

# JOGG NUNSPEET 2014/'15



Sinds januari 2014 is de gemeente Nunspeet een JOGG gemeente. JOGG staat voor Jongeren Op Gezond Gewicht. Vanuit de JOGG aanpak streven we naar een samenleving waarin alle kinderen en jongeren wonen, leren, recreëren en werken in een omgeving waarin een gezonde leefstijl de normaalste zaak van de wereld is.

## NUNSPEET BEWEEGT!

In Nunspeet wordt de JOGG methode verpakt in de term Nunspeet Beweegt! Renske Toebes-Reijers is als JOGG-regisseur onderdeel van Team Nunspeet Beweegt. Dit team is samengesteld uit drie combinatiefunctionarissen sport, onderwijs en gezondheid en speelt een belangrijke rol in de samenwerking tussen publieke en private partijen die ontstaan is gedurende de huidige project periode. In opdracht van de gemeente stimuleert team Nunspeet Beweegt actief een gezonde leefstijl bij de primaire doelgroep van de Nunspeetse JOGG-aanpak: kinderen van 4 tot 12 jaar. Uiteraard worden secundaire doelgroepen zoals ouders, en de kinderen tot 19 jaar ook meegenomen in activiteiten en interventies.

## REGIONALE SAMENWERKING

JOGG Nunspeet is onderdeel van de regionale samenwerking JOGG Noord Veluwe. Samen met 5 andere gemeenten zetten we ons in voor het stimuleren van een gezonde leefstijl met de nadruk op het hebben van een gezond gewicht!

Inmiddels is het eerste schooljaar, waarbij Nunspeet Beweegt binnen een JOGG gemeente actief is, alweer bijna voorbij. Er is enorm veel gebeurd, maar er zijn ook veel nieuwe plannen.

## PUBLIEKE EN PRIVATE SAMENWERKING; DE JOGG PARTNERS

It takes a village to raise a child. Oftewel, samenwerking is de sleutel tot succes binnen de JOGG aanpak. Met team Nunspeet Beweegt als spin in het web is er het afgelopen jaar een mooie structuur ontstaan in de samenwerking. In Nunspeet spreken we over gouden, zilveren en bronzen samenwerkingspartners. De 'kleur' van de JOGG partners heeft betrekking op de mate van betrokkenheid aan de hand van de 5 M's: mensen, massa, munten, media en middelen.

Belangrijke 'gouden' private partijen in Nunspeet zijn Intersport Meijers en Energysport. Deze partijen denken mee in de lokale werkgroep, en leveren verschillende middelen om interventies en activiteiten tot een succes te maken.



Ook publieke partijen spelen een belangrijke rol. Partners vanuit deze sector zijn CJG Nunspeet, GGD Noord- en Oost-Gelderland, de Nunspeetse scholen en (sport)verenigingen.

Daarnaast is er in de uitvoering, of in het geval van specifieke interventies, veel samenwerking met diversen private en publieke partijen op zilver en bronzen niveau. Voorbeelden hiervan zijn:

- De Goudreinet Nunspeet;
- Profiets Joop de Haan;
- V-company Nunspeet;
- Landstede Welzijn;
- Straathoekwerk Nunspeet;
- Kinderfysiotherapie Roelofs & Roelofs-Vink;
- Diëtiste Hendriët Smit.



jongeren op  
gezond gewicht

## DRINK WATER!

Een belangrijk thema dat centraal staat binnen de JOGG aanpak is het thema: Drink water! Water is de meest gezonde keuze wanneer je wat wil drinken. Het lest de dorst en is vrij van calorieën.



Tijdens dit eerste schooljaar als JOGG gemeente heeft dit thema voorname-lijk centraal gestaan tijdens beweegactiviteiten als de supersport-spektakels, Nunspeet beweegt en de Veluwemeer Run. Het doel hierbij was het drinken van water te stimuleren door het makkelijk en aantrek-kelijk te maken.

We hebben ervoor gezorgd dat water makkelijk voorhanden was. Door het watertappunt op het marktplein aandacht te geven, door te zorgen voor jerrycans en milieuvriendelijke bekertjes en door (ruim 1000!) waterbidons uit te delen als beloning na sportieve inzet. Ook hebben we kinderen getest over hun kennis betreft drankjes en de suikers die erin zitten. Deze suikerklontjes test heeft vele kinderen doen verbazen over de hoeveelheid suiker in bijvoorbeeld een flesje AA-drink ( Maar liefst 12,5 suikerklontje!)



## GRATIS BEWEGEN!

Een thema dat ook tijdens veel activiteiten centraal heeft gestaan is; Gratis Bewegen! Tijdens naschoolse activiteiten en supersportspektakels werd er met aandacht gekozen voor beweegactiviteiten die vallen binnen deze categorie; een manier van bewegen die altijd kan, en niks kost! Denk hierbij aan lekker buiten spelen, op de fiets naar school, voetballen in de buurt of Free running. We willen hiermee laten zien hoe makkelijk en laagdrempelig gezond bewegen kan zijn.

## NATIONALE SPORTWEEK 2015

De week, die dit jaar volledig in het thema stond van Gratis Bewegen was de Nationale Sportweek. Het thema in Nunspeet was: Gratis bewegen; pak de fiets! Via de scholen en de sportverenigingen hebben we aan de hand van dit thema bijna alle Nunspeetse kinderen kunnen bereiken. Alle scholen hebben meegedraaid in minstens 2 van de aangeboden activiteiten en daarnaast hebben zich gedurende deze week maar liefst 13 sportverenigingen ingezet om een mooi aanbod te verzorgen!

## ONDERWIJSTOOLS

Alle scholen hebben aan de Nationale Sportweek kunnen deelnemen aan de hand van verschillende tools. Bijvoorbeeld een tool voor de openingsdans, een theorie-tool over gezond bewegen en een tool voor een extra lange en actieve pauze. Op de Petraschool is de opening van de Nationale Sportweek groots gevierd, met o.a. een gave BMX demo, en fiets-clinics gedurende de dag! Daarnaast werd het fruit voor het maken van fruitspiesjes op de donderdag ook enorm enthousiast ontvangen door alle scholen!



## KRIS-KRAS FIETSRROUTE

Maar liefst 535 kinderen hebben tijdens deze week de fietsroute gefietst, waarbij in samenwerking met verschillende partijen stickers konden worden opgehaald op verschillende punten in Nunspeet. De deelnemers kregen bij een volle stickerkaart een leuke goodiebag en maakten daarnaast kans op een sportief prijzenpakket of een nieuwe fiets!



## SUPERFIETSSPEKTAKEL

Het SuperFietsSpektakel was een sportieve middag op het marktplein. Kinderen konden kennis maken met verschillende fietssporten, aangeboden door verenigingen. Ze konden meedoen aan een clinic Spinning of BMX, een rondje maken over het mountainbike-parcours, deelnemen aan de slakkenrace of fietsen op een 'gekke fiets'! Er waren maar liefst 250 deelnemers tijdens deze geslaagde middag!



## DE KONINGSSPELEN

Dit jaar hebben maar liefst 650 kinderen van de groep 7 en 8 deelgenomen aan de Konings-spielen op sportpark de Wilsangh. Het aanbod gedurende deze dag werd verzorgd door de vele sportverenigingen die Nunspeet rijk is. Kinderen namen bijvoorbeeld deel aan onderdelen als fietscross, korfbal, tennis of judo. Voor de sportverenigingen is deze dag dan ook een mooie gelegenheid om kinderen enthousiast te maken voor hun sport.



**Een belangrijke doelstelling van de JOGG aanpak is de implementatie van het BOR project voor de jeugd. BOR staat voor Bewegen Op Recept. Kinderen met overgewicht en hun ouders worden binnen een beweegtraject begeleid om tot een gezondere leefstijl te komen.**

De implementatie van dit project bestaat uit twee delen, waarvan het eerste deel afgelopen schooljaar succesvol is afgerond. Dit eerste deel bestaat uit het verbeteren van de samenwerking tussen de verschillende zorg- en beweegaanbieders. Men moet elkaar binnen een sterk netwerk weten te vinden om ervoor te zorgen dat het bestaande aanbod goed kan worden ingezet. In Nunspeet is de werkgroep Nunspeet Beweegt Gezond er afgelopen jaar in geslaagd een mooi netwerk op te zetten. Aan de hand van een signalerings- en doorverwijzingstools is er in kaart gebracht welke partijen er zijn, en wat ze een kind met overgewicht kunnen bieden. Beweegaanbieders en professionals als de jeugdverpleegkundige, schoolarts, fysiotherapeute of kinderpsycholoog kunnen aan de hand van deze tools in 1 oogopslag zien waar ze terecht kunnen met een hulpvraag.

Wil je meer weten over het BOR project?

Neem contact op met Renske Toebes-Reijers of kijk op [www.nunspeetbeweegt.nl](http://www.nunspeetbeweegt.nl)



### SPORTSTIMULERING

Een allereerste opdracht vanuit de gemeente voor Team Nunspeet Beweegt in 2012 was het opzetten van een sportstimuleringstraject. Afgelopen schooljaar heeft dit traject voor de tweede keer een volledig schooljaar succesvol gedraaid. Het traject houdt in dat sportverenigingen binnen het onderwijs hun aanbod kunnen wegzetten om zo de kinderen te enthousiasmeren. Dit traject bestaat uit drie fases.

| Fase   | Aanbod                                   | Bijzonderheden  |
|--------|--|---|
| Fase 1 | Aanbod door vereniging tijdens de gymles | Team Nunspeet Beweegt zorgt in samenwerking met de vereniging voor kwalitatief sterke lessen die passen binnen het onderwijs. |
| Fase 2 | Aanbod tijdens naschools aanbod          | Per periode zijn er vier momenten om nogmaals kennis te maken met de sport buiten schooltijd.                                 |
| Fase 3 | Aanbod bij de vereniging                 | Kinderen kunnen vrijblijvend mee trainen om te kijken of een lidmaatschap wat voor hen is.                                    |

Afgelopen schooljaar hebben we met dit traject zo'n 4800 deelnemers kunnen bereiken verdeeld over alle scholen van Nunspeet. Alle verschillende stichtingen en scholen reageren dan ook positief op de manier waarop we in overleg met hen passend aanbod vinden voor de invulling van dit traject. Er hebben dit jaar 16 sportverenigingen deelgenomen en de vraag vanuit de verenigingen om deel te nemen aan dit traject groeit!

### KWALITEITSIMPULS BEWEGINGSONDERWIJS

Vanaf januari 2014 maken alle scholen in Nunspeet, na een door Team Nunspeet Beweegt ondersteunde implementatieperiode, gebruik van de gymmethode Bewegen Samen Regelen (BSR). Alle scholen maken hierbij gebruik van hetzelfde gymrooster. Wanneer er op één dag drie verschillende scholen van de zaal gebruik maken, hoeft er dus alleen in de ochtend opgebouwd te worden, en aan het eind van de dag afgebouwd. In het rooster is daarnaast ruimte voor het sportstimuleringstraject. Scholen geven dus les uit de methode, of ontvangen een gastdocent vanuit de sportvereniging die de les verzorgt. Team Nunspeet Beweegt speelt hierin nog steeds een ondersteunende rol. Stagiaires verzorgen lessen, we helpen de sportverenigingen met een sterk aanbod en kunnen leerkrachten bijscholen in het geven van gymlessen.

### SCHOOLSPECIFIEKE HULPVRAGEN

Team Nunspeet Beweegt zet zich in het kader van JOGG ook in voor school specifieke hulpvragen. Denk hierbij aan ondersteuning van de Gezonde Scholen-aanpak. Voorbeelden van hulpvragen waarmee we afgelopen jaar bezig zijn geweest zijn:

- De Gezonde Week in Elspeet.
- Bijscholing van de gymmethode Bewegen Samen Regelen.
- Gezonde schoolpleininrichting.

### SPORTCAFÉ

In januari 2015 heeft het eerste sportcafé van Nunspeet plaatsgevonden. Het thema paste uiteraard binnen de JOGG-aanpak; Gezonde (sport)voeding. De avond werd gehouden in de kantine van VV Nunspeet. Het eerste deel bestond uit een workshop sportvoeding, verzorgd door Lifestylecoach Anita Lubbersen Vlijm. Deel twee bestond uit een presentatie over het belang van een gezonde sportkantine, verzorgd door André van Schaveren (o.a. voormalig directeur van het NISB).

**Sportcafé**  
Nunspeet



### JEUGDSPORTFONDS

Sinds begin dit jaar kunnen de kinderen in Nunspeet gebruik maken van het Jeugd sportfonds. Dit fonds is bedoeld voor kinderen die uit gezinnen komen waarbinnen er geen geld is om lid te worden van een sportvereniging. Kinderen worden aangemeld via een intermediair. Deze aanpak is laagdrempelig en discreet. Bij toezegging wordt de sportclub voor een jaar betaald en daarnaast is er nog een budget voor de aankoop van benodigde sportkleding e.d.

In de paar maanden dat deze mogelijkheid bestaat, zijn er al veel aanvragen ingediend. Dankzij het fonds, de gemeente en de lokale sponsors (De Nunspeetse Keiler, Rabobank regio Noord Veluwe en het Van den Broek-Lohman Fonds) is het nu voor alle kinderen mogelijk om lid te worden van een vereniging! Kijk voor meer informatie op [www.jeugd sportfonds.nl](http://www.jeugd sportfonds.nl).



## FAIR PLAY

Wanneer je bij kinderen een gezonde leefstijl wil stimuleren, is het van belang dat ze plezier in bewegen hebben. Om er voor te zorgen dat bewegen, binnen of buiten een verenigingsverband, voor iedereen leuk is, hebben we in Nunspeet aandacht voor Fair Play. We willen hiermee sportief gedrag bevorderen in de omgang met elkaar en de omgeving. Het afgelopen jaar is er binnen het Fair Play project al een mooie start gemaakt. Er zijn Fair Play regels opgesteld die bijvoorbeeld worden gehanteerd tijdens het scholvoetbaltoernooi. De regels worden expliciet benoemd, en kinderen strijden tijdens de toernooien niet alleen voor de eerste prijs, maar ook voor de Fair Play prijs.

### De Fair Play regels in Nunspeet:

1. We schelden en vloeken niet.
2. We spelen eerlijk volgens regels.
3. We hebben respect voor elkaar en de materialen.
4. We gaan sportief om met beslissingen die genomen worden.

## DE CIJFERS

In het afgelopen schooljaar hebben we binnen de JOGG-aanpak veel kinderen uit onze primaire doelgroep kunnen bereiken. Binnen verschillende activiteiten en interventies was er sprake van een intensieve samenwerking met scholen en (sport)verenigingen.

| Activiteit/interventie            | Aantal deelnemers |
|-----------------------------------|-------------------|
| <b>Veluwemeer Run</b>             | 75                |
| <b>JOGG kick-off lokaal</b>       | 120               |
| <b>Pietengym</b>                  | 50                |
| <b>Beweeginstuif verenigingen</b> | 75                |
| <b>Supersportspektakel</b>        |                   |
| periode 1                         | 40                |
| periode 2                         | 60                |
| periode 3                         | 85                |
| Periode 4 (Fiets Spektakel)       | 250               |
| periode 5 (Nunspeet Springt)      |                   |
| <b>Naschools beweeg-aanbod</b>    |                   |
| periode 1                         | 40                |
| periode 2                         | 30                |
| periode 3                         | 75                |
| periode 4                         | 50                |
| periode 5                         |                   |
| <b>Sportstimuleringsstraject</b>  |                   |
| periode 1                         | 1200              |
| periode 2                         | 860               |
| periode 3                         | 325               |
| periode 4                         | 1700              |
| periode 5                         | 700               |
| <b>Side events Fair Play</b>      | 400               |
| <b>Nationale sportweek</b>        |                   |
| Kris-Kras route                   | 535               |
| Koningsspelen                     | 650               |
| <b>Nunspeet Beweegt</b>           | 470               |

| Activiteit/interventie                             | Deelnemende scholen                              |
|--|--|
| <b>Sportstimuleringsstraject</b>                   |  |
| periode 1  | 9  |
| periode 2  | 7  |
| periode 3  | 7  |
| periode 4  | 11   |
| periode 5  | 14   |
| <b>Koningsspelen</b>                               | 14   |
| <b>Informatiebijeenkomst Team Nunspeet Beweegt</b> | 6  |
|  | <b>Deelnemende (sport) verenigingen</b>          |
| <b>Sportstimuleringsstraject</b>                   |  |
| periode 1  | 3  |
| periode 2  | 3  |
| periode 3  | 2  |
| periode 4  | 6  |
| periode 5  | 2  |
| <b>Koningsspelen</b>                               | 13   |
| <b>Beweeginstuif verenigingen</b>                  | 8  |
| <b>Fietspektakel</b>                               | 3  |
| <b>Nunspeet Beweegt</b>                            | 10 ( waaronder ook cultuur- en zorginstellingen) |
| <b>Sportcafé</b>                                   | 4  |

## WAT BRENGT KOMEND JAAR ONS?

### THEMA CAMPAGNES

Voor komend jaar staan er weer mooie acties gepland. Zo wordt er in september 2015 een regiobrede campagne Drink Water! opgezet. In Nunspeet zullen we deze gaan wegzetten binnen het onderwijs en sportverenigingen omdat we binnen de JOGG aanpak De Gezonde School en De Gezonde Sportkantine een belangrijke rol willen geven.

In December wordt er een nieuwe campagne gestart, gericht op het thema Gratis Bewegen.

### AANDACHT VOOR FAIR PLAY

Het project Fair-play zal verder uitgewerkt worden binnen de gemeente Nunspeet. Er wordt een campagne opgezet waarbinnen we het belang van de Fair Play, en de Fair Play regels zelf binnen het onderwijs en de sportverenigingen een belangrijke plek willen geven. Bewegen moet vooral leuk zijn, fair play draagt daaraan bij!

### AANDACHT VOOR OUDERBETROKKENHEID

Wanneer je het gedrag van kinderen wilt beïnvloeden, spelen ouders een belangrijke rol. Het is belangrijk dat ze bewuste en goed onderbouwde keuzes kunnen maken. Daarnaast kunnen ouders natuurlijk als geen ander meedenken in de JOGG-aanpak, zij kennen hun kinderen natuurlijk het best! In het komende schooljaar willen we de rol van de ouders dan ook gaan vergoten. Dit gaan we doen door ouder-kind activiteiten te organiseren en ouders te betrekken in het proces door bijvoorbeeld ouderraden binnen het onderwijs te benaderen.

### UITDAGENDE FIT-TESTEN!

Als onderdeel van het BOR project, en versterking van de gymmethode gaan we in het komende schooljaar ook een begeleidde fit-test opnemen in het gymrooster!

### Sportieve groet:

Renske Toebes-Reijers; JOGG regisseur. (rreijers@arendnunspeet.nl)

Wouter van Gessel & Rolanda Debreczeni.

Bekijk ook eens onze site: [www.nunspeetbeweegt.nl](http://www.nunspeetbeweegt.nl), of vind ons op Facebook of Twitter onder de naam Nunspeet Beweegt!