



# Gezonde Helden 2026

Maand		Thema	Uitvoerder
Januari (5/1)	1	<b>Gezamenlijke ouder/kindles</b> <i>Let wel: Iedereen sportkleding mee!</i>	Team Gezonde Helden
Februari (2/2)	2		Elsemiek Katerberg
Maart (2/3)	3	<b>Wat is een gezond gewicht en waarom is dat belangrijk?</b>	Vera Klamer (Verpleegkundig Specialist)
April (13/4)	4	<b>Gezond belonen, hoe werkt dat?</b>	Sandra Huizenga (Pedagoog)
Mei (11/5)	5	<b>Hoe werkt je lichaam, wat heb je nodig?</b>	Chiara Waaijbergen
Juni (1/6)	6	<b>Sporten in Ooststellingwerf</b> <i>Dit moet je weten</i>	Jornt
Juli (29/6)	7	<b>Slaap je gezond?!</b>	Sandra Fokkens (Jeugdverpleegkundige)
		Zomervakantie	
Augustus (17/8)	8	<b>Gezamenlijke ouder/kindles</b> <i>Let wel: Iedereen sportkleding mee!</i>	Team Gezonde Helden
September (7/9)	9	<b>Nieuw schooljaar, wat komt er op je af?</b> <i>Nieuwe klas, nieuwe omgeving, nieuwe vriendjes?</i>	Sandra Huizenga (Pedagoog)
Oktober (5/10)	10	<b>Betaalbaar én gezond eten</b>	Budgetcoach
November (2/11)	11	<b>Snoep en pepernoten, je ontkomt er niet aan, of wel?</b>	Chiara Waaijbergen
December (7/12)	12	<b>Gezonde Helden in 2026</b> <i>Samen terugkijken op het afgelopen jaar</i>	Sandra Fokkens (Jeugdverpleegkundige)

- De lessen vinden plaats op **maandagmiddag van 14:45h – 15:45h** in Laco Sportcentrum, De Haer 1 in Oosterwolde.
- In de schoolvakanties zijn er geen lessen.
- De themalessen zijn speciaal ook voor de ouders/verzorgers. Wij verwachten dat iedereen aanwezig is. Als het echt niet lukt te komen, laat dit dan **voor maandag 10:00h** weten aan de groepsleider Jornt Visser via 06 46 13 46 41 of via de mail: [jvisser@scala-welzijn.nl](mailto:jvisser@scala-welzijn.nl).
- Bij tussentijdse vragen en/of opmerkingen kunt u ook contact opnemen met de jeugdverpleegkundige Sandra Fokkens-Afman via 06 55 55 30 31 of via de mail: [s.fokkens-afman@ggdfryslan.nl](mailto:s.fokkens-afman@ggdfryslan.nl).