thuis geen computer?"**  
(buurtbewoner)

Ondanks ons optimisme willen we niet blind zijn voor de moeilijkheden die we in dit project tegenkwamen en waarmee we in de toekomst zeker rekening moeten houden.

We denken hierbij o.s. aan praktische (kostprijs Fitbit, geen computer of smartphone, geen e-mailadres, geen geld of netwerk voor babysit, ...), psychologische (schroom om te bewegen op publieke plaatsen, complexen over eigen lichaam en technologische uitdagingen (het installeren van de Fitbit, complexiteit van het online platform).

**"Onze coach heeft ons verschillende beweegmogelijkheden getoond en wij leerden hem op onze beurt beweeginitiatieven binnen de welzijnssector kennen."**  
(buurtbewoner)

**"Door te wandelen doorheen Leuven heb ik Leuven beter leren kennen."**  
(buurtbewoner)

Door de kwetsbare en stressvolle situatie waarin een aantal van de deelnemers leven, hebben zij nog niet vaak de mogelijkheid gehad om te profiteren van het Leuvense beweegaanbod. Samen met hun coaches zijn ze op ontdekkingstocht geweest in hun eigen buurt. De open gym, de beweegbanken, het Brulpark, het Michottspark, het Sluispark en de Finse piste. Deze plekken hebben geen geheimen meer voor onze deelnemers.

**ONDERTUSSEN WORDEN ER HEEL WAT PLANNEN GESMEED.**

Vanuit hogeschool UCLL is er goede hoop op een vervolgproject om dit experiment nog verder te verfijnen. De deelnemers zijn er alvast klaar voor! Ze willen verder blijven bewegen met hun beweegpartners en ook met de andere groepjes, want hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Anderen maken plannen om zich aan te sluiten bij een dancecentrum of wandelvereniging of om zelf groepsactiviteiten te organiseren. Er is zelfs sprake van een hause benefietactie om goedkoop Fitbits te kunnen aankopen voor de groep! Ambulance verzekerd dus! Hopelijk tot dan!

**NEED INFO? ZIN OM VOLGENDE KEER (OP)NIEUW HEE TE DOEN?**

Nam dan contact op met Sofie Giedts: sofie@lampeke.be of 0474 67 71 36. Of raam een kijkje op [www.movingneighbours.be](http://www.movingneighbours.be)

"Moving is for all ages, and – it is also possible in a fun way."

"Therefore, it is a good way to escape from the stress of home."



# For more information / questions

mail to:

[Anke.vandamme@ucll.be](mailto:Anke.vandamme@ucll.be) and

[Ann.vanhooste@ucll.be](mailto:Ann.vanhooste@ucll.be)



**Anke**



**Ann**