

BREDA

12,5 jaar JOGG-gemeente

MAGAZINE 2023

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.



WETHOUDER ARJEN VAN DRUNEN

Maak gezonde keuze logisch en gemakkelijk

HENK VAN DER BIGGELAAR VAN AV SPRINT

Verantwoordelijk voor drie topprestatiebadges

KITTY ARPAT VAN JONG JGZ

Samen kunnen we het verschil maken



GEZOND, GEWOON

Als je er eens goed over nadenkt kom je al snel tot de conclusie dat eten en bewegen een groot deel uitmaken van ons dagelijks leven. En het is ook nog eens een ontzettend belangrijk deel. Wat heel veel invloed kan hebben op hoe we ons voelen, zowel fysiek als mentaal. Toch zie je vaak genoeg om je heen, en misschien ook wel bij jezelf, dat het de eerste twee levensbehoeften zijn waar we niet altijd even kien op zijn. En dat ze snel ook een beetje verwaarloosd worden als we te druk zijn met andere zaken. Dat begint vaak al bij onze kinderen. Laten we eerlijk zijn, we leven in een wereld vol met verleidingen waarin we steeds meer willen en moeten en daar haasten we ons een weg door. Het ontbijt wordt steeds vaker overgeslagen. Sporten schiet er ook bij in. Maar ook spelen of wandelen in de frisse buitenlucht is niet voor iedereen gewoon. Allerlei redenen liggen daaraan ten grondslag. En verleidingen als fastfood, smartphones en video-games helpen daar niet in mee. Toch is het goed om hier écht bij stil te blijven staan. Aandacht te houden voor de basiselementen voor een gezond en prettig leven. En er ook bewust moeite voor te doen om je levensstijl op punten aan te passen. JOGG zet zich in om dat bewustzijn te creëren en onderneemt actie om een gezonde levensstijl bij kinderen en jongeren een 'way of life' te maken. JOGG werkt in het hele land aan het bevorderen van beweging, het stimuleren van gezonde keuzes maken en het verminderen van overgewicht onder onze jongeren. In Breda zijn we al 12,5 jaar JOGG-gemeente. Daar mag echt wel even figuurlijk bij worden stil gestaan. Liever niet te lang in letterlijke zin, laten we vooral in beweging blijven en ons blijven inzetten om de jongsten onder ons bewust met een gezonde levensstijl bezig te laten zijn. Omdat het je simpelweg beter in je vel laat voelen.

Hoe eerder je dat leert, hoe beter.



Doe mee met JOGG en maak gezond, gewoon!

ARJEN VAN DRUNEN

Wethouder Wonen en Onderwijs gemeente Breda

INHOUD

- 03** Voorwoord
ARJEN VAN DRUNEN
- 05** Colofon
- 06** Meer aandacht voor gezondheid, gezonde leefstijl en gezonde leefomgeving
ARJEN VAN DRUNEN
- 
- 10** Tijdlijn JOGG door de jaren heen
- 12** Zo werkt de JOGG-aanpak
- 13** *Maak Water drinken Gewoon*
- 14** Watertappunten in Breda
- 15** *Maak Rookvrij Gewoon*
- 
- 16** Aandacht voor Stoptober in Breda en Rookvrije speel- en sportplekken in de openbare ruimte en
- 17** *Maak Bewegen Gewoon*
- 
- 18** Breda Actief brengt Bredase jeugd in beweging
- 20** Gezond en in balans ook bij de Peuter4daagse
- 22** Gezondheid en bewegend leren tophema's op KBS De Zandberg
- 26** AV Sprint drievoudig gezond met drie JOGG Teamfit badges
- 28** *Maak Groen Gewoon*
- 29** Leerlingen in de ban van de schoolmoestuin
- 30** *Maak Gezonde voeding Gewoon*
- 

COLOFON

Uitgave

Dit magazine is een speciale uitgave ter gelegenheid van 12,5 jaar JOGG-gemeente Breda. Het magazine is tot stand gekomen door een samenwerking tussen de gemeente Breda, JOGG Breda en GGD West-Brabant. De samenstellers danken iedereen die, op welke wijze dan ook, een bijdrage heeft geleverd aan dit magazine.

Jaar van uitgave
2023

Uitgever
Glos Educatief

Druk
Drukkerij West-Brabant

Vormgeving en lay-out
Pageturner.design

Redactie Glos Educatief
Peter Bekkering en Tilly de Jong

Redactie gemeente Breda
Suzanne van der Ham en Marjan Smit

Redactie GGD West-Brabant
Babette Spaargaren

30 **Trommel zonder rommel – een gezonde start van het schooljaar**

31 **La Femme Vitaal en JOGG: De kracht van samenwerking**



33 **JOGG 12,5 jaar, een felicitatie waard! – Fysiotherapie Bredero**

34 **Monitoren en evalueren belangrijk bij JOGG-aanpak**

37 **Goede samenwerking in 0 tot 4 fase**
KITTY ARPAT

42 **KIK Kinderopvang**
LOTTI VAN DER WOUDEN EN MANJA LEIJENHORST



46 **Bredase JOGG-duo creëert werknets vanuit de hele gemeenschap**
SUZANNE VAN DER HAM EN BABETTE SPAARGAREN

MEER AANDACHT VOOR GEZONDHEID, GEZONDE LEEFSTIJL EN GEZONDE LEEFOMGEVING

Wethouder Arjen van Drunen over de samenwerking met JOGG

IN BRED A IS ER HET NODIGE VERANDERD SINDS DE GEMEENTE 12,5 JAAR GELEDEN BEGON MET JOGG, ZEGT WETHOUDER ARJEN VAN DRUNEN. "ER IS MEER AANDACHT VOOR GEZONDHEID, EEN GEZONDE LEEFSTIJL EN EEN GEZONDE LEEFOMGEVING." ZELF HEEFT HIJ OOK EEN DUIDELIJKE DRIJFVEER: "DE GEMEENTE BRED A MOET DE GEZONDE KEUZE DE MEEST LOGISCHE EN DE MEEST GEMAKKELIJKE MAKEN."

Arjen van Drunen (29) is sinds 2021 wethouder Wonen en Onderwijs. In zijn portefeuille zit onder meer Gezondheid. Zelf werkt hij aan een gezonde leefstijl door dagelijks het woon-werkverkeer op de fiets af te leggen. Daarnaast pakt hij in zijn vrije tijd regelmatig de racefiets om daarop langere afstanden te fietsen. Verder heeft hij de afgelopen twee jaar deelgenomen aan de '30 dagen gezonder'-challenge van de GGD. Hij geeft eerlijk toe dat letten op voeding niet meevalt in zijn ambt. Lachend: "Daar is echt nog winst te behalen. Nu probeer ik dat te compenseren door te bewegen en neem ik bijvoorbeeld nooit de lift."

GEZONDHEID HOGER OP DE AGENDA

Sinds Bred a 12,5 jaar geleden begon met JOGG is er in de gemeente het nodige veranderd, zegt Van Drunen: "Er is veel meer aandacht voor gezondheid, een gezonde leefstijl en een gezonde leefomgeving. Dat het hoger op de agenda staat zie je ook terug in bijvoorbeeld het aantal Gezonde Scholen in Bred a, het feit dat alle Bredase speeltuinen rookvrij zijn geworden en aan het gegeven dat Bred a momenteel meer dan 50 watertappunten telt." De grootste winst zit echter ergens anders: "In 12,5 jaar hebben we een echt samenwerkingsverband ontwikkeld tussen GGD, de gemeente en veel partijen in de stad. Daarbij laat JOGG echt haar meerwaarde zien." Bovendien komt er nog iets bij: "Aan de andere kant wordt ook



Wethouder
Arien van Drunen
op 24 mei 2023 op
het schoolplein van
basisschool De Liniedoorn
bij de uitreiking van De
Gouden Wortel.

hard getrokken. Zo zien we – net als in andere steden – een groei van fastfoodketens in onze stad. Je bent er dan niet als je alleen de kantines van de scholen gezond maakt. Als er namelijk in de directe schoolomgeving een snackbar is, gaan leerlingen daar alsnog naartoe. Ook in de directe omgeving van de school wil je de gezonde keuze aanbieden. Voorheen konden we daar niet op sturen, omdat we vanuit het Rijk daarvoor geen instrumenten hadden. Nu gaat daar meer ruimte voor komen.”

JOBi

Omdat de gemeente Breda het onaanvaardbaar vindt dat kinderen zonder ontbijt naar school gaan, ondersteunt de gemeente Breda de Stichting Jeugd Ontbijt Breda initiatief (JOBi). JOBi werd een kleine twee jaar geleden opgericht en zorgt ervoor dat kinderen elke week een ontbijtbox voor zeven gezonde ontbijtjes

“De gemeente Breda moet de gezonde keuze de meest logische en de meest gemakkelijke maken.”

thuisbezorgd krijgen. Van Drunen: “JOBi is onderscheidend van andere initiatieven elders, waar gezonde schoolontbijtjes op school worden uitgereikt. Die zijn echter voor alle kinderen. JOBi kiest ervoor om de ontbijtjes te bieden aan kinderen die het echt nodig hebben en niet op school uit te delen, omdat dat het stigma-

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

tiserend zou kunnen zijn. Door het aan huis te brengen, zien andere kinderen het niet, maar is er wel voor gezorgd dat de kinderen waar het om gaat niet zonder ontbijt naar school gaan.”

GEZONDE KEUZE MEEST LOGISCHE EN MEEST GEMAKKELIJKE MAKEN

Van Drunen is duidelijk over zijn drijfveer als wethouder gezondheid: “Ik vind dat de gemeente Breda de gezonde keuze de meest logische en de meest gemakkelijke moet maken. Nu is dat op veel plekken meestal niet het geval. Het is moeilijker om een krop sla te kopen dan een portie friet.” Hij brengt vervolgens wel een nuance aan: “Het betekent niet dat ik vind dat iedereen elke dag gezond moet eten. Ook ik ga wel eens naar de snackbar.”

Waar hij persoonlijk “warm” van wordt, is een onderscheiding die Van Drunen namens de gemeente Breda op 24 mei 2023 in ontvangst mocht nemen, de Gouden Wortel. De ge-

meente kreeg de prijs voor het ondersteunen van het schooltuinieren. “We zijn bezig om kinderen op school te leren waar voedsel vandaan komt. We laten ze zien hoe je het klaarmaakt en daarna mogen ze het ook samen opeten. Om dit te bereiken hebben we samen met partners de afgelopen jaren gezorgd dat er in Breda acht schoolmoestuinen zijn gekomen. Daarbij zetten we ook schoolmoestuincoaches in. Op deze manier maken we de leerlingen ‘voedselvaardig’. Bovendien leren we ze dat gezond eten ook lekker is. Zelf ga ik dat in de praktijk brengen. Ik heb kinderen van 0 en 2 jaar oud. Ik zie veel ouders een kinderopvang en school kiezen op basis van hoe groen en gezond ze bezig zijn.” Van Drunen vertelt dat het effect van de schoolmoestuinen nog verder gaat: “De kinderen die ermee bezig zijn vertellen thuis trots aan hun ouders hoe lekker de tomaatjes zijn die ze op school gekweekt hebben. Op deze manier groeit het zaadje dat de leerlingen letterlijk hebben geplant nog verder.”

WIJKGERICHTE JOGG-AANPAK

Van Drunen vindt het heel goed dat de JOGG-aanpak in Breda zich focust op een aantal aandachtswijken. “In Breda heb je namelijk – net als in veel andere grote steden – te maken met een gezondheidskloof. Zo worden in sommige wijken mensen zes jaar ouder dan in andere wijken en leven ze veertien jaar in een betere gezondheid. Ook komt in sommige wijken overgewicht twee tot drie keer zo vaak voor als in andere wijken. Het bijzondere van JOGG vind ik dat ze door specifieke interventies in te zetten het verschil weten te maken in de wijken waar het extra hard nodig is. Daarmee verkleinen ze ook de gezondheidskloof.”

De ambitie om de gezonde keuze de meest logische en de meest gemakkelijke te maken en de gezondheidskloof te verkleinen heeft de gemeente Breda verwoord in een Gezondheidsvisie voor de periode tot 2040. In die



Wethouder
Arjen van Drunen
bij de opening van de
natuurspeeltuin in
Doornboslinie.



“Met de interventies willen we uiteindelijk het verschil gaan maken.”

Gezondheidsvisie heeft de gemeente ook de ambitie uitgesproken om te komen tot een gezonde schoolomgeving. “Dat betekent dat we werken aan gezonde schoolkantines en tegelijkertijd willen voorkomen dat 100 meter verderop nieuwe fastfoodketens zich gaan vestigen.” Van Drunen: “Met die interventies willen we uiteindelijk het verschil gaan maken.” Het hebben van een aparte Gezondheidsvisie is bijzonder, zegt Van Drunen: “We hebben daarmee samenhang gecreëerd rond zaken die we al deden. Daarvoor hadden we wel een visie op bijvoorbeeld maatschappelijke ondersteuning of op zorg, maar niet op gezondheid. Daarnaast hadden we een subsidie-regeling voor preventieve maatregelen maar nooit een visie waar we als gemeente met gezondheid naartoe wilden. Nu denken we er wel over na. Dat is belangrijk want gezondheid raakt alle 184.000 inwoners van Breda.”

ONDERSCHIED

Van Drunen ziet dat er bij die 184.000 inwoners verschillende groepen zijn. “Allereerst de koplopers, mensen die – bijvoorbeeld op social media – allerlei initiatieven delen op het gebied

van gezondheid. Hen moet je blijven motiveren om die rol te vervullen en om anderen mee te krijgen. Als tweede is er een grote midden-groep. Die groep denkt dat ze al gezond bezig zijn, maar weet niet altijd wat daar allemaal bij komt kijken. Deze groep moet je uitdagen om – soms letterlijk – een extra stap te doen. En als laatste heb je de achterblijvers, die vaak in een aantal specifieke wijken wonen. Voor die groep is de gezonde keuze vaak het moeilijkste: het is soms ver van hun huis, moeilijk te bereiken en niet te betalen. Die belemmeringen moet je voor hen proberen weg te nemen.”

Ook Van Drunen constateert dat mensen in het algemeen zwaarder zijn geworden en meer naar schermen zijn gaan kijken. “Dat betekent dat er veel werk is te doen om het tij te keren.” Hij wijst erop dat de meeste quickwins in Breda wel gerealiseerd zijn. “Neem bijvoorbeeld de rookvrije speelplekken. Nu willen we echter het verschil gaan maken op andere plekken in de openbare ruimte. Zo willen we bijvoorbeeld reclame voor superongezonde zaken weren uit via reclamebeleid. Dat kunnen we op onze eigen borden doen”

LOBBY RICHTING DEN HAAG

Van Drunen benadrukt nogmaals dat hij zeer te spreken is over de samenwerking met JOGG NL, de landelijke koepel. Toch weet hij nog wel een punt waar hij de steun van JOGG NL zou kunnen gebruiken: “De lobby richting Den Haag. Hoewel ik al veel gelijkgestemde wethouders in de regio spreek, kunnen we om onze ambities te verwezenlijken nog meer steun gebruiken in onze lobby richting Den Haag. Daar kan JOGG NL ons echt bij helpen. Inmiddels komt ‘gezonde leefstijl’ steeds meer tussen de oren bij iedereen. Dat daarvoor ook een gezonde leefomgeving nodig is, is veel minder bekend. JOGG NL kan ons helpen om die slag van gezonde leefstijl naar gezonde leefomgeving te maken onder andere door het in Den Haag beter op de kaart te zetten.”

10

BREDA 12,5 JAAR JOGG

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

TIJDLIJN JOGG DOOR DE JAREN HEEN

- Breda is officieel JOGG-gemeente geworden, contract voor 3 jaar

2011

- Focus op de wijken Heuvel en Geeren in samenwerking met onderwijs, sport en bedrijfsleven

2012

- Opening openbaar beweegschoolplein in Heuvel

2013

- Uitbreiding naar meer wijken

2014

- Verlenging contract JOGG-Breda
- Ondersteuning opstart leefstijlinterventie Cool2Bfit

2015

- Focus op 2 thema's: normaliseren waterdrinken en dagelijks bewegen
- Lekker fit week in heuvel

2016

- Start met het kookprogramma SuperChefs
- Organisatie 'Heel Breda JOGGt mee met de familieloop'

2017

2018

- Organisatie bijeenkomst Gezonde Werkvloer
- Eerste sportverenigingen behalen zilveren schaal voor een Gezonde Sportkantine
- JOGG-festival op Breda Minibarst
- Regeling Groene schoolpleinen geopend

2019

- Eerste vignet Gezonde School behaald
- Organisatie congres Rookvrij
- De Bredase wijken Doornbos-Linie en Kesteren-Muizenberg doen mee met het landelijke project Gezonde Buurt

2020

- Onderzoek JOGG in beeld
- Aftap Bredaas Lokaal Preventieakkoord
- Start pilot lekker fit

2021

- Eerste sportvereniging verdient topprestatiebadge voor een gezonde sportomgeving
- Contract JOGG NL voor onbepaalde tijd
- Start campagne Trommel zonder rommel
- Eerste voedselbosje geplaatst

2022

- Alle 440 openbare Bredase speelplekken rookvrij
- Start campagne Wie jarig is viert feest
- Implementatie praatplaten & Groentehapjes in 10 stapjes bij Jong JGZ
- Eerste Bredase Peuter4daagse
- Start pilot moestuinieren met moestuincoaches

2023

- 51 watertappunten
- Breda wint Gouden Wortel voor meest schooltuinvriendelijke gemeente
- 20 groene schoolpleinen
- 9 vignetten Gezonde School, 4 nieuwe scholen gaan starten
- 5 voedselbosjes in Breda
- 18 scholen ontvangen EU-schoolfruit
- 9 coaches Gezonde Kinderopvang
- 34 scholen met een Gezonde Schoolkantine Schaal
- 3 sportlocaties met topprestatiebadge van Team:Fit
- 700 peuters liepen mee met de Peuter4daagse
- 8 locaties doen mee aan het moestuinprogramma, 4 nieuwe locaties gaan starten

ZO WERKT DE JOGG-AANPAK

Met de JOGG-aanpak hebben gemeenten een methode in handen om de omgeving van kinderen en jongeren gezond te maken.

De JOGG-aanpak is een onderbouwde, integrale methodiek waarmee ons werknets de fysieke en sociale leefomgeving van alle Nederlandse kinderen en jongeren gezond maakt. Door de JOGG-aanpak uit te voeren, brengen we een leefstijltransitie, van ongezond naar gezond, tot stand. De focus ligt hierbij op gezond eten, water drinken, genoeg bewegen en goed slapen. De JOGG-aanpak is gebaseerd op het succesvolle Franse EPODE (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants, of "Samen overgewicht bij kinderen aanpakken").

De JOGG-aanpak richt zich op alle kinderen en jongeren van nul tot en met 23 jaar. We maken de leefomgevingen waarin zij zich bevinden (thuis, school, buurt, sport, vrije tijd, werk en media) gezond door te werken aan essentiële voorwaarden. Deze zes voorwaarden (politiek-bestuurlijk draagvlak, publiek-private samenwerking, gedeeld eigenaarschap, verbinding preventie & zorg, communicatie en monitoring & evaluatie) vormen de basis voor alle activiteiten die worden uitgevoerd door een landelijk en lokaal werknets dat bestaat uit beleidsbepalers, professionals en alle volwassenen die om het kind heen staan. De eerste vier pijlers komen overeen met EPODE. De vijfde pijler 'verbinding tussen preventie en zorg' is in Nederland hieraan toegevoegd.

ZO WERKT DE JOGG-AANPAK:



= 0 t/m 23 jaar



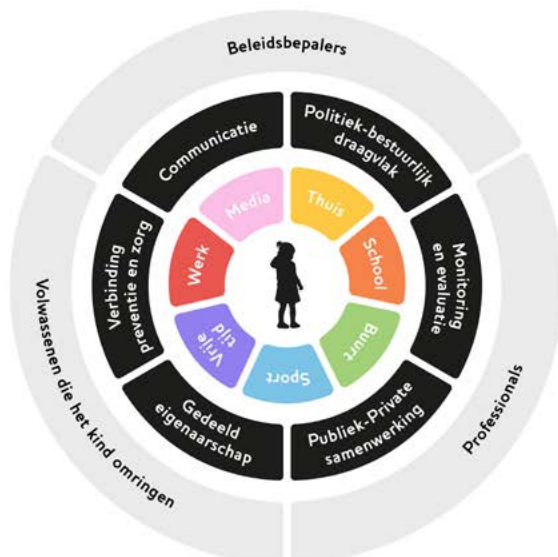
= Leefomgevingen



= Voorwaarden



= Lokaal werknets



Leefstijltransitie



SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

WATER DRINKEN

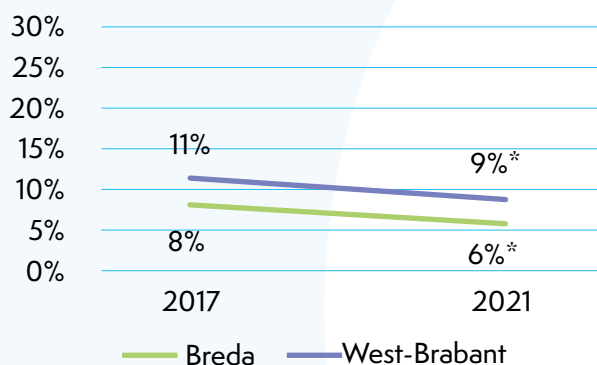
HET IS GOED OM ZO MIN MOGELIJK ZOETE DRANKJES TE DRINKEN, ZOALS FRISDRANK, LIMONADE EN SAP. HIERIN ZIT NAMELIJK VEEL SUIKER. HET IS VEEL GEZONDER OM WATER OF THEE ZONDER SUIKER TE DRINKEN. VAN DE KINDEREN (1 T/M 11 JAAR) IN BREDA DRINKT 81% DAGELIJKS WATER OF THEE ZONDER SUIKER. HET PERCENTAGE KINDEREN (1-11 JAAR) DAT NOOIT SUIKERHOUDENDE DRANKJES DRINKT IS SIGNIFICANT GESTEGEN VAN 15% NAAR 27% IN BREDA.



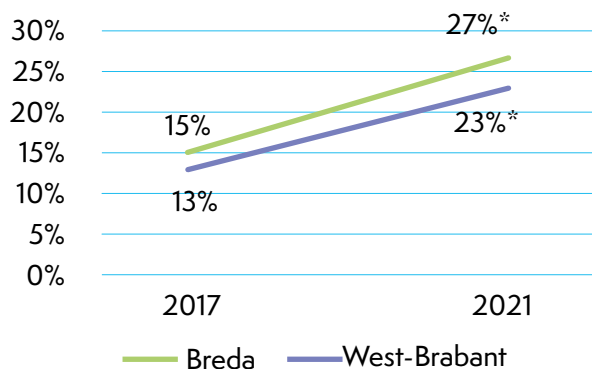
81%

Drinkt dagelijks
water of thee zonder suiker

Drinkt nooit water of thee zonder suiker



Drinkt nooit suikerhoudende drankjes



SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

WATERTAPPUNTEN IN BREDA

Vanuit JOGG wordt water drinken volop gestimuleerd, ook wanneer je buiten bent en water niet altijd voorhanden is. Op plekken waar mensen samenkomen en bewegen, worden er om die reden watertappunten op centrale plekken in de wijk aangelegd. De watertappunten zijn te vinden bij scholen, speel- en sportplekken en langs recreatieve routes. Spelende kinderen, sporters en voorbijkomende wandelaars kunnen wanneer het watertappunt is gerealiseerd op ieder moment van de dag gratis de dorst lessen met een fris en gezond slokje water.

Op dit moment zijn er meer dan 50 watertappunten te vinden in Breda. JOGG probeert hiermee water drinken te stimuleren en de consumptie van ongezonde frisdrank te verminderen. De watertappunten worden aangelegd in samenwerking met Brabant Water. Wanneer JOGG een watertappunt in de buurt van een school plaatst, wordt die school ook actief betrokken en gevraagd mee te doen met de Drinkwater aanpak vanuit JOGG-Breda. Ze kunnen daarbij het lesprogramma Les je dorst inzetten dat ontwikkeld is door Brabant Water. Op andere locaties wordt op maat gekeken hoe het watergebruik gestimuleerd kan worden, o.a. samen met de consultatiebureaus en het jeugdwerk.



Als startmoment van de Waterdrinkweek (juni 2022) werden 400 gratis JOGG-Breda drinkwaterbidons uitgedeeld bij de avondvierdaagse in Breda-Noord.



ROKEN EN VAPEN ONDER JONGEREN

Onlangs is de Jongerenmonitor (2023) tabaks- en nicotineproducten van het Trimbos Instituut verschenen. Landelijk zien we dat onder jongeren en jongvolwassenen (12-25 jaar) maar liefst 21,7% in het afgelopen jaar een e-sigaret heeft gebruikt en 27,4% (tabaks)sigaretten heeft gerookt. Daar komt bij dat 69,1% van de jongeren die maandelijks een e-sigaret gebruiken, óók maandelijks sigaretten rookt. Dit is een zorgelijke ontwikkeling. Helaas zijn er nog geen Bredase cijfers over e-sigaretten (=vapen) beschikbaar, vanaf 2024 wordt vapen meegenomen in de GGD-monitors.

De meest recente GGD monitorgegevens uit 2021 lieten zien dat in Breda gemiddeld 4% van de jongeren in de tweede en vierde klas ten minste wekelijks rookte, wel had 18% van de jongeren ooit gerookt (een paar trekjes of meer). De e-sigaret (=vapen) was hier nog niet in meegenomen. Er is een duidelijk verschil naar leerjaar: het middelengebruik neemt toe naarmate jongeren ouder worden, ook wordt er meer gerookt onder jongeren op het vmbo.



AANDACHT VOOR STOPTOBER IN BREDA

JOGG-Breda zet zich samen met samenwerkingspartners in om zoveel mogelijk inwoners te motiveren om deel te nemen aan Stoptober. Stoptober is een landelijke campagne met als doel rokers te stimuleren om voor 28 dagen te stoppen met roken in oktober.

In samenwerking met GGD West-Brabant, Het Huisartsenteam, Sinefuma, ZoHealthy en wijkpartners wordt Stoptober de afgelopen jaren actief onder de aandacht gebracht. In verschillende Bredase huisartsenpraktijken verwijzen huisartsen in de maand september actief door naar de campagne. Huisartsen kunnen hiervoor gebruik maken van de Stoptober 'Very Brief Advice' kaartjes. Met behulp hiervan kan er binnen 30 seconden een rookstopadvies worden gegeven. Daarnaast wordt Stoptober gepromoot via de social mediakanalen van de gemeente en via samenwerkingspartners. Bovendien was er dit jaar in de wijken Haagse Beemden en Hoge Vucht een wijkgericht aanbod. Door Sinefuma en ZoHealthy werd een laagdrempelige informatiebijeenkomst georganiseerd. Het doel hiervan is om hen te motiveren om deel te nemen aan een stoppen met roken programma.

**Stop ook 28 dagen met
roken in oktober**

STOPTOBER

ROOKVRIJE SPEEL- EN SPORTPLEKKEN IN DE OPENBARE RUIMTE



Ryan toont samen met wethouder Arjan van Drunen de winnende tekening.

Rookvrij kunnen opgroeien en spelen. Daar zet JOGG-Breda op in. In de afgelopen jaren is hard gewerkt aan een rookvrije omgeving voor kinderen. Er is opgetrokken met een breed scala van partijen om dit mogelijk te maken, zoals scholen, kinderopvangorganisaties, beheerders van speeltuinen, sportclubs en kinderboerderijen. In 2022 heeft de gemeente Breda alle 440 openbare speelplekken rookvrij gemaakt. Dit lukte door een domeinoverstijgende samenwerking. Alle speelplekken zijn voorzien van een bord of tegel met de aanduiding 'Rookvrij'. Kinderen uit de Haagse Beemden deden mee aan de 'rookvrij spelen kleurwedstrijd'. Ryan had de kleurwedstrijd gewonnen, daarom staat zijn tekening nu op het 'rookvrij'-bordje in zijn wijk. Ook werd er een filmpje gemaakt, waarbij JOGG-Breda aan kinderen in de wijk vroeg wat zij vinden van Rookvrije Speeltuinen: Rookvrije Speeltuinen in Breda - YouTube.

Een speelplek is een belangrijke omgeving in het leven van opgroeiende kinderen en aandacht mag hiervoor gevraagd worden door middel van het plaatsen van rookvrij borden en tegels. Kinderen moeten kunnen spelen in een gezonde en veilige omgeving. Helaas is het zo dat zien roken, doet roken. Als kinderen anderen zien roken lijkt dat normaal en misschien zelfs aantrekkelijk. Wekelijks raken honderden kinderen eraan verslaafd. Een rookvrije speelplek gaat dat tegen: hiermee geven we kinderen het goede voorbeeld. Dit draagt bij aan de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie'.

VOLDOENDE BEWEGING

HET ADVIES VOOR KINDEREN ÉN JONGEREN IS OM ELKE DAG MINIMAAL EEN UUR TE BEWEGEN. NIET ALLEEN SPORTEN BIJ EEN CLUB, MAAR OOK BEWEGEN BUITEN CLUBVERBAND, ZOALS BUITEN SPELEN OF NAAR SCHOOL FIETSEN, TELT MEE.

KINDEREN, 0-11 JAAR

45% van de kinderen in Breda beweegt voldoende volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. In gezinnen met ouders die (enige) moeite hebben met rondkomen ligt dit lager, mogelijk omdat hun kinderen minder toegang hebben tot sportverenigingen/sportscholen. Ook kinderen van ouders met een migratieachtergrond bewegen vaak minder. Wanneer we naar verschillende wijken kijken zien we dat kinderen in Bavel minder vaak minimaal 1 uur per dag bewegen (30%). In de wijk Hoge Vucht gaan meer kinderen nooit lopend of fietsend naar school (31% vs. 16% in Breda). Ook zijn in Hoge Vucht (68%) en Haagse Beemden Noord-West (70%) minder kinderen lid van een sportvereniging of sportschool.



66% • 72%

Is lid van een sportvereniging of sportschool (vanaf 4 jaar)



79% • 78%

Beweegt voldoende volgens de ouders



57% • 60%

Fietst zelf of loopt elke dag naar school

45% • 45%

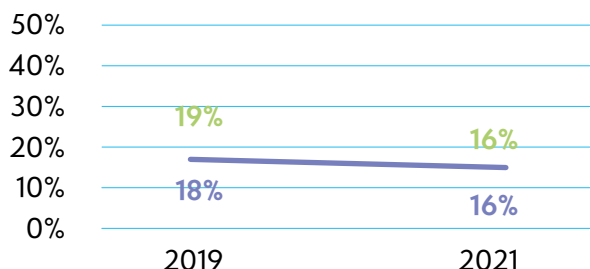
Beweegt dagelijks minimaal 1 uur



JONGEREN (KLAS 2 EN 4 VO)

Jongeren in de tweede en vierde klas van het voortgezet bewegen minder dan kinderen; 16% van de jongeren in Breda beweegt dagelijks minimaal 1 uur. Driekwart sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool en 89% van de jongeren in Breda sport of beweegt in de vrije tijd zonder club, vereniging of sportschool. Uit de resultaten van de Gezondheidsmonitor Jeugd blijkt dat jongeren op havo/vwo actiever zijn dan jongeren op het vmbo. Op het havo/vwo gaan jongeren vaker lopend of fietsend naar school. Ook sporten ze vaker wekelijks bij een club of sportschool dan jongeren op het vmbo.

Beweegt dagelijks minimaal 1 uur



— Breda — Regio



76% • 91%

Fietst of loopt elke dag naar school

66% • 78%

Sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool



82% • 89%

Wekelijks actief in de vrije tijd

BREDA ACTIEF BRENGT BREDASE JEUGD IN BEWEGING

BREDA ACTIEF STREEFT ERNAAR OM IEDEREEN IN BREDA IN BEWEGING TE BRENGEN. DAAROM STIMULEREN ZIJ SPORT EN BEWEGEN VOOR JEUGD (0 T/M 18 JAAR) OP SCHOOL, IN DE WIJK EN BIJ SPORT- EN BEWEEGAANBIEDERS.

Het is wellicht een open deur, maar voldoende sporten en bewegen is van groot belang voor een gezonde leefstijl. Pleuni Rollé, consultant schoolsport bij Breda Actief: "Wij vinden het belangrijk dat de Bredase jeugd op jonge leeftijd

ervaart wat sport en bewegen voor je kan betekenen. Een positieve ervaring en goede motorische vaardigheden zijn belangrijk om een leven lang te blijven sporten en bewegen. Hier draag ik, samen met mijn collega's graag aan bij".





ONDERSTEUNING

Breda Actief ondersteunt op basisscholen bij het geven van goed en kwalitatief bewegingsonderwijs. Ook organiseren zij allerlei sportieve activiteiten om kinderen tijdens en na schooltijd op een laagdrempelige manier kennis te laten maken met bewegen. Ook voor kinderen die een beperking ervaren, is sporten en bewegen belangrijk. 'Special Heroes' en 'Sportkanjers' zijn bijvoorbeeld twee projecten die bijdrage aan de sport- en beweegdeelname van deze kinderen.

GRATIS SPORT- EN BEWEEGAANBOD

Daarnaast organiseren wijksportcoaches gratis sport- en beweegaanbod op o.a. Cruyff en Krajicek Courts, gymzalen en op sportvelden. De drempel om mee te doen met sporten en bewegen is hier laag. Zo kunnen kinderen, samen met hun vrienden, ontdekken welke sport bij hen past. Hierbij wordt samengewerkt met partners als Surplus, Grote Broer/ Grote Zus en het Jeugdfonds Sport & Cultuur. Mark de Brouwer, consulent wijkspor bij Breda Actief:

"Onze sportcoaches zijn enorm betrokken bij inwoners uit de wijk. Zo treden we op als intermediair voor het Jeugdfonds. Samen zorgen we ervoor dat gebrek aan geld, geen reden is om niet te sporten en te bewegen."

BELANGRIJKE THEMA'S

Ledenwerving, vrijwilligers en financiën zijn belangrijke thema's waarin zo'n 440 sport- en beweegaanbieders worden ondersteund door Breda Actief. Samen met het JOGG en TeamFit worden onderwerpen zoals een rookvrije accommodatie, gezonde sportkantine en NIX18 onder de aandacht gebracht. Zo werken ze toe naar een gezonde sportomgeving. Frederik Netten, adviseur sport- en beweegaanbieders bij Breda Actief: "Sport- en Cultuurintro Breda, Uniek Sporten en Sportief in Breda zijn projecten waar ik enorm trots op ben. Hier vinden kinderen, jongeren en hun ouders alle Bredase sport- en beweegaanbieders en is het mogelijk om meteen een profiel te boeken of extra informatie te krijgen via het sport- en beweegloket! Samen met het JOGG en andere partners zijn we ook bezig om het aanbod voor baby's en peuters te bundelen. Breda komt in beweging!"

Benieuwd wat Stichting Breda Actief nog meer doet voor inwoners in de gemeente Breda? Ga dan naar www.breda-actief.nl.

"De drempel om mee te doen met sporten en bewegen is hier laag. Zo kunnen kinderen, samen met hun vrienden, ontdekken welke sport bij hen pas"

GEZOND EN IN BALANS OOK BIJ DE PEUTER4DAAGSE

“KOB ER KINDEROPVANG WERKT AL ENIGE JAREN SAMEN MET JOGG BRED A. WE HEBBEN IMMERS DEZELFDE DOELGROEP; JEUGD VAN 0 TOT 13 JAAR. HET CONTACT IS GOED EN WE WETEN ELKAAR TE VINDEN. BIJVOORBEELD VOOR HET ORGANISEREN VAN EEN WATERDRINKWEEK; HET JOGG STELT DOE-PAKKETTEN BESCHIKBAAR DIE WIJ VERSPREIDEN OP (EN EVENTUEEL BIJBESTELLEN VOOR) ONZE LOCATIES. DE DOELSTELLING VAN HET JOGG SLUIT NAADLOOS AAN OP ÉÉN VAN KOBERS PEDAGOGISCHE PRINCIPES, NAMELIJK ‘GEZOND EN IN BALANS’.

Dat principe houdt in dat we het als onze pedagogische opdracht zien om kinderen mee te nemen in een gezonde leefstijl. Door op de groep te zorgen voor een gezonde basisvoeding, afwisseling tussen in- en ontspanning maar ook door voldoende beweging aan te bieden.

2022

Dus toen JOGG regisseur Babette ons in 2022 wees op de Peuter4daagse waren we enthousiast. Het was wat korte termijn maar er was toch een handvol locaties dat meedeed. Zowel in Breda als daarbuiten. Een leuk, laagdrempelig initiatief dat positief werd ontvangen door medewerkers, kinderen en ouders. Ook in 2023 deden we dus weer mee.

Bijvoorbeeld in Princenhage, waar de peuters van De Eerste Rith vier dagen een wandeling in de groene wijk maakten. Gezond, gezellig en leerzaam want onderweg kom je natuurlijk allerlei dingen tegen. Een speeltuin, bloemen, vogels en zelfs je eigen huis! Op de laatste dag werden (groot)ouders ook uitgenodigd om mee te lopen. Aan het einde van de wandeling kreeg elk kind een mooi certificaat en een me-

daille; net als bij de grote Vierdaagse. Sommige locaties koppelden de Peuter4Daagse dan ook aan de Vierdaagse in de wijk, waar de oudere broers en zussen aan meededen.

Zoals kinderdagverblijf De Stee, in Teteringen. De week na de ‘echte’ liepen de peuters daar elke dag hun route. Met een heuse stempel-post onderweg en natuurlijk ook nog een gezond tussendoortje. Sommige peuters riepen zelfs verheugd dat zij nu de Avondvierdaagse gingen lopen!

Ouders waardeerden het initiatief heel erg. Ze liepen vaak enthousiast mee. Het is een pretti-





Peuter4Daagse op
locatie De Stee in
Teteringen.

Wat ons betreft blijft de samenwerking met het JOGG dan ook nog lang voortbestaan

ge manier om ouders extra te betrekken bij de locatie. En al is het maar kort, je bent samen onderweg. Dat geeft ook ruimte voor gesprekken. Dat beaamt ook het team van peuteropvang Wisselaar en voorschool/peuteropvang Noorderlicht in de wijk Hoge Vucht. Ouders en pedagogisch medewerkers vonden het een leuke, laagdrempelige manier om met ouders en grootouders in een ontspannen setting te praten.

Op deze laatste locatie liepen ze zelfs twee keer per dag; eerst met de kinderen van het ochtendgedeelte en ook nog met de kinderen die in de middag komen. Na elke wandeling kregen de kinderen een kleine traktatie, zoals een mandarijntje of lekker koud waterijsje.

Bij kinderdagverblijf Kiekeboe in de Haagse Beemden werd drie dagen elke ochtend gewandeld. Ook kinderen die die dag niet op de

groep waren, mochten met hun ouders aansluiten. Dat was een groot succes! Elke dag kwamen er wel tien tot vijftien extra kinderen. Zelfs enkele ouders, opa's en oma's van kinderen die er wèl waren sloten aan. Op de vierde en laatste wandeldag begon de tocht aan het einde van de middag. Na afloop kreeg ieder kind een medaille en diploma. Bovendien hadden de pedagogisch medewerkers een gezond 'hapje en drankje' geregeld, zodat de Peuter4Daagse met alle kinderen en hun ouders passend kon worden afgesloten. De opkomst was zo groot, dat het bijna niet binnen paste!

Wat ons betreft blijft de samenwerking met het JOGG dan ook nog lang voortbestaan. Samen helpen we kinderen en ouders een gezonde leefstijl te ontwikkelen en te behouden. Gefeliciteerd met jullie 12,5 jarig bestaan dus, en nog vele jaren!"

GEZONDHEID EN BEWEGEND LEREN TOPTHEMA'S OP KBS DE ZANDBERG

Interview met Lisette Dirks en Lynn Segers

*OP KATHOLIEKE BASISCHOOL DE ZANDBERG IN DE
GELIJKNAMIGE WIJK IN BREDA ZIJN DE LAATSTE JAREN GEZONDHEID
EN BEWEGEND LEREN ALS THEMA'S STEEDS BELANGRIJKER GEWOR-
DEN. DIRECTEUR LISETTE DIRKS EN VAKLEERKRACHT LICHAAMELIJKE OP-
VOEDING LYNN SEGERS VERTELLEN HOE ZE HET HEBBEN AANGEPAKT,
WAT HET DE SCHOOL HEEFT OPGELEVERD EN ZE GEVEN TIPS AAN
ANDERE SCHOLEN DIE ER OOK MEE AAN DE GANG WILLEN.*

Lisette Dirks werkt al 31 jaar op De Zandberg. Ze begon als leerkracht, was later teamcoördinator, intern begeleider en remedial teacher en is sinds drie jaar directeur. Lynn Segers is sinds 2018 gymdocente op KBS De Zandberg. Ze geeft alle groepen, van 1 tot en met 8, les en ziet daardoor ook alle leerlingen. De Zandberg heeft momenteel ruim 600 leerlingen, verdeeld over 25 groepen. De school, die in 2023 95 jaar bestaat, staat in de wijk Zandberg in Breda Zuid. Lisette vertelt dat er voor de komst van Lynn weliswaar tweemaal per week gym werd gegeven op De Zandberg, maar niet door een vakleerkracht. "Dat deden de groepsleerkrachten zelf." Op het moment dat de school in 2018 geld kreeg om de werkdruk te verminderen, werd besloten dat geld onder meer te gebruiken om een vakleerkracht lichamelijke

opvoeding aan te stellen. Sindsdien geeft Lynn een van de twee uren gym en doet de groepsleerkracht het andere uur. Dat was niet het enige dat veranderde, zegt Lisette: "Omdat Lynn kwam, ontstond ook de noodzaak gym meer doelgericht te gaan doen en sindsdien werken we gestructureerder aan de leerlijnen dan voordat Lynn er was. We vullen nu ook een leerlingvolgsysteem in, zodat we weten dat alle doelen aan bod komen. Lynn hoeft het overigens niet alleen te doen, ze wordt ondersteund door de sportcommissie bestaande uit leerkrachten en ouders van de ouderraad. Het structuur aanbrengen aan het bewegend leren bleef niet beperkt tot alleen de gymles. Bovendien heeft de sportcommissie ervoor gezorgd dat we op het schoolplein elementen hebben die we in kunnen zetten bij het bewegend leren."

STROOMVERSNELLING

De beweging richting Gezonde School kwam nog verder in een stroomversnelling, doordat INOS, de katholieke onderwijskoepel waarvan De Zandberg deel uitmaakt, in het koersplan als doel vastlegde dat elke van de 29 scholen binnen de koepel binnen vier jaar twee certificaten Gezonde School moest gaan behalen. Lisette: "Wij hadden op dat moment nog geen certificaat. Wel hadden we incidenteel al subsidie aangevraagd voor onder meer gezonde voeding en voor het aanleggen van waterpunten zodat kinderen meer water zouden gaan drinken. We hebben daarom een gesprek gehad met een Gezonde School-adviseur." Dat leverde verschillende voordelen op, zegt Lisette: "We hebben het nu goed op papier staan. Er is een duidelijk vakwerkplan en een duidelijk leerlingvolgsysteem. Bovendien zijn ook de activiteiten rond bewegend leren gestructureerd."

BEWEGEND LEREN

Lynn maakt sinds het schooljaar 2021-2022 deel uit van het bewegend leren werkteam. "Een belangrijke taak van dit werkteam is om iedereen te enthousiasmeren, zodat ze het minimaal wekelijks en het liefst dagelijks doen. Er is sinds vorig schooljaar ook een reken- en taalplein. Daarmee kunnen leerkrachten met de leerlingen zo'n 50 verschillende onderdelen doen. De letters en cijfers op het taal- en rekenplein zijn ook gekoppeld aan de lesmethodiek die we hebben. Je ziet inmiddels dat die onderdelen niet alleen tijdens de lessen worden ingezet, maar dat de kinderen er ook bij het buitenspelen gebruik van maken. De komst van het reken- en taalplein heeft er ook voor gezorgd dat leerkrachten sneller naar buiten gaan met de leerlingen." Lisette vult aan: "Er zijn daarnaast overigens ook onderdelen van bewegend leren die leerkrachten in de klas kunnen doen."

Lynn ziet dat het bewegend leren kinderen motiveert. "Kinderen houden van bewegen. Als ze weten dat ze een taalles hebben en dat die buiten is in en in een spelvorm is dat leuk voor hen. Bovendien stimuleert het de hersenen wanneer ze bewegen. Beweging zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en voor sterkere verbindingen tussen de hersencellen.

Je ziet ook dat als ze daarna weer terug in de klas zijn, ze beter kunnen focussen. Ook sociaal zijn er voordelen: er zijn bijvoorbeeld leerkrachten in de bovenbouw die leerlingen vragen om een spelvorm te bedenken. Daardoor leren ze om goed samen te werken." Lisette: "We hebben dit ook als team onderling gedaan. Dat was echt hilarisch. Tegelijkertijd werd ook iedereen weer enthousiast om het in te zetten."

In de klassen speelt De Zandberg ook met materiaal in op bewegend leren. Lisette: "In iedere klas zijn er sinds drie jaar niet alleen de



Leerlingen hebben een buitenles Bewegend Leren op het taalplein van De Zandberg.

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

gewone tafels om aan te zitten maar ook hoge tafels zodat ze even kunnen staan. De leerkrachten hebben zelf geen bureau meer, maar een hoge tafel zodat ze kunnen staan tijdens de les."

Ook andere onderdelen van een gezonde leefstijl krijgen aandacht op De Zandberg. Lisette: "We vinden gezonde voeding belangrijk. Daarom stimuleren we om gezond te trakteren, en om gezond eten en drinken mee te brengen in hun trommel en beker. De meeste ouders doen dat inmiddels. Zo geven veel ouders water mee." Lisette wijst erop dat de samenwerking met de kinderopvang en de tussenschoolse opvang belangrijk is: "Zo staan er bij de BSO schalen fruit klaar als de kinderen komen. Op zo'n manier starten ze ook daar gezond."

Ook bewegen wordt op allerlei manieren zoveel mogelijk gestimuleerd, zegt Lisette: "Naast

bewegend leren en de gymlessen hebben we een sportdag en doen we mee aan de Konings spelen. Bovendien stimuleren we kinderen om deel te nemen aan de avondvierdaagse en natuurlijk De Singelloop in Breda, we hadden dit jaar wederom de prijs voor de meeste deelnemers. We doen ook ieder jaar mee aan verschillende toernooien zoals hockey, voetbal en waterpolo. Vanzelfsprekend zijn de traktaties bij zulke evenementen altijd gezond."

ANDERE CERTIFICATEN

De Zandberg heeft sinds 2022 het certificaat Sport en bewegen van de Gezonde School. Lisette: "We hebben de ambitie om ook andere certificaten te gaan halen. Zo willen we ons richten op het certificaat Welbevinden en Voeding. Wel zien we dat het best een tijdsinvestering kost om aan alle voorwaarden te voldoen en om alles goed op papier te hebben staan." Lynn is trots op wat er al bereikt is: "Ik heb regelmatig contact met twee vakleerkrachten lichamelijke opvoeding bij twee andere INOS-scholen. Die staan ervan te kijken wat wij al hebben bereikt op De Zandberg."

Lisette en Lynn hebben een aantal tips voor andere basisscholen die aan de slag willen met de certificaten van de Gezonde School. Lynn trapt af: "Als er budget voor is, pak het schoolplein aan. Dat is echt een trekker om iedereen bij bewegend leren te betrekken en kinderen meer te laten bewegen en uit te dagen om meer te bewegen." Lisette vult aan: "Maak hierbij gebruik van de 3000 euro subsidie van de Gezonde School en vorm een werkgroep die hiermee aan de slag gaat en het proces goed begeleidt. Zo'n werkgroep kan bovendien een goed stappenplan maken en het team meenemen in het proces."

Een tweede tip, zegt Lisette, is om steeds de verbinding tussen de doelen van de Gezonde



De leerlingen op De Zandberg kunnen ervoor kiezen om staand te werken in de klas. De opstelling is speels. Er zijn hoge tafels, er is een ronde tafel vooraan in de klas, er is een halve cirkel en er zijn tafeltjes in groepjes bij elkaar gezet.

Simone Luijten is Gezonde School-adviseur bij GGD West-Brabant. Ze vertelt over de werkzaamheden van de Gezonde School-adviseurs.

“Als Gezonde School-adviseur bij GGD West-Brabant begeleiden en ondersteunen wij scholen in hun streven naar een Gezonde School. Vanuit een zelfgekozen gezondheidsthema gaan scholen structureel aan de slag met het bevorderen van een gezonde leefstijl van hun leerlingen. Of het nu gaat om Voeding, Welbevinden of Bewegen en sport, als Gezonde School-adviseur bied ik de nodige expertise en begeleiding.

Hoewel veel scholen al aandacht besteden aan gezondheid, is de Gezonde School-aanpak een waardevolle toevoeging. Deze aanpak zorgt ervoor dat losse gezondheidssactiviteiten worden gebundeld tot een samenhangend beleid. Stap voor stap bekijkt de school wat er al wordt gedaan en wordt er versterkt wat goed gaat. Het succes van deze aanpak ligt in de betrokkenheid van de medewerkers, ouders, verzorgers én leerlingen!

In de gemeente Breda zien we al heel wat scholen die volgens de Gezonde School-aanpak werken, en enkele scholen mogen zich zelfs met trots een Gezonde School noemen. Een populair thema waar veel Bredase scholen op inzetten is Bewegen en sport.”

School en andere doelen te leggen. “De basisvaardigheden zoals taal en rekenen bijvoorbeeld zijn heel belangrijk, maar die kun je bereiken door ook het bewegend leren in te zetten. Zelf laten we onderwerpen als voeding en bewegen ook jaarlijks terugkomen in de thema’s die dat jaar centraal staan.” Het is een bruggetje naar een derde tip van Lisette: “We proberen de doelen van de Gezonde School niet te laten ervaren als ‘iets extra’s’, maar als onderdeel van het hele curriculum.” Lynn: “Wij proberen als werkgroep de leerkrachten daar ook mee te helpen door ideeën op de Drive te zetten. Op die manier wordt het laagdrempeliger en geen extra werk voor ze om zaken uit te zoeken.” Lisette: “Er is in elke klas bovendien letterlijk een bak met materialen die ze voor bewegend leren in de klas kunnen inzetten.”

Bij dit alles werken Lisette en Lynn nauw samen met Simone Luijten van de GGD. Lisette: “Dat is fijn, want zij komt ook echt met ideeën als we aan de gang gaan met bepaalde thema’s. Bovendien spelen ze snel in op vragen van ons, waardoor we zelf ook weer snel verder kunnen. In die zin hebben we de samenwerking echt als heel prettig ervaren. Ik kan me voorstellen dat dat nog sterker geldt als je als school niet zo groot bent – zoals bij ons – dat je een eigen werkgroep kunt formeren. Dan is het prettig als er externe expertise is waar je op terug kunt vallen.” Lisette is ook complimenteus over de site van de Gezonde School: “Die is erg gebruiksvriendelijk en je kunt er eenvoudig de benodigde documenten downloaden en de informatie vinden die je nodig hebt.”

**GEZONDE SCHOOL: SAMEN WERKEN AAN EEN
GEZONDE LEEFSTIJL OP SCHOOL!**

AV SPRINT DRIEVOUDDIG GEZOND MET DRIE JOGG TEAMFIT BADGES

ATLETIEKVERENIGING SPRINT HAD OP 22 JUNI 2021 EEN BIJZONDERE PRIEMEUR. DE VERENIGING KREEG ALS EERSTE IN NEDERLAND MAAR LIEFST DRIE JOGG TEAMFIT BADGES UITGEREIKT: VOOR VERANTWOORD ALCOHOLGEBRUIK, VOOR EEN ROOKVRIJ SPORTCOMPLEX EN VOOR DE GEZONDE KANTINE. HENK VAN DEN BIGGELAAR, VERANTWOORDELIJK VOOR DE KANTINE EN KARTREKKER IN HET PROCES, VERTELT HOE HIJ DAT AANPAKTE.

Henk van den Biggelaar is al ruim 30 jaar betrokken bij AV Sprint in Breda. Dat deed hij eerst als loper en vervolgens als trainer. Na zijn pensionering – tien jaar geleden – ging hij werkzaamheden verrichten in de kantine van AV Sprint aan de Doctor Schaepmanlaan in Breda. Van den Biggelaar hield zich vanaf het begin van zijn werkzaamheden bezig met gezondheidsthema's als verantwoord alcohol en een rookvrije kantine. Dat is geen toeval. "Ik vind het gezondheidsaspect in een kantine heel belangrijk. Aanvankelijk was er wel discussie of we het wel moesten doen, maar ik heb op een gegeven moment gezegd: laten we eens kijken wat we kunnen doen."

EINDVERANTWOORDELIJK

Sinds 2018 is Van den Biggelaar eindverantwoordelijk voor de sportkantine van AV Sprint. "Ik beheer de het inkoop- en verkoopteam van de kantine." Hij merkte al snel dat zijn inspanningen vruchten afwierpen: "In 2019 en 2020 hadden we al de certificaten voor de Gezonde Sportkantine. In juni 2021 gingen we nog een

stap verder en behaalden we in één keer JOGG-Teamfit badges: eentje voor verantwoord alcoholgebruik, eentje voor een rookvrij sportcomplex en eentje voor de gezonde kantine."

Van den Biggelaar heeft wel een verklaring: "We zijn een atletiekvereniging en in zo'n vereniging zijn mensen sneller te overtuigen van het belang van gezondheid." Bovendien pakte Van den Biggelaar een thema als een rookvrij sportcomplex aan met kleine stapjes: "We zijn begonnen met geen asbakken meer neer te zetten. Vervolgens kreeg je de beweging van de Rookvrije Generatie. Daar hebben we op ingespeeld door bij het bestuur voor te stellen om als sportcomplex naar rookvrij te gaan. Het bestuur heeft doorgepakkt en aangegeven dat het sportcomplex vanaf 1 januari 2020 volledig rookvrij zou zijn." In diezelfde periode – eind 2019 – zette AV Sprint ook een gezond alcoholgebruik op poten. "Dat betekent dat we als kantinepersoneel hebben besloten om mensen geen alcohol meer te schenken wanneer we zien dat ze een glaasje teveel op



Bij AV Sprint zijn de leden overtuigd van het belang van gezondheid.



Henk van den Biggelaar toont trots de drie badges.

hebben, dat we ze aanspreken op hun gedrag en dat we jongeren onder de achttien geen bier meer verkopen." Het leidde niet tot problemen, zegt Van den Biggelaar: "Na een half jaar was iedereen er aan gewend."

GEZOND AANBOD

Om het certificaat Gezonde sportkantine te behalen moet 33 procent van het aanbod gezond zijn. Daarom keek Van den Biggelaar kritisch naar het assortiment: "We hebben beduidend minder snoep in het aanbod en hebben nu zestien soorten thee. Daarnaast is er water met een fruitsmaak en zijn er vegaloempia's. Op die manier proberen we de derde helft gezonder in te vullen." Van den Biggelaar merkt ook nog niet anders: het 0.0 procent alcohol bier is de laatste anderhalf jaar bezig aan een flinke opmars. Door al die veranderingen is het aanbod tegenwoordig maar liefst bijna 50 procent gezond. "De kunst bij dit alles is om het langzaam op te bouwen."

En dat is niet het enige advies dat Van den Biggelaar heeft voor andere sportverenigingen: "Het begint met het geloof in gezond en met een positieve houding. Als ik dat niet gehad had, waren we niet over gekomen. Bovendien is het me gelukt om het hele team hierin mee te krijgen. Als je dat eenmaal voor elkaar hebt, ben je al heel ver. Die teamleden zijn namelijk ook verenigingsleden, die zelf sporten."

JOGG

Van den Biggelaar geeft aan dat hij bij al deze trajecten nauw heeft samengewerkt met JOGG. "Ik ben samen met JOGG Team:Fit coach Irene Walk kritisch door ons assortiment gegaan. In de periode daarna hebben we steeds samen de stappen gezet om het aanbod gezonder te maken. Het was fijn dat er externe ogen waren die kritisch meekeken." Van den Biggelaar staat ook in de toekomst open voor verdere samenwerking met JOGG: "Ik zou graag weer eens met JOGG willen sparren of er nog nieuwe ontwikkelingen zijn binnen TeamFit waarop we als AV Sprint kunnen inspelen."

GROENE BUURT

EEN GEZONDE FYSIEKE OMGEVING IS VAN BELANG OM GEZOND EN ACTIEF LEVEN TE BEVORDEREN, NU EN IN DE TOEKOMST. EEN GROENE OMGEVING DRAAGT BIJ AAN DE BESCHERMING VAN DE GEZONDHEID. MENSEN ZOEKEN IN DE NATUUR NAMELIJK HUN BEWEGING, RUST EN ONTSPANNING. AANTREKKELIJKE PLEKKEN VOOR KINDEREN EN JONGEREN OM BUITEN TE SPELEN, VEEL GROEN IN DE WIJK, GOED ONDERHOUDEN WANDEL- EN FIETSPLEKKEN ZORGEN ER OOK VOOR DAT INWONERS VAKER NAAR BUITEN GAAN.

BUITEN SPELEN

11% van de kinderen (1 t/m 11 jaar) speelt niet of te weinig buiten (minder dan 3,5 uur per week). Vooral in Hoge Vucht spelen kinderen minder vaak buiten, daar speelt 29% van de kinderen niet of weinig buiten.

Ouders van kinderen tussen de 0-11 jaar missen (groen)voorzieningen. Zo mist 13% van de ouders in gemeente Breda een grasveld in de buurt en 10% gebruikersgroen (zoals parken, bos en natuurgebied). Een grasveld wordt vaker gemist in de wijken Hoge Vucht en Tuinzigt (beide 27%). Voor gebruikersgroen geldt dat vooral ouders in Hoge Vucht (24%), Tuinzigt (22%), Centrum/Belcrum (20%) en Westerpark/Heilaar (20%) dit missen. Een veilige speelplek voor kinderen wordt met 18% ook vaak gemist door ouders in gemeente Breda, wederom ligt dit hoger in de wijken Hoge Vucht (44%) en Tuinzigt (37%).

KIND KAN NIET ALTIJD BUITENSPELEN DOOR:



14%

Te veel verkeer



11%

Hangjongeren



14%

Te weinig
speelplekken



16%

Afval op straat



Pam
Verwoolde,
moestuincoach.

LEERLINGEN IN DE BAN VAN DE SCHOOLMOESTUIN

Het is een fabel dat de kinderen van tegenwoordig niet meer willen buitenspelen, niet meer lekker vies willen worden en dat ze niet gezond willen eten. Scholen en kinderopvanglocaties in Breda bewijzen namelijk het tegendeel. Met behulp van een moestuincoach leggen zij samen met de leerlingen een moestuin aan. De leerlingen onderhouden de tuin, plukken de verse groenten en maken er iets lekkers van. Niet één leerling komt op het idee om deze toplessen voorbij te laten gaan.

Dit jaar is Breda benoemd tot de schooltuin-vriendelijkste gemeente van Nederland. 'De Gouden Wortel' – het bewijsstuk – pronkt in een van de vitrines in het gemeentehuis. De gemeente Breda biedt samen met JOGG, provincie Noord-Brabant, IVN, Jong Leren Eten en Natuur en Milieueducatie ondersteuning om een driejarig pilotproject van moestuinen op 2 kinderopvanglocaties en 6 scholen mogelijk te maken. Dit project kon gestart worden omdat er een sterke samenwerking was tussen partijen die hetzelfde doel hadden, namelijk: aandacht voor natuur- en voedsleeducatie en een gezonde leefstijl. Iedere partij kon bijdragen aan het project vanuit zijn eigen expertise en/of middelen. Daarnaast is er aangesloten bij waar kinderopvanglocaties en scholen behoefte aan hadden. Er was al veel enthousiasme voor moestuinieren en meer groen, maar dit kwam nog niet overal van de grond. Uit een brainstormsessie kwam naar voren dat er behoefte was aan praktische ondersteuning op maat. Dit kon mooi gekoppeld worden aan de moestuincoaches die al actief waren in Breda. Zij ondersteunen de school bij de lessen in de moestuin en dragen hun kennis over. Met als doel dat de locatie het na de projectperiode zelf verder kan voortzetten. Zie ook het filmpje Schooltuinen in Breda op YouTube.

INZET MOESTUINCOACHES

Binnen de acht deelnemende locaties in Breda begeleiden de moestuincoaches de opzet van de moestuin en het onderhoud ervan. De samenwerking is aangegaan voor tenminste drie jaar. Zo wordt de kans het allergrootst dat de moestuinactiviteiten structureel een plek overeren in het jaarplan van de basisscholen. De moestuincoach is de stabiele factor voor wat betreft de moestuin en neemt de leerlingen, leerkrachten en ouders mee in de bezigheden van de moestuin.

HET HELE PROCES

Pam Verwoolde van PUUR PAM is moestuincoach op twee van de acht scholen en kijkt terug op een succesvol eerste jaar. "Het moestuinproject omvat het hele proces, van tegels wippen, moestuinbakken in elkaar zetten en zaadjes planten tot water geven en onkruid wieden. Zo worden de kinderen spelenderwijs meegenomen in de wonderlijke processen van zaaien, groeien, rijpen en oogsten. Ze oogsten radijzen, aardbeien, boontjes, wortels en diverse slasoorten om hier vervolgens iets lekkers van te maken. Het succes is ongekend! Veel kinderen checken bij aankomst op school eerst hoe de moestuin erbij staat. Daarbij houdt het project nooit op als de bel rinkelt. Veel leerlingen hebben het dan zo erg naar hun zin, dat ze ook na schooltijd nog willen doorwerken in de schooltuin."

Met dit succes benadrukt wethouder Arjen van Drunen het belang om het project voort te zetten en wellicht het aantal deelnemende scholen volgend jaar al te verdubbelen. De uitdaging zit hierbij in de werving van de moestuincoaches en schoollocaties. De gemeente Breda is met dit project een inspiratiebron voor andere gemeenten.

GEZONDE VOEDING – KINDEREN 0-11 JAAR

EEN GEZOND EETPATOON IS BELANGRIJK VOOR EEN GEZOND GEWICHT EN EEN FIT GEVOEL. ZO IS HET BELANGRIJK OM IEDERE DAG TE ONTBIJTEN. EEN GOED ONTBIJT ZORGT ER ONDER ANDERE VOOR DAT KINDEREN MINDER ZIN HEBBEN IN ONGEZONDE TUSSENDOORTJES. HET IS GEZOND OM ELKE DAG GEVARIIEERD GROENTE EN FRUIT TE ETEN.

Het overgrote deel van de kinderen in de leeftijd van 1 t/m 11 jaar in Breda ontbijten dagelijks. Een ruime meerderheid eet dagelijks fruit en driekwart eet dagelijks groente. Door geldgebrek krijgt 1% van de kinderen niet dagelijks melk, groente of fruit. Kinderen van ouders

waarbij beide ouders laag/midden opgeleid zijn of kinderen van ouders die moeite hebben met rondkomen hebben vaker een wat minder gezond eetpatroon. Van de kinderen (1 t/m 11 jaar) in Breda eet 88% maximaal 2 keer per dag een zoet/hartig tussendoortje.

Trommel zonder rommel – een gezonde start van het schooljaar

Drie jaar geleden is de actie 'Trommel zonder rommel' in het leven geroepen om zoveel mogelijk ouders te stimuleren om de broodtrommel op een gezonde manier te vullen. Voor veel ouders is dit een uitdaging, bijvoorbeeld vanwege tijdgebrek of vanwege financiële problemen. De brochure van Trommel zonder rommel laat zien dat gezond eten en drinken ook makkelijk kan zijn, en niet veel hoeft te kosten. Er worden tips gegeven voor een gezon-

de lunch en er staan ook voorbeelden in van een gezonde pauzehap of traktatie. Daarnaast wordt er ook aandacht besteed aan het belang van water drinken. Naast het boekje is er ook een website: trommelzonderrommel.nl.

Breda was één van de eerste gemeenten die deze actie heeft georganiseerd. Inmiddels kunnen alle JOGG-gemeenten in het land hierbij aansluiten. Het succes van de actie 'Trommel zonder rommel'

De campagne Trommel zonder rommel wordt in Breda in verschillende supermarkten onder de aandacht gebracht.



is niet onopgemerkt gebleven. Het concept werd door de jury verkozen tot het beste gezonde initiatief van 2022.

De kracht van deze actie is de sterke samenwerking met zowel landelijke als lokale partijen. Er is samengewerkt met supermarkten, GGD'en, JOGG, Jong JGZ, scholen, diëtisten en het Voedingscentrum. De brochures worden doorlopend uitgedeeld op de consultatiebureaus, vlak voordat de kinderen voor het eerst naar school gaan. Ook scholen kunnen de brochures aanvragen. Daarnaast is er een goede samenwerking met LIDL en de Jumbo Foodmarket in Breda om de actie lokaal extra onder de aandacht te brengen in de week voordat de scholen weer beginnen. Afgelopen jaar stonden diëtisten in Breda bij de Jumbo Foodmarket, in de LIDL op de Kesterenlaan en in de LIDL op de Jo-

risstraat. Ouders kregen vrijblijvend voedingsadvies van de diëtiste en zij kregen de brochure van Trommel zonder rommel mee. Bij de aftrap van de actie kregen kinderen uit de Haagse Beemden ook een gratis trommel die ze mochten vullen met gezonde producten van LIDL.

In 2023 is er nog een aanvullende stap gezet. JOGG en Lidl hebben samen Smaaklessen, onderdeel van Wageningen Economic Research, benaderd met de vraag om Trommel zonder rommel lessen te ontwikkelen voor scholen. De lessen zijn gratis te volgen via het lesportaal 'Chef!'. Waar de campagne zich voorheen vooral op ouders en verzorgers focuste, richt de campagne zich nu ook op kinderen zelf en op leerkrachten. Zo zorgen we samen voor een gezonde start van het schooljaar!

La Femme Vitaal en JOGG: De kracht van samenwerking

In een inspirerende samenwerking tussen Stichting La Femme Vitaal, JOGG, lokale partijen, de gemeente Breda en GGD West-Brabant, hebben de Buurtmoeders en Buurtantes zich ingezet voor een gezonde, hechte en bloeiende gemeenschap in de wijk Hoge Vucht. Met als kernpunt het Lokaal Preventieakkoord lag de focus op het bevorderen en behouden van de gezondheid, het stimuleren van gezonde keuzes en het leggen van een sterke basis voor maatschappelijke participatie.

De kracht van deze samenwerking komt onder meer tot uiting in de betrokkenheid van JOGG bij het realiseren van voorlichting en/of informatie bijeenkomsten over gezondheid voor de deelnemers aan de Wijk Sportkamer. Deze sportieve ruimte biedt een laagdrempelige en veilige omgeving waar vrouwen en meisjes kunnen kennismaken met diverse sport- en beweegmogelijkheden die de stad te bieden heeft. JOGG en gemeente Breda spelen hierin



Bij het 'Grond tot Mond'-initiatief werkten buurtmoeders tien weken lang samen met andere betrokken organisaties, zoals Kober Kinderopvang en Puur Pam om kinderen uit de wijk te onderwijzen over voeding en moestuinieren.

SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

een rol door expertise en middelen beschikbaar te stellen die gericht zijn op het promoten van een gezonde levensstijl en fysieke activiteit onder de doelgroep.

GROND TOT MOND

Een ander bijzonder geslaagd project dat voortkwam uit deze samenwerking was het 'Grond tot Mond'-initiatief. Hier werkten buurtmoeders tien weken lang samen met andere betrokken organisaties, zoals Kober Kinderopvang en Puur Pam om kinderen uit de wijk te onderwijzen over voeding en moestuinieren. Buurtmama Nadia geniet van de Chefkids, kooklessen voor kinderen, samen met de kinderen in het Kids Café, een fysieke ruimte in de wijk waar kinderen de baas zijn. "Wij leren zelf ook een heleboel, terwijl wij meehelpen met koken," geeft Buurtmama Lenneke aan. Dit zorgde niet alleen voor praktische vaardigheden, maar bracht tevens een gevoel van eigenaarschap en trots op het kweken en bereiden van hun eigen voedsel.



JOGG hielp bij het realiseren van voorlichting en/of informatie bijeenkomsten over gezondheid voor de deelnemers aan de Wijk Sportkamer.

Bij de Bredase 500kg afvalchallenge, waarbij 50 Bredase buurtbewoners samen de uitdaging aan gingen om samen 500 kg verantwoord af te vallen binnen in 1 jaar, werden meetinstrumenten ingezet om de voortgang te monitoren.



BREDA 500KG AFVALCHALLENGE

Naast dit project werden er ook gezondheidsprojecten ondersteund vanuit JOGG in samenwerking met Avans Hogeschool, Leefstijlcoach Lisette Bulle, diëtiste Ahlam Ouali en een lokale sportaanbieder, Hemmersgym, zoals de Bredase 500kg afvalchallenge. Daarbij gingen 50 Bredase buurtbewoners samen de uitdaging aan om samen 500 kg verantwoord af te vallen binnen in 1 jaar. Dit getuigt van de kracht van luisteren naar en leren van elkaar. Het inzetten van professionals die niet alleen hun expertise inzetten, maar ook de gemeenschap serieus nemen en respecteren, versterkte de band tussen de verschillende partijen en zorgde voor een duurzame impact.

TOEKOMST

Stichting La Femme Vitaal heeft haar zinnen gezet op een toekomst vol vergelijkbare samenwerkingsverbanden in de stad. Deze aanpak heeft bewezen dat wanneer lokale gemeenschappen en organisaties de handen ineenslaan, ze samen kunnen bouwen aan een gezondere, meer betrokken en veerkrachtige samenleving. De Buurtmoeders en Buurtantes hebben met hun waardevolle inzet en ervaringsgerichte aanpak bewezen dat bottom-up initiatieven de weg voorwaarts zijn naar een welvarende en vitale gemeenschap.

“De verwezenlijking van een gezondere, actievere en meer betrokken gemeenschap is binnen handbereik mits we samen ervoor open staan om te bouwen aan een stralende toekomst voor

Breda”, zegt Lemia Elhaddouti. Ze kijkt met veel optimisme naar de toekomst en streeft ernaar om meer van dergelijke succesvolle samenwerkingen te implementeren in de stad

JOGG 12,5 jaar, een felicitatie waard! Fysiotherapie Bredero

“In 2013 zijn wij aangesloten als Praktijk bij JOGG. Wij waren toen nog Fysiotherapiepraktijk Boeimeer. Later is dit veranderd in Fysiotherapie Bredero. Terwijl wij veranderden van praktijknaam tijdens onze samenwerking met JOGG, hebben wij ook de veranderingen gezien bij JOGG. De diversiteit van projecten nam toe onder hun vleugels. Op alle gebieden werd hard gewerkt aan bewustwording in het kader van gezondheid. Hierdoor werden ouders en jongeren meegenomen in de keuzes die er zijn. Met als doel hen te helpen bij het maken van gezondere keuzes.

Wij als praktijk zijn met JOGG in aanraking gekomen om het bewegen al vanaf jongs af aan meer te stimuleren. Met een aantal andere praktijken en in samenwerking met JOGG en het consultatiebureau hebben we peutergym opgezet. JOGG hielp ons met het verspreiden van deze activiteit. Vanaf het begin was dit een succes en zijn we van één groep uitgegroeid tot meerdere groepen op verschillende dagen.

Ook hebben we vanuit JOGG en de GGD ondersteuning gekregen voor het opstarten van Cool2Bfit waarin we net als bij JOGG voor de methode kozen waarbij verbinding centraal staat. Dit hebben wij gedaan met KBS de Parel als partner, ABC diëtisten, Van Steenhoven Praktijk voor jeugdhulpverlening, Breda Actief en diverse sportverenigingen. Hiermee hebben we mooie resultaten bereikt! En dit allemaal in samenwerking met JOGG. Het is goed om te benoemen dat we door deze ervaringen als praktijk sinds kort verder zijn gegaan met

Fit&Joy +. Dit programma heeft dezelfde pijlers als Cool2Bfit maar bij dit programma kan je rechtstreeks instromen. Dit is dus ook een programma dat gericht is op een gezonde leefstijl bij kinderen. En in het kader van dit jubileum van JOGG willen we alle lezers ook graag een nieuwtje geven. In 2024 gaan we het programma Fit&Joy + combineren met de GLI voor volwassenen, namelijk in GLI gezin. Zo kun je straks bij ons met het hele gezin samen voor een gezonde leefstijl gaan!

Verbinding, netwerk en ondersteuning bij een gezonde leefstijl voor de jeugd is waar het bij JOGG al 12,5 jaar met succes omdraait. En wij zijn als Fysiotherapie Bredero blij dat we al vanaf het begin betrokken zijn bij JOGG. Dus via deze weg ook vanuit onze praktijk welgemeende felicitaties bij jullie 12,5 jaar bestaan!

Het team van Fysiotherapie Bredero.

*Een
medewerkster
van Fysiotherapie
Bredero aan het
werk.*



MONITOREN EN EVALUEREN BELANGRIJK BIJ JOGG-AANPAK

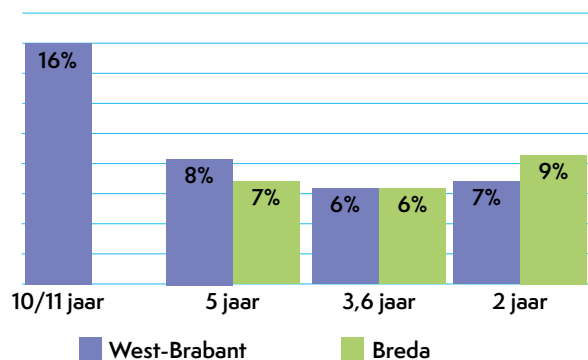
De JOGG-aanpak is een integrale aanpak op maat. Daarom is goed monitoren en evalueren essentieel. De uitkomsten maken het mogelijk om bij te sturen, focus aan te brengen in de aanpak en waardevolle inzichten te delen, zodat iedereen ervan kan leren.

Team onderzoek van GGD West-Brabant maakt op basis van meetgegevens van lengte en gewicht uit de screenings van de GGD Jeugdgezondheidszorg (JGZ) de gemeenteprofielen over overgewicht. Hiermee wordt inzicht gegeven in de ontwikkeling van overgewicht onder kinderen in Breda. Daarnaast laten de resultaten van de gezondheidsmonitors onder kinderen en jeugd zien hoe Breda ervoor staat, kijkend naar JOGG-indicatoren zoals water drinken, bewegen, voeding en rookvrij. Op basis van deze gegevens kan de gemeente bepalen welke wijken of thema's extra aandacht nodig hebben.

OVERGEWICHT & OBESITAS IN BRED A BIJ JEUGDIGEN TOT EN MET 11 JAAR

In Breda had 9% van de 2-jarigen in 2022 overgewicht inclusief obesitas. Zo blijkt uit grafiek 1. Voor de 3,6-jarigen en de 5-jarigen is het beeld iets positiever, met 6 en 8%. Voor 2022 waren er voor de 10/11-jarigen vanwege Corona geen betrouwbare cijfers. In 2021 had 13% van deze leeftijdsgroep overgewicht inclusief obesitas.

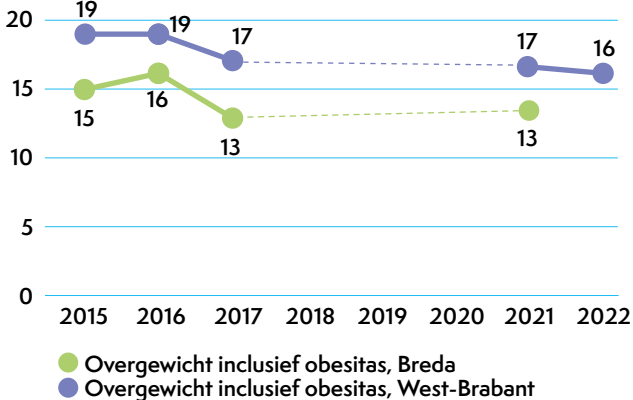
Grafiek 1.
Percentage jeugdigen met overgewicht inclusief obesitas, 2022.



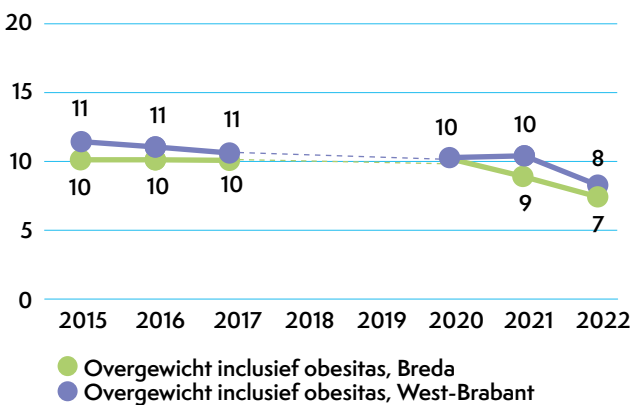
Wanneer we inzoomen op de ontwikkeling van overgewicht inclusief obesitas in de periode 2015-2022 laten de cijfers in Breda een overwegend positief beeld zien in vergelijking met de regio West-Brabant. We zien:

- Bij de 10/11-jarigen een stabiel beeld op basis van de beschikbare gegevens (geen waarnemingen voor alle jaren beschikbaar): zowel in 2017 als in 2021 is het percentage 13%. Dit is fors lager dan in West-Brabant (in 2021 17%). (Grafiek 2)
- Bij de 5-jarigen een flinke daling van 10% in de jaren 2015, 2016 en 2017 naar 7% in 2022. Dit is iets lager dan in West-Brabant (8%). (Grafiek 3)
- Bij de 2-4 jarigen een stijging van 5% in 2015 naar 9% in 2022. Dit is hoger dan het gemiddelde in West-Brabant in 2022 (7%). De vraag is of deze trend door gaat zetten of dat het slechts een schommeling over de tijd betreft. (Grafiek 4)

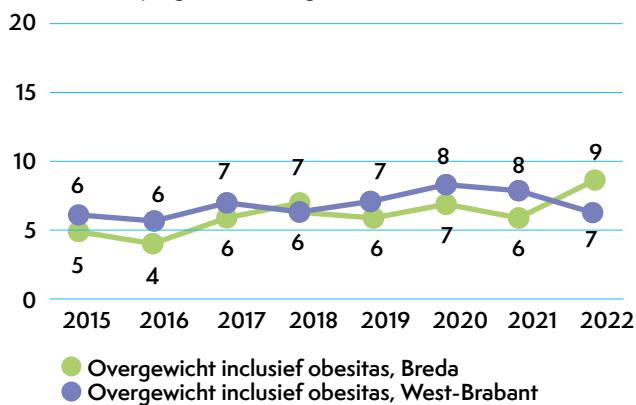
Grafiek 2.
Trend: % 10/11-jarigen met overgewicht inclusief obesitas.



Grafiek 3.
Trend: % 5-jarigen met overgewicht inclusief obesitas.



Grafiek 4.
Trend: % 2-4 jarigen met overgewicht inclusief obesitas.



Waarom een aanpak per wijk belangrijk is, laat grafiek 5 op pagina 36 zien. Daarin is gekeken naar het percentage overgewicht inclusief obesitas in de verschillende wijken in Breda. De hoogste wijk (Noord) heeft met 12 procent maar liefst drie keer zoveel kinderen met overgewicht als de wijken Zuid en Teteringen (4 procent). Vanuit wetenschappelijk onderzoek is een duidelijk verband zichtbaar tussen overgewicht en een verhoogde kwetsbaarheid van inwoners. Dit beeld zien we op hoofdlijnen terug in de cijfers van Breda. Zo is de wijk Hoge Vucht, waarin het hoogste percentage kwetsbare inwoners woont ook de wijk waar het hoogste percentage overgewicht te zien is.

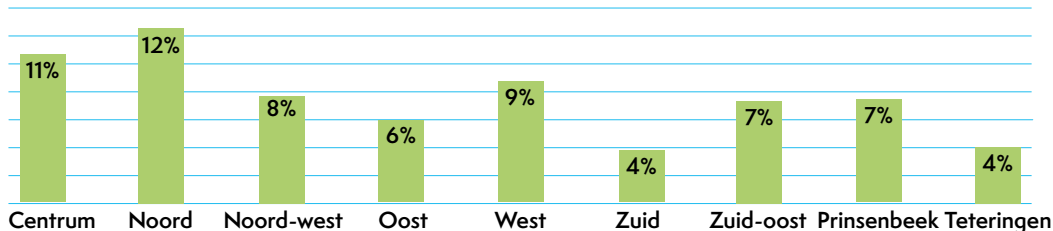
EFFECTIVITEIT VAN JOGG-AANPAK

Op basis van de gegevens over overgewicht in JOGG-indicatoren kunnen geen uitspraken worden gedaan over de effectiviteit van JOGG als integrale aanpak in Breda, dit is complex.

Daarvoor zijn verschillende redenen:

- De integrale JOGG-aanpak bevat een breed instrumentarium aan activiteiten en projecten, die op maat kunnen worden ingezet. De aanpak van overgewicht onder kinderen vraagt om gedragsverandering van kinderen én ouders. Wat ervoor nodig is om die gedragsverandering te bereiken, is per persoon verschillend. Wat voor de één werkt, hoeft voor de ander juist niet te werken.
- De evaluatie van de JOGG-aanpak kan niet los worden gezien van de wijk (context) waarbinnen deze zich afspeelt. (Kremers et al., 2018)

Grafiek 5.
Percentage 5-jarigen met overgewicht inclusief obesitas per wijk, 2021 en 2022 samengevoegd.*



*De grafiek toont alleen gegevens voor 5-jarigen. Gegevens voor 2-4 jarigen zijn niet volledig omdat de screening ook door andere JGGZ-organisaties wordt uitgevoerd. Gegevens voor 10-11 jarigen zijn vanwege corona niet betrouwbaar.

- Er zijn een heleboel factoren die overgewicht kunnen veroorzaken waar de lokale JOGG-aanpak geen invloed op heeft, zoals de prijzen van groente en fruit, de prijzen van ongezond voedsel en de effecten van de coronacrisis.

Wat de onderzoekers wel kunnen stellen is dat door de JOGG-aanpak op meerdere vlakken een gezondere omgeving voor kinderen is gecreëerd. Zo zijn er bijvoorbeeld meer watertappunten, Gezonde Scholen, Gezonde sportkantines en rookvrije speeltuinen dan voorheen.

LANDELIJKE INTERVENTIES

De onderzoekers concluderen dat het waardevol is dat landelijk erkende interventies binnen de JOGG-aanpak in Breda worden toegepast. Voorbeelden daarvan zijn Cool2b-fit, de Gezonde School-aanpak, De Gezonde Schoolkantine, Lekker Fit, het EU Schoolfruit en Superchefs.

KWALITATIEF ONDERZOEK JOGG IN BREDA

Om bewustwording en gedragsverandering te kunnen stimuleren, heeft de GGD in 2019 een kwalitatief onderzoek uitgevoerd om zicht

te krijgen op de geleerde lessen en werkzame elementen van de JOGG-aanpak n.a.v. een motie van de gemeenteraad van Breda. Het onderzoek bestond uit vijf groepsinterviews met gemeentelijke beleidsmedewerkers, externe professionals met een coördinerende functie, sleutelfiguren uit de wijken en sociaal wijkbeheerders. Daarnaast is één groeps gesprek gevoerd met bewoners in de wijk Doornbos-Linie.

Uit het onderzoek komt naar voren dat de JOGG-aanpak en het gedachtegoed is geland bij diverse organisaties en professionals in Breda. JOGG heeft voor een stukje bewustwording gezorgd. Professionals merken dat gezondere keuzes maken steeds normaler en vanzelfsprekender wordt bij activiteiten in de wijk. Voorbeelden zijn het aanbieden van water en fruit.

De JOGG-aanpak lijkt de afgelopen jaren als een vliegwiel gefungeerd te hebben om processen ten aanzien van de implementatie van activiteiten gericht op de bevordering van een gezonde leefstijl in Breda tot stand te brengen. Met de aanjaagfunctie en verbindende rol van JOGG is er een versnelling gekomen om gezondheid een plek te geven binnen de uitvoering van activiteiten.

GOEDE

SAMENWERKING IN 0 TOT 4 FASE

Interview Kitty Arpat,
jeugdverpleegkundige bij Jong JGZ

IN BREDA WERKT JONG JGZ SAMEN MET JOGG EN ANDERE KETENPARTNERS AAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL VOOR KINDEREN VAN 0 TOT 4 JAAR. DAARBIJ HEBBEN VERSCHILLENDE LANDELIJKE INITIATIEVEN EEN SPECIFIEK BREDASE INSTEEL, WAARBIJ OUDERBETROKKENHEID EEN VAN DE RODE DRADEN IS. DAT IS NIET VOOR NIETS, ALDUS KITTY ARPAT, JEUGDVERPLEEGKUNDIGE BIJ JONG JGZ. "WE KUNNEN ALS JONG JGZ SAMEN MET DE KETENPARTNERS VEEL AANREIKEN, MAAR UITEINDELIJK MOETEN DE OUDERS HET LAATSTE EN BELANGRIJKSTE DEEL ZELF DOEN."

Jong JGZ is een zelfstandige jeugdgezondheidsorganisatie met 30 jeugdverpleegkundigen, 9 artsen en 11 assistentes. Jaarlijks ziet Jong JGZ 6000 kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. Arpat werkt in Breda in het gebied Noordoost, een van de vier locaties. De andere drie zijn Zuidoost, Zuidwest en Noordwest. Daarbij houdt Jong JGZ zich vooral bezig met het begeleiden van ouders bij het verzorgen, opvoeden en opgroeien van hun kindje in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. Ook verzorgt Jong JGZ de vaccinaties. Ouders komen daarvoor op regelmatige basis langs bij de consultatiebureaus. Jong JGZ houdt zich daarnaast bezig met specifieke thema's zoals prenatale huisbezoeken. Ook heeft

Jong JGZ tien jaar geleden een gezond leefstijlprogramma ontwikkeld – Peuter Power Breda – voor kindjes van 2 tot 5 jaar met overgewicht. Arpat bespreekt verschillende initiatieven van Jong JGZ.

GROENTEHAPJES IN 10 STAPJES

"Het gaat om een envelop, die we in 2022 voor het eerst van JOGG gekregen hebben. In de envelop zit een informatieboekje over het introduceren van groente- en fruithapjes bij je baby. Ook bevat de envelop een vel, waarop je kunt afvinken welke hapjes je al geprobeerd hebt, een ijsblokjesbakje inclusief instructie en een paar koelkastmagneetjes. We delen de

“Peuter Power is alleen in Breda. Dat maakt het uniek.”

Groentehapjes-envelop uit bij het driemaandenconsult, als ondersteuning voor de reguliere informatie over groentehapjes. Daarbij geven ze vooral aan ouders met een eerste kindje of aan ouders waarvan wij inschatten dat het nuttig is als ze die informatie krijgen. Bij het vijfmaandenconsult vragen we de ouders om een vragenlijstje over de groentehapjes in te vullen.” Inmiddels heeft Jong JGZ voor het tweede jaar enveloppen van JOGG gekregen. Arpat is erg positief: “Ik zie de toegevoegde waarde ervan in: je hoeft namelijk enerzijds minder te vertellen en anderzijds kunnen ouders eenvoudiger even iets nalezen. Ik zou het daarom prettig vinden als we ze elk jaar van JOGG zouden krijgen.”

PRAATPLATEN

“De vier Praatplaten zijn ontwikkeld in samenwerking met GGD en JOGG. We gebruiken ze nu voor het tweede jaar. Ze gaan over de thema’s Bewegen, Water drinken, Slapen en Voeding. Op de platen staat korte info en leuke weetjes. De Praatplaten geven we soms gericht mee, maar ouders mogen ze ook zelf pakken. Ze zijn gericht op kinderen vanaf 1 jaar.”



PEUTER POWER BREDA

“Peuter Power is alleen in Breda. Dat maakt het uniek. Het is ontwikkeld in 2013 en in 2014 zijn we gestart met het begeleiden van kindjes van 2 tot en met 5 jaar. Het initiatief kwam van de fysiotherapiepraktijk Monné Zorg & Beweging in Breda. Zij inspireerden zich op een vergelijkbaar initiatief uit Tilburg. Zij hebben contact gezocht met een diëtiste en met ons.” Volgens Arpat was er duidelijk behoefte aan een leefstijlinterventie voor deze groep. “Landelijk zijn er amper vergelijkbare programma’s. De meeste programma’s zijn of alleen met bewegen of alleen met voeding bezig. Bovendien zijn ze vaak groepsgericht. Ons programma is individueel. Op het consultatiebureau werken we met een Richtlijn overgewicht. In het verleden gingen we indien nodig wel met de ouders in gesprek, maar we konden ze niet doorverwijzen naar een intensievere leefstijlinterventie. Daarom zijn we gestart met Peuter Power; eerst in Breda-Noord, omdat daar de overgewichtcijfers bij kinderen duidelijk hoger waren. Daarna hebben we het uitgebreid naar de andere delen.”

Het programma Peuter Power Breda wordt gratis aangeboden. De begeleiding van fysiotherapie en diëtiste wordt bepaald vanuit de

reguliere vergoeding door de zorgverzekering en de begeleiding van de jeugdverpleegkundige is betaald vanuit het budget van Jong JGZ, omdat zij tijdig begeleiden bij overgewicht erg belangrijk vinden. Kinderen gaan daarbij eenmaal per week actief aan de slag in een beweeggroepje bij de fysiotherapie. Daarnaast kijkt de diëtiste samen met de ouders naar de voeding en geeft vervolgens adviezen voor verbeteringen. De Jong JGZ verpleegkundigen zijn vooral betrokken bij het onderdeel opvoeding. Arpat: "Daar staat of valt alles mee, want uiteindelijk moeten ouders het in de praktijk gaan doen. In gesprekken met ouders stellen we daarom doelen, bespreken we wat er nog niet lekker loopt en wat ze zouden willen veranderen. Bijvoorbeeld minder schermtijd, meer actief buiten spelen en leren nee te zeggen tegen een kind ook als dat leidt tot huilgedrag. Uiteindelijk focussen we op gezondheid, niet op het feit dat het kind te dik is." En dat levert resultaat op: "We zien dat ouders en kinderen grote stappen maken in leefstijl en dat vinden we uiteindelijk belangrijker dan BMI." Het programma loopt een half jaar, met een begin-, tussen- en eindmeting. Daarnaast is er drie maanden later nog een nacontrole-

gesprek op het consultatiebureau, waarbij gekeken wordt of ouders de leefstijlverandering kunnen volhouden en of er nog extra ondersteuning nodig is.

GEZONDE LEEFSTIJLWEKEN

"Ook Breda is een aantal jaren geleden gestart met het Nationaal Preventieakkoord. Daar zijn we als Jong JGZ ook bij aangehaakt. We hebben aangegeven dat we graag willen bijdragen aan activiteiten met kinderen. Vervolgens zijn we met ketenpartners om de tafel gaan zitten en zijn we gaan kijken met ketenpartners wat we kunnen doen rond gezonde leefstijl. Daaruit zijn uiteindelijk de gezonde leefstijlweken voortgekomen. De eerste editie daarvan was in juni 2022. We doen dat twee keer per jaar. Het gaat om een periode van vier weken. In de zomer geven we aandacht aan onderwerpen als water drinken en gezonde ijsjes. Daarnaast wijzen we op het belang van buiten spelen in de periode dat er geen school is. In het najaar zijn de weken meer gericht op de winterperiode. Hiervoor heeft Lidl ons gesponsord door mandarijnen te leveren die we aan de kinderen mochten meegeven. Tijdens de gezonde leefstijlweken richten we op elke locatie een tafel

"We kunnen als Jong JGZ samen met de ketenpartners veel aanreiken, maar uiteindelijk moeten de ouders het laatste en belangrijkste deel zelf doen."



SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.

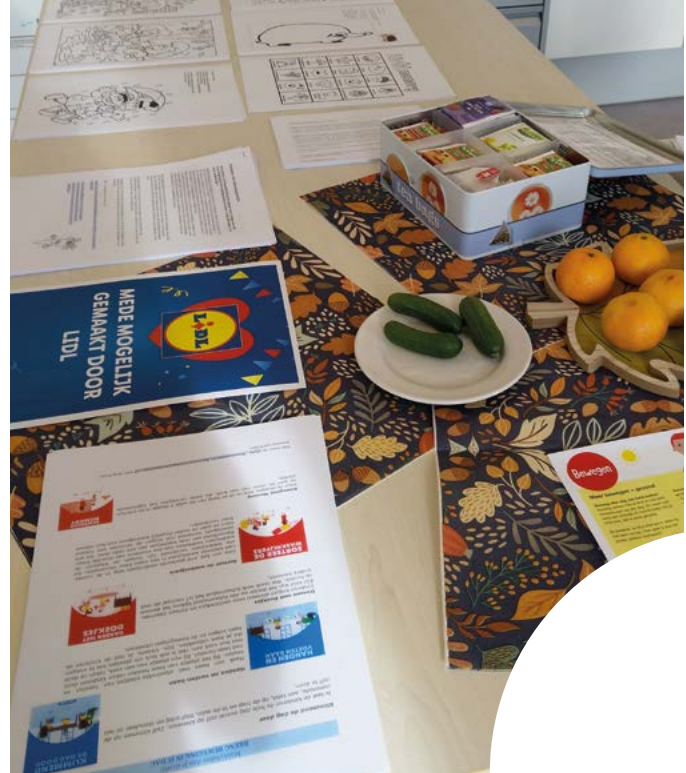
in met materialen, deels gesubsidieerd door JOGG en ook door Jong JGZ zelf.”

PEUTER4DAAGSE

Sinds 2022 doet Breda ook mee met de Peuter4daagse. “We zochten naar iets waarmee we de ouders konden betrekken bij het bewegen van hun kind en ze te laten zien hoe leuk een kind het vindt om te bewegen. Babette Spaargaren gaf toen aan dat er binnen JOGG een protocol lag voor de Peuter4daagse. We hebben meteen aangegeven dat we dat heel leuk vonden. Wel wilden we dat ouders verplicht een dag moesten meelopen. Dat bewust betrekken van de ouders is echt iets waarmee Breda zich onderscheidt.”

MET ELKAAR

Arpat benadrukt dat het bij alle initiatieven op het gebied van gezonde leefstijl van belang is dat je het met elkaar doet. “Een aantal jaren geleden was er vanuit JOGG het thema waterdrinken. Wij kregen toen dozen met allerlei materialen, waarmee we naar voorscholen zijn gegaan. De voorscholen hebben we gevraagd of ze ermee aan de slag wilden gaan. Vaak hebben ze bijvoorbeeld een themaweek gezondheid. Aan de dozen verbonden we de



voorwaarde dat we op de voorschool kwamen vertellen over waterdrinken. Daarnaast gingen we het gesprek met de ouders aan op het consultatiebureau. Dat had effect. Daar waar vroeger het antwoord op de vraag ‘wat drinkt je kindje van acht maanden?’ naast melk vaak ‘sapjes’ was, is dat nu bijna altijd water.”

KINDEROPVANG, VOORSCHOOL EN PEUTERSPEELZALEN

Jong JGZ werkt in Breda nauw samen met kinderopvang en peuterspeelzalen. “In Breda hebben we het VVE-traject (Voor- en Vroegschoolse Educatie). Dat traject begint bij de geboorte en gaat door tot het kind zes jaar is. De aanpak in Breda is daarbij uniek. In de meeste gemeenten is de voorschool puur voorschool, waarbij kinderen tussen 2,5 en 4 een aantal dagdelen naar de voorschool gaan. De gemeente Breda heeft criteria opgesteld welke kinderen mee mogen doen aan het traject. Wij kijken vervolgens of een gezin aan de criteria voldoet. Onderdeel is een extra consult in groepsverband als een kindje acht maanden is, waarbij we een basis leggen en aangeven wat ouders zelf kunnen doen aan taalstimulering, bijvoorbeeld via Boekstart. Daarnaast komen onderwerpen aan de orde als eten van grover voedsel en het drinken uit open bekertjes. Doordat het consult in groepsverband is, kun-



Een
enthousiast
deelnemertje aan
groentehapjes in
10 stapjes.

“Daar waar vroeger het antwoord op de vraag ‘wat drinkt je kindje van acht maanden?’ naast melk vaak ‘sapjes’ was, is dat nu bijna altijd water.”

nen ouders ook ervaringen uitwisselen en van elkaar leren. Bij 14 en 18 maanden kijken we vervolgens met de ouders hoe het gaat en of het nodig is om de rest van het traject ook te doen. We kijken dan of ouders zelf in staat zijn de taalstimulering op te pakken of dat er redenen zijn dat dat niet lukt. Bij 18 maanden wordt er ook een Spel Thuis programma aangeboden, waarbij 10 weken lang een stagiaire Pedagogiek van Fontys een uurtje thuis bij het gezin komt spelen om spelenderwijs de taal te stimuleren. Vanaf 2,5 jaar gaan kindjes 4 dagdelen in de week naar de voorschool. In die periode is er vier tot zes keer per jaar zorgteamoverleg waarbij een Jong JGZ verpleegkundige naar de voorschool gaat en daar ook de ouders bij betreft. Verder kan in de voorschoolse periode ook Peuterspel Thuis worden ingezet waarbij er 20 weken een speelster aan huis komt. In

de periode 4 tot 6 jaar is er tenslotte nog een voorleestraject, waarbij de Voorleesexpres kan worden ingezet. Ook de bibliotheek heeft hier een rol in. Zo staat er op elke consultatiebureaulocatie een boekenkastje met boeken van de bibliotheek voor peuters om ter plekke te bekijken of voor te lezen. Wij geven ook Boekstartbonnen aan ouders mee om heb te stimuleren lid te worden van de bieb.”

Arpat is er trots op dat in Breda JOGG en veel andere ketenpartners betrokken zijn bij de gezonde leefstijl voor jonge kinderen. “Ik denk dat er heel goed samen wordt gewerkt in de 0 tot 4 fase.” Tegelijkertijd wijst ze erop dat ouderbetrokkenheid niet voor niets een rode draad is in veel initiatieven. “We kunnen als Jong JGZ samen met de ketenpartners veel aanreiken, maar uiteindelijk moeten de ouders het laatste en belangrijkste deel zelf doen.”



GEZONDE LEEFSTIJL VANAF BEGIN CENTRAAL BIJ KIK KINDEROPVANG

BIJ KIK KINDEROPVANG STAAT GEZONDE LEEFSTIJL VANAF HET BEGIN CENTRAAL. ELKE DAG BEWEGEN EN NAAR BUITEN EN VOEDING WAARBIJ SUIKER ZOVEEL MOGELIJK IS UITGEBANNEN ZIJN DAARVAN CONCRETE VOORBEELDEN. KIK HEEFT DAARBIJ IN JOGG EEN PARTNER DIE DEZE FILOSOFIE ONDERSTEUNT. LOTTI VAN DER Wouden EN MANJA LEIJENHORST VERTELLEN EROVER.

Lotti werkt al sinds 2003 in de kinderopvang. Ze zag in de praktijk dat er op locaties nog het nodige schortte aan voeding en bewegen: "Zo zag ik bij voeding veel suikerhoudende drankjes en dat kinderen in plaats van te bewegen veel stil zaten. Ze gingen bovendien vaak niet dagelijks naar buiten. Ik vind dat echter heel belangrijk. Vandaar dat toen ik zelf in maart 2015 begon met KIK gezonde leefstijl vanaf het begin onderdeel was van mijn pedagogisch plan en mijn missie en visie. Vanaf het begin zijn we veel bezig zijn geweest met bewegen en gezonde voeding. Met name rond bewegen zijn we daarnaast bezig geweest met kennisontwikkeling bij onze medewerkers, ook omdat het geen onderdeel uitmaakt van hun opleiding. Er was ook vanaf het begin een voedingsdeskundige die keek wat kinderen op een bepaalde leeftijd nodig hebben voor een gezonde groei. We zijn eveneens gericht op zoek gegaan naar beweegprogramma's om de motorische ontwikkeling goed te stimu-

leren. Later kwam het overheidsprogramma Gezonde Kinderopvang en ook daar hebben we meteen op ingespeeld. We zijn sinds 2018 officieel Gezonde Kinderopvang en we hebben drie Gezonde Kinderopvang coaches."

Bij KIK is het dagelijks naar buiten gaan vanaf het begin vaste prik. Lotti: "Buiten bewegen zorgt voor een beter humeur en je wordt er creatiever van. Bij kinderen kan voldoende buitenlucht zorgen voor een beter slaapritme én het geheugen wordt verbeterd door regelmatig buiten te bewegen of te sporten. Het is niet alleen goed vanwege de vitamine D. Ook als het regent gaan we naar buiten, je moet alleen de kleding aanpassen."

ETIKETTEN LEZEN

Bij gezonde voeding is het volgens Lotti vooral een kwestie van etiketten lezen en op zoek gaan naar de best passende producten voor een gezond en evenwichtig voedingspatroon



“JOGG ondersteunt onze filosofie dat gezonde leefstijl ook heel leuk kan zijn.”

LOTTI

op de groepen. “Er zitten in producten vaak toevoegingen van zouten, suikers (zoetstoffen) en E-nummers. Wij gebruiken geen producten met toegevoegde suikers. Dat betekent bijvoorbeeld dat er bij ons geen pasta en hagelslag op tafel staat en dat we zelfs de etiketten van kipfilet lezen.”

De principes rond gezonde leefstijl gelden bij KIK zowel voor de kinderopvang als voor de BSO. Manja: “Ook daar zijn gezonde voeding, bewegen en naar buiten gaan belangrijk. We zien dat ouders vaak bewust voor onze BSO kiezen omdat ze het belangrijk vinden dat hun kinderen voldoende bewegen en sporten.”

Lotti: “We zijn veel bezig met leren bewegen en bewegend leren. Door de beweegactiviteiten leren kinderen veel, zeker wanneer je het koppelt aan ontwikkelingsgebieden. Je hebt het dan over de ontwikkeling op cognitieve gebied, sociaal emotionele ontwikkeling, zelfvertrouwen, weerbaarheid, ruimtelijk inzicht. Het is belangrijk voor de algehele gezondheid. Bewegen past daardoor beter bij het kind dan stilzitten.”

PEUTER4DAAGSE

KIK speelt in op verschillende gezonde activiteiten. Een daarvan is de Peuter4daagse. Manja: “Dat was in 2022 in Breda voor het eerst

“Ouders kiezen vaak bewust voor onze BSO omdat ze het belangrijk vinden dat hun kinderen voldoende bewegen en sporten.”

MARJA

en we hebben er meteen aan meegedaan. We merkten dat de meeste kinderen het heel leuk vonden. We hebben er van alles aan gedaan om er echt een feestje van te maken. Ze mochten elke dag een sticker plakken, een kleurplaat kleuren en we hadden een warming-up op muziek. Onderweg zongen we liedjes en spraken we over wat ze buiten zagen. Het eerste jaar liepen de ouders mee op de slotdag.

Dit jaar waren die er niet bij, maar is wel de wethouder langs geweest. Ook hebben we dit jaar de locaties samengevoegd zodat het een groot feest werd.”

WATERDRINKWEEK

KIK neemt jaarlijks deel aan de Waterdrinkweek. Die past naadloos in het drinkbeleid van KIK, zegt Lotti: “Bij ons drinken kin-



Lotti van
der Wouden
(links) en Manja
Leijenhorst tijdens een
beweegactiviteit van
KIK.

deren alleen water, thee of melkproducten. Zoete dranken komen er bij ons niet in. Niet op de kinderopvang en niet op de BSO." Manja vult aan: "In de zomer voegen aan het water wel fruit toe voor een smaakje, bijvoorbeeld aardbei of limoen. Kinderen mogen dan hun eigen water tappen. Kinderen zijn bij ons helemaal aan water gewend, ze vragen niet om iets anders." Specifiek in de Waterdrinkweek zijn er spelletjes met water en is er meer voorlichting richting ouders over water.

LEKKER FIT

KIK beschikt over Lekker Fit! coaches op elke locatie. Daarnaast hebben vrijwel alle medewerkers de Lekker Fit cursus gedaan. Manja: "Je merkt dat het daardoor steeds meer gaat leven. Wat ik zelf mooi vind is dat je door zo'n programma ziet dat sporten en bewegen al vanaf heel jonge leeftijd, vanaf de babyleeftijd, kan. Bijvoorbeeld door baby's uit te dagen bij het bewegen en rollen en ze te leren wat ze daarmee kunnen. Met Lekker Fit! leren kinderen wat gezond gedrag is en waarom het belangrijk is om gezonde keuzes te maken. Er komen verschillende onderdelen aan bod die elkaar aanvullen, zoals: voeding, beweging en ontspanning. De rol van de Lekker Fit! coaches is om te zorgen dat bewegen in het dagelijks programma steeds naar voren komt en zo blijft leven."

JOGG

KIK kwam een aantal jaren geleden in aanraking met JOGG tijdens de thematafels van de gemeente Breda. Lotti: "Zelf ben ik toen aangesloten bij 'Bewegen als basis'. Daar slopen steeds meer partners bij aan, waaronder JOGG. Over de informatie van JOGG was ik meteen enthousiast. Ik heb het meteen opgepakt om binnen de kinderopvang mee te nemen. Daarbij gaat het niet alleen om de KIK Kinderopvang, maar ook om de andere kin-

deropvangorganisaties. Ik maak namelijk ook deel uit van de Bredase Ondernemers Kinderopvang." Lotti benoemt een aantal zaken die dankzij JOGG in gang zijn gezet: "JOGG heeft bij ons de Waterdrinkweek geïntroduceerd en wees ons op de Peuter4daagse. Via media krijg je soms niet alles mee. Daarom is het fijn dat JOGG ervoor zorgt dat het ook lokaal verspreid wordt. Bovendien ondersteunen ze ons eigen activiteiten. Zo was er een keer een smoothiefiets namens JOGG tijdens de opening van een locatie. Op die manier ondersteunen ze bovendien op een speelse manier onze filosofie dat gezonde leefstijl ook heel leuk kan zijn."

PERSONALIA

Lotti van der Wouden is eigenaar van KIK Kinderopvang. KIK startte in maart 2015 op één locatie in Teteringen, een kerkdorp dat tot 1997 zelfstandig was en sindsdien bij de gemeente Breda hoort. Inmiddels bestaat KIK uit drie kinderdagverblijven en drie groepen voor buitenschoolse opvang (bso). Eén daarvan staat in Terheijden, gemeente Drimmelen. Zowel op de kinderdagverblijven als op de bso's in Breda zitten momenteel rond de 250 kinderen.

Manja Leijenhorst is sport pedagogisch medewerker bij KIK. Ze werkt sinds oktober 2019 bij KIK. Daar startte ze bij de peuter-groep en bij de sport bso. Inmiddels is ze leidinggevende. In de afgelopen jaren deed ze onder meer de Lekker Fit Beweegcoach training, waarbij wordt gekeken naar het bewegen en sport stimuleren bij met name kinderen van 0 tot 4 jaar. Ook heeft Manja de opleiding tot gezondheidscoach bijna afgerond, dit past goed bij de visie van KIK.

BREDAAS JOGG-DUO CREËERT WERKNET VANUIT DE HELE GEMEENSCHAP

BABETTE SPAARGAREN WERKT BIJ GGD WEST-BRABANT EN IS SINDS 2021 JOGG-REGISSEUR IN BREDA. SUZANNE VAN DER HAM IS SINDS 2022 JOGG-BELEIDSADVISEUR BIJ DE GEMEENTE BREDA. DIT BREDASE JOGG-DUO CREËERT EEN WERKNET VANUIT DE HELE GEMEENSCHAP: PROFESSIONALS VANUIT DE KINDEROPVANG, HET ONDERWIJS, DE SPORT, WELZIJN, ZORG EN HET BEDRIJFSLEVEN. DE JOGG-AANPAK GAAT UIT VAN EEN INTEGRALE AANPAK OP VERSCHILLENDE NIVEAUS. OP BELEIDSNIVEAU, UITVOEREND NIVEAU EN OP WIJKNIVEAU WERKEN WE SAMEN AAN EEN GEZONDE LEEFOMGEVING VOOR KINDEREN.

INTRODUCTIE

Babette: "Toen ik begon als JOGG-regisseur kwam ik erachter dat er al een hele hoop gebeurt in Breda op het gebied van gezondheid. Er zijn onwijs veel partners die al bijdragen aan de JOGG-doelen. Dat is supermooi om te zien, maar ook een uitdaging in zo'n grote gemeente als Breda. Hoe houden we overzicht en zorgen we ervoor dat al deze projecten niet eenmalig zijn maar duurzaam geborgd kunnen worden? In mijn rol als JOGG-regisseur probeer ik zoveel mogelijk partijen en initiatieven met elkaar te verbinden. De partijen waar we mee samenwerken lopen uiteen van scholen, kinderopvanglocaties tot supermarkten en zorgorganisaties. We proberen partijen te stimuleren om aandacht te hebben voor gezondheid, vanuit hun eigen kracht als organisatie."

Suzanne: "Een gezonde levensstijl die in het teken van balans staat heb ik altijd al belangrijk gevonden. Als mama van twee jongens van 5 en 7 jaar probeer ik mijn kinderen al zoveel mogelijk bewustwording rondom gezonde voeding en voldoende bewegen mee te geven. Soms blijft het lastig om voor de gezonde keuze te gaan. De leefomgeving speelt hier

een belangrijke rol in en dit is iets waar je als ouder niet altijd invloed op hebt. Het mooie aan de JOGG-aanpak is dat er in de breedte naar gezondheid en een gezonde levensstijl wordt gekeken. Met deze lokale integrale aanpak maken we samen met de verschillende partners en organisaties waarmee we samenwerken de omgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien structureel gezonder. Want hoe fijn zou het zijn als ieder kind een gezonde basis mee krijgt en lekker in zijn vel zit."

SUZANNE OVER GEZONDE LEEFOMGEVING

"We leven nog steeds in een wereld waar we constant verleid worden om een ongezonde keuze te maken. Of je nu op straat bent, op het station of in de bioscoop bijvoorbeeld: de kans is groot dat je allerlei soorten voedselverleidingen tegenkomt. Ik vind het belangrijk dat we meer verleid worden om juist de gezonde keuze te maken. Bijvoorbeeld door de gezonde keuze meer op te laten vallen of door de gezonde optie de standaardoptie te maken. Op veel plekken zoals op scholen en sportverenigingen lukt dit al aardig. Bijvoorbeeld door een beweegvriendelijk schoolplein, een gezond

voedingsbeleid, watertappunten of door een rookvrij sportterrein.

Ik zou het mooi vinden als het steeds makkelijker en normaler wordt om voor gezond te kiezen. Ik blijf mij hier graag voor inzetten."

BABETTE OVER BUITEN LEREN

"Wat ik mooi vind aan de laatste jaren is dat er steeds meer aandacht is voor bewegend leren in de buitenlucht. Steeds meer scholen gaan bijvoorbeeld aan de slag met moestuinieren. Daarbij zijn kinderen lekker buiten in beweging en leren ze ook nog over voeding. Dat had ik vroeger zelf ook wel op school willen leren!"

BABETTE EN SUZANNE OVER ONGELIJKE GEZONDHEIDSKANSEN

"In Breda zijn er grote verschillen te zien op wijkniveau als je kijkt naar gezondheid. De overgewichtcijfers lopen bijvoorbeeld ver uiteen en we weten inmiddels dat mensen uit aandachtswijken gemiddeld 6 jaar eerder sterven dan mensen in rijke wijken. Ik vind het belangrijk dat we in de JOGG-aanpak aandacht houden voor achterliggende oorzaken van een ongezonde leefstijl, zoals financiële problematiek of stress. Ook sluit bestaande ondersteuning niet altijd even goed aan bij de doelgroep in bepaalde wijken, bijvoorbeeld door het taalniveau. Soms is er iets anders of extra's voor nodig om echt impact te kunnen maken. Met de JOGG-aanpak proberen we de focus te leggen op de wijken waar dit het meest nodig is en zoeken we naar de juiste wegen om de doelgroep te betrekken en te bereiken."

BABETTE EN SUZANNE OVER DE TOEKOMST VAN JOGG BREDA

"Afgelopen 12,5 jaar zijn er veel mooie dingen gebeurd. Vanuit de JOGG aanpak is er veel meer aandacht gekomen voor gezondheid. We zijn momenteel binnen Breda bezig met een gezondheidsvisie en draaien hele mooie



Babette Spaargaren



Suzanne van der Ham

projecten op dit gebied. JOGG is hierin een echte aanjager geweest. We willen de komende jaren nog meer integraal werken en aanpakken met elkaar verbinden. De focus zal de komende jaren liggen op het structureel borgen van activiteiten".

Wij streven er naar dat over 12,5 jaar gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is. Dat alle scholen en kinderopvanglocaties een gezond voedingsbeleid hebben en dat alle kinderen volop kunnen buitenspelen en sporten. Ook moet er aandacht blijven voor rookvrij, zeker nu het vaperen zo populair is, ondanks de schadelijkheid hiervan. Rookvrije plekken dragen bij aan het normaliseren van niet-roken, en daar zetten wij ons graag voor in. Tot slot streven we ernaar om de komende jaren samen met partners een succesvolle ketenaanpak voor gezinnen met kinderen met overgewicht op te zetten, zodat we ook de kinderen die al overgewicht hebben ook de juiste ondersteuning krijgen."

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**