

nieuwsbrief gezond gewicht



jaargang 5 • nr 14 • december 2013

Inhoud

**tOBfit-week in Oud-Beijerland
een daverend succes!**

[pagina 1](#)

**Week van de Opvoeding in teken
van spelen en bewegen**

[pagina 2](#)

**Geslaagd mini-congres
Actief aan de slag!**

[pagina 2](#)

**Workshop Eetplezier en
Beweegkriebels**

[pagina 3](#)

Kort nieuws

[pagina 3](#)

tOBfit-week in Oud-Beijerland een daverend succes!

Oud-Beijerland stond tijdens de tOBfit-week een week lang in het teken van gezond eten en bewegen. Er werden verschillende leuke activiteiten georganiseerd voor de kinderen in Oud-Beijerland. Van een step- en skatetocht tot de Soepfabriek, waarbij kinderen leren hoe ze zelf lekkere groentesoep kunnen maken. De boodschap die tijdens deze week centraal stond: gezond eten en bewegen is leuk!

*Wethouder Kievit opende vol enthousiasme
de tOBfit-week in Oud-Beijerland*



De tOBfit-week is een initiatief van de combinatiefunctionarissen in Oud-Beijerland, de Dienst Gezondheid & Jeugd en het Centrum voor Jeugd & Gezin Hoeksche Waard. Al ruim voor de zomer werden de handen ineengeslagen om de themaweeke op poten te zetten. Achteraf kan er teruggekeken worden op een zeer succesvolle week, waar alle kinderopvangorganisaties, peuterspeelzalen en scholen in de gemeente actief aan meededen. Zelfs de lokale groenteboer droeg zijn steentje bij door het leveren van gratis stukken fruit.

Opening

Op 9 oktober werd de tOBfit-week geopend door de wethouders Kievit en Van der Werf. Daarbij werd op alle deelnemende locaties tegelijkertijd een flitsende dans opgevoerd door de kinderen en hun leerkrachten. Vervol-

gens werd er een speciaal receptenboek gepresenteerd. Kinderen van bijna alle scholen, kinderopvangorganisaties en peuterspeelzalen hebben een bijdrage geleverd aan dit receptenboek. Na de kerstvakantie mag de bedenker van het lekkerste recept dit met zijn of haar klas gaan bereiden op het Actief College.

Soepfabriek

De rest van de week vonden er diverse activiteiten plaats. Een leuk voorbeeld was de Soepfabriek. Leerlingen leerden onder begeleiding van echte koks hoe ze zelf heel makkelijk lekkere groentesoep konden maken. Ook leerden ze welke groenten er in de soep zitten en hoe je makkelijk bouillon kunt maken. Ten slotte waren er nog verschillende sportactiviteiten, zoals een sponsorloop voor de voedselbank en een step- en skatetocht.

"Dit smaakt naar meer"

Anke Nooijens van de Dienst Gezondheid & Jeugd kijkt met een tevreden gevoel terug op de tOBfit-week: "Iedereen was enthousiast. Kinderen, begeleiders, ouders, gemeente, combinatiefunctionarissen, maar ook de lokale middenstand. Het enthousiasme werd ook gedeeld door de lokale en regionale media. Zij publiceerden verschillende keren over de tOB-fitweek. Dit smaakt absoluut naar meer. Wellicht kunnen we dit in 2014 ook in andere gemeenten organiseren."

Tijdens de landelijke Week van de Opvoeding (7-13 oktober) stond de regio bol van de activiteiten in het kader van gezond opvoeden en opgroeien. Daarbij stond het thema 'Word spelenderwijs!' centraal. Ook het programma Gezond Gewicht van de Dienst Gezondheid & Jeugd droeg haar steentje bij, in samenwerking met diverse partners zoals gemeenten, sportaanbieders, Centra voor Jeugd & Gezin en bibliotheken. Er werden verschillende leuke activiteiten georganiseerd.

Week van de Opvoeding in teken van spelen en bewegen

De animo was in de verschillende gemeenten groot. Kinderen en jongeren namen deel aan leuke beweegactiviteiten. Professionals kregen instructies over het bewegen met kinderen en ouders kregen tips over gezond opgroeien van pubers.

Activiteiten

In Alblasserdam en Zwijndrecht was Hattrick Sport actief met Kaboutersport, waarbij kinderen van 4 tot 6 jaar kennismakten met sport en bewegen tijdens een workshop in de bibliotheek. In Papendrecht werden twee workshops Beweegkriebels voor ouders en kinderen gegeven door Sportservice Zuid-Holland. Ook werden daar dansworkshops georganiseerd door dansstudio Bounce. In Cromstrijen werd in de bibliotheek een estafettespel

georganiseerd door de combinatiefunctionarissen. In Sliedrecht konden belangstellenden terecht bij een diëtist van Rivas tijdens de opvoedmarkt van het CJG. Ten slotte namen kinderen in Leerdam deel aan workshops Afrikaanse percussie.

Xbox Kinect Experience

Gamen ongezond? Dat hoeft zeker niet! In Zwijndrecht kwamen vijftig kinderen naar wijkgebouw Het Klankbord voor de Xbox Kinect Experience. Dit is een vorm van actief gamen, waarbij je moet bewegen om het spel te kunnen spelen. Je ziet hierbij je bewegingen terug op een groot scherm. Erg leuk, maar ook nog eens erg gezond. De reacties van de vijftig deelnemende kinderen waren enthousiast.

Workshop Afrikaanse percussie

In Leerdam volgden kinderen een workshop Afrikaanse percussie



Geslaagd mini-congres Actief aan de slag!

Op 1 november vond in Hotel ARA in Zwijndrecht het mini-congres 'Actief aan de slag!' plaats: een inspirerende bijeenkomst voor leidinggevenden, beleidsmedewerkers en leiders van peuterspeelzalen en kinderopvang. De deelnemers kregen instrumenten en tips over hoe je op een structurele en slimme manier aandacht kan geven aan gezonde voeding en bewegen. Zo concreet, dat men er de volgende werkdag al mee aan de slag kon.



Na vertoning van een filmpje en een korte discussie over een aantal stellingen onder leiding van dagvoorzitter Natasja Morales, volgden twee sessies met workshops:

- Diëtiste Gisele Oink van Aafje gaf nuttige en creatieve tips om met water drinken aan de slag te gaan. Water drinken is niet saai en zelig, maar hip en gezond. Inmiddels wordt dit door steeds meer peuterspeelzalen en kinderopvanglocaties opgepikt.
- Maartje Vissers van Sportbedrijf Dordrecht bracht iedereen aan het bewegen in de workshop 'Bewegen met VVE thema's (Voor- en Vroegschoolse Educatie). Ze gaf tips voor leuke activiteiten, waarmee je dreumesen en peuters kunt uitdagen en stimuleren om te gaan bewegen tijdens VVE-lessen.
- Marieke Bink van Stichting Kinderopvang Zwijndrecht vertelde op enthousiaste wijze over hun brede gezondheidsbeleid. Aan de hand van foto's liet zij

zien dat dit beleid geen taaie kost is, maar juist ontzettend leuk en simpel.

- Tot slot zorgde Stéphanie Karlsson van Sportservice Zuid-Holland voor een flinke dosis activiteit en inspiratie voor beweging met kinderen vanaf 4 jaar. Zij gaf deelnemers mee hoe je meer je eigen creativiteit kunt benutten, eigen spellen kunt bedenken en jezelf kunt aanpassen aan de doelgroep.

Met een leuke goodiebag, een doosje snackgroenten en vol inspiratie voor de volgende werkdag gingen de deelnemers naar huis. Het mini-congres werd door de deelnemers gewaardeerd met het gemiddelde cijfer 8,2. Een mooie score!

De kaartjes met daarop de door deelnemers geformuleerde actiepunten voor de komende weken zijn inmiddels toegestuurd per post. Hiermee kunnen zij **actief aan de slag!**

Workshop Eetplezier en Beweegkriebels

Een deelnemer vertelt...

Op 17 september vond de workshop Eetplezier en Beweegkriebels voor gastouders plaats bij Gastouderbureau Ziezo in Papendrecht. Petra den Boer is zelf gastouder en vertelt over haar ervaringen tijdens de workshop:

"Mijn gastkindjes hebben weleens moeite met eten, maar mijn drie puberkinderen zijn ook nog steeds niet de makkelijkste eters! Vandaar mijn gang naar Gastouderbureau Ziezo voor de workshop Eetplezier en Beweegkriebels.

Natuurlijk weet ik dat ouders het goede voorbeeld moeten geven. Toch bleek tijdens de workshop dat dit langzaam versloft. Gelukkig werd mijn geheugen deze avond weer opgefrist!

De kinderen betrekken in het bereidingsproces vind ik een goede tip. Misschien niet voor mijn pubers, maar voor de kleintjes is dat een groot succes. De tip om de tafel gezellig te maken met een

tafelkleed ga ik wel gebruiken bij mijn pubers. Niet alleen op zondag!

De gouden tip is toch wel om het gesprek aan tafel op gang te houden. Zo voorkom je dat ze gaan mopperen. Je kan bijvoorbeeld vragen naar wat ze beleefd hebben die dag. Het leidt de aandacht af van het eten, zodat de bordjes al kletsend leeggegeten worden. Bijkomend voordeel: je hoort op deze manier ook nog eens wat!

Ik vond de workshop leuk en leerzaam. Ik weet nu weer wat een kind aan voedingsstoffen nodig heeft op een dag. Ook was er voldoende ruimte om vragen te stellen en ervaringen te delen met andere gastouders.

Kortom: een geslaagde avond!"

Belangrijke doelgroep

Gastouderbureaus zijn voor het programma Gezond Gewicht een belangrijke doelgroep. De afgelopen periode is er regelmatig contact geweest met deze bureaus en de eerste workshops Eetplezier en Beweegkriebels hebben inmiddels plaatsgevonden. Projectleider Michelle Stoel: "Er is behoefte aan informatie bij professionals over gezonde leefstijl bij jonge kinderen. Vaak gaat het om opfrissen van de kennis. Ook worden er handige tips gegeven. Dit levert ons tot nu toe veel enthousiaste reacties op. We gaan hier dus verder mee aan de slag!"



Op 21 november opende Jack Oostrum (wethouder gemeente Gorinchem) de inspiratiebijeenkomst Sport en Bewegen in de buurt, georganiseerd door de Dienst Gezondheid & Jeugd, Gorinchem Beweegt, De Gezonde Regio en Sportadviesbureau Ne9en. Combinatiefunctionarissen uit de regio kregen gelegenheid om elkaar te leren kennen, kennis te delen en daarmee een regionaal netwerk te realiseren op het gebied van sport en bewegen.

Kort nieuws

- Sinds september is Zwijndrecht de tweede JOGG-gemeente in de regio Zuid-Holland Zuid. JOGG staat voor Jongeren Op Gezond Gewicht. Dit betekent dat Zwijndrecht op een structurele wijze aan de slag gaat met het werken aan een gezond gewicht bij jongeren. De startbijeenkomst is op 12 december. In 2012 werd Dordrecht ook al JOGG-gemeente.
- Op 4 december werd in Cromstrijen het Zwarte Pieten Beweeg- en Muziekfeest georganiseerd, in samenwerking met de combinatiefunctionarissen. Alle 175 bezoekers gingen naar huis met een pietendiploma en een mandarijntje.
- Op 28 en 29 november waren er weer CoolFit-dagen op het LOC@ in Zwijndrecht. Tijdens deze dagen organiseerden Hattrick Sport en diëtisten van Aafje dans- en hiphopworkshops. Ook werd geleerd hoe je zelf gezonde smoothies maakt.
- In Gorinchem is in de gezellige keuken van Huize Steijndeld weer een cursus 'Koken voor aankomende studenten' gestart. In juni was dit al een groot succes. Tijdens een viertal workshops onder leiding van een diëtist van Rivas leren eindexamenklassers maaltijden bereiden en proeven. Ook worden er tips gegeven voor efficiënt voorraadbeheer.



Het preventieprogramma Gezond Gewicht wordt aangeboden door de Dienst Gezondheid & Jeugd Zuid-Holland Zuid.

Projectleider Michelle Stoel



Voor meer informatie over het programma kunt u terecht bij projectleider Michelle Stoel: 078 770 3488 en

mk.stoel@dienstgezondheidjeugd.nl

Of kijk op www.voorkomovergewichtzhz.nl

Dit programma wordt uitgevoerd door

dienst **Gezondheid & Jeugd** zhz