



2 Basisschool Langeberg is gezond bezig!



3 Dit weten veel ouders nog niet over gezond eten



4 Bewegactiviteiten voor jong én oud

# Jongeren Op Gezond Gewicht

**BEWAAR DEZE KRANT!**  
Op de laatste pagina vindt u een overzicht van alle beweegactiviteiten in Brunssum, voor alle leeftijden.

**Juli 2016**

## Met JOGG op weg naar fitte, gezonde kinderen

gemeente Brunssum

Jongeren Op Gezond Gewicht. Zo heet het gezondheidsprogramma voor alle kinderen tussen 3 en 13 jaar. Doel? Meer Brunssumse kinderen op gezond gewicht krijgen én houden!

Tot voor kort had ruim 20 procent van de kinderen tot 12 jaar overgewicht. Het aandeel kinderen met een motorische achterstand was 30 procent! Daarom wordt sinds 2014 op alle basisscholen en peuterspeelzalen in Brunssum volop aandacht besteed aan bewegen en gezond eten. De kinderen worden gestimuleerd, onder andere tijdens speciale lessen, om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Ook krijgen ze lessen over voeding. Wat is nou eigenlijk gezond? En wat niet?

Gemeente, scholen én ouders werken in die aanpak samen. Samen investeren we in de gezondheid van onze kinderen. In deze JOGG-bijlage leest u er meer over.

## Brunssum: positieve resultaten met JOGG

De eerste resultaten van de lokale JOGG-aanpak in Brunssum zijn veelbelovend. Na één jaar blijkt na meting van bijna 2.000 deelnemende leerlingen het percentage kinderen met overgewicht te zijn gedaald van 20,6 procent naar 17,2 procent. Ook het aantal kinderen met een motorische achterstand daalde: van 30 procent naar 23,3 procent.

JOGG is een gezamenlijke aanpak van de gemeente Brunssum, basisscholen, peuterspeelzalen, RiskCare, CMWW, Fysio Stoffberg, Quaadvlieg Plus supermarkt, de Obesitas Academy, Movare, LVO en GGD Zuid Limburg.

**jongeren op  
gezond gewicht**

**Brunssum**

Voor meer informatie over de activiteiten van JOGG kunt u contact opnemen met de gemeente Brunssum, Arco Klerk, tel. (045) 527 85 55.

Nina, Bram, Annet, Minella en Dani van basisschool Langeberg bewegen volop in de pauze. Dan staat altijd de 'activiteitenkist' op het schoolplein, gevuld met ballen, springtouw en badmintonrackets. "Hartstikke leuk!"

# "Ik voel me weer wakker en fit!"

Bij basisschool Langeberg zijn ze gezond bezig. Ze doen mee met het JOGG-programma over bewegen en gezond eten. Ook draait op Langeberg de DrinkWater-campagne. Intern begeleidster Ilona Ploem: "Wij vinden een gezonde leefstijl bij kinderen gewoon heel belangrijk!"

Iedereen op basisschool Langeberg doet nu meer aan bewegen en gezonde voeding, ook de kleuters. Dat gebeurt in de lessen, maar ook daarbuiten, bijvoorbeeld tussen de lessen door of in de pauzes.

Ilona Ploem legt uit dat ze werken met de methode 'Lekker Fit': "Dat is een complete lesmethode over voeding en bewegen." Ook werken de onderwijzers en kinderen met 'energizers'. Dat zijn korte energieke oefeningen, perfect voor tussen de uren. Dani uit groep 5 vindt dat heel fijn want "dan voel ik me weer wakker en fit!"

## Brunssum investeert in onze kinderen

Het gaat goed met de jeugd in ons land. Nooit eerder, zo blijkt uit onderzoek, waren kinderen zo gelukkig als de Nederlandse kinderen.

Toch zijn er ook zorgen. Ook in Brunssum. Zo zijn Brunssumse kinderen zwaarder dan gemiddeld. Dat is een probleem, want wie op jonge leeftijd kampt met overgewicht, komt al direct op achterstand te staan.

Brunssum is in 2014 begonnen met een project om overgewicht onder jongeren te bestrijden. Jongeren Op Gezond Gewicht, heet dat project – JOGG. We willen daarmee vele honderden kinderen bereiken. Met goede voorlichting en met uiteenlopende beweegactiviteiten. Een gezond gewicht is echter méér dan alleen voldoende bewegen en verantwoord eten en drinken. Het is ook het creëren van bewustwording.

Dat proces van bewustwording is een lang en moeizaam proces. En het kan alleen succesvol zijn als we de jongeren daarin ondersteunen. En met 'we' bedoel ik de ouders, de school, verenigingen, vrienden... Met z'n allen moeten we onze kinderen voorhouden dat het normaal is dat je investeert in je gezondheid en dat je de discipline opbrengt en de keuzes maakt die daarbij passen.

Onze kinderen verdienen een goede gezondheid en een gezonde toekomst. Laten we daarom met z'n allen van JOGG een succes maken!

Thomas Gelissen,  
Wethouder Gezondheidszorg



**Marleen van Rijsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn Provincie Limburg:**

"De Sociale Agenda zet de koers voor een vitaler Limburg. We kiezen bewust om prioriteit te geven aan de jeugd, want zo bereik je immers de trendbreuk die zo belangrijk is. JOGG is een mooi programma om de jonge Limburgers in beweging te krijgen. Heel goed om te zien dat de gemeente Brunssum één van de koplopers in Nederland is en dat zij een speerpunt maken van het investeren in de gezonde toekomst van kinderen."

En in de pauze? Dan wordt de 'activiteitenkist' op het schoolplein gezet. De kinderen mogen daar zelf speelgoed uit halen, zoals ballen, springtouw of badmintonrackets. Hartstikke leuk, vinden Linn en Minella, beiden uit groep 7: "Tijdens de pauzes spelen we altijd spelletjes of gaan we lekker rennen." Dat geldt ook voor Annet uit groep 8. Buiten school doet Annet trouwens ook fanatiek aan sporten. "Gewoon, omdat ik zo graag dans."

### DrinkWater

De DrinkWater-campagne is ook een groot succes. De kinderen drinken elke dag water uit hun bidon, zelfs tijdens de lessen. Nina uit groep 2 moest even aan de smaak van water wennen "maar nu vind ik het wel lekker." En Bram uit groep 4 drinkt nu zelfs thuis vaker water, "en niet altijd siroop."

Die extra aandacht voor een gezonde leefstijl bevalt ze bij basisschool Langeberg zo goed dat ze nu een 'Movare Beweegschool' zijn geworden. Ilona Ploem: "Onderzoeken laten zien dat bewegen ook voor betere leerprestaties zorgt. Het is natuurlijk niet te bewijzen, maar onze eindresultaten zijn dit schooljaar enorm goed. Toeval? Of toch niet? We zijn er in ieder geval heel blij mee."

### Jeroen Matthes, coördinator RiskCare:

"We hebben de kinderen anderhalf jaar geleden getest op gewicht en uithoudingsvermogen en nu in mei 2016 weer. De resultaten zijn heel positief, eigenlijk boven verwachting!"

Mijn mening is dat dat dit vooral komt door de samenwerking tussen lokale sport- en zorgorganisaties, scholen, kinderen en ouders. En het programma is dusdanig dat iedereen zich er prettig bij voelt. De leraren vinden het lesmateriaal goed bruikbaar, de kinderen vinden het leuk en de ouders voelen zich er duidelijk bij betrokken. Daardoor leeft het bij iedereen. Die totaal-aanpak, die maakt het programma tot een succes."

### Marjo Hoek, leidinggevende peuterspeelzaalwerk CMWW:

"Kinderen ontwikkelen zich beter als ze gezond opgroeien. Daarom hebben 14 leidsters van onze peuterspeelzalen in samenwerking met de lokale atletiekvereniging een training gevolgd om speciale beweeglessen te geven. Met die lessen verbeteren we de motoriek van de kinderen, maar wel op een speelse manier."

Daarnaast zijn we begonnen om tijdens de dagelijkse eet- en drinkmomenten samen fruit te eten en water te drinken. De kinderen nemen het fruit mee van huis, waardoor we ook de ouders bij dit project betrekken. Zo gaan de kinderen ook thuis bewuster met voeding om."

Jean Carlo volgt het Skills4Life-programma. Ook zijn ouders worden hierbij betrokken.

**JOGG leert de kinderen meer en beter bewegen, en gezonder eten. Sommige kinderen hebben meer begeleiding nodig, zoals Jean Carlo (9 jaar). Jean Carlo volgt na schooltijd het Skills4Life-programma.**

Hij hield van snoepen, vertelt Jean Carlo. En ook van gamen. "Maar toen ik naar de dokter moest voor mijn astma, zei die dat ik eigenlijk net geen gezond gewicht had. Mijn ouders hebben toen gevraagd of ik mee mocht doen met de Skills4Life-lessen."

"Ik vond het best wel eng in het begin. Nu niet meer, nu vind ik het leuk. Dat komt omdat er ook andere kinderen zijn. Niet iedereen is te zwaar, er zijn ook dunne kinderen, maar die moeten beter leren bewegen. Soms is het best zwaar, dan moeten we veel rennen. En ik moet een eetdagboekje bijhouden, voor de diëtist. We praten bij Skills4Life ook over hoe je je voelt als je eet. En ik vond de les over suiker in drankjes leuk. Ik weet nu dat er meer dan 16 suikerklontjes in een flesje AA-drink zitten! Dat dronk ik vroeger wel eens. Nu vind ik water ook lekker, ook omdat we op school allemaal een bidon hebben gekregen. Ik heb al best veel geleerd, vind ik."

**"Vroeger dronk ik wel eens AA-drink, nu vooral water"**



**"Dat koolhydraten suikers zijn, dat wisten we niet!"**

**Renate en Hans Franssen zijn de ouders van de 9-jarige Jean Carlo. Hun zoon volgt na schooltijd een speciale JOGG-cursus, het Skills4Life-programma. Renate en Hans zelf gingen daarvoor naar een workshop over gezond eten en leven.**

"We deden best al veel goed. We eten groente en fruit. Pizza of friet maar af en toe. Maar je hoort tijdens zo'n workshop toch interessante tips. Die hebben ons aan het denken gezet. Zo eten we nu minder vlees en witbrood, en meer vis, volkorenbrood en groente en fruit. En in de supermarkt lezen we nu vaker de verpakkingen van eten en drinken. Dan kijken we hoeveel calorieën erin zitten maar ook hoeveel koolhydraten. Want koolhydraten zijn gewoon suikers – dat wisten we niet! Daardoor denken we nu toch meer na over eten en bewegen."

**Theo Quaedvlieg, eigenaar Plus supermarkt:**

"Als ondernemer ben je onderdeel van de gemeenschap. Als je dan ziet dat in die gemeenschap overgewicht een groeiend probleem is... Daarom richten we ons bij de Plus ook steeds meer op gezond eten. Daarom, ook, was het voor ons bijna vanzelfsprekend om aan dit project mee te werken. Dat doen we door het sponsoren van gezond eten."

Afgelopen mei, bijvoorbeeld, bij de kooklessen van de basisscholen: ik stond toen zelf in het kraampje vol verse groenten. Ik vond het leuk om kinderen groenten te laten proberen die ze nog nooit gegeten hadden. Dan zie je dat ze daar best voor te porren zijn. De 'knop' kan dus om bij kinderen – en móet ook om. Zodat ze zelf gaan kiezen voor gezond eten. Daar werk ik graag aan mee."

**Gezonde tips voor ouders...**

Kinderen krijgen hun eet- en beweggewoontes van huis uit mee. Maar wat is gezond en wat niet? En hoe krijg je kinderen aan het bewegen als de vriendjes liever achter de computer zitten dan buiten spelen? JOGG helpt ouders om thuis gezonde keuzes te maken. Ze krijgen bijvoorbeeld voorlichting en tips tijdens workshops. Meest voorkomende reactie onder de ouders tijdens deze workshops: "Oh, zit dat zo...!"

**Hier alvast een paar gezonde tips voor ouders:**

- 1 Als kinderen meehelpen met koken, lusten ze de groenten vaak wel!
- 2 Kinderen houden meer van groenten en fruit als tussendoortje, of in stukjes gesneden. Geef daarom eens stukjes komkommer, paprika of verschillende soorten fruit in een kleurrijk kommetje als snack!
- 3 Af en toe friet eten mag best. Eet er dan wel ook voldoende groenten bij!
- 4 Laat kinderen te voet of met de fiets naar school gaan!
- 5 Speel ook eens als gezin samen buiten met de bal, een frisbee of een badmintonset!



Zo helpt u als vereniging of organisatie mee:

# Word JOGG-partner en vraag het keurmerk aan!

**JOGG  
PARTNER**



jongeren op  
gezond gewicht

Brunssum

Wilt u als organisatie of bedrijf ook actief meewerken aan een gezonde leefstijl voor de Brunssumse kinderen? Word dan JOGG-partner en vraag het lokaal 'keurmerk JOGG-partner' aan.

De vereniging of organisatie die in aanmerking wilt komen voor het 'keurmerk JOGG-partner' moet aantoonbaar bijdragen aan de lokale Brunssumse JOGG-doelstellingen op het gebied van gezond eten en drinken, en veel bewegen. Hoe? Dat bepaalt de organisatie of vereniging zelf. Wanneer een organisatie of vereniging JOGG-partner wilt worden, moet deze aangeven welke stappen al zijn gezet of gepland staan in het kader van JOGG. Hierbij kan de organisatie of vereniging ondersteuning vragen. Ook kunnen handvatten geboden worden hoe zij een gezondere organisatie of vereniging kan zijn of kan worden.

Voor meer informatie over de JOGG-aanpak in Brunssum: Neem contact op met de gemeente Brunssum, Arco Klerk, via tel. (045) 527 85 55.

Paul Depla,  
voorzitter  
Stichting  
Jongeren  
Op Gezond  
Gewicht:

"Een gezonde jeugd in een gezonde omgeving; daar staan we voor.



Het creëren van zo'n omgeving en een gezond aanbod van voeding en bewegen is een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid. Het is erg belangrijk dat we als Jongeren Op Gezond Gewicht deze beweging maken binnen de gemeenten zelf. Met alle professionals, maatschappelijke organisaties en private ondernemingen kunnen we samen het verschil maken. Het is fantastisch dat Brunssum met de JOGG-aanpak binnen twee jaar al zo'n positief resultaat kan laten zien."

## Heel Brunssum Op Gezond Gewicht, jong én oud!

In Brunssum stimuleren we niet alleen JOGG-activiteiten. In onderstaand overzicht staan daarom alle beweegactiviteiten - voor jong en oud - in Brunssum.

Overzicht projecten	Acties en bereik	Doelgroep	Organisatie	Partner	Termijn
Baby en peuter-zwemmen	Spelenderwijs zwemmen/bewegen in het water	6 weken - 4 jaar	• Gemeente Brunssum	• Ouders	Structureel Lange termijn
KidsXtra	Beweegprogramma voor kinderen met een motorische achterstand	1-7 jarigen	• Gemeente Brunssum • RiskCare	• Scholen • Ouders	Middellange termijn t/m 2016
Kleuters in actie	Gericht op optimale motorische ontwikkeling	Groepen 1 & 2 basisonderwijs	• Gemeente Brunssum • RiskCare	• Scholen	Middellange termijn t/m 2016
Schoolzwemmen	Zwem/beweegonderwijs met als doel behalen diploma A	Groep 4 van het basisonderwijs	• Gemeente Brunssum	• Scholen	Structureel Lange termijn
Lekker Fit	Lespakket waarin kinderen van alles leren over gezond eten en bewegen	4-12 jarigen	• Gemeente Brunssum • RiskCare	• Scholen	Korte termijn, nog in te plannen
BOS - oost	Wekelijks naschools sportaanbod	8-12 jarigen	• Gemeente Brunssum	• Scholen	Structureel Lange termijn
Stimuliz	Leerlingvolgsysteem; BMI, uithoudingsvermogen, motorische ontwikkeling, leefstijl en sportparticipatie	4-12 jarigen	• Gemeente Brunssum • RiskCare	• Scholen	Middellange termijn t/m 2016
Slim in actie	interactieve workshops en voorlichting voor de ouders over een gezonde leefstijl	Ouders van 4-12 jarigen	• Gemeente Brunssum • RiskCare	• Scholen	Middellange termijn t/m 2016
Skills4life	Behandelprogramma, gericht op gewichtsverlies/stabilisatie, verbeteren lichamelijke fitheid, realiseren van gezondheidswinst en verbeteren van de kwaliteit van leven	7-19 jarigen	• Gemeente Brunssum • RiskCare	• Scholen • Ouders	Middellange termijn t/m 2016
Triathlon	Basisscholen maken kennis met lopen, zwemmen en fietsen	8-12 jarigen	• Gemeente Brunssum	• Scholen	Jaarlijks in de Nationale Sportweek
AquaFit	Beweegactiviteiten in het water met of zonder materiaal en met of zonder muziek om fitter te worden	16 jaar en ouder	• Gemeente Brunssum		Structureel Lange termijn
Baantjes zwemmen	Op recreatieve wijze in het water, onder begeleiding, werken aan de eigen conditie	16 jaar en ouder	• Gemeente Brunssum		Structureel Lange termijn
SCALA	Beweegprogramma voor chronisch zieken en/of lichamelijk gehandicapten	55+	• Gemeente Brunssum		Structureel Lange termijn
Valpreventie, MBVO	Ouderen die slecht ter been zijn door middel van bewegen zekerder te laten voelen met als doel vallen te voorkomen	75+	• Gemeente Brunssum		Structureel Lange termijn
Buurt in beweging (Brunssum-Oost)	Samen met buurtbewoners activiteiten organiseren voor en door de buurt	Jeugd/volwassenen en ouderen	• Gemeente Brunssum • GGD - ZL	• Wijkteam • CMWW	Middellange termijn in het kader van Active living
Beweegprogramma	Beweegdiploma en onderzoek naar beweeggedrag	Peuters	• Peuterspeelzaal	• RiskCare	Voorjaar 2016
<b>JOGG-Thema's</b>					
DrinkWater	Op de peuterspeelzalen en basisscholen wordt water drinken gestimuleerd	Peuterspeelzaal Basisschool alle groepen	• Gemeente	• Peuter-/basisonderwijs	Vanaf voorjaar 2015