

jaarplan 2026

Iedereen doet mee!



foto Margot Botterman

ons podium

CULTUURCENTRUM
HEILOO

Het Veld 1 | 1852 GG, Heiloo | 072-5332460 | KvK: 41238929



inhoud

Voorwoord	3
BELEIDSKADER IEDEREEN DOET MEE	4-5
Visie	
Missie	
Gemeentelijk beleid en Meerjarenbeleidsplan	
FOCUS OP PODIUMKUNSTEN	6
IEDEREEN DOET MEE	8-10
1. Gezond en kansrijk opgroeien	
2. Bestaanszekerheid en inclusie	
3. Gezond en vitaal ouder worden	
SAMENWERKING	14
ACTIES 2026	16-17
WAT IS NODIG?	18
Organisatie	
Personeel	
Financiën	
WETENSCHAPPELIJK BEWIJS	19-22
Kunst & gezondheid: Wereldgezondheidsorganisatie	
Hoe kunstonderwijs kwetsbare jongeren helpt	
Wetenschap: Movisie en NJi	

Voorwoord

Kunstonderwijs bij Ons Podium doet ertoe!

Ons Podium biedt al ruim 63 jaar hoogwaardige educatie en participatie in muziek- en dans en verbreedde dit in 2024 met theater naar alle podiumkunsten. Wat ooit begon vanuit de overtuiging dat kunstbeoefening vooral leuk, verbindend en verrijkend is, wordt inmiddels breed erkend als essentieel voor de gezondheid! Zowel preventief als curatief. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)^[1] heeft op basis van duizenden wetenschappelijke onderzoeken overtuigend aangetoond dat podiumkunsteducatie en -beoefening een krachtige bijdrage leveren aan **mentale gezondheid, sociaal welzijn en levensgeluk**.

Iedereen wordt gezien en gehoord

Belangrijk is dat mensen bij Ons Podium letterlijk worden gezien en gehoord. Iedereen krijgt persoonlijke aandacht van vakdocenten bij Ons Podium. Zeg nou zelf: waar gebeurt dat nog bij bijvoorbeeld jongeren? Cursisten leren letterlijk en figuurlijk op elkaar af te stemmen: luisteren, samenwerken, zichzelf uiten en samen creëren. Tijdens het zingen, dansen, acteren en musiceren worden bovendien gelukshormonen aangemaakt – kunstbeoefening activeert het brein, versterkt veerkracht en verbindt mensen op een diep niveau. Met cultuur als middel dragen we bij aan gezondheid, weerbaarheid, participatie en welzijn in Heiloo. Ons Podium doet dit professioneel en met kwaliteit.

Veilig leerklimaat

We zijn trots op onze certificering (met glans behaald in 2025), het keurmerk dat ons erkenning geeft als een veilige, goed georganiseerde en wettelijk verankerde leeromgeving. Daarmee garanderen we een stimulerend en toegankelijk cultuurklimaat voor iedereen; voor jong en oud. Uit een recent klanttevredenheidsonderzoek blijkt dat de cursisten **de docenten een 9 als rapportcijfer geven en Ons Podium een 8,4!** Sinds het vorige onderzoek is er een duidelijke groei!

Als instituut leveren we een belangrijke bijdrage aan het Integraal beleidskader sociaal domein "Iedereen doet mee" 2023 -2027. Het nieuwe subsidiebeleid vanuit de gemeente vormt een uitdaging voor Ons Podium: we dienen ons te verantwoorden als ware wij een sociale zorginstelling. Dat zijn wij in de basis niet. Wel is wereldwijd onomstotelijk aangetoond dat podiumkunsteducatie en -beoefening bijdragen aan levensgeluk, verbinding en gezondheid. En dat gaan we aantonen. Onze basisinkomsten halen wij uit de reguliere lessen. De uren die de vakdocenten extra ingezet kunnen worden, willen we zo veel mogelijk inzetten in het sociale domein.

Hoe we dat in cursusjaar 2026 gaan doen, staat beschreven in dit Jaarplan.

Pauline Folkerts, directeur-bestuurder, juli 2025

[1] Fancourt, D., & Finn, S. (2019). "What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?" Een scoping review. Regionaal Kantoor voor Europa van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO).

Beleidskader "Iedereen doet mee"

In 2024 is het Meerjarenbeleidsplan 2024-2028: **Cultuur maken we samen!** vastgesteld. Belangrijk hierbij is de richting die de gemeente aangeeft in het integraal beleidskader Sociaal Domein "**Iedereen doet mee**". Daarin zegt de gemeente: "Iedereen in de gemeente Heiloo hoort erbij! Daarom is het belangrijk dat je mee kunt doen in je eigen omgeving." Dit sluit naadloos aan op onze visie en missie.

Missie

Ons Podium Cultuurcentrum Heiloo geeft podium aan iedereen die zich wil ontwikkelen en actief bezig wil zijn op het gebied van muziek, dans en theater.

We verzorgen educatie op elk niveau onder professionele begeleiding, we geloven in samenspel, en samenwerking. Een plek waar inspirerende ontmoetingen plaatsvinden en het maken van plezier en de beleving voorop staat.

Visie

We stellen de komende jaren alles in het werk om van Ons Podium een bruisende en gastvrije plek te maken voor het actief samen beoefenen en/of het leren van podiumkunsten onder leiding van professionals. Een plek waar iedereen wordt uitgenodigd en geïnspireerd om mee te doen of om gewoon te genieten.

In het Meerjarenbeleidsplan 2024-2028 zijn de volgende uitgangspunten geformuleerd:

1. Focus op Podiumkunsten
2. Iedereen doet mee!
3. Samenwerking

Met name de punten 2 en 3 ("Iedereen doet mee" en "Samenwerking") worden ingezet om te voldoen aan de wens van de gemeente. Ons jaarplan is afgestemd op de gemeentelijke subsidievoorwaarden rond drie speerpunten: **Gezond en kansrijk opgroeien, Bestaanszekerheid en Gezond en vitaal ouder worden.**

"Het samenspel en het plezier in muziek kunnen groeien door de professionele, vakkundige en stimulerende dirigent. Hij laat ieder in zijn waarde!"



"De docent zorgt voor echt leuke liedjes om op te dansen! En leerzaam dat er wordt toegewerkt naar een presentatie waar we allemaal van genieten!"



1. focus op podiumkunsten

DOEL: Alle aspecten van podiumkunsten krijgen aandacht in het aanbod. In 2026 willen we dit bereiken door onderstaande accenten.

1. **Muziek** In 2026 willen we de cursistenaantallen minimaal consolideren. Dit wordt een uitdaging, omdat we de prijzen 5% hebben moeten verhogen.
2. **Dans** Dans is een onlosmakelijk onderdeel van podiumkunsten. Het bestaande aanbod wordt geprolongeerd, waaronder het jeugd aanbod en damesdans. In 2026 willen we minimaal 1 nieuwe danscursus starten met Stichting Trefpunt. Ook wordt moderne dans toegevoegd aan het aanbod en een speciale dansworkshop voor kwetsbare jongeren.
3. **Musical** Het aantal deelnemers aan musical fluctueert en is sterk afhankelijk van een grote uitvoering met audities. We continueren ons aanbod in 2025/2026 uitgaande van een kleine uitvoering.
4. **Theater** Sinds 2024-2025 is de Theaterbende onderdeel geworden van Ons Podium passend bij de ambitie van een podiumkunsten school. Er is een Jongerenbende en een Basisbende. In 2025/2026 wordt toegewerkt naar enkele uitvoeringen in Ons Podium. In 2026 willen we ook voor volwassenen Theater maken gaan aanbieden.
5. **Verenigingen op het gebied van podiumkunsten** Verenigingen die ons als huurder weten te vinden zijn: De Theaterbende, Het Noord Hollands Jeugdorkest (sectierepetities en audities), Het Heilooër Kamerorkest, het Alkmaars Symfonieorkest, Vrienden van het lied (incidenteel), het Begeleidingsorkest Noord-Holland, het Fluitensemble van Stichting Huismuziek. Verder werken we in 2026 samen met Harmonieorkest Caecilia. Ons Podium heeft zelf diverse ensembles en koren. Ook een tango-ensemble en enkele externe bands en jongerenbands maken gebruik van de faciliteiten van Ons Podium.
6. **Samenspel** Sinds 2022 is het aantal samenspelleerlingen en -groepen flink gegroeid. In 2026 blijft er aandacht voor, maar we zullen ook doorverwijzen naar de verenigingen die bij ons repeteren. Dit doen we door de verenigingen te betrekken bij onze activiteiten als open dagen, concerten en ensembleweken.
7. **Samenspelweken** Alle deelnemers en leerlingen tot 18 jaar van Ons Podium hebben minimaal 1 keer deelgenomen aan een jaarlijkse samenspelactiviteit.
8. **Oefenruimte voor Jongeren:** De Oefenruimte voor jongeren neemt een belangrijke plek in voor jongerenbands in Heiloo. Door samen een band te vormen, leren jongeren samenwerken, muziek maken, repertoire samenstellen en zich samen te presenteren. Dit krijgt steeds meer bekendheid onder de jeugd omdat we ook met de PCC Heiloo samenwerken. Een keer per jaar treden de bands (als ze kunnen en willen) op in de BukBuk. De bands mogen gratis gebruik maken van de ruimte en worden op aanvraag gecoacht.
9. **Optredens/voorspeelavonden** samen met de verenigingen onderzoeken we hoe we gezamenlijke optredens en voorspeelavonden kunnen organiseren op onze eigen podia en bij festiviteiten in de regio.

"Het leukste aan acteren vind ik dat je door samen te werken kunt shinen!"

foto Margot Botterman



2. Iedereen doet mee

DOEL: We willen dat zo veel mogelijk inwoners van Heiloo e.o. mee kunnen doen aan de reguliere muziek-, dans- en musical/theaterlessen, kunnen genieten van uitvoeringen en mee kunnen doen door aanbod op maat: in huis en op locatie.

De gemeente verleent subsidie aan instanties die zorgen dat hun aanbod een bijdrage levert aan de hoofdpoging van het Integraal beleidskader sociaal domein "Iedereen doet mee" 2023-2027". De activiteiten dienen gericht te zijn op de hoofdpoging: het verstevigen van de sociale basis. Belangrijk daarbij zijn de opgaven:

- Gezond en kansrijk opgroeien
- Bestaanszekerheid en
- Gezond en vitaal ouder worden

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie speelt podiumkunstenonderwijs een unieke rol in het bevorderen van:

- Psychosociaal welzijn
- Mentale veerkracht
- Cognitieve ontwikkeling
- Sociale verbondenheid
- Gezonde leefstijl en preventie

Daarmee is podiumkunstenonderwijs meer dan culturele vorming alleen: het levert ook een belangrijke bijdrage aan publieke gezondheid. **Investeren in kunst en cultuur levert de maatschappij als geheel gezondheidswinst op.** Interventies werken niet alleen, ze leveren ook geld op: "Mensen hebben minder medicatie nodig, minder behandelingen. Maar ook preventief heeft het een positieve uitwerking. En het mooie is: kunst heeft geen bijwerkingen, je wordt er eigenlijk alleen maar beter van." Aldus Prof. dr. Janine Stubbe. [1] Zie voor meer wetenschappelijk bewijs pagina 19-22.

Bereik

De afgelopen jaren is onze doelgroep steeds breder geworden doordat we naast het jeugdonderwijs steeds meer inspelen op cultuureducatie voor alle leeftijden. De jongste deelnemers zijn 5 jaar en de oudste 95 (!).

- Bijna 52% van onze cursisten bestaat uit jongeren tot en met 21 jaar.
- De groep 22 t/m 40 jaar is ondervertegenwoordigd: dat komt omdat de meeste jongeren in die leeftijd elders studeren en omdat ouders met jonge kinderen hun handen vol hebben
- Opvallend is het percentage 41 t/m 60 jaar met 18 % en 61 t/m 95 (!) jaar met 27%.

[1] Stubbe, J. (2024). Stubbe, J. (2024). Bijzonder hoogleraar Arts & Wellbeing (Erasmus School of History, Culture and Communication – ESHCC) en lector Performing Arts Medicine (Codarts). Lid van het Medical Delta-programma 'Health promotion with arts and culture'. Erasmus Universiteit Rotterdam & Codarts Rotterdam.

2. iedereen doet mee

GEZOND EN KANSRIJK OPGROEIEN

“Onze zoon vindt het leuk naar de les te gaan. Hij leert er veel op zijn manier.”

“Het toewerken naar een optreden stimuleerde erg om op te letten en zelfverzekerd voor een publiek te staan”

Huidige Bereik onder jeugd/jongeren:

Programma's voor scholen:

100% basisschoolleerlingen

4,5% PCC-leerlingen

Vrijtjidsonderwijs en Oefenruimte voor jongeren

10% van de jeugd tot 20 jaar

Met programma's als Cultuureducatie met Kwaliteit en Alle Basisschoolleerlingen Cultuur bereikt Ons Podium alle basisschooljeugd uit Heiloo en de leerkrachten. Met het vrijtjidsonderwijs, de Oefenruimte voor Jongeren bereiken we bijna 10% van de jeugd tot 20 jaar uit Heiloo. Door de positieve effecten van het vrijtjidsonderwijs van Ons Podium bieden wij tevens een vangnet voor kwetsbare jeugd:

- **Positieve rolmodellen:** Onze docenten begeleiden jongeren wekelijks 1-op-1 en in groepsverband, waarmee zij structurele steunfiguren vormen.
- **Vrijtjidsbesteding en motivatie:** We bieden naschoolse lessen in muziek, dans en theater. Dit is een zeer positieve vrijtjidsbesteding. De groepen (bands, orkesten, dans-, theater- en musicalgroepen) bestaan uit kinderen en jongeren met gedeelde interesses waardoor ze aansluiting vinden.
- **Zelfvertrouwen & weerbaarheid:** Via voorspeelavonden, ensembleweken, popavonden en musicals werken jongeren aan podiumervaring en zelfexpressie. Ook via dansvoorstellingen en theaterproducties op een groot podium, zoals Theater De Beun en de jongerenbands in de BukBuk.
- **Preventie psychische problemen:** We bieden jongeren actieve expressiemogelijkheden in een veilige sociale context, ondersteund door professionele begeleiding. Aangetoond is dat hier een preventieve werking van uit gaat voor psychische problemen: het vormt letterlijk een uitlaatklep.

Jongerenbands tijdens optredens in de BUKBUK



2. iedereen doet mee

BESTAANSZEKERHEID EN INCLUSIE

Ons Podium wil de deelname van mensen met een laag inkomen of afstand tot cultuur versterken:

- **Financiële toegankelijkheid:** We blijven samenwerken met het Jeugdfonds Sport & Cultuur. De Gemeente Heiloo onderzoekt de invoering van een lokale cultuurpas voor gezinnen tot 120% WSM hetgeen Ons Podium toejuicht. Zeker nu de prijzen 5% zijn gestegen als gevolg van bezuinigingen, inflatie en CAO-loonsverhogingen.
- **Laagdrempelig aanbod:** De open dagen en introductielessen zijn gratis toegankelijk, ook voor statushouders en anderstaligen. Met Heiloo voor Elkaar en de Rotary Heiloo onderzoeken we of we in 2026 een concert kunnen organiseren voor en door anderstaligen: met muziek uit alle windstreken willen we mensen met een andere achtergrond met elkaar verbinden. Op deze manier willen we ook met hen in contact komen en van daaruit kijken welk aanbod past.
- **Samenwerking met welzijnsorganisaties:** In 2026 intensiveren we het contact met sociale partners, Bibliotheek en Heiloo voor Elkaar om ons aanbod breder bekend te maken.

GEZOND EN VITAAL OUDER WORDEN

“Ik was best eenzaam, sinds mijn lessen aan Ons Podium heb ik het gevoel ergens bij te horen”

Voor 65-plussers en kwetsbare ouderen zet Ons Podium in op behoud van zelfstandigheid en op het bieden van een sociaal netwerk. 27% (!) van de cursisten bestaat uit 60-plussers. De oudste kandidaat is op dit moment 90-plus. De kracht van Ons Podium is dat we ons richten op alle leeftijden: mensen willen immers zo lang mogelijk meedoen in de maatschappij. Ons Podium biedt ouderen een vitale omgeving waar mensen met dezelfde interesses elkaar ontmoeten.



ons podium

cultuur
maken
samen

onspodium

2. iedereen doet mee: actie 2026

Bovenstaande vertaald naar concrete acties In 2025/2026:

ACTIE: Gezond en kansrijk opgroeien (6-23 jaar) in 2026

- **Bereik jongeren** Door een nieuwe impuls te geven aan de Oefenruimte voor jongeren, de oprichting van het Junior Podiumkoor met het Oratoriumkoor en het Concert in de Cultuurkoepel met Heiloo voor Elkaar, Rotary Heiloo en Harmonieorkest Caecilia, hopen we te groeien naar een bereik van 14% van de jongeren in Heiloo met het vrijetijdsonderwijs.
- **Koor voor kinderen en jongeren:** Junior Podiumkoor. Met het Oratoriumkoor wordt het Junior Podiumkoor opgericht; een koor waardoor kinderen en jongeren mee kunnen doen met mooie presentaties met het Oratoriumkoor, bij Ons Podium en met andere verenigingen.
- **Kwetsbare jongeren:** De oefenruimte voor Jongeren is een plek waar jongeren tot ontplooiing komen: een goed geoutilleerde oefenruimte en kundige coaches zorgen voor verbinding. In 2025 hebben we afscheid genomen van enkele bandjes die hier jarenlang met veel plezier hebben gemusiceerd. In 2026 gaan we door middel van een popschool, de oefenruimte een boost geven. We gaan jongeren stimuleren in een band te spelen: we mikken op jongeren die al een instrument bespelen en op jongeren die nog NOOIT een instrument hebben bespeeld. Er wordt toegewerkt naar een jaarlijks optreden: bijvoorbeeld in de BukBuk of bij The Spot: Pop on The Spot! Een van de dansdocenten wil (op vrijwillige basis) dans aanbieden voor kwetsbare jongeren.
- **Basisscholen:** Dankzij het landelijke programma Cultuureducatie met Kwaliteit hebben alle scholen cultuurbeleid ontwikkeld en nemen leerlingen én docenten deel aan workshops en trainingen. Het Alle-Basisschoolleerlingen-Cultuur-programma (ABC) zorgt er al ruim 30 jaar voor dat alle basisschoolleerlingen in Heiloo kennis maken met de verschillende kunstdisciplines in hun schoolloopbaan door het bezoeken van erfgoed, kunst, concerten, films, theatervoorstellingen et cetera.
- **Voortgezet onderwijs:** De afgelopen twee jaar heeft Ons Podium bandlessen georganiseerd voor de PCC Heiloo (voortgezet onderwijs). Dit wordt voortgezet in het schooljaar 2026.

ACTIE: Bestaanszekerheid en inclusie.

- Ons Podium wil de **deelname van mensen met een laag inkomen of afstand tot cultuur versterken door** door te verwijzen naar het Jeugdfonds Sport & Cultuur en de Inwonerspas in 2026. Groepslessen en activiteiten bevorderen ook de betaalbaarheid en inclusie. Ook moet er worden samengewerkt met welzijnsorganisaties.
- **Mensen met een migratieachtergrond** Door middel van een concert in samenwerking met Rotary Heiloo, Harmonieorkest Caecilia, Heiloo voor Elkaar en Ons Podium, willen we in februari 2026 een concert in de Cultuurkoepel gaan organiseren met vriendschapsliederen uit alle windstreken samen met mensen uit die windstreken. Voor Ons podium een uitgelezen kans om met deze doelgroep in aanraking te komen.
- **Actief zichtbaar en betrokken** Ons Podium is en blijft actief betrokken en zichtbaar bij culturele projecten en activiteiten binnen Heiloo e.o.. Dit is van belang om mensen en organisaties aan te trekken die ook gebruik willen maken van onze faciliteiten, diensten en aanbod.



"Dit is het leukste dat ik ooit heb gedaan!
Ik denk vaak: dit is te moeilijk voor mij, maar...
aan het eind van de les kan ik het!"

2. iedereen doet mee: actie 2026

GEZOND EN VITAAL OUDER WORDEN: Aanbod voor alle leeftijden.

- Er is blijvend aandacht voor een rijk podiumkunstaanbod waardoor wij alle leeftijden kunnen bedienen. Naast een Open Dag voor jongeren, organiseren we in 2026 ook weer een open dag voor volwassenen. Nieuwe activiteiten zijn:
- **Dans & bewegen voor ouderen:** We starten beweeglessen in samenwerking met Stichting Trefpunt, specifiek gericht op balans, coördinatie en ontmoeting.
- **Yamaha-groepslessen:** mensen die nog nooit een strijkinstrument hebben geleerd, leren in de groep, met elkaar een strijkinstrument naar keuze bespelen. Dit is in 2025 gestart en wordt in 2026 weer aangeboden. Aan deze lessen nemen mensen van verschillende leeftijden deel.
- **Theater voor volwassenen:** in oktober 2025 zal een theatergroep voor volwassenen van start gaan (bij voldoende inschrijvingen).
- **Culturele activiteiten in zorginstellingen:** Ons Podium verzorgt kleinschalige optredens en interactieve workshops in samenwerking met lokale verzorgingshuizen. Er zijn in het afgelopen jaar contacten gelegd met de verschillende instellingen in Heiloo. Er is een behoeftepeiling geweest en er zijn ideeën opgehaald onder docenten. Er is een voorstel gedaan om workshops of concertjes te komen geven of te komen optreden met leerlingen. Helaas haken de instellingen af als ze financieel moeten bijdragen, maar ook als het gratis is, is het best lastig tot concrete afspraken te komen: er wordt al heel veel gedaan door vrijwilligers in de verschillende instellingen en de activiteitenbegeleiders zijn erg druk. In oktober zullen we in enkele tehuizen concertjes. In september 2025 wordt het workshopaanbod verder uitgewerkt.
- **Vrijwilligers & mantelzorgers:** Ouders en grootouders worden actief betrokken bij repetities, uitvoeringen en begeleiding, wat ook hun netwerk versterkt. Met de uitvoering van de Theaterbende in 2025, waren vrijwilligers en mantelzorgers gratis genodigd de generale repetitie bij te wonen. Deze groepen mensen zullen we ook in 2026 blijven uitnodigen.

Belang van onze cursussen: uit het klanttevredenheidsonderzoek 2025

Antwoord	Percentage	
Ik heb geleerd mezelf expressief te uiten	23.30 %	
Muziek maken/dansen/acteren/zingen is voor mij belangrijk(er) geworden	30.10 %	
Ik voel me blijer als ik muziek maak/zing/dans/acteer/speel	55.34 %	
Samen muziek maken/zingen/dansen/acteren geeft me het gevoel erbij te horen	23.30 %	
Ik voel me zelfverzekerder door deze cursus	18.45 %	
De sfeer en professionele begeleiding hebben me gemotiveerd	56.31 %	
Ik vind het belangrijk voor de persoonlijke ontwikkeling van mij of mijn kind	42.72 %	

3. samenwerking

DOEL: Een sterk cultureel klimaat in Heiloo

De afgelopen jaren heeft Ons Podium samengewerkt met vele partijen in Heiloo en omstreken. In 2026 wordt dit voortgezet. Samenwerking wordt niet alleen gezocht met culturele partijen. Maar er wordt ook concreet onderzocht met welke organisaties we uit het sociale domein kunnen samenwerken.

1. **Culturele samenwerkingspartners waar we al mee samenwerken zijn o.a.:**

Muziekvereniging Caecilia, Fanfare Showband Heiloo, Eensgezindheid, De Theaterbende, Noord-Hollands Jeugdorkest, Heilooër Kamerorkest, Alkmaars symfonieorkest, Vrienden van het lied (incidenteel), het Fluitensemble van Huismuziek Alkmaar en Jongerenbands en bands met volwassenen. In 2026 willen een project ontwikkelen met Heiloo voor Elkaar. Met het Oratoriumkoor wordt het Junior Podiumkoor opgericht: een koor waardoor kinderen en jongeren mee kunnen doen met mooie presentaties met het oratoriumkoor, maar ook bij Ons Podium.

2. **Met de Rotary Heiloo**, Harmonieorkest Caecilia en Heiloo voor Elkaar onderzoeken we of we in februari 2026 samen weer tot een succesvol concert kunnen komen: dit keer voor mensen met een migratieachtergrond.

3. **Branche** Ons Podium is aangesloten bij de Cultuurconnectie (brancheorganisatie) en bij het Overleg Centra Kunsten (OCK) met directeuren uit Noord-Holland van organisaties die aangesloten zijn bij de Cultuurconnectie. In 2025 is Ons Podium gecertificeerd!

4. **Centra voor de Kunsten in Noord Holland:** met vele centra hebben wij samenwerkingsverbanden als Orchestra of my life, samenspelprojecten en trainingen voor docenten.

5. **Branchevereniging:** Ons Podium is aangesloten bij de Cultuurconnectie (brancheorganisatie), Plein C (voor o.a. CMK) en bij het Overleg Centra Kunsten (OCK) met directeuren uit Noord-Holland van organisaties die aangesloten zijn bij de Cultuurconnectie. Voorwaarde voor lidmaatschap is dat Ons Podium gecertificeerd wordt. Dit proces zal in 2025 plaatsvinden.

6. We werken tevens nauw samen met **maatschappelijke organisaties** als de Bibliotheek Heiloo, Stichting Trefpunt Heiloo en de Gemeente Heiloo

"Ik word blij van samen muziek maken!"

foto Martin Rozema



doelen op een rij

OMSCHRIJVING AANBOD ACTIE / PROJECTEN	DOEL 2026	WIE?
FOCUS OP PODIUMKUNSTEN		
Muzieklessen vrije tijd	Consolideren = 620 cursisten	Muziek- en zangdocenten
Bandlessen/Oefenruimte voor Jongeren	Doordat wij in 2025 afscheid namen van enkele bands, is er ruimte om in 2026 volop te werven. Resultaat: 2 nieuwe jongerenbands	Docentenwerkgroep
Danslessen	Uitbreiden met meer aanbod (via externen en zelf) o.a. met St. Trefpunt Moderne Dans voor jongeren. Doel = 130	Directeur, Office-manager, Dansdocenten
Musical	Consolideren = 40	Musicaldocent
Theater	Basisbende en Theaterbende en aanbod voor volwassenen doel = 40	Theaterdocent
Verenigingen op het gebied van podiumkunsten	Benaderen diverse verenigingen om ze uit te nodigen om mee te doen in ons pand en/of aan projecten	Directeur
Samenspel bevorderen	Samenspel: iedere cursist tot 18 jaar doet 1 x mee aan samenspelweken voorspeelavonden met samenspel ensemble/orkest/ <i>orchestra of my life</i> /bands	Officemanager & werkgroep
Samenspelweken	Verenigingen betrekken bij de samenspelweken	Officemanager & werkgroep
Optredens/voorspeelavonden	Voorspeelavonden, concerten, meedoen in Heiloo en omgeving	Officemanager & werkgroep
Aanbod alle leeftijden	Open dag volwassenen, Open dag jongeren et cetera	Officemanager & werkgroep
GEZOND EN KANSRIJK OPGROEIEN: Doel: bereik jongeren naar 14% met vrijetijdsonderwijs bereik basisschooljeugd = 100% en PCC Heiloo Cultuurklas		
Verzorgen van podiumkunsten-educatie voor alle leeftijden	Zie Focus op Podiumkunsten	Iedereen
Het coördineren van de ABC-werkgroep en jaarlijks actieplan	Plan voor alle basisscholen (100% bereik) 2026: zie plan ABC	CMK-ABC-Coördinator
Het coördineren en uitvoeren van het CMK project 2024-2027	Bereik alle basisscholen plus PCC, zie plan CMK (100 % bereik basisscholen, PCC alleen cultuurklas): zie CMK-plan	CMK-Coördinator
Samenwerking Toonbeeld, Cultuurhuis Heemskerk, Centrum voor de Kunsten Beverwijk, <u>Kunstform</u>	Gezamenlijk Cultuureducatie Festival voor leerkrachten uit het PO en VO op 12 november	CMK-Coördinator
Impuls Oefenruimte Jongeren / kwetsbare jongeren	Bandlessen voor jongeren die instrument bespelen en lessen voor jongeren die dat nog NOOIT hebben gedaan	Directeur/Jongerenwerker
Koor voor kinderen en jongeren	Met het Oratoriumkoor wordt het Junior Podiumkoor opgericht. Gunstige prijsstelling.	Oratoriumkoor Officemanager

doelen op een rij

Omschrijving van het aanbod actie / projecten	DOEL 2026	Wie?
BESTAANSZEKERHEID EN INCLUSIE IN 2026		
Verzorgen van podiumkunsten-educatie voor iedereen	Zie Focus op Podiumkunsten	Iedereen
Aanbod minderbedeelden	Met gemeente in gesprek over Heiloo/Buchpas Jeugdfonds Sport & Cultuur blijvend onder de aandacht brengen	Directeur
Aanbod anderstaligen	Meertalige informatie op website (zoals bij Jeugdfonds Sport & Cultuur)	Officemanager
GEZOND EN VITAAL OUDER WORDEN IN 2026		
Verzorgen van podiumkunsten-educatie voor alle leeftijden	Zie Focus op Podiumkunsten	Iedereen
Het actief contacten onderhouden met andere culturele en maatschappelijke actoren	Cultureel Platform en samenwerkingsprojecten	Directeur Officemanager
Dans & bewegen voor ouderen	Met St. Trefpunt Heiloo	Officemanager
Yamaha groepslessen	Voor alle leeftijden	Docent cello
Theater voor volwassenen	groepslessen	Docent theater
Zorginstanties	Activiteiten als concertjes en workshops	Werkgroep docenten
Vrijwilligers en mantelzorgers betrekken	Uitnodigen voor activiteiten die we al organiseren	Officemanager
SAMENWERKING		
Verzorgen van podiumkunsten-educatie met partners	Zie Focus op Podiumkunsten	Iedereen
Verenigingen	Zie samenspel, verhuringen, concerten et cetera	Directeur
Branche	Kennisdeling OCK, Cultuurconnectie	Directeur
Podia binnen Heiloo	o.a. via Cultuurplatform Heiloo	Directeur
Maatschappelijke organisaties	Bibliotheek, St. Trefpunt, Heiloo voor Elkaar etc.	Directeur
Basisscholen	Uitgebreide programma's via ABC netwerk en CMK	CMK-coördinator

organisatie

Wat is nodig?

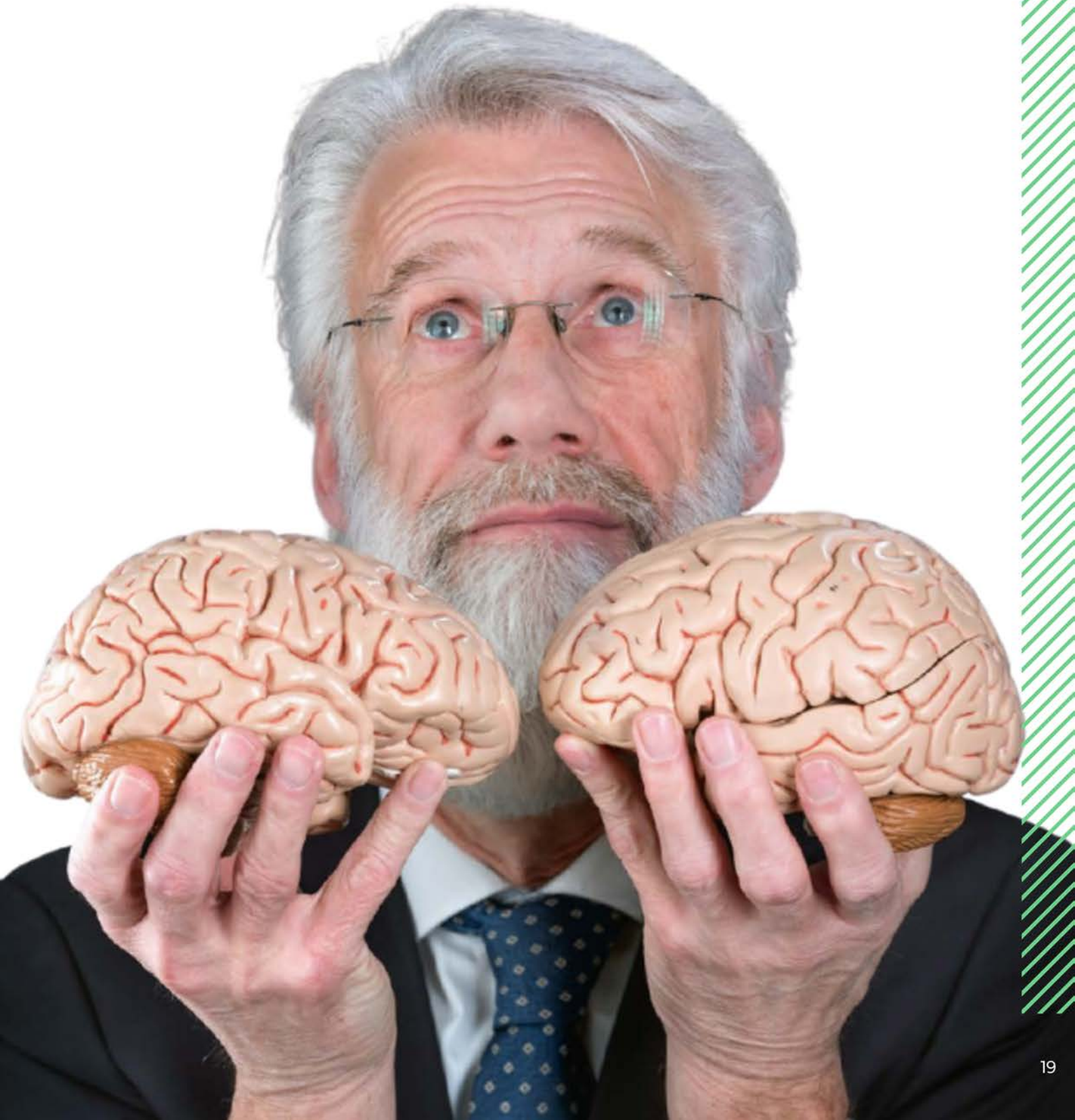
1. **Organisatie** In 2025 is Ons Podium succesvol gecertificeerd met een score die hoger ligt dan het landelijk gemiddelde. De aanbevelingen uit dit rapport zullen de komende jaren aandacht krijgen.
2. **Personeel** Personeel is het kapitaal van een instituut als het onze. Het meeste personeel wordt ingezet voor podiumkunsteducatie/lesgeven. De inkomsten en personeelskosten zijn communicerende vaten. We koesteren het personeel en zetten hen zo effectief mogelijk in. Momenteel is er een tekort aan kunstvakdocenten. Ons huidige personeel behouden en zorgdragen voor een aantrekkelijk werkklimaat voor kunstvakdocenten, zijn dus van cruciaal belang. Het medewerkers-tevredenheids-onderzoek in 2025 toonde aan dat men graag bij Ons Podium werkt.
3. **Financiën** Helaas staan we de komende jaren voor een enorm grote uitdaging door wederom bezuinigingen en inflatie. Met een bescheiden backoffice en hetzelfde aantal docenten als voorheen, bedienen we steeds meer mensen in Heiloo. Heiloo groeit en men weet ons te vinden. We hebben de afgelopen jaren aan alle mogelijke knoppen gedraaid om het hoofd te bieden aan de bezuinigingen: meer effectieve inzet van personeel, hogere lesgeelden, verhuur, fondsenwerving, meer jonge leerlingen en volwassen cursisten, en meer scholen als klant. Gelukkig kunnen we in seizoen 25-26 gebruik maken van huurcompensatie van de gemeente. En dat is hard nodig om Ons Podium als cultuurcentrum Heiloo te laten floreren.



"Muziek levert een unieke bijdrage aan de ontwikkeling van de hersenen. Want muziek, en kunst in het algemeen, doet een beroep op creativiteit en is daarin uniek.

'Dat bereik je niet met hockey!'"

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder



wetenschap: wereldwijd bewijs

Kunst & gezondheid: Wereldgezondheidsorganisatie

De 'scoping review' van de **Wereldgezondheidsorganisatie uit 2019** is tot op heden het meest uitgebreide overzicht van wetenschappelijk bewijs over kunst en gezondheid. De studie omvatte meer dan 3.000 onderzoeken, waaronder meer dan 200 systematische reviews en meta-analyses, verspreid over meer dan 30 landen en diverse kunstvormen.

De WHO gaf hieraan een krachtig vervolg: in 2023 werd, in samenwerking met The Lancet en het Jameel Arts & Health Lab, een serie wereldwijde onderzoeksprojecten en beleidsadviezen gelanceerd die kunst centraal stellen in gezondheidsbevordering en preventie.

Het bewijs is inmiddels stevig gegroeid: kunstactiviteiten dragen aantoonbaar bij aan mentale veerkracht, ziektepreventie, sociale cohesie, pijnverlichting, emotionele expressie en ziektebeheer – zowel in onderwijs, welzijnswerk als gezondheidszorg.³

Prof. Scherder: het belang van kunst- en muziekonderwijs

Prof. Erik Scherder, bekend in Nederland en hoogleraar neuropsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, benadrukt op basis van neuropsychologisch onderzoek het belang van kunst- en muziekonderwijs voor hersenontwikkeling, welzijn en gezondheid. Hieronder staan zijn belangrijkste bevindingen samengevat, gebaseerd op wetenschappelijk en toegepast onderzoek.

1. Muziekonderwijs stimuleert hersenontwikkeling

Muziek activeert complexe hersennetwerken, waaronder de frontale cortex en emotiecentra. Dit leidt tot verbetering van werkgeheugen, concentratie, planning en impulsbeheersing bij kinderen en jongeren (Scherder, 2018; Jaschke, Honing & Scherder, 2013–2018).

2. Actief muziek maken bevordert myelinevorming

Door muziek en beweging neemt de hoeveelheid myeline toe, wat zorgt voor betere signaaloverdracht in de hersenen en daarmee voor verbeterd leren en functioneren (Gelijke Kansen OCW, 2025; Scherder, 2018).

3. Kunsteducatie bevordert sociaal-emotionele ontwikkeling

Samen muziek maken of toneelspelen traint empathie, zelfexpressie en sociale interactievaardigheden (Goldstein & Winner, 2012; WHO, 2019).

4. Muziek als bescherming bij ouder worden

Bij ouderen helpt muziek om hersengebieden te activeren die bij cognitieve achteruitgang minder snel worden aangetast. Dit draagt bij aan behoud van stemming, geheugen en mobiliteit (Scherder, 2018; Alzheimer Muziekgeluk, 2022).

5. Kunst verlaagt stress en verhoogt veerkracht

Muziek en andere kunstvormen zorgen voor verlaging van cortisol (stresshormoon) en verhoging van dopamine en oxytocine, wat leidt tot meer veerkracht en een positief gemoed (Dunbar et al., 2012; Keeler et al., 2015).

Gebruikte bronnen

- WHO (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review.
- World Health Organization (2023). "Ground-breaking research series on health benefits of the arts". Een gezamenlijk initiatief van de WHO, The Lancet en het Jameel Arts & Health Lab.
- Scherder, E. (2018). Laat je hersenen niet zitten. Amsterdam University Press.
- Jaschke, A.C., Honing, H., & Scherder, E.J.A. (2013–2018). Onderzoek naar kunsteducatie en cognitieve ontwikkeling bij kinderen.
- Gelijke Kansen Nieuwsbrief OCW (2025). Interview met prof. Erik Scherder over muziek en myeline.
- Goldstein, T.R. & Winner, E. (2012). Enhancing empathy through theatre. Journal of Cognition and Development.

wetenschap

Hoe kunstonderwijs kwetsbare jongeren helpt

Kunstonderwijs helpt kwetsbare jongeren op psychosociaal, emotioneel, cognitief en maatschappelijk vlak. Onder kwetsbare jongeren verstaan we jongeren met een instabiele thuissituatie, lage sociaaleconomische status, trauma's, migratieachtergrond of mentale gezondheidsproblemen. Kunstonderwijs is geen luxe, maar een krachtig en bewezen instrument voor de ontwikkeling van kwetsbare jongeren. Het draagt bij aan mentale veerkracht, sociale vaardigheden, motivatie en zingeving – beschermende factoren die essentieel zijn voor jongeren in kwetsbare situaties.

1. Versterkt veerkracht en zelfvertrouwen

Kunstonderwijs vergroot zelfexpressie en stelt jongeren in staat hun emoties te uiten. Succeservaringen in een creatieve context versterken het zelfbeeld en het gevoel van eigenwaarde. (Bron: WHO, 2019; Chatterjee & Camic, 2015; Scherder, 2023)

2. Biedt een veilige ruimte om te groeien

Kunstonderwijs creëert een gestructureerde en veilige omgeving. De sfeer is niet-beoordelend en nodigt uit tot zelfontplooiing. Kunstvakdocenten fungeren bovendien vaak als positieve rolmodellen. (Bron: Movisie, 2022)

3. Bevordert sociaal gedrag en binding

Kunstvormen zoals theater, dans en muziek stimuleren sociale interactie, empathie en samenwerking. Jongeren voelen zich hierdoor meer verbonden met anderen. (Bron: WHO, 2019; Jaschke & Scherder, 2018)

4. Draagt bij aan emotionele regulatie

Creatieve expressie helpt jongeren bij het herkennen, verwerken en reguleren van emoties. Kunstbeoefening blijkt stress, angst en depressieve gevoelens te verminderen. (Bron: Frontiers in Psychology, 2020; Thoma et al., 2013)

5. Vergroot motivatie en toekomstperspectief

Kunstonderwijs biedt jongeren de mogelijkheid om talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Dit bevordert schoolbetrokkenheid en stimuleert constructieve vrijetijdsbesteding. (Bron: NJi; LKCA; WHO, 2019)

wetenschap: Movisie en NJi

Aanknopingspunten WHO-Scoping Review voor Podiumkunstenonderwijs in Movisie en NJi

De WHO Scoping Review (2019) biedt een breed wetenschappelijk fundament voor de effectiviteit van podiumkunsten zoals muziek, dans en theater op mentale, sociale, cognitieve en fysieke gezondheid. In deze notitie wordt onderzocht in hoeverre deze bevindingen ook aansluiten bij erkende interventies in de databanken van Movisie en het NJi.

1. Mentale gezondheid & stressreductie

WHO: Kunstactiviteiten verlagen stress, bevorderen emotionele expressie en versterken mentaal welzijn.

Movisie: Culturele interventies (zoals dans, theater) leiden tot minder angst, meer ontspanning en verhoogde levenskwaliteit.

NJi: Creatieve vrijetijdsbesteding wordt gezien als beschermende factor voor welzijn en copingvaardigheden.

2. Sociale cohesie & verbondenheid

WHO: Groepskunstvormen bevorderen empathie, vertrouwen en sociale inclusie.

Movisie: Interventies met zang, dans en theater tonen verhoogde sociale betrokkenheid en verbinding.

NJi: Culturele activiteiten ondersteunen sociale vaardigheden en participatie.

3. Cognitieve stimulatie & executieve functies

WHO: Podiumkunsten stimuleren geheugen, aandacht, planning en taalontwikkeling.

Movisie: Interventies verbeteren cognitieve functies, o.a. bij ouderen.

NJi: Creatieve activiteiten worden pedagogisch ingezet ter bevordering van denkvaardigheden.

4. Fysieke gezondheid & motoriek

WHO: Dans- en theatervormen verbeteren motoriek, coördinatie en ademhaling.

Movisie: Dansinterventies tonen fysieke vooruitgang en verhoogde mobiliteit.

NJi: Minder aandacht voor fysieke aspecten, maar wel via bredere leefstijlnitiatieven.

5. Kwetsbare doelgroepen

WHO: Kunstinterventies ondersteunen jongeren en kwetsbare groepen op het gebied van zelfvertrouwen, identiteit en inclusie.

Movisie: Theater, muziek en dans worden ingezet voor kwetsbare ouderen en jongeren als middel voor zingeving en participatie.

NJi: Creatieve methoden worden erkend als pedagogisch waardevol voor jongeren met een verhoogde ondersteuningsbehoefte.

Conclusie

De WHO Scoping Review vormt een solide wetenschappelijke onderbouwing voor podiumkunstenonderwijs als interventie voor gezondheid en welzijn. Bij Movisie zijn veel van deze effecten expliciet erkend via culturele interventies. Bij het NJi worden de sociale, cognitieve en emotionele opbrengsten van kunsteducatie bevestigd, al zijn podiumkunsten nog niet als afzonderlijke interventie gecategoriseerd. Podiumkunstenonderwijs sluit daarmee aantoonbaar aan bij de richtlijnen van de WHO, de praktijkervaringen uit Movisie, en de pedagogische doelen van het NJi.