

Samen maken we gezond gewoon

Een gezonde leefstijl (eten, bewegen, lekker in je vel zitten, meedoen, slapen enzovoort) is een belangrijke voorwaarde voor een gezond gewicht. Maar de gezonde keuze, is niet altijd de makkelijke keuze. De JOGG-aanpak werkt aan het structureel gezonder maken van de fysieke en sociale omgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien. We richten ons op leefomgevingen waar jongeren veel komen: school, kinderopvang, buurt, sport en bewegen en vrije tijd. De JOGG aanpak is een integrale aanpak waar we samenwerken met verschillende netwerkpartners en professionals.

JOGG-update

In deze uitgave van "Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst" staat een update van de JOGG-aanpak in Koggenland. Wat is er in 2023 tot heden gerealiseerd en wat wordt er in 2025 nog aangeboden.

"Onze missie is dat kinderen en jongeren in Koggenland opgroeien in een leefomgeving met aandacht voor gezonde leefstijl", aldus wethouder Marian van Kampen. "Zo groeit onze jeugd op tot een gezonde generatie. Een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd. "

* GEZONDE VOEDING *

Drinkwater campagne

In de Week voor de Gezonde Jeugd hebben de gemeenten Koggenland, Medemblik en Enkhuizen de handen ineen geslagen. Langs de weg was de Drinkwater campagne te zien. Leden van de Koggenlandse Kinderraad stonden op de foto. Wethouder Marian van Kampen onthulde samen met de Kinderraad en wethouders Yannick Nijsing (Medemblik) en Win Bijman (Enkhuizen) de posters langs de weg.



Aan de slag met moestuinieren

Meer dan de helft van de scholen en kinderopvang in Koggenland hebben een moestuin. Wethouder Marian van Kampen was aanwezig bij de jaarlijks oogstdag. Voor advies en ondersteuning bij de moestuinlessen kan een financiële ondersteuning vanuit de gemeente aangevraagd worden om Jong Leren Eten in te zetten. Het zijn actieve buitenlessen waar kinderen veel leren over zaaien, bodem, samenwerken, dieren in de moestuin en oogsten. Met als afsluiting samen koken en daarna genieten van het eten uit eigen moestuin.



Inspiratiebijeenkomst: Gezond en lekker naar buiten

Bij kinderopvang Koggepurkies in Wogmeer is voor de regio Westfriesland de inspiratiebijeenkomst "Gezond en lekker naar buiten" gehouden. Gezonde voeding, lekker bewegen en in de natuur spelen, is heel belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen en het welbevinden in de kinderopvang en bij gastouders. Want dit zorgt voor méér geluk en minder stress.

Deelnemers aan de bijeenkomst kregen tips en handvaten over moestuinieren ook als je geen groene vingers hebt. Tevens kwam gezonde leefstijl als onderdeel van je dagelijkse werk aan de orde. Met informatie en voorbeelden over risicovol spelen en klauteren werd het afgesloten. De bijeenkomst is een jaarlijks initiatief van Jong Leren Eten in samenwerking met GGD HN, JOGG WF en Natuur Educatie. De volgende bijeenkomst is in het najaar van 2025.

* GEZONDE VOEDING *

210 Baby Groente Tassen uitgedeeld

Het afgelopen jaar is aan 210 gezinnen de Baby Groente Tas uitgedeeld. De jonge ouders hebben 8 weken lang eenvoudige, gezonde babyhapjes gemaakt van verse groentes uit de regio. Proeven is belangrijk voor de smaakontwikkeling. Na aanmelding kregen de gezinnen met een baby van 4 tot 6 maanden deze 'maaltijd-tas' 8 weken. Uit de evaluatie blijkt dat ouders de variatie, het ontzorgen en de groente van de boer het meest waarderen. Ruim 80% gaf aan dat hun kind groente heeft geproefd die zij zelf nooit hebben gegeten. Zij hebben een gezonder eetpatroon ontwikkeld bij het jonge kind en in het gezin.



Veel animo voor supermarkt safari

De belangstelling voor de supermarkt safari neemt nog steeds toe. Onder leiding van diëtiste Louise Groot kunnen inwoners van jong tot oud deelnemen. Met deze tour worden de inwoners in de plaatselijke supermarkt meegenomen langs de schappen. Doel is om beter een bewuste keuze te maken tijdens het boodschappen doen. Ook krijgen de deelnemers tips bij het lezen van etiketten. Deze activiteit vindt ook in 2025 weer plaats in de supermarkten in gemeente Koggenland.

Elk jaar de Week voor de gezonde jeugd

Jaarlijks vindt in de maand juni de **Week voor de Gezonde Jeugd** plaats. Tijdens deze terugkerende week vraagt de gemeente extra aandacht voor het belang van een gezonde leefstijl. Bij de kinderopvang is de peuter wandelvierdaagse, scholen organiseren tijdens de gymles een speciale buitenles, er zijn voorleesmomenten in de bibliotheek en er worden webinars georganiseerd over opvoeden en slaap.



* SAMEN BEWEGEN EN SPELEN *

Veel animo bij beweeg-plezier-instuif

De beweeg-plezier-instuif voor kinderen van 0 - 6 jaar was een groot succes. Voor de jongste kinderen was er in de Koggenhal in De Goorn een uitdagend parcours met tien onderdelen waar zij heerlijk konden bewegen, dansen, spelen, klimmen en klauteren.

Meer dan tien organisaties uit het werkveld van het jonge kind namen deel aan de informatiemarkt. De professionals gingen met ouders / verzorgers in gesprek over uiteenlopende thema's als voeding, motoriek, slaap en hoe kan je eenvoudige leuk bewegen en spelen met je kind. Een mooi initiatief om ouders met jonge kinderen kennis te laten maken met andere vormen van bewegen en spelen. Ook in 2025 vindt dit weer plaats.



* SAMEN BEWEGEN EN SPELEN *

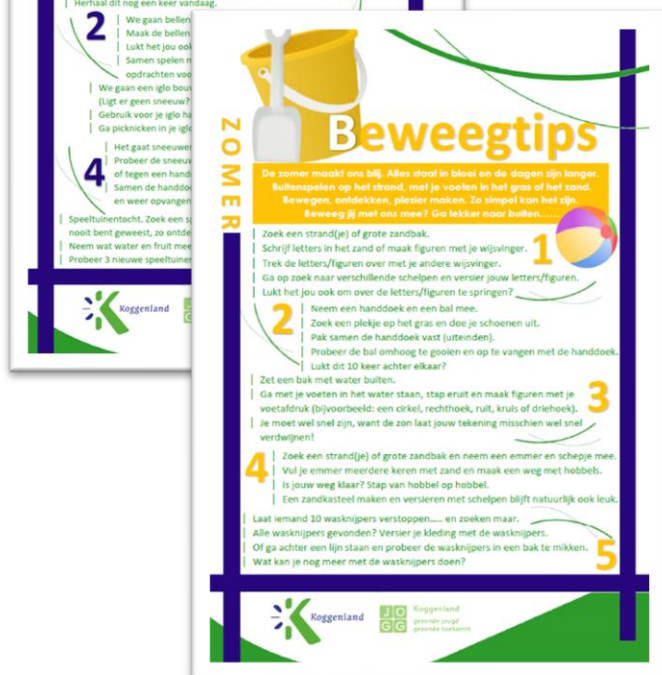


Thuis in beweging met de beweegtas

In de bibliotheek in De Goorn en in Obdam ligt een Jonge helden Beweegtas voor kinderen van 2 tot en met 4 jaar. De beweegtas zit vol met materiaal dat je thuis binnen en buiten kan gebruiken. Ook zitten er leesboeken in de tas die over spelen en bewegen gaan. Wil je de beweegtas lenen? Kom dan naar de bibliotheek. De beweegtas ligt ook op het consultatiebureau van de JGZ in Obdam.

Buitenspeeldag

Tijdens de nationale buitenspeeldag wordt de gymles op de basisschool verplaatst van binnen naar buiten. De leerlingen krijgen dan onder begeleiding van de vakdocent een leuke beweegles maar dan buiten. Dit kan variëren van verstopperte spelen in het dorpsbos tot een skeelerles.



Aan de slag met Beweegkriebels

Een grote groep leidsters van kinderopvangorganisaties en gastouders nam deel aan de workshop "bewegen met het jonge kind". De workshop werd verzorgd door erkende trainers van de interventie Beweegkriebels en stond in het teken van het ontwikkelen en uitvoeren van een dagelijks beweegaanbod op de kinderopvang. Er zijn tips en handvaten besproken om met bewegen en spelen aan de slag te gaan. Belangrijk doel was een vast beweegmoment met leuke eenvoudig materiaal op te nemen in het dagelijkse programma. Elke dag lekker bewegen, wie wil dat niet. De deelnemers kregen sets met beweegtips passend bij ieder seizoen.

Peuter4daagse bij kinderopvang

De peuter4daagse is niet meer weg te denken uit onze gemeente. Kinderopvangorganisaties en gastouders gaan elk jaar tijdens de Week voor de Gezonde Jeugd met de kinderen wandelen in de wijk. Elke dag een ander rondje. Voor de start allemaal even dansen op muziek en dan op pad. Als er geen veilig wandelpad is, kiest de organisatie voor een uitgezet parcours op eigen terrein met leuke spellen. Uiteraard is er na afloop water en fruit en een diploma of medaille. En dit alles met veel hulp van ouders, opa's en oma's en medewerkers.



* SAMENWERKING EN VERBINDING *

Samenwerken aan gezonde leefstijl en leefomgeving

Om de leefstijl en leefomgeving van de jeugd gezonder te maken werkt de gemeente met de JOGG-aanpak samen met publieke- en private partijen. De JOGG-regisseur heeft advies en ondersteuning gegeven aan scholen, kinderopvang, diëtistes, BSO, 1^e lijnszorg, wijkleercentrum, sportverenigingen, avond4daagse, zwembaden etc. Het is belangrijk om samen te werken aan initiatieven die onze inwoners bewust maken van een gezondere leefstijl. Een binnen- en buitenomgeving die stimuleert om te spelen en bewegen, een sportomgeving met voldoende water en fruit, een schoolomgeving met aandacht voor gezonde voeding en bewegen en plekken waar kinderen komen zodanig te veranderen dat het makkelijker en aantrekkelijker is om de gezonde keuze te maken.

Eat & Meet

Buurtgezinnen is een initiatief in Koggenland. Dit wordt ingezet onder het motto “opvoeden doen we samen”. Met de maandelijkse activiteit “Eat & Meet” krijgen gezinnen een steuntje in de rug. Door samen te koken en samen te eten ben je er voor elkaar en voor het gezin.

Beweegvriendelijke inrichting

In het consultatiebureau van de Jeugdgezondheidscentrum in Obdam is de ruimte beweegvriendelijk ingericht. Jonge kinderen kunnen spelenderwijs hun vaardigheden laten zien. Ook ligt er een beweegtas met leuke materialen die gezinnen thuis kunnen proberen. De beweegtas kan geleend worden bij de bibliotheek in De Goorn en Obdam.



Kind naar Gezonder Gewicht

In 2024 is gemeente Koggenland gestart met de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG). Het is een aanpak voor kinderen met overgewicht of obesitas en hun gezin. Het doel is dat de kinderen zich prettiger voelen en een gezondere leefstijl krijgen. De centrale zorgverlener en de juiste professionals die werkzaam zijn in de omgeving van het kind, kijken samen naar welke interventie het beste aansluit bij het gezin. Samen gaan zij met ouders en het kind in gesprek voor een passende start. Deze interventies helpen het gezin naar een gezondere leefstijl door ze gedurende een langer periode te ondersteunen. Ter ondersteuning van de aanpak vindt er regelmatig een netwerkbijeenkomst plaats met de professionals uit het werkveld. Meerdere gezinnen zijn gestart met de aanpak, maar er is ruimte voor deelname in 2025.

Integraal beleid

Ook de gemeente moet op verschillende niveaus goed samenwerken. Niet alleen op bestuurlijk niveau, maar ook op beleids- en uitvoeringniveau. Door gezondheid bij de verschillende beleidsterreinen bespreekbaar te maken, creëren we met een integrale aanpak een gezondere leefomgeving waarin kinderen kunnen opgroeien en de gezonde keuzes kunnen maken.



Koggenland
gezonde jeugd
gezonde toekomst



Beweeg-plezier-instuif 2024