

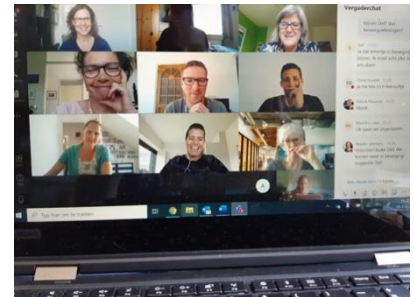
Nieuwsbrief 'Samen leren voor gezond gewicht Rivierenland'

Januari 2021

Succesvolle activiteiten in de wijk ontwikkelen die gezond gewicht en een gezonde leefstijl stimuleren. Afgestemd op de situatie in de gemeente en gedragen door professionals en inwoners. Dat is het doel van het project 'Samen Leren voor Gezond Gewicht Rivierenland'. GGD Gelderland-Zuid werkt hierin samen met de WSDN, AMPHI en de 4 gemeenten Culemborg, Maasdriel, Tiel en West Betuwe.

In actie!

In de eerste fase van het project (2019) is in alle 4 de gemeenten een ambitieus en passend plan opgeleverd. In 2020 ging de uitvoering van start. Binnen het project heeft leren van en met elkaar én het betrekken van eindgebruikers een centrale plek. In deze nieuwsbrief een inkijkje in de activiteiten en resultaten in de vier gemeenten in 2020.



Beweeg meer, eet gezond! - West Betuwe

Ambitie van het project in West Betuwe is het stimuleren van een gezonde leefstijl en het tegengaan van overgewicht. Doelgroep zijn kinderen van 0-12 jaar en hun ouders in de kernen Vuren, Herwijnen, Hellouw, Haaften en Tuil. Het project sluit aan bij de JOGG-aanpak in de gemeente.

Enkele activiteiten en resultaten in 2020:

- De interventie [FitGaaf!](#) is in september gestart op alle kinderdagverblijven in de 5 kernen en op 4 scholen.
- Kinderen hebben de FitGaaf! kalender mee naar huis gekregen waarmee ze door stickers plakken hun eet en beweegactiviteiten kunnen bijhouden.
- Kick-off activiteiten op de school- en kinderopvanglocaties met de Toffe Peer als mascotte.
- Een ouder-kind wandeling met speurtocht in het kader van fruit en gezonde voeding in de Week van de Sport.
- Er is een communicatieplan gemaakt voor 2021 en verder

Op de planning voor 2021 (*mits mogelijk binnen dan geldende corona maatregelen*):

- Uitvoering [Cool2BFit](#), waarin kinderen van 8-13 jaar en hun opvoeders begeleid worden naar een gezonder gewicht.
- Ouder-kind wandeling met wandelbingo en een beweegactiviteit voor ouders.
- (Online) vragenuurtje voor ouders over voeding en bewegen en opvoeden.
- Een speeltuin of schoolplein uitdagend maken voor kinderen én ouders.
- Communicatie gericht op bewustwording.
- Optioneel: uitvoering FitGaaf! in nieuwe klassen/groepen.



Gezond opgroeien in Culemborg

LEKker in je vel. Dat gun je ieder kind! Samen goed eten, bewegen en met plezier opgroeien. Dat is waar we ons voor inzetten. Dit pakken we aan door verschillende activiteiten en interventies te organiseren rondom gezonde leefstijl en opgroeien. Maar bovenal hebben we ook de ambitie dat professionals meer volgens de [ketenaanpak overgewicht](#) gaan werken.



Enkele activiteiten en resultaten in 2020:

- De theatervoorstelling '[Voor je het weet zijn ze groot](#)' georganiseerd. Deze moest helaas gecancelled worden vanwege corona maatregelen maar in 2021 hopen we hem alsnog plaats te laten vinden!
- Leerhuisweek over opvoeding en gezond opgroeien (samen met het Leerhuis).
- Opvoedcafé rond thema gezond opgroeien.
- Er is een communicatieplan en beeldmerk gemaakt voor 2021 en verder.
- Er is ingezet op creëren van bestuurlijk draagvlak voor de ketenaanpak overgewicht.
- Uitvoeringsbudget voor activiteiten en interventies ontvangen van gemeente Culemborg.

Op de planning voor 2021 (*mits mogelijk binnen dan geldende corona maatregelen*)

- Theatervoorstelling '[Voor je het weet zijn ze groot](#)'.
- Leerhuisweek gezonde leefstijl.
- Opvoedcafé's.
- Betere bekendheid van het ouderaanbod in Culemborg.
- Waarschijnlijk starten we met [Fitgaaf!](#)
- Volgende stappen maken in ketenaanpak overgewicht, zoals ontwikkeling van een stroomdiagram.

Samen gezond in Tiel

In Tiel werken de Gemeente, Mozaïek, GGD, ECT, projectleiders en inwoners intensief samen. Doel is om Tielenaren in kwetsbare economische en gezondheidssituatie in beweging brengen. Er wordt een mix van activiteiten opgezet rondom de thema's voeding, bewegen en welbevinden.

Enkele activiteiten en resultaten in 2020:

- 5 diëtistes volgden de E-learning [Goedkoop gezonde voeding](#) en gaan deze kennis in 2021 doorgeven aan ambassadeurs.
- Samen met Sportfriends scholen geworven voor [the Daily Mile](#) (basisschoolkinderen rennen dagelijks een mijl).
- Webinar over het thema stress in samenwerking met Indigo (18 deelnemers).
- De Moti-meter ontwikkeld. Een checklist om te kijken of het aanbod voldoende aansluit bij de motivatie van deelnemers.
- Filmpjes gemaakt met tips om met een klein budget gezond te eten.
- 'Voel je beter bingo's' voorbereid.

Op de planning voor 2021 *(mits mogelijk binnen dan geldende corona maatregelen)*

- De ambassadeurs trainen. Die ambassadeurs geven de kennis door aan onder meer lokale eettafels en kookbijeenkomsten in de wijk.
- Er starten 3 scholen met de Daily Mile.
- Verspreiden filmpjes goedkoop gezonde voeding onder bv cliënten leefstijlspreekuur, beweeggroepen en richting andere gemeenten.
- Uitvoering 'voel je beter bingo's'.

Ki-Fit, voor een gezonde start - Maasdriel

Ki-Fit (Kinderen Fit) richt zich op de dorpen Heerewaarden, Hurwenen en Rossum. Samen met de betrokken partners staan we voor een gezonde start voor ieder kind. Voldoende bewegen en gezonde voeding zijn daarbij belangrijk. Zowel thuis als op de kinderopvang.

Enkele activiteiten en resultaten in 2020:

- Enquête uitgezet onder ouders van 0-4 jarigen (respons 84 ouders) en hiermee wensen en vragen opgehaald.
- Goodie bags uitgedeeld aan 160 ouders en kinderen met daarin handige tips, leuke recepten en een zakje zaadjes om zelf tuinkers te telen.
- Draagvlak en samenwerking tot stand gebracht bij kinderopvangorganisaties.
- Communicatieplan gemaakt voor 2021 en verder





Op de planning voor 2021 (*mits mogelijk binnen dan geldende corona maatregelen*):

- Organiseren van ouderworkshops 'Eetplezier en beweegkriebels'.
- Promoten [webapp '11 adviezen voor een gezonde opvoeding'](#).
- Training [beweegkriebels](#) voor kinderdagopvang medewerkers.
- Opzetten van 'opvoedcafés' bij kinderdagopvang locaties

Inspiratie sessie communicatie

In december hebben we ervaringen, tips en tops uitgewisseld in een online sessie. De conclusie was dat iedere gemeente haar eigen communicatie boodschap en strategie heeft, maar dat er verschillende mogelijkheden zijn waarin we samen op kunnen trekken. Van alle 4 gemeenten was een gezondheidsmakelaar en een ambtenaar aanwezig en 1 van de welzijnsmedewerkers was aangesloten. Afsproken is om voor de zomer nogmaals een dergelijke sessie te organiseren. In het document in de bijlage vindt u de tips en tops die benoemd zijn in de sessie op een rij.

Planning 2021

Maand	Wat	Toelichting
Jan - maart	Effectenplein sessies	In iedere gemeente gaan we in een interactieve bijeenkomst in gesprek met lokale professionals en inwoners over de opbrengst tot nu toe.
Jan - feb	Werksessie inwonersparticipatie	Welzijnsmedewerkers gaan samen met de HAN en overige geïnteresseerde in gesprek over het versterken inwonersparticipatie
feb	Kerngroepbijeenkomst	Op de agenda onder andere de implementatie en communicatie plannen voor 2021 en 2022
april	Peiling voortgang	
juni	Kerngroepbijeenkomst	
sept	Peiling voortgang	
nov	Kerngroepbijeenkomst	

Concrete producten Samen Leren voor Gezond Gewicht tot nu toe:

- [Plan van aanpak 2020 – 2022](#)
- [Praatplaat van processtappen project](#)
- [Factsheet opbrengst inspiratiesessie inwoners betrekken](#)

- [Online wijkprofielen](#) (lokale gezondheidssituatie)
- [Infographic in- uitchecken](#)
- Tips en Tops inspiratiesessie communicatie

Meer lezen

- Kijk [hier](#) voor de publicatie van ZonMw over ons project en de andere projecten in de call 'Aan de slag met preventie in uw gemeenten'.
- [Nieuwsbrief Samen leren voor gezond gewicht \(april 2019\)](#).
- [Nieuwsbrief Samen leren voor gezond gewicht \(maart 2020\)](#).
- Nieuwsbrief Samen leren voor gezond gewicht (juni 2020).

De documenten die niet online te vinden zijn kunt u opvragen via een mailtje naar hblom@ggdgelderlandzuid.nl