



1 VERSLAG GEZONDHEIDSMARKT 2011

De Gezondheidsmarkt zaterdag 2 juli 2011

2 SAMEN LEVEN SAMEN WERKEN!

Op zaterdag 2 juli 2011 werd de 3e gezondheidsplein gehouden in het centrum Laakhage en de Koffiepot. Op initiatief van HVL (Hindoestaanse Vereniging Laakkwartier-Noord) werden andere actieve verenigingen en organisaties uit de wijk benaderd om in deze organisatie te participeren. Zo hebben de Turkse Vereniging (TVM), Stichting Mooi en Stichting Boog ook een grote bijdrage geleverd. Na een voorbereidingsperiode van enkele maanden werd onder luid getrommel van een Haagse TAZZA-groep deze activiteit aangekondigd in de wijk.

3 BETROKKENHEID VANUIT DE GEMEENTE DEN HAAG

Gemeenteambtenaar van het stadsdeel Laak, de heer Rob Kluiters werd bereid gevonden om de opening te verrichten. Een mooie mand met gezonde groenten werd hem na de openingstune (bekende toetergeluid) aangeboden. Er waren wederom veel mensen afgekomen op deze activiteit. Het was meer een “komen en gaan” van bezoekers.

4 THEMA'S

Zowel in Laakhage als in de Koffiepot waren workshops uitgezet (Zumba, cardiofitness, massage, yoga, fysiotherapie, Harten Zes, gezonde voeding, oog-en gehoorstest, bloeddruk meten, bloedprikken door DVN, Nia en Kruiden en Kwalen). In de binnentuin waren vele info-kraampjes aanwezig om de bezoekers van de nodige gezondheidstips te voorzien. De hele middag werd opgeluisterd met one-man-show-muziek.

Als slot-act werd een dansgroep ingehuurd om in een interactieve vorm met het publiek de middag dansend af te sluiten. Het publiek deed spontaan mee. Bewegen werd gepromoot als een wezenlijk onderdeel van gezond leven.

Hoofdthema van het gezondheidsplein was ook het interactieve met de bezoekers op een hoger peil te brengen. Zo werden de bezoekers uitgenodigd mee te doen met de bv de oog-en gehoorstest, glucosewaardebepaling door bloed te prikken, bloeddruk te meten bij de medewerkers van de Kringloop apotheek, hun BMI te bepalen, actief mee te bewegen bij Zumba, Nia, Cardiofitness, Hatya Yoga en Harten Zes trainingen. Verder hadden de aanwezige

Masseur en Fysiotherapeut handen vol werk met de grote aanmeldingen in hun speciale “behandelkamers”.

Alle werkgroep-leden liepen in een goudkleurige herkenbare T-shirt en de vrijwilligers waren te herkennen in een groene shirt.

Gelijk na afloop werden met alle leden van de werkgroep en vrijwilligers een evaluatiebijeenkomst gehouden. Alhoewel we op meer bezoekers hadden gerekend was het volgens een ieder toch een groot succes. In een open en ontspannen sfeer mocht iedereen terugblikken op deze middag.