

# KANSRIJK OPGROEIEN OEFENRUIMTE JONGEREN

JAARPLAN 2026



**ons podium**  
CULTUURCENTRUM  
HEILOO



# inhoud

Inleiding Oefenruimte voor jongeren	3
Waarom een oefenruimte in Heiloo	4
Wat zegt de wetenschap?	5
Actieplan 2026	5
Doelstellingen 2026	7
Samenwerking	8
Aanpak en fasering	10
Impact & Evaluatie	11
Financiën	12

# Inleiding: Oefenruimte voor jongeren

Ons Podium beschikt over een volledig uitgeruste bandruimte, voorzien van versterkers, drumstellen, microfoons en andere instrumenten, die beschikbaar is voor jongeren. Zowel vaste jongerenbands, schoolbands als tijdelijke formaties maken hier gebruik van. Zij kunnen tijdens hun ontwikkeling rekenen op begeleiding van professionele docenten met ruime ervaring in het spelen in professionele bands. Alles is aanwezig om jongeren optimaal te ondersteunen in hun groei als bandmuzikant.

## Doelen

Het doel richt zich op het bieden van een inspirerende en toegankelijke plek waar jongeren uit Heiloo zich kunnen ontwikkelen in het spelen in een band. In een volledig ingerichte studio krijgen zij de kans om onder begeleiding van ervaren coaches samen muziek te maken, een band te vormen en hun muzikale talenten te ontplooiën. Daarbij draait het niet alleen om muzikaliteit, maar ook om het ontwikkelen van belangrijke vaardigheden zoals **luisteren naar elkaar, samenwerken, het maken van repertoirekeuzes, het beheersen van het eigen instrument, effectief gebruik van apparatuur, afstemmen binnen een groep en het presenteren op het podium.**

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat muziek een positief effect heeft op jongeren, zeker voor hen die kampen met sociale uitdagingen. Muziek maken in groepsverband fungeert als sociaal vangnet en draagt bij aan zelfvertrouwen, verbinding en persoonlijke groei. Door jongeren deze ruimte te bieden, levert Ons Podium bovendien een waardevolle bijdrage aan het culturele jongeren leven in Heiloo. Ons Podium ontvangt regelmatig erkenning en waardering van jongeren voor haar rol in het begeleiden van bandvorming, het bieden van muzikale inspiratie en het creëren van een veilige plek om samen te groeien.



# Waarom een oefenruimte voor jongeren in Heiloo?

Een oefenruimte voor jongerenbands is niet alleen een muzikale voorziening, maar een instrument van jongerenbeleid. Het draagt bij aan talentontwikkeling en preventie van problematiek, sociale cohesie en participatie, en is daarmee een investering in de toekomst en het welzijn van Heiloo's jeugd. Bij Ons Podium is alles geregeld conform de landelijke wet- en regelgeving (zie ook de certificering) waardoor we een veilige (leer)omgeving kunnen bieden. Hoewel veel jongeren wegtrekken uit Heiloo om te gaan studeren, is er ook een groep die wel langer hier woonachtig is en verbinding zoekt en nodig heeft. Hieronder enkele argumenten waarom de oefenruimte naadloos past in het Jongerenbeleid van Heiloo.

## Aansluiting bij landelijke en gemeentelijke jongerenproblematiek

- Jongeren ervaren steeds vaker stress, prestatiedruk en mentale problemen (Trimbos & RIVM, 2023).
- In Heiloo is sprake van een relatief "witte" gemeenschap met verborgen armoede en beperkte zichtbare voorzieningen voor jongeren. Dat maakt het risico groter dat jongeren zonder duidelijke plek om zich te uiten of samen te komen in een sociaal isolement raken.
- Gemeentelijk jongerenbeleid richt zich op **preventie, participatie en het versterken van veerkracht en mentale gezondheid**.

## Effect op persoonlijke ontwikkeling

- Muziek maken in bands stimuleert samenwerking, discipline en creativiteit.
- Jongeren ervaren successen en erkenning (samen en tijdens optredens), wat bijdraagt aan zelfvertrouwen en zelfwaardering.
- Het werken aan gezamenlijke optredens (bijvoorbeeld bij Ons Podium zelf, of bij het BukBuk-festival) bevordert participatie en maatschappelijke binding.

## Sociale cohesie en inclusie

- Een oefenruimte biedt kansen voor ontmoeting tussen jongeren met verschillende achtergronden – belangrijk in een dorp dat sociaal relatief homogeen oogt.
- Het verlaagt de drempel voor jongeren uit gezinnen die geen eigen middelen hebben (geen geld voor een drumstel thuis, geen ruimte in huis om te oefenen in verband met de burens). De ruimte draagt dus bij aan gelijke kansen.

## Aansluiting bij gemeentelijk beleid Heiloo

- Het huidige beleid van Heiloo legt o.a. de nadruk op jeugd en bestaanszekerheid. De jongerenruimte sluit naadloos aan op het punt Gezond en kansrijk opgroeien.
- Voor jeugd betekent dit investeren in plekken waar zij zich kunnen ontwikkelen, hun talenten kunnen ontdekken en hun welzijn versterken.
- Een oefenruimte voor jongerenbands is direct in lijn met dit beleid: het versterkt jeugdparticipatie, biedt preventieve ondersteuning en kan uitgroeien tot een structurele voorziening binnen het culturele ecosysteem van Heiloo.

# Wat zegt de wetenschap?

In Nederland besteden jongeren gemiddeld tussen de 4 en 7 uur per dag aan schermgebruik. Samen muziek maken helpt jongeren minder tijd achter hun beeldscherm door te brengen. Maar het biedt veel meer positieve effecten:

- Jongeren ervaren steeds vaker stress, prestatiedruk en mentale gezondheidsproblemen (Trimbos & RIVM, 2023). Een oefenruimte biedt hen **een constructieve en creatieve vrijetijdsbesteding**, die beschermende factoren zoals **sociale netwerken, zelfvertrouwen en participatie versterkt** (NJI; Movisie, 2022).
- Internationale studies bevestigen dat kunst en muziek bijdragen aan **mentale gezondheid, veerkracht en sociale cohesie** (WHO, 2019; UNESCO, 2022). **Muziekbeoefening stimuleert bovendien hersenfuncties** die belangrijk zijn voor emotieregulatie en samenwerking (Scherder, 2018).
- Ook in relatief welvarende gemeenten zoals Heiloo is sprake van verborgen armoede en relatief hoog gebruik van jeugdhulp (CBS, 2024). **Laagdrempelige voorzieningen zoals een oefenruimte zijn daarom essentieel om jongeren gelijke kansen te bieden.**
- Een oefenruimte creëert **een veilige en inclusieve plek** waar jongeren talent kunnen ontwikkelen, samenwerken en zich maatschappelijk verbinden. Dit voorkomt problematiek, bevordert welzijn en draagt bij aan de gemeentelijke beleidsdoelen op het gebied van jeugd, preventie en participatie.

## Bronnen

- CBS StatLine. (2024). Jeugdhulp; gebruik naar gemeente, 2019–2023.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? WHO Europe.
- Movisie. (2022). Kennisdossier Kunst & Welzijn.
- Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (z.d.). Databank Effectieve Jeugdinterventies.
- Scherder, E. (2018). Publieke lezingen en publicaties over muziek en hersenontwikkeling. VU Amsterdam.
- Stubbe, J. (2024). Erasmus Universiteit Rotterdam & Codarts.
- Trimbos-instituut & RIVM. (2023). Gezondheid en welzijn van jongeren: Landelijke monitor.

# Actieplan 2026

## Projectplan 2026: Jongerenbands & Oefenruimte Heiloo

De afgelopen jaren is gebleken dat het aantal bands aan verandering onderhevig is. Zo stromen sommige bands uit als ze echt het volwassen leven tegemoet gaan of Heiloo verlaten voor een studie of werk elders. Dit projectplan beschrijft de aanpak om in 2026 het aantal jongeren dat actief deelneemt aan muziek en bandvorming in Heiloo te vergroten. Uit de evaluatie van 2024 blijkt dat de oefenruimte en samenwerkingsprojecten met scholen en podia al tot een duidelijke groei hebben geleid. In dit plan worden de vervolgstappen uitgewerkt om de impact verder te versterken door samenwerking met PCC Heiloo, basisscholen, BukBuk en een nieuwe samenwerking met een voormalig jongerenwerker met een mogelijk nieuw jongerenfestival bij skatepark De Spot.

## Evaluatie 2024/2025 (startpunt)

In 2025 is de oefenruimte intensief gebruikt door vaste jongerenbands, gelegenhedsformaties en schoolprojecten. Belangrijkste resultaten:

- Bababoiband (twintigers, structurele repetities)
- MDH Band 1 (16–17 jaar)
- MDH Band 2 (17–19 jaar)
- MDH Band 3 (14–16 jaar, nieuw in 2024)
- Gelegenheidsbands (leerlingen 12–21 jaar, gekoppeld aan o.a. de samenspelweken)
- PCC bandjesproject (14–17 jaar + 3 docenten)
- De Duif (9–13 jaar, repetities + presentatie)

Optredens vonden plaats tijdens het festival in BukBuk (maart 2025), de Samenspelweken in de Witte Kerk, concerten van de PCC-cultuurklas en de presentatie van De Duif in de Ter Coulsterkerk. Het totaal aantal repetitieuuren bedroeg ca. 500 uur (ruim boven de norm van 180 uur).

Optredens in de BukBuk



# Doelstellingen 2026

Het doel is om in 2026 meer jongeren en jongvolwassenen actief te laten deelnemen aan muziekprojecten in Heiloo. Specifieke doelstellingen:

- Vergroten van het aantal jongeren (14+) dat deelneemt aan bandprojecten met 10% t.o.v. 2024/2025.
- Ontwikkelen van een nieuw concept waarbij jongeren zonder muzikale ervaring direct een band vormen. Dit wordt onderzocht in het najaar van 2025 en eventueel uitgerold in 2026
- Samenwerking met PCC Heiloo voortzetten (voortgezet onderwijs) en met De Duif (primair onderwijs). Tijdens deze projecten moet duidelijk worden gemaakt dat gebruik van de Oefenruimte gratis is voor jongeren!
- Organiseren van optredens in BukBuk (sinds 2022) en tijdens de Samenspelweken.
- Verkennen en realiseren van een bandjes-/jongerenfestival bij skatepark De Spot (muziek & urban culture).
- Spontane verzoeken. Steeds vaker benaderen jongeren ons met het verzoek om het bandlokaal te mogen gebruiken voor samenspel buiten de reguliere lessen om. Zo heeft een pas gevormde band (leeftijd tussen 10 en 11 jaar) enkele weken lang gerepeteerd om een eigen lied te schrijven en in te studeren – speciaal als verrassing voor moederdag. Een mooi voorbeeld van hoe jongeren hun creativiteit en muzikaliteit inzetten om iets persoonlijks te creëren. Dit bereiken we mede door de huidige projecten en door publiciteit.
- Heiloo voor Elkaar: momenteel onderzoeken Ons Podium en Heiloo voor Elkaar of ze kunnen samenwerken door het samenwerken in het pand van Ons Podium, maar ook door een project met De Rotary Heiloo in 2026. We onderzoeken of jongeren mee willen doen waardoor we ook het netvlies komen van de jongeren die aangesloten zijn bij Heiloo voor Elkaar.
- Versterken van jongerenparticipatie: jongeren zelf laten meedenken over programmering en invulling.

## Doelgroepen

De focus ligt op jongeren en jongvolwassenen in Heiloo:

- Jongeren 14–20 jaar: ca. 2.200 jongeren (CBS StatLine, 2024).
- Jongvolwassenen 21–30 jaar: ca. 2.500 (CBS StatLine, 2024).
- Samen zijn dit ca. 4.700 personen (20% van de bevolking). Het project richt zich zowel op jongeren die al muziekervaring hebben als op jongeren die nog nooit een instrument hebben bespeeld.

# Samenwerking

## Samenwerkingspartners

- PCC Heiloo (cultuurklas en bandjesprojecten).
- Basisschool De Duif (introductie bandvormingsprojecten).
- BukBuk (optreedplek voor jongerenbands, jaarlijks festivalmoment).
- Skatepark De Spot (ontwikkeling van een nieuw jongerenfestival met muziek en urban culture).
- Gemeente Heiloo (beleid jeugd, preventie en participatie).
- Jongerenwerk Heiloo (werving en participatie, inclusief kwetsbare jongeren).
- Heiloo voor Elkaar (via samenwerking onder het dak van Ons Podium en een project in de Cultuurkoepel in 2026)

Optreden in Witte Kerk nieuwe formatie tijdens samenspelweken





# cultuur maken we samen

Bij Ons Podium kan je terecht voor cursussen en verenigingen op het gebied van podiumkunsten. Uit wereldwijd onderzoek blijkt telkens dat het actief beoefenen of genieten van podiumkunsten gezond is, ons verbindt en ons levensgeluk bevordert. **Dat gunnen we iedereen!**

# Aanpak & fasering

## Fase 1 – Voorbereiding (2025):

- Afstemming met partners (PCC, De Duif, BukBuk, De Spot, jongerenwerk).
- Ontwikkeling lesprogramma 'Start je band' voor beginners.
- Wervingscampagne via scholen en sociale media.
- Onderzoeken of jongeren van Heiloo voor Elkaar behoefte hebben aan gebruik van de ruimte

## Fase 2 – Uitvoering en onderzoek (2026):

- Uitvoeren van het bandvormingsproject: jongeren vormen direct (zonder muzikale ervaring) een band en werken toe naar een optreden.
- Onderzoek naar effecten (motivatie, participatie, welzijn).
- Organiseren van optredens in BukBuk en bij Ons Podium.
- Pilot jongerenfestival bij skatepark De Spot.

## Fase 3 – Uitbouw (2027 en verder):

- Onderzoeken wat nodig is om het eventueel uit te bouwen (budget, kennis).
- Structureel maken van het jongerenfestival.
- Verankering in gemeentelijk jongeren- en cultuurbeleid.

## Kritieke Prestatie-Indicatoren (KPI's)

- Aantal deelnemende jongeren (streefwaarde 2026: 20 jongeren, +10% t.o.v. 2024/2025).
- Aantal gevormde nieuwe bands (minimaal 1 nieuwe band in 2026).
- Aantal optredens (streefwaarde 2026: 3 optredens, incl. BukBuk, Ons Podium en De Spot).
- Aantal repetitie-uren (streefwaarde 2026: 600 uur).

# Impact & Evaluatie

## Verwachte impact

Het project draagt bij aan:

- Vermindering van passief schermgebruik door actieve, creatieve vrijetijdsbesteding.
- Ontwikkeling van sociale vaardigheden, zelfvertrouwen en samenwerking bij jongeren.
- Inclusieve deelname, ook voor jongeren zonder muzikale ervaring en jongeren uit gezinnen met beperkte middelen.
- Versterking van de sociale basis en jongerenparticipatie in lijn met het Gebiedsplan Sociale Basis 2025.
- Verrijking van het culturele leven in Heiloo door zichtbare jongerenoptredens en festivals.

## Evaluatie

De evaluatie vindt jaarlijks plaats op basis van:

- Aantallen deelnemers, repetitie-uren en optredens.
- Enquêtes bij jongeren.
- Jaarlijkse rapportage richting gemeente en eventuele fondsen.



# Financiën

De subsidie gaat van origine uit van 40 weken \* 4,5 uur = 180 uur \* € 21,09 = € 3.797.

We gaan ruimschoots over de 180 uur aan begeleiding en repetities heen.

Het bedrag van € 21,- is niet genoeg om de huur, inrichting en het onderhouden van de ruimte en de begeleiding te dekken. Het gemiddelde uursalaris van een docent is bijvoorbeeld al gemiddeld € 46,-.

Wij bieden de oefenruimte dankzij de subsidie gratis aan, zo ook een deel van de begeleiding. De begeleiding van de bands van PCC Heiloo en De Duif worden bekostigd uit andere middelen. Wel bieden we dit tegen zeer scherpe prijzen aan, zodat zoveel mogelijk jongeren gebruik kunnen maken van de bandruimte en ervaren hoe leuk en leerzaam het is in een band te spelen. De lesruimte bieden we altijd gratis aan. Het mooie is dat de leerlingen ook extra kunnen komen oefenen, buiten de lestijden om.

Kortom: de subsidie dekt de kosten niet, maar is een fantastische stimulans gebleken om meer bands op een verantwoorde manier muzikaal onderdak en coaching te bieden. Het aantal bands is groeiende, en dat komt mede doordat we breed de samenwerking opzoeken.

