

Evaluatie JOGG Heerlen | Schooljaar 2016-2017



## Auteur

JOGG regisseur | Mandy Braun

Geleenbeeklaan 2

6166 GR Geleen

06 - 25 05 43 72

[Mandy.Braun@ggdzl.nl](mailto:Mandy.Braun@ggdzl.nl)

[www.ggdzl.nl/jogg](http://www.ggdzl.nl/jogg)

## Opdrachtgever

Gemeente Heerlen

Geleenstraat 25-27

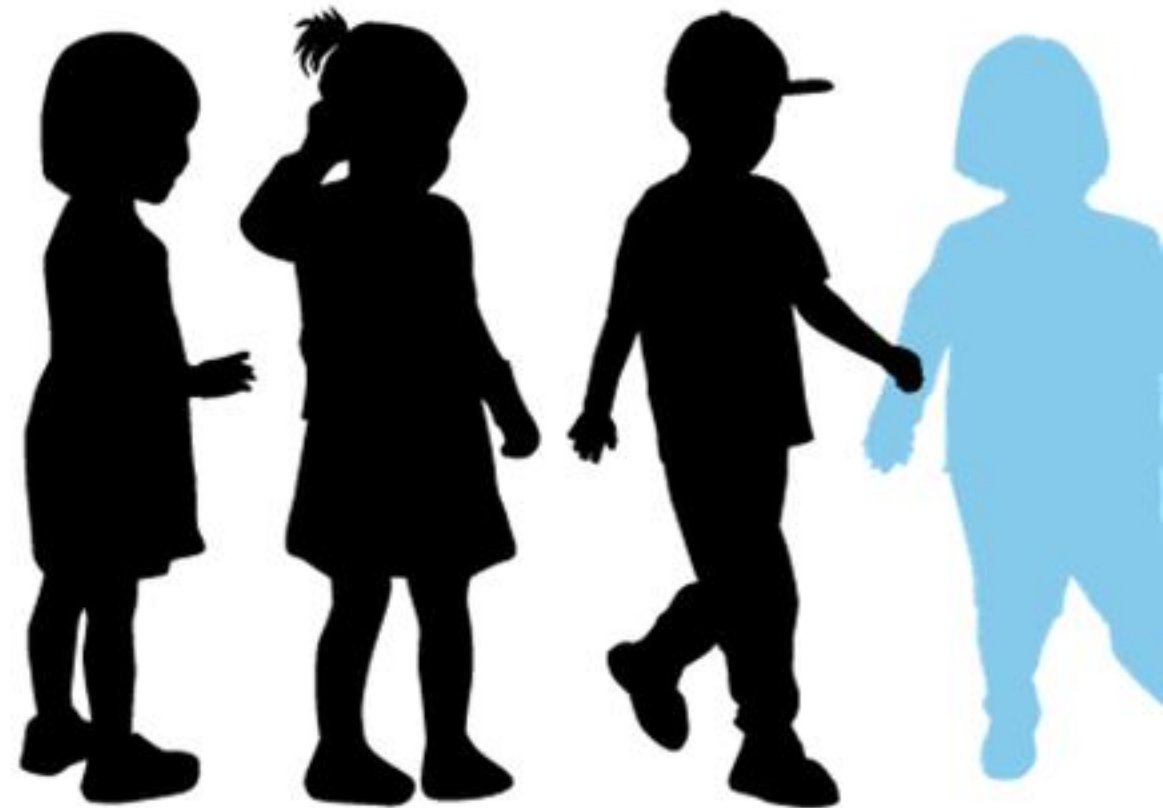
6411 HP Heerlen

## Inhoud

- JOGG Heerlen
- Doelen behaald
- Organisatiestructuur
- JOGG thema's
- Resultaten 0-4 jarigen
- Resultaten 4-12 jarigen
- Netwerkbijeenkomst
- Nieuwsbrief
- Avondvierdaagse
- Activiteiten Alcander
- JOGG Karakters
- Cijfers
- Speerpunten voor periode 2017 - 2020

jongeren op  
gezond gewicht

Heerlen



## JOGG Heerlen

Gezond leven, bewegen en het tegengaan van overgewicht bij met name jongeren staat al jaren hoog op de gezondheidsagenda van gemeente Heerlen.

Daarom startten we in 2014 met de “Jongeren Op Gezond Gewicht” (JOGG)-aanpak. De focus lag op de “DrinkWater” campagne en “Gratis bewegen, gewoon doen”. Mooi behaald resultaat is dat Peuterspeelzaalwerk Heerlen haar beleid stichting breed heeft aangepast waardoor alle peuters nu dagelijks water drinken en fruit eten. Ook plannen scholen nu wekelijks één of meerdere drinkwaterdagen in.

Niet alleen kinderen maakten kennis met JOGG, ook professionals zijn er volop mee bezig.

Zo maken de werkgroepen plannen, beschrijven activiteiten, verdelen taken en zetten de plannen om in actie. De werkgroepen zijn actief aan de slag met; ‘monitoring & evaluatie’, ‘preventie & zorg’ en ‘activiteiten & interventies’. Dankzij deze werkgroepen zien we dat professionals elkaar kennen, vinden en hierdoor gezamenlijk het probleem van overgewicht aanpakken.

JOGG Heerlen boekte de afgelopen 3 jaar concrete successen op het gebied van gezonde leefstijl. Voor gemeente Heerlen genoeg reden om de JOGG-aanpak voor de duur van 3 jaar voort te zetten!






## Doelen behaald | 2016 - 2017

- ✓ De stijgende trend van het percentage kinderen van 0 tot 19 jaar met overgewicht en obesitas in Heerlen is omgezet in een daling.
- ✓ Kinderen in de leeftijd 0 - 19 jaar in Heerlerheide hebben een gezondere leefstijl.
- ✓ De belangrijkste organisaties die in Heerlerheide te maken hebben met kinderen in de leeftijd van 0-19 jaar zijn actief betrokken bij JOGG: basisscholen, Voorgezet Onderwijs, kinderopvang, sportverenigingen en -aanbieders, de jeugdgezondheidszorg en de eerstelijnszorg en jongerenwelzijnswerk.
- ✓ Er is een toename van het aantal organisaties dat zinvol bijdraagt aan de JOGG-aanpak, niet alleen in Heerlerheide, maar ook gemeente breed.



## Doelen behaald | 2016-2017

- ✓ Alle 11 VO scholen in Heerlen zijn op de hoogte van de JOGG aanpak. Steeds meer scholen nemen de JOGG aanpak op in het programma en (school/gezondheid) beleid.
  - ✓ Private partijen dragen bij aan de JOGG-aanpak.
  - ✓ De Heerlense JOGG-aanpak is gedurende 3 jaar gemonitord en geëvalueerd op proces en effect.
  - ✓ Binnen JOGG-Heerlen is aan alle vijf pijlers gewerkt.
  - ✓ Er staat een organisatiestructuur voor JOGG-Heerlen met een stuurgroep en verschillende werkgroepen en er is een heldere taakverdeling afgesproken.
- 
- The background of the slide features faint, light-colored silhouettes of children walking. On the left, there is a partial silhouette of a child in light blue. In the center and right, there are three grey silhouettes of children in various walking poses, creating a sense of movement across the page.



## Organisatiestructuur

### Stuurgroep

In de afgelopen periode is de stuurgroep één keer bij elkaar gekomen. De bestuurders hebben ervoor gekozen om enkel te overleggen als er advies nodig is. Partners worden via de nieuwsbrief en de jaarlijkse evaluatieverslagen op de hoogte gehouden van de voortgang.

### Wetenschappelijke begeleiding en evaluatie

Een actieve werkgroep. De groep komt gemiddeld 6 keer per jaar bij elkaar. Het afgelopen jaar heeft de werkgroep zich gericht op de 1-metingen van peuterspeelzaalwerk Heerlen en de basisscholen. Bij de start van het nieuwe schooljaar wordt een nieuw evaluatieplan geschreven voor de periode 2017-2020.

### Activiteiten en interventies

In het afgelopen schooljaar is de samenstelling van de werkgroep gewijzigd. De meest betrokken partners van de verschillende organisaties nemen deel aan de werkgroep. De werkgroep is kleiner geworden. Ook is de overlegfrequentie aangepast. De werkgroep komt nu 2 keer per jaar bij elkaar en vanuit deze overleggen worden kleinere werkgroepen geformeerd om activiteiten uit te werken.

### Preventie en zorg

Afgelopen jaar is deze werkgroep twee maal bij elkaar gekomen. Vanaf het nieuwe schooljaar willen wij de werkgroep anders gaan richten en meer gaan aansluiten bij Zuid-Limburgse initiatieven.



## JOGG thema's

De afgelopen 3 jaar is volop ingezet op de thema's "Drink water" en "Gratis Bewegen, gewoon doen!".

Bij water drinken willen we jongeren en hun omgeving laten ervaren dat water drinken de gezondste, goedkoopste en makkelijkste optie is. Steeds meer scholen nemen een drink water beleid op in het schoolbeleid.

Door de campagne "Gratis Bewegen, gewoon doen!" hebben kinderen en hun omgeving gemerkt hoe makkelijk en leuk bewegen en sporten kan zijn. Bijvoorbeeld door het aanbrengen van Schoolplein14 waardoor kinderen na school nog meer kunnen spelen, stappentellers tijdens de Nationale Sportweek om het wandelen te promoten en het organiseren van een peuter 4-daagse.

Vanaf het nieuwe schooljaar promoten we het thema "Groente, zet je tanden erin...". De cijfers van de 1-meting laten zien dat kinderen wel steeds meer fruit gaan eten maar niet meer groente, dus daar gaan we mee aan de slag.







CAMPBELL

WATER  
Hydration

L'eau

VEGETABLE  
SMALL  
PEACH

## Resultaten 0 – 4 jarigen

- Voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders van peuters
- Voorleesboekje ‘Wat doen Pim & Poes?’
- Peutervierdaagse
- Drankenbord “Weet jij wat je drinkt?”
- Factsheet 1-meting peuterspeelzaalwerk Heerlen

## Voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders van peuters

Zeven peuterspeelzalen deden het afgelopen jaar mee aan een pilot over gezonde voeding. Tijdens VE-Thuis (VVE is een ontwikkelingsstimulering en educatie voor jonge kinderen van 2,5 tot 6 jaar.) kregen ouders van peuters een presentatie van voedingscoach André Mostard over gezonde voeding.

Doel van deze voorlichting is om ouders nog bewuster te maken van wat er in voedingsproducten zit en zo een gezonde keuze maken.

Uit de pilot kwam naar voren dat ouders het beste met hun kind en zichzelf voorhebben, maar soms doen ze uit onwetendheid juist het tegenovergestelde van wat goed is voor hun kind. De voorlichting is bij ouders en leidsters goed ontvangen en wordt volgend schooljaar breder ingezet.



# WAT DOEN PIM & POES?



## Resultaten 0 – 4 jarigen

- Voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders van peuters
- Voorleesboekje ‘Wat doen Pim & Poes?’
- Peutervierdaagse
- Drankenbord “Weet jij wat je drinkt?”
- Factsheet 1-meting peuterspeelzaalwerk Heerlen

## Voorleesboekje ‘Wat doen Pim & Poes?’

Het Pim & Poes voorleesboekje is een initiatief van Peuterspeelzaalwerk Heerlen (PWH) in samenwerking met Rabobank Parkstad Limburg en JOGG Heerlen.

Het boekje is geschreven voor peuters. Het doel is om gezond eten, drinken én bewegen door voorlezen extra onder de aandacht te brengen bij peuters en hun omgeving.

Het eerste exemplaar is uitgereikt aan de enige “echte” peuter Pim van PWH en het tweede exemplaar aan wethouder Jordy Clemens. “Wat doen Pim & Poes” is dit jaar verspreid onder 750 peuters.

De komende drie jaar krijgen alle nieuwe peuters een boekje bij aanmelding. Ook Rabobank gaat het boekje verspreiden onder haar jonge klanten.







## Resultaten 0 – 4 jarigen

- Voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders van peuters
- Voorleesboekje ‘Wat doen Pim & Poes?’
- **Peutervierdaagse**
- Drankenbord “Weet jij wat je drinkt?”
- Factsheet 1-meting peuterspeelzaalwerk Heerlen

## Peutervierdaagse

Op maandag 29 mei 2017 startte de eerste peutervierdaagse in Heerlen. De peuters van peuterspeelzaalwerk Heerlen en van diverse kinderdagverblijven hebben iedere dag minimaal een kwartier gewandeld, maar meestal veel langer.

De feestelijke afsluiting werd op vrijdag 2 juni gehouden in sporthal de Varenbeuk. Peuters en hun ouders waren massaal aanwezig. Onder begeleiding van Ingrid Jansen werd er flink gedanst. Ingrid is ambassadeur van Jongeren Op Gezond Gewicht en daarnaast presentatrice, danseres en actrice.

Aan het einde kreeg iedereen zijn of haar verdiende medaille, een bekertje water, fruit én een tasje met bellenblaas. Voor volgend jaar is de peutervierdaagse al gepland en wel van 4 t/m 8 juni 2018.



# Weet jij wat je drinkt?



! Beweging berekend voor mensen 11 jaar, meisje 10 jaar  
 \* Suikerklontjes op basis van klontjes van 5 gram  
 = 1 gram suiker = 4 kcal

www.ggdri.nl



## Resultaten 0 – 4 jarigen

- Voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders van peuters
- Voorleesboekje ‘Wat doen Pim & Poes?’
- Peutervierdaagse
- Drankenbord “Weet jij wat je drinkt?”
- Factsheet 1-meting peuterspeelzaalwerk Heerlen

## Drankenbord “Weet jij wat je drinkt?”

Het drankenbord, de posters en flyers worden volop ingezet door Meander jeugdgezondheidszorg. De JGZ gebruikt deze materialen tijdens de spreekuren, geven flyers mee naar huis, laten de drankenborden zien tijdens gezondheidsmarkten of andere evenementen. Water drinken wordt hierdoor gestimuleerd en er wordt inzichtelijk gemaakt waarom water de gezonde en makkelijkste keuze is.



# Factsheet

## • OKTOBER 2015 •

Peuterspeelzalen waar de ouders drinken meegeven

1. Gezoete drankjes
2. Vruchtensappen
3. Zoete melk/Yoghurt dranken

## • OKTOBER 2015 •

Peuterspeelzalen waar de leidsters zelf drinken aanbieden

1. Ranja
2. Water
3. Gezoete drankjes/Zoete melk/Yoghurt drinker

## • APRIL 2017 •

Alle peuterspeelzalen

1. Water
2. Alleen bij speciale gelegenheden: ranja en vruchtensappen

## Resultaten 0 – 4 jarigen

- Voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders van peuters
- Voorleesboekje ‘Wat doen Pim & Poes?’
- Peutervierdaagse
- Drankenbord “Weet jij wat je drinkt?”
- **Factsheet 1-meting peuterspeelzaalwerk Heerlen**

## Factsheet 1-meting peuterspeelzaalwerk Heerlen

In **april 2017** is dezelfde vragenlijst nogmaals verspreid onder peuterspeelzaalleidsters en is bekeken of het drinkgedrag en beleid is veranderd.

### Wat valt op?

In oktober 2015 voerden **4 van de 23** peuterspeelzalen een actief drinkwaterbeleid dat stelt dat de leidsters alleen water mogen aanbieden aan de peuters. In april 2017 voerden **alle** peuterspeelzalen een **actief drinkwaterbeleid!**

### Actiepunten voor de komende 3 jaar

- ✓ Stel materialen en activiteiten beschikbaar aan peuterspeelzaalleidsters die het makkelijker maken om water aan te bieden.
- ✓ Informeer ouders waarom water drinken gezonder is dan zoete drankjes.
- ✓ Stimuleer ouders om ook thuis vaker water te drinken.
- ✓ Blijf ouders meenemen en informeren over de keuze voor een actief drinkwaterbeleid, zodat zij ook achter het drinkwaterbeleid staan.

A graphic featuring a central blue splash shape with the words "DRINK WATER" written in white, bold, sans-serif capital letters. The splash has a textured, irregular edge and is surrounded by numerous smaller blue droplets and splatters of varying sizes, creating a dynamic, energetic feel. The background is plain white.

**DRINK  
WATER**



## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

## Toename van de drinkwater dagen

Het aantal scholen dat “drinkwater-dagen” inpland neemt in een snel tempo toe. Vorig schooljaar startten basisschool St. Paulus en basisschool de Schakel met drinkwater dagen.

Inmiddels winnen de drinkwaterdagen aan populariteit op andere scholen zoals basisschool Eikenderveld, basisschool de Wegwijzer, basisschool de Horizon en de Catharinaschool.

Lekker  
Gezond door de basisschool  
Fit!

## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- **Lesprogramma Lekker Fit!**
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

## Lesprogramma Lekker Fit!

Twee basisscholen zijn voor de duur van 3 jaar een overkomst aangegaan met het lespakket Lekker Fit.

Lekker Fit! maakt basisschoolleerlingen op een leuke en leerzame manier vertrouwd met de voordelen van een gezonde leefstijl.

De methode is gericht op de groepen 1 t/m 8 en behandelt de thema's voeding, bewegen en gezonde keuzes maken. Gedragsverandering vormt de educatieve draad door het gehele lesprogramma.





## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

## Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET

Basisscholen die het afgelopen jaar actief waren met het promoten van een gezonde leefstijl kregen de kans om met de jongste leerlingen de voorstelling Zoet te bekijken.

Tijdens deze voorstelling staat het thema 'gezond eten' centraal. Daarnaast komen er andere onderwerpen aan bod, zoals 'vriendschap' en 'pesten'.

Gezien de tevredenheid van zowel kinderen als leerkrachten en het feit dat deze theatervoorstelling zo goed aansluit bij het JOGG doel wordt de voorstelling volgend jaar breder ingezet.



EUROPEES

school  
fruit



PROGRAMMA



## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- **Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!**
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

## Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!

Het afgelopen jaar hebben scholen weer het advies gekregen om zich in te schrijven voor EU-schoolfruit. Scholen hebben hier positief op gereageerd en maar liefst 9 scholen hebben 20 weken lang gratis schoolfruit gekregen voor alle kinderen. EU-Schoolfruit stimuleert kinderen samen fruit en groente te eten. Het volgende schooljaar wordt het eten van groente en fruit ook weer volop gepromoot. In 2016-2017 hebben de volgende scholen het EU schoolfruit mogen ontvangen:

- Speciaal Basisonderwijs Catharinaschool
- Speciaal basisonderwijs de Griffel
- Basisschool de Wegwijzer
- Basisschool St. Paulus
- Basisschool Frans Postma
- Basisschool Gerardus Majella
- Basisschool de Meyster
- El Wahda
- Broederschool

SCHOCKERLEIN

14

## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- **Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation**
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

## Schoolplein14 van de

### Johan Cruyff Foundation

Met een subsidietoekenning van Provincie Limburg is het gelukt om in Heerlen 5 schoolpleinen te voorzien van Schoolplein14. Het doel is om 5 sportieve schoolpleinen te creëren en hiermee het sport- en beweegklimaat binnen de school en de wijk verder te verbeteren. Kinderen worden tijdens en na schooltijd meer uitgedaagd om te bewegen. De subsidie is toegekend aan de volgende 5 scholen: Basisschool de Ganzerik, Basisschool de Vlieger, Basisschool de Wegwijzer, (V)SO SMLK Catharinaschool en SBO de Griffel.

Op donderdag 28 september 2017 worden 4 van de 5 pleinen geopend.





DRINK WATER

Handwritten text on a white napkin, partially obscured by a red arrow.



## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

## Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak

Tijdens de eerste twee jaar van JOGG Heerlen heeft de focus gelegen op 6 basisscholen in Heerlerheide.

Nu, na drie jaar JOGG Heerlen, sluiten steeds meer scholen zich aan bij de JOGG beweging. Deze basisscholen starten met de drink water campagne.

In schooljaar 2017-2018 worden alle scholen in Heerlen benaderd om aan te sluiten bij de JOGG Heerlen aanpak.



Overgewicht Bewegen Drinken Eten



2015

–

2017

**Factsheet** >>

## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- **Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen**

## Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

In het voorjaar van 2017 heeft de 2e meting plaatsgevonden waarin 8 basisscholen voor de 2<sup>e</sup> keer meewerkten aan een leefstijl onderzoek naar sporten, bewegen, eten en drinken. Alle ouders van kinderen van groep 1 t/m 8 ontvingen een vragenlijst. De factsheet laat veranderingen zien in leefstijl-aspecten van de kinderen op de JOGG-scholen, in vergelijking met de kinderen op de 2 controlescholen.

### Wat valt op

- In de periode van 2013 t/m 2016 daalde het percentage kinderen met overgewicht (incl. obesitas) zowel bij de 5-jarigen als de 10-jarigen!
- Kinderen lopen of fietsen minder vaak zelf naar school zowel op de JOGG-scholen (58% naar 50%) als controlescholen (57% naar 53%).
- Scholen die actief met JOGG aan de slag zijn gegaan laten de grootste stijging van water drinken zien (2,8 naar 3,4 glazen).
- Zowel kinderen op de JOGG-scholen als kinderen op de controlescholen zijn vaker fruit gaan eten in vergelijking met 2015.
- Kinderen eten evenveel groente als in 2015.



## Resultaten 4 – 12 jarigen

- Toename van de drinkwater dagen
- Lesprogramma Lekker Fit!
- Kleuters van 6 basisscholen bekijken de voorstelling ZOET
- Steeds meer scholen kiezen voor schoolfruit!
- Schoolplein14 van de Johan Cruyff Foundation
- Meer basisscholen sluiten zich aan bij de JOGG aanpak
- **Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen**

## Factsheet 1 meting basisscholen Heerlen

### Actiepunten (vanuit de evaluatie) voor de komende 3 jaar

1. Blijven inzetten op samenwerking tussen sportconsulenten, sportclubs en Jeugdsportfonds
2. Ouders stimuleren om lopend of fietsend met hun kind naar school te komen
3. De veiligheid en het parkeerbeleid bekijken rondom de school
4. Doorgaan of starten met de drinkwatercampagne
5. Fruit blijven promoten op de basisscholen
6. Starten met de JOGG groentecampagne “Groente.... zet je tanden erin!”







## Netwerkbijeenkomst

Tijdens de tweede netwerkbijeenkomst in het Cultuurhuis Heerlen kwamen verschillende partners zoals de gemeente Heerlen, Alcander, Peuterspeelzaalwerk Heerlen, scholen, ZZZP'ers en GGD Zuid Limburg bij elkaar om de resultaten van de afgelopen drie jaar te bekijken.

De meest uiteenlopende projecten passeerden de revue. Dat ging van meloenijsjes en appelfrietjes als gezond tussendoortje tot aanpassing van het traktatiebeleid en van water drinken tot het behalen van vignetten 'Gezonde school' en de aanpassing van het schoolplein.

Ook konden de deelnemers een workshop volgen: sociale marketing of ouderbetrokkenheid. Om 12 uur is de ochtend met een gezonde lunch ([MEES catering](#)) naar tevredenheid afgesloten.



# Nieuwsbrief

In januari 2017 is JOGG Heerlen gestart met het uitbrengen van een nieuwsbrief. Alle deelnemers van het netwerk ontvangen de nieuwsbrief gemiddeld 4 keer per jaar.

## Avondvierdaagse (13-16 juni 2017)

JOGG Heerlen sloot voor het tweede jaar aan bij de Avondvierdaagse in Hoensbroek. Een moment waarop bewegen wordt gestimuleerd en een kans op water drinken te promoten. Samen met WML zijn er twee waterwanden geplaatst. De wandelaars maakten hier volop gebruik van. Vele flesjes en bidons werden rijkelijk gevuld.



**Avondvierdaagse** Hoensbroek



# Activiteiten Alcander (1)

## Sport

JOGG wordt structureel uitgedragen bij de sportevenementen zoals Nationale Sportweek, Koningsspelen, voetbaltoernooien/competities en buitenspeeldagen. Op deze evenementen worden de JOGG watertonnen volop ingezet en wordt het eten van fruit gepromoot. De JOGG promotiematerialen zijn duidelijk zichtbaar en de activiteiten worden gepromoot op de Mov'on facebookpagina.

## Jongerenwerk

Het jongerenwerk besteedt in de zomervakantie volop aandacht aan JOGG. Zes weken lang staat er iedere maandag een JOGG activiteit op het zomerprogramma. Tijdens de JOGG activiteiten worden diverse bewegingsactiviteiten aangeboden, zoals een bootcamp, zeskamp en street work-out. Daarnaast worden jongeren bewust gemaakt van gezonde voeding, tijdens al deze activiteiten wordt er water geschonken aan de jongeren en krijgen ze gezonde snacks zoals fruit en groenten.

Het jongerenwerk geeft ook regelmatig kook- en bakworkshops aan jeugd en jongeren. Deze workshops worden vaak gegeven door vrijwilligers. Alcander heeft de ambitie om deze workshops vanaf schooljaar 2017-2018 geheel gezond aan te bieden.

# Activiteiten Alcander (2)

De volgende stappen zijn hierin gezet:

- De diëtiste van MeanderGroep (Voeding en Dieet) geeft 1 voorlichtingsbijeenkomst voor alle vrijwilligers om meer informatie te geven over gezonde voeding en gezond koken.
- 7 kookworkshops worden begeleid door de diëtiste. De vrijwilligers krijgen nogmaals praktische tips om gezond te koken.
- De diëtiste levert 25 gezonde recepten (10 hoofdgerecht, 10 nagerecht en 5 bakrecepten) aan om tijdens de kookworkshops te gebruiken.



# JOGG karakters

JOGG Heerlen is gaan samenwerken met een ontwerpster uit Heerlen die karakters heeft getekend voor 3 JOGG thema's. De JOGG karakters worden ingezet voor kinderen t/m 12 jaar. Ze worden nu al gebruikt bij de ontwikkeling van beweegtassen, beweegkaarten, viltjes en strandballen. De komende periode worden ze volop ingezet zodat het een beeldmerk van Heerlen wordt.



# Cijfers

# Overgewicht

Lengte en gewicht wordt door JGZ verpleegkundigen gemeten rond de leeftijd van 5-6 jaar en rond de leeftijd van 10 jaar. Het aantal kinderen in Heerlerheide bleek te klein voor een betrouwbare uitspraak over overgewicht. De cijfers laten het overgewicht van kinderen in de hele gemeente Heerlen zien, dit is wel een betrouwbaar beeld.



In de periode van 2013 t/m 2016 daalde het percentage 5-6 jarige kinderen met overgewicht (incl. obesitas) van 13,4% naar 8,3%.

Ook bij de 10-jarigen daalde het percentage kinderen met overgewicht (incl. obesitas) tussen 2013 en 2016 van 24,2% naar 19,7%.



## Speerpunten | voor periode 2017-2020

- Meer focus leggen op de doelgroep 0-4 jaar.
- Alle kinderopvangorganisaties benaderen om aan te sluiten bij de JOGG aanpak.
- Alle PO scholen in Heerlen benaderen om aan te sluiten bij de JOGG aanpak.
- Allo PO en VO scholen adviseren en begeleiden naar o.a. vignetten bewegen & sport en voeding.
- VO scholen blijven adviseren en begeleiden naar een gezonde kantine schaal (erkend certificaat voor een gezonde schoolkantine)
- Thema: "Groente... zet je tanden erin!" introduceren bij de kinderopvangorganisaties en basisscholen.
- Verenigingen stimuleren/ondersteunen om met de gezonde sportkantines aan de slag te gaan.
- Thema: "de gezonde werkvloer" introduceren bij bedrijven en organisaties.
- Koppeling Sociaal Domein in de vooruitgang preventie & zorg.
- JOGG aanpak verduurzamen: zorgen voor beleidsverandering waardoor een gezonde leefstijl bij partijen wordt ingebed.

Dit is een uitgave van:  
De Geneeskundige Gezondheidsdienst (GGD) Zuid Limburg  
Postbus 2022 – 6160 HA Geleen  
T 046 850 66 66 – F 046 850 66 67  
[info@ggdzl.nl](mailto:info@ggdzl.nl) [www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl)



### Missie GGD Zuid Limburg

De GGD Zuid Limburg beschermt, bewaakt en bevordert de gezondheid van alle Zuid-Limburgers met speciale aandacht voor mensen in een kwetsbare positie. Daarmee wil de GGD eraan bijdragen dat iedereen, van jong tot oud, actief kan deelnemen aan onze samenleving.

### GGD is een gemeentelijke dienst

De GGD is een onderdeel van de gemeenten. Gemeenten hebben de taak om de lokale publieke belangen op het gebied van volksgezondheid te behartigen. Gemeenten bepalen het gezondheidsbeleid en voeren de totale regie op de lokale uitvoeringsprogramma's. De GGD adviseert gemeenten hierbij, levert data en kennis, verbindt partijen en is aanjager van processen die moeten leiden tot een betere gezondheid van de Zuid-Limburgers.

*Augustus 2017*