

jongeren op  
gezond gewicht

Heerlen

EVALUATIE 2018 - 2019



Wat hebben we weer veel werkt verricht, veel bereikt en veel samengewerkt. Een jaar om wederom trots op te zijn! Op naar het laatste jaar van de tweede JOGG-periode.

JOGG is een duurzame, intersectorale aanpak waarmee de gemeente Heerlen samen met de lokale partners ervoor zorgt dat gezond eten en meer bewegen voor de Heerlense jeugd aantrekkelijk wordt gemaakt. Publieke en private partijen werken samen in dit netwerk. JOGG Heerlen streeft ernaar om op het gebied van bevordering van gezond gewicht meer samen te werken en vooral aan te sluiten bij bestaande initiatieven.

Afgelopen jaar zijn we het 5e JOGG jaar gestart. Er wordt nog steeds veel ingezet op preventie maar ook de hele ketenaanpak voor kinderen met overgewicht en obesitas in Heerlen wordt opgericht. Samenwerken met kinderdagverblijven, scholen, bedrijven en organisaties blijft van groot belang bij de JOGG aanpak.

In 2018-2019 zijn weer mooie acties uit de samenwerkingen ontstaan. Zo is een workshop georganiseerd voor professionals, hebben we weer een voorleesboekje uitgebracht over gezond trakteren en heeft het eerste overleg met het kernteam voor overgewicht en obesitas plaatsgevonden.

Veel leesplezier gewenst bij deze evaluatie!

## TERUGBLIK ACTIES SCHOOLJAAR 2018 - 2019

- ✓ Op woensdag 12 september 2018 vindt er een workshop Sociale Marketing plaats voor professionals. De workshop "Wie zit er tegenover je?" wordt verzorgd door Tessa de Groot van W&I Group.
- ± In het najaar worden 5 TopTap's (watertappunten) ingezet op 5 basisscholen. *Er zijn 2 watertappunten geplaatst.*
- ✓ In het najaar van 2018 wordt de gezonde broodtrommel uitgedeeld. Kinderen die naar het laatste consult van het consultatiebureau gaan (3;9 jaar) krijgen een leuke broodtrommel aangeboden waarin een boekje zit met broodtrommel/lunch suggesties. Deze zijn ontwikkeld voor ouders. Ook krijgen alle groepen 1 van de basisscholen deze trommel. We hopen hiermee ouders te motiveren om een gezonde lunch voor hun kind te maken, en geven daarnaast informatie over het belang van gezonde voeding.
- ✓ Vanaf januari 2019 gaat het consultatiebureau voor de duur van 3 jaar, bij een consult van 3 of 4 maanden een pakket uitdelen om het eten van groente te stimuleren, genaamd Groentehapjes in 10 stapjes.
- Leidsters van de kinderopvangorganisaties een scholing geven over gezonde voeding zodat zij zelf het goede voorbeeld kunnen geven.
- In het voorjaar vindt er weer een netwerkbijeenkomst plaats. *Verplaatst naar najaar.*
- ✓ In het voorjaar vindt de 2-meting plaats op de basisscholen.
- ✓ Gedurende het hele jaar worden 3 à 4 nieuwsbrieven verspreid.
- ✓ Gedurende het hele jaar maken we meer scholen enthousiast om aan te sluiten bij de JOGG aanpak.
- ✓ Het stimuleren van scholen om gezonde school vignetten te behalen en voor het VO een gezonde school kantine schaal
- ✓ Samen met TeamFit verenigingen benaderen om voor een gezondere kantine te gaan.

## RESULTATEN 0-4 JARIGEN

JOGG Heerlen heeft, samen met en voor het consultatiebureau, materialen ontwikkeld om de thema's voeding en sport & bewegen makkelijk bespreekbaar te maken op het consultatiebureau.

Tijdens drie contactmomenten met ouders krijgen de kinderen en ouders van JOGG Heerlen "cadeautjes" aangereikt.



### CONTACTMOMENT MET 4 MAANDEN

Ouders krijgen een pakket aangeboden "groentehapjes in 10 stapjes". Hiermee wordt het groente eten van onze kleinste telgen gepromoot.

### CONTACTMOMENT MET 2 JAAR

Ouders ontvangen een boekje met handige/ praktische tips om thuis meer te bewegen.

### CONTACTMOMENT MET BIJNA 4 JAAR (3;9 JAAR)

Kinderen ontvangen een mooie broodtrommel met daarin een boekje boordevol leuke, gezonde, broodtrommel-tips.

### SAMENWERKING SPEELTUINEN HEERLEN

Om de tweejarige kinderen in Heerlen meer te laten bewegen is JOGG Heerlen een samenwerking aangegaan met een aantal speeltuinen. De speeltuin is een uitdagende plek om in beweging te komen voor ieder kind. Daarom een ideale partner om bij JOGG aan te sluiten.

In het beweegboekje van het consultatiebureau zitten vier vrijkaarten om een speeltuin in Heerlen gratis te bezoeken. Hiermee stimuleren we de samenwerking tussen de speeltuinen en JOGG.

Daarnaast proberen we ook meer kinderen uit te nodigen om de beweegvriendelijke omgeving vaker te bezoeken. Deze boekjes, en dus ook de vrijkaarten worden gedurende 3 jaar uitgedeeld! Ongeveer 1700 kinderen ontvangen het boekje!

## RESULTATEN 0-4 JARIGEN

### DE PEUTER VIERDAAGSE

Van 17 juni t/m 21 juni werd voor de derde keer op rij een peuter vierdaagse georganiseerd. Op meer dan 20 locaties liepen alle peuters, vier dagen lang, de vierdaagse. Zowel leidsters, ouders als kinderen ervaren hoe leuk wandelen is.

De peuter vierdaagse is op vrijdag 21 juni op het voetbalveld van NEC 92 feestelijk afgesloten.

Nadat wethouder Jordy Clemens het startsein had gegeven, liepen honderden kinderen, leidsters, ouders en grootouders symbolisch de laatste wandeling en kregen fruit, een medaille en diploma.



Fruithandelaar Wim Notermans zong het bekende appellied en reikte heerlijke verse appels uit. Deze jaarlijkse activiteit is tot stand gekomen door een samenwerking met peuteropvang Heerlen en JOGG Heerlen.

### DE GEZONDHEIDSWEEK

Van 24 t/m 28 juni werd de gezondheidsweek georganiseerd. Iedere dag stond een nieuw thema op de planning zoals: de gezonde waterdag, de groentesoepdag, de gezonde frietendag (gemaakt van groente) en de gezonde pannenkoekendag.

Het doel hiervan is om jaarlijks gezonde voeding onder de aandacht te brengen. Op een leuke en speelse manier krijgen de jongste kinderen, maar ook hun ouders geleerd wat gezonde voeding is.

## RESULTATEN 0-4 JARIGEN

### 1000 BEZOEKERS BIJ VOORSTELLING ZOET VAN AMUZEMENT

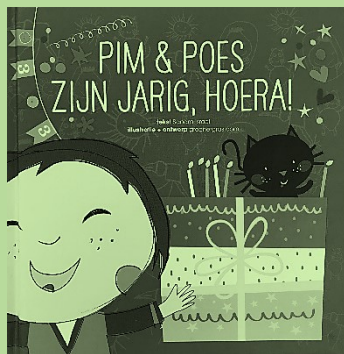
Op vrijdag 28 juni was de hele Schouwburg gevuld met peuters, leidsters, ouders en grootouders uit Heerlen (500 peuters, 500 volwassenen). De voorstelling ZOET werd wederom gespeeld om op een leuke en ludieke manier de bezoekers iets te vertellen over gezonde voeding.

### VOORLEESBOEKJE: PIM & POES ZIJN JARIG, HOERA!

Peuteropvang Heerlen heeft voor de tweede keer, in samenwerking met JOGG Heerlen, een voorleesboekje uitgebracht. Dit keer staat het thema "trakteren" centraal.

Middels dit boekje lezen kinderen en hun ouders op een leuke manier over gezond trakteren.

Het boekje wordt voor de duur van drie jaar uitgedeeld aan de kinderen bij peuteropvang Heerlen.



### VOORLICHTING GEZONDE VOEDING

Ook dit jaar heeft JOGG Heerlen weer ouderbijeenkomsten georganiseerd over gezonde voeding. Voedingscoach Andre Mosterd verteld over o.a. gezond ontbijten, water drinken, een gezond tussendoortje en trakteren. In totaal zijn drie bijeenkomsten georganiseerd. De bijeenkomsten worden door de ouders zeer positief ontvangen.

### GEZONDE KINDEROPVANG

Het afgelopen jaar is er aandacht besteed aan de aanpak "gezonde kinderopvang". De JOGG regisseur heeft hiervoor zelf een aantal bijeenkomsten bezocht en kan hierdoor kinderopvanglocaties goed adviseren om met de aanpak aan de slag te gaan. Het geven van voedingsadviezen op locatie is hier onderdeel van. Daarnaast zijn er pedagogische medewerkers opgeleid tot coach. In totaal zijn er in Heerlen 9 coaches werkzaam die de gezonde kinderopvang binnen hun organisatie kunnen uitrollen.

# RESULTATEN 4-12 JARIGEN

## DE GEZONDE SCHOOL

- 7 basisscholen zijn een gezonde school, in totaal 9 vignetten behaald!
- 2 scholen hebben meegedaan aan het ondersteuningsaanbod en uiteindelijk een vignet behaald.
- 2 scholen hebben middels een wedstrijd een WML Toptap (watertappunt) gewonnen en geïnstalleerd!
- Alle basisscholen die geen gezonde school zijn of niet zijn aangesloten bij de JOGG aanpak zijn middels een telefoongesprek of persoonlijk gesprek uitgenodigd om dit alsnog te doen.

## SCHOOLFRUIT

19 scholen ontvangen gedurende 20 weken, 3 porties groente en/of fruit per week.

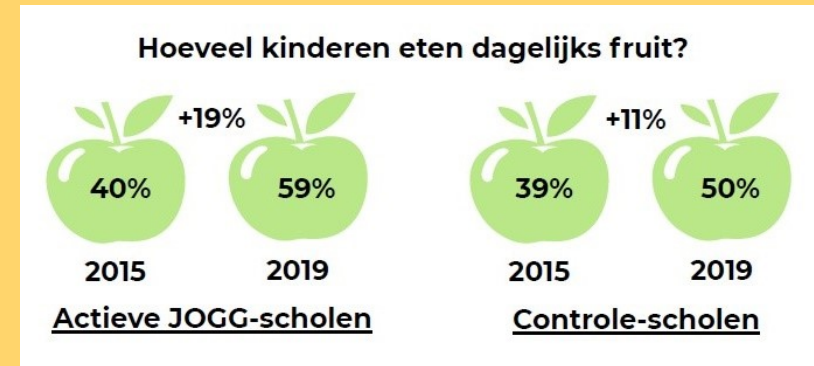
## DRINKWATER

Vanuit JOGG Heerlen hanteren 8 basisscholen Drink Water dagen die tevens zijn vastgelegd in het beleid. Dit aantal is groeiende.

## ONDERZOEK

In Heerlen is in het voorjaar van 2015, 2017 en 2019 op 14 basisscholen onderzocht wat kinderen zoal eten en drinken, en hoeveel ze bewegen.

Ouders van leerlingen van groep 1 t/m 8 vulden hiervoor een vragenlijst in. Deze basisscholen zijn representatief voor de hele gemeente.



Kinderen zijn de afgelopen jaren meer fruit gaan eten. Op de actieve JOGG-scholen eten kinderen meer en vaker fruit.

## RESULTATEN 4-12 JARIGEN

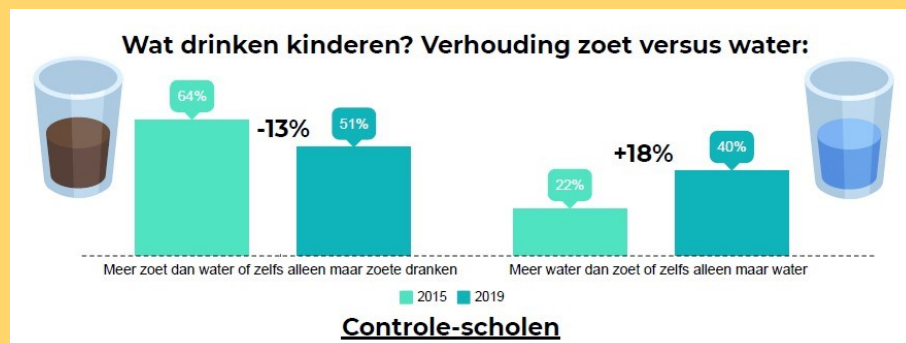
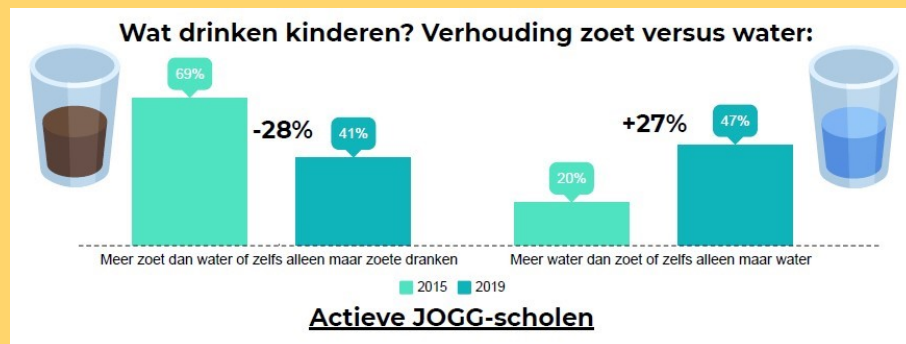
Sinds de start van JOGG-Heerlen zijn basisschoolleerlingen meer water gaan drinken en minder zoete drankjes. Dit is vooral zichtbaar op de scholen waar de JOGG-regisseur water drinken actief stimuleert.

Deze positieve trend zien we ook op de overige scholen maar dan minder sterk. Op de actieve JOGG-scholen is water drinken het meeste toegenomen. De JOGG aanpak werpt dus vruchten af!

Waar de JOGG aanpak op basisscholen vooral op heeft ingezet – het stimuleren van water drinken en fruit eten – heeft dus ook resultaat opgeleverd: kinderen zijn meer water gaan drinken en meer fruit gaan eten, vergeleken met scholen waar de JOGG aanpak niet is doorgevoerd.

### TIPS VOOR DE KOMENDE PERIODE:

Stimuleer dat kinderen lopend of fietsend naar school komen. Ook het meer buitenspelen en minder beeldschermgebruik blijft belangrijk. Met vaker groente eten is nog winst te behalen.





## RESULTATEN 12-19 JARIGEN

### DE GEZONDE SCHOOL

- 6 voortgezet onderwijs scholen in Heerlen zijn een gezonde school, in totaal 9 vignetten behaald!
- Alle voortgezet onderwijs scholen die geen gezonde school zijn of niet zijn aangesloten bij de JOGG aanpak zijn middels een telefoongesprek of persoonlijk gesprek uitgenodigd om dit alsnog te doen.



# TEAM FIT: EEN GEZONDERE SPORTKANTINE

## EERSTE ZILVEREN TEAM FIT SPORTKANTINE IN LIMBURG

Hockeyclub Nova ontving op 11 mei jl. als eerste sportkantine in Limburg een zilveren Team Fit certificaat. Het certificaat werd door wethouder M. de Beer feestelijk uitgereikt.

Met het behalen van dit certificaat erkent het Voedingscentrum dat de kantine van HC Nova voldoet aan de strikte richtlijnen voor een gezondere kantine.



HC Nova heeft een half jaar begeleiding gekregen van Team Fit. Gaandeweg is het assortiment van de kantine aangevuld met gezonde en lekkere alternatieven. Tevens is er gewerkt aan een gezondere uitstraling van de kantine.

Met het behalen van dit certificaat hebben leden en gasten van HC Nova de mogelijkheid een gezondere keuze te maken dan voorheen.



## ADVISERING VAN SPORTVERENIGINGEN

Zowel de Team Fit adviseur als de JOGG regisseur zijn aangesloten bij een overleg van alle voetbalverenigingen en hebben daar de gezondere sportkantine gepresenteerd. Op dit moment werkt 1 voetbalvereniging naar een vignet toe.

## EVENEMENTEN

Hieronder een overzicht van een aantal evenementen/activiteiten waar de samenwerking met JOGG gezocht is. Tijdens deze activiteiten wordt de JOGG boodschap zichtbaar uitgedragen.

### HEERLERBAAN LOOPT

Dit evenement is voor de tweede keer georganiseerd. Door een goede samenwerking zijn er tijdens een van de drie wandelingen gezonde wraps uitgedeeld. JOGG heeft het mogelijk gemaakt dat Hanneke Philipsen (kok), samen met kinderen van Basisschool de Windwijzer, deze zijn gaan maken. Een mooie combinatie van educatie, bewegen en gezonde voeding. Tijdens het drie-daagse evenement is er ook aandacht besteed aan het water drinken door een WML waterwand.



### KIDS RUN & KIDS RIDE

Als site -event van Limburgs mooiste is zowel een kids-run als kids-ride georganiseerd voor kinderen van de basisschool. Vanuit JOGG Heerlen is hiervoor een bijdrage geleverd middels fruitverstrekking.

### KONINGSSPELEN

Tijdens deze dag, waar het actief bewegen het grootste doel is, wordt er volop water gedronken (WML water punt), fruit en groente snacks uitgedeeld en worden de JOGG promotiematerialen ingezet.

### KNVB STRAATVOETBALTOERNOOI

Het waterdrinken wordt extra gepromoot.

Alcander, welzijnsgroep Heerlen, draagt de JOGG boodschap structureel uit bij:

- Het naschoolse sportaanbod voor de basisschool jeugd
- Bij alle zomersportactiviteiten
- Bij de Challenge voor middelbare scholieren
- Bij de Scholieren Atletiek Parkstad
- Bij het Jeugd jongerenwerk Alcander

## OVERIGE

### **WORKSHOP 'WIE ZIT ER TEGENOVER JE?'**

Tijdens de workshop werd ingegaan op een onderzoek om de diepere drijfveren van ouders in kaart te brengen, dit om de betrokkenheid van ouders bij een gezonde leefstijl te vergroten. De workshop werd gepresenteerd aan de hand van een oudersegmentatiemodel. Het doel van het model is om inzicht te geven in de verschillende drijfveren en handvatten te bieden om de verschillende ouders optimaal te bereiken. 25 professionals uit Heerlen hebben deelgenomen aan deze inspirerende workshop.

### **KETENAANPAK**

Vanaf 2014 is er veel tijd gestoken in de preventie van overgewicht. De vervolgstap is het opzetten van een goede ketenaanpak. Met de ervaringen vanuit o.a gemeente Maastricht is ook Heerlen gestart met de voorbereiding hiervan. Er is een patiënt journey gemaakt, projectplan geschreven en een kernteam opgericht. Helaas ontbreekt het op dit moment aan financiering om de centrale zorgverlener in te zetten. We kunnen dus nog niet aan de slag. Dit is wel doel voor de komende tijd en de komende jaren.

### **NIEUWSBRIEF JOGG HEERLEN**

In schooljaar 2018-2019 is er 3 keer een nieuwsbrief uitgebracht. Betrokkenen van de JOGG aanpak zijn in oktober 2018, november 2018 en mei 2019 geïnformeerd over de stand van zaken rondom JOGG Heerlen. Ongeveer 175 betrokkenen ontvangen de nieuwsbrief iedere keer.

### **FACEBOOK MOV'ON / HEEL HEERLEN BEWEEGT**

Op de Facebook pagina van Mov'on worden regelmatig berichten geplaatst van JOGG activiteiten of berichten worden gedeeld. Zo wordt m.n. de doelgroep bereikt.

## ACTIES VOOR SCHOOLJAAR 2019 - 2020

- Op 12 september 2019 wordt er voor alle kinderopvangorganisaties in Heerlen een bijeenkomst georganiseerd met als doel meer te gaan samenwerken en doelen te formuleren voor schooljaar 2019-2020.
- In september en oktober worden op de 14 scholen die meegedaan hebben aan de 1 of 2 meting de factsheet besproken en van daaruit worden nieuwe doelen opgesteld.
- In schooljaar 2019-2020 worden 10 buiten tappunten van WML geplaatst en 25 binnen tappunten (liefst in scholen).
- In het najaar van 2019 wordt een netwerkbijeenkomst georganiseerd voor alle JOGG partners waar o.a. de resultaten van de 1 en 2 metingen gepresenteerd worden.
- Op 4 november a.s. wordt het bestuurdersontbijt in Heerlen georganiseerd.
- Van 5 november t/m 8 november doen ongeveer 42 (scholen incl. kinderopvang) locaties in Heerlen mee aan het Nationaal Schoolontbijt.
- In schooljaar 2019-2020 komt het kernteam van de ketenaanpak voor overgewicht en obesitas minimaal 2 keer bij elkaar en treft voorbereidingen voor een eventuele doorstart in juli 2020.
- Team Fit bezoekt verenigingen om de gezonde sportkantine te promoten.
- Basisscholen blijven ondersteunen bij de gezonde school aanpak en het behalen van de vignetten.

## JONGEREN OP GEZOND GEWICHT HEERLEN

### AUTEUR

JOGG regisseur | Mandy Braun

Het Overloon 2

6411 TE Heerlen

06 - 25 05 43 72

Mandy.Braun@ggdzl.nl

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

### OPDRACHTGEVER

Gemeente Heerlen

Geleenstraat 25-27

6411 HP Heerlen

Dit is een uitgave van:

De Geneeskundige Gezondheidsdienst (GGD) Zuid Limburg

Postbus 33, 6400 AA Heerlen

T 088 880 5000

[info@ggdzl.nl](mailto:info@ggdzl.nl) [www.ggdzl.nl](http://www.ggdzl.nl)