

Voorstel LeusdenFit!



Tom Röben
Buurtsportcoach Leusden

Inleiding

JOGG betekent letterlijk Jongeren op Gezond Gewicht. Het is een aanpak die bewezen effectief is om de stijging van overgewicht bij jongeren om te zetten in een daling. Wat wij aanbieden is niet het al bestaande JOGG, maar een zelfontwikkelde variant daar op.

Ons doel is om tezamen met alle lokale partijen uit onderwijs, zorg, bedrijfsleven, sport, recreatie, woningbouw, welzijn en media, gezond eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken. Feitelijk verzorgen wij als Buurtsportcoach Leusden de coördinatie tussen de lokale partijen waarmee we nauw gaan samenwerken.

Momenteel ontwikkelt Impala een beleidsplan/plan van aanpak m.b.t. het stimuleren van bewegen voor de jeugd van 2 – 16 jaar. Het plan heeft de werktitel "Jong" Leusden in Beweging gekregen. Eén van de speerpunten is het "Nijntje Beweegdiploma" van de KNGU. Dit willen zij in 2016 zo breed mogelijk gaan promoten binnen Leusden .

Voordat het plan "Jong" Leusden in Beweging tot uitvoering komt wil Impala onderzoeken waar de krachten van de verschillende organisaties gebundeld kunnen worden, om daarmee meer kans te hebben de Leusdense Jeugd in beweging te krijgen.

Niet alleen overgewicht is een probleem, maar de laatste jaren wordt ook ondergewicht bij steeds meer jongeren geconstateerd. Door niet op gezond gewicht te zijn, komen er regelmatig andere problemen voor zoals fysieke problemen, hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen en diabetes. Maar naast fysieke problemen kunnen er ook psychische problemen ontstaan. Het kan iemand onzeker maken, wat later weer kan leiden tot depressies of andere psychische problemen.

Onderzoeken hebben uitgewezen dat Leusden het in vergelijking met andere plaatsen binnen de regio Utrecht nog helemaal niet zo slecht doet. Op alle punten scoren wij beter. Zo sporten wij gemiddeld meer en zijn wij ook op 'gezonder' gewicht. Wel is te zien dat de kinderen in de afgelopen jaren steeds ongezonder gaan leven. Om dit tegen te gaan willen wij van Leusden officieel een gezonde gemeente maken. Dit doen we niet door ons aan te sluiten bij JOGG, omdat wij denken dat wij, als wij binnen Leusden onze krachten bundelen, een efficiënter en specifiek project op kunnen gaan zetten. Denk in eerste instantie aan Larikslaan2 (regelt alles rondom zorg & welzijn) , CJG (idem), Voilà (overkoepelende organisatie van bijna alle basisscholen binnen Leusden), de sportverenigingen, Impala, winkeliersverenigingen en de GGD.

De bestaande projecten moeten uiteindelijk onder de 'gezonde' paraplu vallen, zodat men zich realiseert dat alles wat in Leusden met betrekking tot sport, bewegen en welzijn wordt gedaan onder het kopje gezondheid en gezond leven valt.

Het eerste jaar richten we ons op de jeugd (0-23 jaar). Het doel is om na één jaar balans op te maken en te kijken of we deze groep kunnen vergroten.

Onze doelstellingen zijn:

- Een gemeente te zijn op gezond gewicht;
- Een gemeente te zijn met een goede geestelijke gezondheid;
- Een gemeente te zijn waarbij het vanzelfsprekend is gezond te eten en te drinken. 'Waterdagen' op school, aandacht voor tussendoortjes en lunchpakketten en het bewegen tussen de lessen door moeten daarbij leidraden zijn;
- Een gemeente waarbinnen voor iedere doelgroep voldoende beweegaanbod aanwezig is.
- Een gemeente te zijn waarbij alle partijen nauw samenwerken met één gemeenschappelijk doel, een gezonde gemeente!
- Een gemeente met een weerbare jeugd waardoor er minder vaak ongezonde keuzes worden gemaakt door groepsdruk

Integrale aanpak:

Overgewicht blijft een hardnekkig probleem. Het is niet met één interventie op te lossen en vergt een langdurige aanpak. LeusdenFit! gaat uit van een integrale aanpak van overgewicht, waarbij ingestoken wordt **op een breed samenhangend pakket van middelen, bestaande uit vijf pijlers:**

- draagvlak (publiek en politiek);
- voorlichting en bewustwording;
- maatregelen gericht op de omgeving;
- signaleren en adviseren;
- ondersteuning.

Integraliteit is een noodzakelijke voorwaarde bij het bestrijden van overgewicht bij kinderen. Met een evenwichtig samengesteld pakket aan activiteiten en interventies uit de vijf pijlers is de kans op succes het grootst.

Om de doelgroep van LeusdenFit! kinderen en hun ouders/verzorgers, te kunnen bereiken, is gekozen voor een community based manier van werken:

- kleinschalige, laagdrempelige lokale activiteiten in de eigen wijk/buurt;
- participatie van de doelgroep, activiteiten die aansluiten bij hun wensen en behoeften;
- aansluiten bij reeds bestaande initiatieven en structuren;

Op basis van de input van sleutelfiguren wordt een activiteitenplan op maat gemaakt. In dit activiteitenplan wordt een evenwichtige interventiemix opgesteld: er wordt gekeken of de activiteiten aansluiten bij alle *vijf pijlers van LeusdenFit!*, of er activiteiten zijn voor alle *leeftijdsgroepen* en of er een balans is tussen activiteiten die zich richten op *gezonde voeding en beweging*. Hierbij wordt ook het kostenaspect meegenomen: er wordt gekeken welk budget er beschikbaar is en of de gekozen activiteiten financieel haalbaar zijn. Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande veelbelovende of effectieve interventies.

Doelgroep → Pijler ↓	0-4 jaar, 4-12 jaar, 12-19 jaar	Ouders/opvoeders
Draagvlak (politiek en publiek)	<ul style="list-style-type: none"> • Raadpleging Sleutelfiguren (welzijn, 1^e lijnszorg, onderwijs, publiek/private partijen etc) via startbijeenkomst en focusgroepdiscussie • Raadpleging van ouders/opvoeders door buurtontbijten • Wethouders als ambassadeur van LeusdenFit! • Zichtbaarheid van LeusdenFit!; social media, LeusdenFit! boodschap uitdragen door professionals en vrijwilligers • Private partners betrekken • Intersectorale samenwerking: de brede samenwerking met de beleidsterreinen sport, welzijn, natuur/duurzaamheid, cultuur, onderwijs, wijkontwikkeling, armoedebeleid, economie etc. • 	
Voorlichting en bewustwording	<ul style="list-style-type: none"> • Organiseren Fitmaand • Voorlichting gezonde voeding en leefstijl op de basisscholen • Weerbaarheidstraining op de basisscholen • de jeugd en ouders nog meer te verleiden tot gezond gedrag, en hierbij de expertise van private partners te gebruiken (social marketing); • te kijken of watertappunten gerealiseerd kunnen worden • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Organiseren Fitmaand • Voorlichting gezonde voeding en leefstijl op de basisscholen (ouderparticipatie)
Maatregelen gericht op de omgeving	<ul style="list-style-type: none"> • Waterdagen/waterweken op de basisscholen • Uitdelen knipkaart • Gezonde sportkantine • etc. 	
Signaleren en adviseren	<ul style="list-style-type: none"> • Sociale kaart • de samenwerking met de 1^e lijn verder uit te breiden • de verbinding te zoeken met de sociale wijkteams • Etc. 	
Ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> • Aanbod voor kinderen met onder-, overgewicht • Etc. 	

Ter voorbereiding van dit voorstel heb ik nauw samengewerkt met Raymond Drost (Sportbedrijf), Gert Broekhuizen (cluster directeur Voila), Ingrid ter Heerdt (Larikslaan2), Esther Gijzen (GGD), Jelte Bakker (Eigenaar sportbedrijf Sportivate & Bestuurslid ASC Nieuwland).

Organisatievorm:

Binnen de organisatie wil ik een vast coördinerend team, waarmee we eens in het kwartaal bij elkaar komen om de vorderingen te bespreken. De personen binnen dit team zijn, Ingrid ter Heerdt (Larikslaan2), Tom Röben (Buurtsportcoach & coördinator Gezond gewicht), Gert Broekhuizen (directeur Voila), Kim (jongerenwerkster van Larikslaan), Simone Rijnveld (Gemeente Leusden) en indien mogelijk de wethouder.

Ook wil ik graag een activiteitenteam oprichten waarin ik De Ijsbreker, Impala, winkeliersvereniging en nog meer partijen in wil laten participeren. Hieronder staan projecten omschreven waarbij organisaties onderling veel samenwerken.

Rol Jongerenwerkster Larikslaan

Wij werken nauw samen met de jongerenwerkster van de doelgroep 12–24 jaar. Zij is de persoon die de doelgroep kent, kan stimuleren en weet wat deze doelgroep wil. Zij wilt graag anticiperen binnen dit project en ziet veel kansen.

Begroting

Deze bedragen zijn gebaseerd op vergelijkbare projecten van dezelfde grootte.

	2016	2017	2018
Activiteitenbudget	€ 7.000,-	€ 7.000,-	€ 7.000,-
Uren Epidemioloog	€ 1.780,- (20 uur a € 89,-)	€ 1.780,-	€ 1.780,-
Post onvoorzien	€ 1.000,-	€ 1.000,-	€ 1.000,-
Totaal	€ 9.780,-	€ 9.780,-	€ 9.780,-
Optioneel uren buurtspportcoach	-	€ 12.500,-	€ 12.500,-

Voorstel LeusdenFit!

Waterdagen en/of waterweken

Een 'waterdag' in de week, of een 'waterweek' in de maand. Er worden in de pauzes geen pakjes of bekers met zoetheid gedronken, maar water. Daarnaast is gebleken dat als er voldoende wordt gedronken, de leercapaciteit omhoog gaat. Als alle kinderen een bidon met water op tafel hebben staan kunnen zij daar tijdens de les gebruik van maken. Het idee is om op de aanstaande matchbeurs een bedrijf te zoeken dat een X-aantal bidons wil sponsoren met zijn/haar bedrijfsnaam erop. Als iedereen met een ludieke actie een bidon krijgt kan elk kind in de klas een volle bidon op tafel zetten.

Doelstelling: Kinderen & ouders zich laten realiseren dat vruchtensapjes niet zo gezond zijn als men denkt. Zorgen voor een gezondere leefstijl met minder suiker. Mijn doelstelling is om in het eerste jaar 50% van de scholen mee te krijgen in dit project van groep 5-8.

Voorlichting over gezonde voeding en leefstijl

Wij willen als BSC voorlichting gaan geven op de scholen over gezonde voeding en een gezonde manier van leven. Wat is gezond eten? Zijn pakjes vruchtensap wel zo gezond als wij denken? Eten we genoeg groente en fruit en wat voor invloed heeft roken op je gezondheid? Dit zijn slechts een paar voorbeelden waaruit deze leerzame presentatie vol interactie bestaat. Vervolgens een informatie avond laten organiseren door de kinderen en een buurtsportcoach voor de ouders. Waarin meer wordt verteld over gezonde voeding, een gezonde leefstijl en wat de invloed is van sporten en bewegen op het lichaam en geest.

Doelstelling: Het laten realiseren dat bijvoorbeeld pakjes Wicky en andere vruchtendranken toch niet zo gezond zijn als men vaak denkt. Mijn doel is om 50% van de groepen 3-8 in Leusden te kunnen bereiken en de ouders daar van.

Weerbaarheidstraining

Een weerbaarheidstraining op scholen, gegeven door iemand van het sociaal team en een Buurtsportcoach. Een groep van 8-10 kinderen, waarbij elke week een ander groep aan de beurt komt. Waarbij de kinderen het niet ervaren door in gesprek met elkaar te gaan, maar juist door het te doen. Dat is de beste manier om te kunnen zien hoe zij in bepaalde situaties reageren en wat de juiste manier van reageren in zo'n situatie is. Volgens Gert (Voila) is het bij 't Palet en de Loysderhoek mogelijk om voor die uren een vervanger voor de groep te zetten en de vaste leerkracht bij de training te hebben. Na de eenmalige training

vindt er met de twee trainers en leerkracht overleg plaats om te bezien of een volledige sociale vaardigheidstraining voor specifieke kinderen aan te raden is.

Doelstelling: Kinderen/ouders die niet weten dat er voldoende aanbod is qua weerbaarheidstrainingen daarmee kennis laten maken. In overleg met de leraar en ouder kan er voor gekozen worden om het kind aan te melden voor een training waardoor de kwaliteit van welzijn zal stijgen. Mijn doel is om 75% van alle kinderen uit groep 6 in Leusden te bereiken .

Fitmaand

Een fitmaand, waarbij wij als BSC extra sportmomenten organiseren voor jeugd, maar ook voor ouderen. Met als grote afsluiter de koningssspelen waaraan alle kinderen in Leusden van 8-12 jaar meedoen.

Doelstelling: Onder de paraplu van gezond leven, kinderen hiermee kennis laten maken door middel van bewegen, plezier en educatie. Mijn doel is om zowel jong als oud, direct en indirect kennis te laten maken met de fitmaand. Ook is een doelstelling dat binnen 3 jaar de fitmaand niet meer uit de Leusdense samenleving is weg te denken.

Knipkaart

Bij deelname van elk schoolsporttoernooi krijg je een stempel. Bij een X- aantal stempels mag je bijv. gratis naar het zwembad de Octopus. Zij denken graag mee met maatschappelijke projecten als deze.

Doelstelling: Kinderen stimuleren om deel te nemen aan schooltoernooien. Dit project is bedoeld voor alle deelnemers van de sporttoernooien binnen de gemeente.

Gezonde sportkantine

Naast broodjes kroket, patat en frisdranken is het aanbod schaars. Laat staan dat er sprake is van gezonde alternatieven. We hebben contact gehad met Vullen of Voeden, een initiatief dat zich richt op de gezonde (sport) kantine. Ook hebben we contact gehad met ASC Nieuwland uit Amersfoort, die al meedoen met dit principe. De resultaten zijn tastbaar en de omzet van de kantines gaat zelfs omhoog! Er wordt duidelijk meer water verkocht dan voorheen, er worden veel gezonde smoothies verkocht en er is steeds meer belangstelling voor gezonde broodjes.

Doelstelling: Uitstralen dat we een gezonde gemeente zijn die bewust leeft. Binnen de verenigingen meer gezonde alternatieven aanbieden waardoor uiteindelijk de gezondheid van de leden verbetert.

Weerbaarheidstraining voor kinderen die onzeker zijn over hun lichaam.

Er zijn vele redenen waardoor kinderen zich kwetsbaar voelen. Een belangrijke is onzekerheid over het uiterlijk. Met deze trainingen willen we dat de kinderen door middel van (bewegings-) oefeningen zich realiseren dat niet iedereen hetzelfde is. Hoe word je zekerder van jezelf, en hoe presenteer je jezelf. Ook wordt er in deze training meer verteld over een gezonde leefstijl. Dit allemaal in samenwerking met de medewerkers na Larikslaan 2.

Doelstelling: De kwaliteit van leven van kinderen verbeteren door hen letterlijk en figuurlijk in beweging te krijgen. Hierbij willen we de leeftijd 9-12 aanspreken en elk half jaar een nieuwe groep starten.

Gezonde kinderopvang

Gezondere omgeving voor de kinderen die verblijven op een kinderopvang.

Doelstelling: Er is voldoende beweegaanbod en er wordt bewust voor gezonde voeding gekozen. Kinderen realiseren dat water gezond is en het vanzelfsprekend laten worden om het te drinken.

Acties gericht op samenwerking lokale Leusdense partijen.

Betrokkenheid en draagvlak onderwijs, basisteam, publiek private partijen, eerste lijn en curatie.

Doelstelling: Structurele werkafspraken t.a.v. gezond gewicht tussen bovengenoemde partijen. Hierdoor het creëren van een werkend systeem van signalering en toeleiding t.a.v. gezond gewicht.

Hieronder een Overzicht van de lopende Buurtsportcoach activiteiten binnen Gemeente Leusden

- Individuele begeleiding na doorverwijzing vanuit Larikslaan 2 (betreft sportbegeleiding voor o.a. kinderen met een stoornis vanuit het autistisch spectrum die het moeilijk vinden aansluiting te vinden in de buurt en/of een vereniging)
- Sport met Autisme: wekelijks, op de woensdagmiddag, bieden we sport aan voor een groep kinderen met autisme
- Sport in de wijk: wekelijks op woensdagmiddag bieden we sport en spel aan in de diverse wijken van Leusden voor kinderen (in de herfst/wintermaanden doen we dit in de zaal aan Lijsterbeslaan)
- Sociale Vaardigheidstraining (SOVA): Dit is een cursus voor kinderen die de overstap maken naar het voortgezet onderwijs maar erg onzeker zijn. Hier zetten we sport als middel in, in samenwerking met het CJG
- Samenwerking kinderopvang: op maandag, dinsdag en donderdag zetten we Buurtsportcoaches in op de BSO locaties van Mickey's en Humanitas
- Sport in Antares: Antares kampte met veel jonge 'hang jeugd' vanuit de Tabaksteeg en Leusden Zuid. We bieden nu op de donderdagmiddag sport aan in de sportzaal van Antares
- Ondersteuning gymlessen: op ruim 75% van de basisscholen bieden we ondersteuning tijdens de gymlessen op het gymonderwijs op een hoger plan te krijgen
- TSO Sport: tijdens de TSO (Tussenschoolse Opvang) bieden we elke dag sport aan op ruim 75% van de scholen
- Op elke vrijdagmiddag is er 'gewoon lekker voetballuh' voor de basisschoolleerlingen in Leusden. Normaliter op het Afas veld; in de herfst en winter periode in de gymzaal aan de Lijsterbeslaan
- Walking Soccer: Elke vrijdagmorgen is er voetbal voor 60+ op de velden van Roda'46 en vanaf oktober gaan we naar de sportzaal van Antares
- Samenwerking Heelkom Achterveld: Achterveldse Wandel Challenge (voor Diabetici)
- Sport met dementie: elke donderdag bieden we sport aan voor een groep jong dementerenden (in samenwerking met Fysiotherapie Leusden, Beweging 3.0 en Larikslaan2)
- Abrona: rondom de Avond 4 daagse trainen we met een groep bewoners van Abrona en lopen we samen de Avond 4 daagse
- Vissen is Cool: Project om kinderen kennis te maken met hengelsport en waardering en respect te hebben voor de natuur
- Samenwerking met Mama Café (bewegen met je peuter, incidenteel)
- Sport voor cliënten van de Voedselbank (individuele begeleiding)
- Bewegegroep zorgboerderij Blommendal te Stoutenburg

- Organiseren van kinderfeestjes i.c.m. zaalhuur en inzet Buurtsportcoach (incidenteel)
- Verse van de pers: Vanaf morgen (9-11) gaan we samen met BSC Woudenberg sport aanbieden voor de vluchtelingen in Woudenberg
- Pietengym voor de allerkleinsten
- Sensation Air in samenwerking met Antares (indoor springkussen festijn)
- Sportinstuif i.s.m. de sportverenigingen
- Koningsspelen
- Kracht van Sport (sport voor kinderen in groep 8)
- Nationale Straatvoetbaldag
- NK Knikkeren
- Voetgolf toernooi voor volwassenen
- Modderdag in samenwerking met de Groene Belevenis
- AFAS sportzomer weken
- Sportieve invulling ´Beleef Leusden/verenigingenmarkt´
- Atletiek Clinic (datum nnb, vervolg op eerdere clinic tijdens Herfstvakantie)
- Valpreventie voor ouderen
- Nauwe samenwerking met de IJSbreker en de jongerenwerker
- Peuter Yoga
- Participeren in project ´van onder op´
- Cool 2B FIT: Obesitas programma voor kinderen en ouders
- Sportiviteit en Respect (in samenwerking met Leusdense verenigingen)
- Project ´JOGG´ (coördinerende rol)
- VITALE sportverenigingen
- Samenwerking t Binnenhuys/ De Meent
- Uitbreiding samenwerking Fysiotherapie Leusden (opstarten beweeggroepen)
- Sociaal Vitaal (o.a. met Van Wijk Fysio; mogelijk koppeling met JOGG)
- Overname ´Jeugd Sport Week´ (was van Sportief Contact)
- Organiseren sport en voetbalkampen voor Leusdense jeugd
- Avond 4 daagse met Kinderen met autisme/ beperking