



Gezond jong in het Oldambt



In dertig projecten werkten lokale organisaties intensief samen aan de verbetering van de gezondheid van kinderen en jongeren.





Colofon

Januari 2010

Redactie en coördinatie:
Loes Schrijver (LS Tekst & Communicatie)

Vormgeving:
Fenna Houwen (Fenatic)

Druk:
Grafik Team

Opdrachtgever: **gemeente Reiderland**

Foto's: **Peter Buiter** (pag. 9, 10, 15 en 16 rechts),
J. Plat (pag. 24) en vele vrijwilligers.





Inhoud

Colofon	2	Fietstocht voor jong en oud	20
Inhoud	3	Sportief weekend met nieuwe takken van sport	21
Inleiding	4	Stevige kinderen en Gezondheidsweek	22
Wethouder aan 't woord	7	Sportbus	23
Informatie	8	Multifunctionele OntmoetingsPlek	24
Circus Zomerspeelweken	9	Waterfietsen	25
Vertrouwenspersoon	10	Buitenschoolse activiteiten	26
Ouder- en kinderactiviteit	11	Gruiten	27
Een koffer vol met... seks	12	Herfstinstuif	28
Bijeenkomsten over seks	13	Zomerkamp	29
Kookworkshops Beerta en Finsterwolde	14	Aanschaf trainingspakken	30
Kookworkshops Drieborg en Nieuweschan	15	Bewegingsdag voor ouders en peuters	31
Kookcursussen	16	Weerbaarheidstraining	32
Binnenschoolse voetbaltrainingen	17	Smaakleskisten	33
Creatieve cursus voor kinderen	18	Materiaal extra bewegen	34
Cursussen voor ouders en baby	19	Club Extra	35

Met de nota 'Gezond jong in het Oldambt' maakte Reiderland in december 2007 een begin met het lokaal gezondheidsbeleid. In maar liefst 27 projecten werkten lokale organisaties intensief samen aan de verbetering van de gezondheid van kinderen en jongeren. En met succes, zo blijkt uit een rondgang langs ambtenaren, initiatiefnemers, vrijwilligers en kinderen.

Gezond jong in het Oldambt

De aanleiding om lokaal gezondheidsbeleid op te zetten, was tweeledig. Enerzijds was de gemeente sinds 1 januari 2005 verantwoordelijk voor de regie over het lokale gezondheidsbeleid. Anderzijds bleek uit onderzoek dat het met de gezondheid van veel Reiderlanders slecht gesteld is. Ze overlijden eerder dan de gemiddelde Nederlander, roken meer, zijn vaker werkloos, zoeken relatief meer hulp bij GGZ-instellingen en gebruiken meer slaap- en kalmeringsmiddelen. Dat heeft zijn weerslag op de jeugd.

Reiderland eindigde op de zevende plaats in het databoek Kinderen in Tel 2008. Een hoge score was in dit geval een slecht teken. Het Sociaal Cultureel Planbureau noemde Reiderland één grote achterstandswijk. Het aantal kinderen

in achterstandswijken bedroeg hier, aldus het onderzoek, maar liefst 96,43 procent. Het landelijke percentage lag op 16,37 procent.

In het beleid is daarom gekozen voor de jeugd en dan met name voor preventie. Samen met Scheemda, Winschoten en Bellingwedde stelde Reiderland de speerpunten van het lokaal gezondheidsbeleid vast. De praktische invulling was maatwerk en bepaalden de gemeenten zelf. Reiderland koos voor drie pijlers: voeding, beweging en seksuele vorming.

Professionele en vrijwilligersorganisaties ontwikkelden samen met de gemeente 27 projecten. Onder regie van



twee gemeenteambtenaren voerden zij afgelopen twee jaar de projecten geheel of gedeeltelijk uit. Vooral de samenwerking van de organisaties onderling leidde tot mooie resultaten. Neem bijvoorbeeld de Gezondheidsweek die OBS Houwingaham in oktober 2009 hield in Bad Nieuweschans. School, Lentis, Huis voor de Sport, 't Schienvat/Neon, GGD en dorps- en sportcentrum De Akkerschans bereidden in drie vergaderingen vele activiteiten voor. De opening begon op maandagochtend op het schoolplein met een gezamenlijke Zumba-dans door leerlingen, ouders en leerkrachten. Medewerkers van het Huis voor de Sport gaven in de loop van de week enkele sport-clinics. De leerlingen kregen smaak- en gezondheidslessen. Samen met de ouders maakten de kinderen gezonde Hollandse en buitenlandse

hapjes en de hoogste groepen ontwierpen een eigen gezondheidssite.

We zagen dat een school veel meer kon doen dan alleen leren rekenen en schrijven. Al bleef dit natuurlijk wel het belangrijkste. De school alleen lukte het echter niet om een week te organiseren zoals deze. Daarvoor ontbrak het de leerkrachten aan tijd, deskundigheid en financiële middelen. Het succes zat vooral in de samenwerking. Iedereen deed waar hij goed in was. De gemeente Reiderland schiep de voorwaarden voor de projecten, maar opzet en uitvoering lagen bij professionele en vrijwilligersorganisaties. Zonder hen waren de projecten niet of niet zo efficiënt van de grond gekomen.



Ze hebben laten zien hoe belangrijk hun projecten zijn



"Het is heel bijzonder dat de lokale organisaties die met en voor onze kinderen actief zijn, zoveel goede projecten ontwikkelden. We concentreerden ons op een aantal doelgroepen en speerpunten. Op kinderen en jongeren en op overgewicht, drankmisbruik en seksuele gezondheid. Heel belangrijk ook was het budget. Je kunt wel een mooie nota maken, maar zonder geld kom je niet ver. Met onder meer geld voor het armoedebeleid voor kinderen konden we de projecten bekostigen.

De meeste projecten zijn ontwikkeld én uitgevoerd. Daar ben ik blij om. De organisaties hadden ook allemaal enorm

goede ideeën waar ze veel kinderen mee bereikten. Ik ben ook best trots dat ons enthousiasme oversloeg naar Scheemda, die een soortgelijk lokaal gezondheidsbeleid heeft ingevoerd. Hoe het beleid verder gaat in de nieuwe gemeente Oldambt, weet ik niet. Financieel krijgt Oldambt het moeilijk. Aan de andere kant is bij de projecten sprake van een gunstige prijs-kwaliteitverhouding en hebben de organisaties laten zien hoe effectief en belangrijk hun projecten zijn."

Hendrik van der Ham, wethouder gezondheidszorg



8



gezonde
voeding



bewegen



seksuele
vorming

Rode draad was de voeding

“Behalve circusacts, zoals acrobatiek en jongleren met de diablo, waren er veel culturele en sportieve activiteiten. Je zag kinderen djembé spelen en op het strandje in de Blauwe stad deden ze strandspelen. Rode draad was de voeding. Kinderen konden kennismaken met onbekende groente en fruit en andere kookculturen. Ze mochten zelf wraps maken van deeg en deze vervolgens bakken op een grote bakplaat. De pret werkte nog lang door. Een van de ouders zei enkele weken later: “Het project maakte veel indruk op mijn kind. In het dorp zie je sinds de spelweek kinderen op straat spelen met jongleerballen en diablo's.”

(Wietske Visser, jongerenwerker 't Schienvat/Neon)



Circus Zomerspelweken



't Schienvat/Neon samen met Huis voor de Sport, project Gezonde Voeding en vele vrijwilligers

't Schienvat/Neon realiseerde samen met De Leeuw Circus-events de Jaarlijkse Zomerspelweken in Nieuweschans en Finsterwolde. Honderden kinderen van 4 tot 13 jaar werkten vier dagen lang intensief aan hun circusacts. Het thema: gezond jong in Reiderland.



Vertrouwens- persoon



't Schienvat/Neon en Karka Speelman

Als massage- en bewegingstherapeut werkte Karka in zowel Bad Nieuweschans als Finsterwolde met jeugd- en kindergroepen. Haar uitgangspunten: vertrouwen en veiligheid. Vertrouwen en veiligheid zijn sleutelwoorden bij de opgroeiende jeugd. Het ontdekken van je talenten en kwaliteiten maakt dat je je veiliger voelt en beter voor jezelf zorgt.



Tussendoor spraken we over van alles

“ Met de jeugd van Bad Nieuweschans roeiden we binnen de slechte voorzieningen met de riemen die er lagen: kookgroepjes, bodypainting, maandelijkse verwenavonden voor meiden met zelfgemaakte gezichtsmaskertjes, massage en andere avonturen. Tussendoor spraken we over van alles: drank, drugs, seks, school en werk, thuis en soms de toekomst. Bij de kindergroepen in Finsterwolde draait het om spel, dans, beweging en verbeelden, om aanboren en laten zien van je talenten en je dromen. Met yoga en muziek en heerlijke spontaniteit, creativiteit en enthousiasme van de kinderen en mijzelf hebben we heel wat fijne ervaringen gedeeld! ”

(Karka Speelman, massage- en bewegingstherapeut)

Mijn dochter Tirza genoot met volle teugen

“Niet alleen voor de kinderen was het uitje een enorme belevenis. De ouders zagen hun kind met anderen bezig en konden met andere ouders van gedachten wisselen. Mijn dochter Tirza van twee genoot met volle teugen van de rit in de grote touringcar naar Eext. Daar gingen we eerst in het bos op zoek naar kabouters en paddenstoelen. Vervolgens mochten de kinderen in de speeltuin spelen. Het was heel leuk om samen te eten. Als toetje kregen we zelfgemaakte fruitsalade die de leiding had meegenomen. Ja, daar hebben ze veel werk van gemaakt!”

(Linda Hoekstra, een van de ouders)



Ouder- en kindactiviteit



Peuterspeelzaal 't Speulhoeske in Beerta

Tijdens de eenmalige dag naar Kabouterland om de ouder-kindbetrokkenheid te vergroten kregen de ouders de gelegenheid om ervaringen en ideeën uit te wisselen.



Een koffer vol met... seks

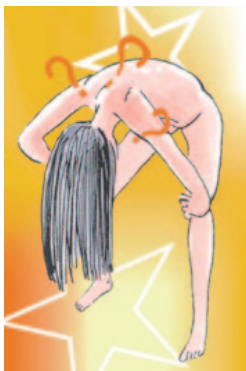


Body Joy Nederland

Tijdens twee avonden voor de ouders en zes lessen met de kinderen spraken ze met elkaar over seks. Dat gebeurde tijdens de succesvolle pilot in groep 8 van basisschool De Bouwsteen in Finsterwolde onder leiding van Josephine Wierdsma, de vrouw achter Body Joy Nederland.



Illustraties: www.sjoerdvanderzee.nl



Je mag er over giebelen en geinen

“ Seks hoort bij het leven, je mag er over giebelen en geinen en het is heel normaal om er over te praten. Zowel ouders als kinderen ervoeren dat als heel prettig. Zo waardeerde een jongen het enorm ‘dat je er heel open over kunt zijn zonder dat iemand je uitlacht’. Ook de ouders waren positief. Een van de moeders zei: ‘Ben blij dat ik deze avonden heb bijgewoond. Ik ben een hele stap verder gekomen’. Het is daarom geweldig dat drie andere basisscholen in Reiderland ook het project gaan uitvoeren en dat de gemeente Scheemda ook geld beschikbaar stelt voor het project.”

(Josephine Wierdsma, *Body Joy Nederland*)



Bijeenkomsten over seks



voor jongeren in het jeugd- en jongerenwerk

Body Joy Nederland

In 't Schienvat te Finsterwolde gingen tieners/jongeren regelmatig in gesprek met Josephine Wierdsma. Over meningen, feiten, gevoelens en meer rond het thema seks. Dit waren losse bijeenkomsten met verschillende leeftijdsgroepen, soms jongens en meiden gemengd, soms apart.



‘Praten over seks’

“Serieuze zaken worden open en met een knipoog op tafel gelegd en onderzocht. In de gesprekken komt er van alles naar voren. “Ach, hij wil zo graag! en hij snapt gewoon niet dat het pijn bij mij doet”, vertelt Helen* (19 jr) over het hebben van gemeenschap met haar vriend. “Gaan we condooms daar om doen?” vraagt Govert* (16 jr.) wijzend op de winterpenen. “Het zijn dus eigenlijk winterpenissen!” Praten over seks: omdat gezonde seks zo leuk kan zijn en leuke seks zo gezond!”

(Josephine Wierdsma, Body Joy Nederland)

* om privacyredenen zijn de namen verzonden

Kookworkshops basisscholen



Finsterwolde en Beerta
Cosy Corners

Kinderen maakten tijdens de lunch kennis met gezonde voeding. De maaltijden waren makkelijk te bereiden en de ingrediënten te koop in de lokale supermarkt. Gezocht werd naar gerechten die net wat anders zijn, zoals pompoensoep.



Het eten werd een beetje minder vreemd

“ De kinderen vonden het heel leuk om hun eigen eten te bereiden. Ik probeerde om aan gewone gerechten een draai te geven zodat de maaltijd bijzonder werd. Bijvoorbeeld sandwiches niet dubbel, maar driedubbel en schuin doorgesneden. Het was erg leuk om te zien dat, naarmate ze vaker kwamen, de kinderen meer gingen proeven. Het eten werd een beetje minder vreemd. Eten moet er aantrekkelijk uitzien, dan heb je veel meer plezier aan de maaltijd. ”

(Jessica de Boer, kokkin en eigenaar Cosy Corners)

In het najaar pompoensoep

“ Je zag tijdens de kookworkshops de bewustwording groeien. Ik wilde zoveel mogelijk aansluiten op de seizoenen. Zo maakten we in het najaar pompoensoep. Die dag zetten we ook de pompoenen op tafel zodat ze konden zien en ruiken hoe pompoenen eruit zien als ze van het land komen. De kinderen werkten zelf mee. Zo raspten ze wortel en appels voor de muffins en ze maakten zelf tagliatelle. Tussendoor en na afloop vertelde ik wat over de ingrediënten. Ik legde bijvoorbeeld de link tussen verse basilicum en pesto die we door de pasta deden. We zorgden ook dat het eten extra lekker was, dat maakte dat de leerlingen veel plezier beleefden aan het koken. ”

(Stefan, kok)



Kookworkshops basisscholen



Drieborg en Bad Nieuweschan De Akkerschan

De kinderen leerden de basis van koken en tegelijkertijd zagen ze welke verse ingrediënten een maaltijd kon bevatten en hoe je die zo kon bereiden dat ze lekker en gezond waren.



Kookcursussen



't Schienvat/Neon in samenwerking met Cosy Corners, De Akkerschans en Noorderlicht

De kinderen van 8 tot 14 jaar leerden een gezonde maaltijd te maken. Dat gebeurde tijdens een kookcursus van vijf lessen waarin maximaal acht leerlingen samen kookten en samen aten. Dat gebeurde in Bad Nieuweschans, Beerta en Drieborg. Er was veel aandacht voor gezond en lekker eten. En voor sfeer: aan een gezellig aangeklede tafel eet je het lekkerst.



Als je zelf iets maakt, is het extra lekker!

“ Samen met mijn zusje Jessica heb ik twee keer de kookcursus gevolgd. Als je zelf iets maakt, is het extra lekker. Want wat je zelf maakt, moet je natuurlijk ook opeten. Soms verbaasde ik me ook dat het lekker was. Bijvoorbeeld de sla. Die vond ik eigenlijk helemaal niet lekker. Maar tijdens de cursus leerde ik dat als je sla mengt met rozijnen, appel, kaas en een yoghurt dressing, dat sla dan heerlijk is. Of spaghetti met appel. Dat eten we nu thuis ook vaak. Dan help ik regelmatig mee. ”

(Jona Damhuis, 9 jaar, cursist Cosy Corners)

Speelse voetballes op school

“Enkele leden van de voetbalvereniging gaven aan alle groepen van onze school voetballes. Dat deden ze op een zeer speelse en bij de leeftijd van de kinderen passende wijze. Tot groot enthousiasme van de kinderen! Zij kwamen op deze manier in aanraking met de sport van een lokale vereniging. We hoopten dat ze op die manier bewust voor een sport gaan kiezen en ervaren dat sport heel leuk is. Het initiatief was zo goed dat bij ons op school zo nog meer sporten werden en worden geïntroduceerd.”

(Jan van Greven, directeur OBS Houwingaham)

Binnenschoolse voetbaltrainingen



Voetbalvereniging Nieuweschans

Gedurende vier weken kregen de leerlingen van basisschool Houwingaham voetbaltrainingen in plaats van gymlessen. Zo maakten ze kennis met voetbal en werden ze gestimuleerd om lid te worden van de vereniging. Aan het eind kregen ze een gratis proeflidmaatschap voor een half jaar. Eveneens aan het eind voetbalden ze korte wedstrijdjes tegen de ouders.



Creatieve cursus voor kinderen



Als de zon

Op tien dinsdagen kwamen drie jongens en vijf meisjes naar de cursus. Ze tekenden en schilderden met potlood, verf, ecoline en krijt en ter afsluiting werkte de groep de laatste keer met klei.



Ik dacht dat ze niet zo'n zin hadden

“Aanvankelijk waren de jongens behoorlijk onrustig. Ik dacht dat ze niet zo'n zin hadden om te tekenen. Na verloop van tijd veranderde dit en groeide ook de band onderling. Het eten van fruit tussen door werd steeds belangrijker. Toen ik er een keer niet over begon, vroegen ze er zelf om. Jongens en meisjes wilden aanvankelijk niks van elkaar weten. Dat wilde ik veranderen. Ook wilde ik dat ze zich realiseerden dat er allerlei typen kinderen zijn. Helaas blijken tien lessen onvoldoende. Ik zou langer door kunnen en willen gaan om meer te bereiken. Dan is er meer rust, bijvoorbeeld om een verhaal te vertellen en daarmee aan de slag te gaan.”

(Nicolette van der Smagt, creatief therapeut Als de Zon, Beerta)

Heerlijk om met aandacht je baby te masseren

“ Ik had het idee dat ik weinig kon doen met een baby. Bovendien leek de massage mij een goede manier om de band te versterken met mijn dochter Lindsey. Ze was toen drie maanden. Omdat ze in het begin enorm huilde als ze in bad moest, hebben we aanvankelijk daar onze aandacht op gericht. Daarna ging het beter. Wat ik ook fijn vond, was de tijd voor onszelf, het was een moment van mij en mijn kind. Tegenwoordig gaat alles snel-snel en dan is het heerlijk om met aandacht je baby te masseren. ”

(Angelique Kuil, deelnemer aan de cursus)



Cursussen voor ouders en baby



Als de zon

Ouders die niet gewend waren om hun kinderen aan te raken of dat niet geleerd hebben, leerden dat tijdens de babymassage. Tijdens de cursus van vijf bijeenkomsten spraken de ouders over hun ervaringen, wat ze moeilijk vonden of hoe ze het contact met hun kind verbeterden.



Fietstocht voor jong en oud



ANBO wijk Finsterwolde

Fietsen en tegelijk de mooiste plekjes van Reiderland zien en dat niet alleen voor ouderen, maar ook voor de jeugd. Dat was het uitgangspunt van ANBO wijk Finsterwolde. Op 5 september 2009, toen het de hele dag regende, trokken de ouderen met hun kinderen en kleinkinderen op de fiets door het Oldambt.



Het was geweldig

“De 54 deelnemers aan de fietstocht kregen onderweg uitleg over natuurgebied De Tjamme, bezochten het Stoomgemaal Museum en kregen een rondleiding met proeverij op het melkveebedrijf van de familie Rijkers. Tijdens de pauze was er gratis koffie en thee met ouderwetse tulbandcake in Pitch & Putt in Oostwold. De deelnemers kregen allerlei gezonde lekkernijen en bij de finish in De Pyramide in Finsterwolde bood de ANBO hen nog een drankje aan. Het was geweldig om, ondanks de regenval, deze dag mee te mogen maken.”

(Stoffer Kwant, ANBO wijk Finsterwolde)

Veel kinderen hebben zich aangemeld bij Zumba

“Omdat het moeilijk blijkt om jongeren van 12 tot 18 jaar te bereiken, besloten we om allerlei nieuwe sporten aan te bieden. Ze konden Zumba doen en er was een pannakooi waarin twee personen voetbalden. Op zondag hadden we een Zeskamp met elf teams. Ha, het was leuk te zien hoe vrijwel iedereen zich in de stijl van het thema had gekleed: Oud-Hollands. Veel kinderen en ook ouders hebben zich na die dag aangemeld bij Zumba. Ze bewogen meer en daar deden we het voor!”

(Fenneke Hartog, vrijwilliger Vereniging Dorpsbelangen Beerta)

Sportief weekend met nieuwe takken van sport

Vereniging Dorpsbelangen Beerta

Het Zomerfeest en de vereniging Dorpsbelangen Beerta bestonden 10 jaar en dat wilden ze extra groots vieren. Dat gebeurde onder meer met de uitbreiding van de activiteiten met nieuwe sporten.



Stevige kinderen en Gezondheidsweek



Lentis, OBS Houwingaham, GGD, Huis voor de Sport en Jeugd- en Jongerenwerk

Uit het draaiboek Stevige Kinderen van Lentis vloeide voort de Gezondheidsweek. Deze pilot vond plaats op de basisschool in Bad Nieuweschan en bestond uit vele activiteiten.



Samenwerking is prima geslaagd

“ Het was geweldig hoe de kinderen op allerlei manieren de vele aspecten van gezonde voeding en psychische gezondheid kregen aangeboden, zoals beweging, gezonde voeding, talenten gebruiken en de relatie tussen voeding en emoties. Extra goed was het om hieraan andere projecten te koppelen, zoals Bewegen op school, Kooklessen en Schoolgruiten. Deze samenwerking is prima geslaagd op Houwingaham, niet in de laatste plaats door de inzet van leerkrachten en ouders! Ik werk nu aan een draaiboek zodat ook andere scholen met Fit in je hoofd, Fit in je lijf aan de slag kunnen. ”

(Eddy Hofman, Lentis)

Sportbus



't Schienvat/Neon en Huis voor de Sport



Met de rondrijdende Sportbus krijgen jongeren sport- en spelactiviteiten aangeboden op de jongerenontmoetingsplaatsen en bij sportaccommodaties in de diverse kernen in de gemeente. Een sport- en beweegleider biedt begeleiding.

Jongeren weten 't Schienvat makkelijker te vinden

“ De Sportbus was een ideale vondst. Jongeren die we met de sportbus bereikten, weten later ook 't Schienvat makkelijker te vinden voor andere activiteiten. En dat was mooi! Als jongerenwerker ondersteunde en observeerde ik de groep. Waar nodig was ik het aanspreekpunt. Ook vormde ik de link tussen het jongeren-centrum en de straat. Belangrijk was dat de jongeren tijdens de activiteiten hun sociale binding versterkten. ”

(Rudie Nap, jongerenwerker 't Schienvat/Neon)



Multifunctionele OntmoetingsPlek



Belangengroep Finsterwolde

Met geld van het budget lokaal gezondheidsbeleid kregen de kleintjes in Finsterwolde speeltoestellen. Zij zijn geplaatst bij de sportkooi, die vooral gebruikt wordt door jongeren.



Foto's: J. Plat



Fijn dat de jeugd nu eindelijk een plek heeft

“ De voetbalkooi, zo noemen we de MOP hier, is een plek waar jongeren en ook ouderen samen komen om te spelen, te sporten en contacten te leggen. Oorspronkelijk was er alleen een voetbalkooi, een pingpongtafel en een trapveldje, maar dit is uitgebreid met een duikelrek, een wip en een speelhuisje. We krijgen erg veel positieve reacties. Niet alleen van de jeugd, maar ook van ouderen. Men vindt het fijn dat de jeugd nu eindelijk een plek heeft om te spelen, want die was er niet in Finsterwolde. ”

(Jan Koeno Mulder, voorzitter van Belangengroep Finsterwolde)

Vanaf hier kun je naar het Oldambtmeer varen

“Met de haven in Beerta is het natuurlijk hartstikke leuk als de kinderen kunnen waterfietsen. De waterfietsen liggen in een inham van de speeltuin en kunnen bij mooi weer worden gebruikt door de kinderen. Maar dan moet wel een van de ouders of een andere volwassene meefietsen. Vanaf hier kun je over het Beertsterdiep naar het Oldambtmeer in Blauwestad varen. Op deze manier stimuleren we de kinderen om meer te bewegen. Bovendien zien ze de omgeving eens van de andere kant!”

(Erik Helweg, vrijwilliger 't Speulparadies)



Waterfietsen



Speeltuin 't Speulparadies

Zodra het mooi weer is, kunnen kinderen vanaf 't Speulparadies over het water fietsen. De speeltuin in Beerta heeft namelijk drie waterfietsen aangeschaft. Ruim 600 gezinnen zijn lid van de speeltuin.



Buitenschoolse activiteiten



Voetbalvereniging Nieuweschans

Voor kinderen van de basisschool die te zwaar waren en motorisch niet erg sterk organiseerde voetbalvereniging Nieuweschans op de eerste woensdagmiddag van de maand sport- en spelmiddagen. Het programma bestond uit twee familiedagen op een zondag en tien sport- en spelmiddagen.



Het was veel leuker dan ik had gedacht

“ De leukste opmerking van een van de kinderen die na anderhalf jaar de stoute schoenen had aangetrokken en op de fiets uit Nieuw Beerta naar de laatste sport- & spelmiddag is gekomen: ‘Het was veel leuker dan ik had gedacht.’ Door de laagdrempeligheid van de middagen bereikten we tussen de 20 en 25 procent van de doelgroep. Dat waren de basisschoolkinderen die te zwaar zijn en motorisch niet erg sterk. Zij werden meegenomen door de ‘doorgewinterde’ sporters.”

(Niels Kaan, voetbalvereniging Nieuweschans)

Mijn eigen kinderen geef ik ook dagelijks fruit mee naar school

“ Het is heel belangrijk dat de opgroeiende jeugd verse groente en fruit eet. Ik vond Gruiten dan ook een geweldig initiatief en ik wilde daar graag een bijdrage aan leveren. Ik zag dat veel kinderen nauwelijks meer groente en fruit eten en dat is jammer. Het is lekker en gezond. Mijn eigen kinderen geef ik ook dagelijks fruit mee naar school en ze moeten 's avonds groente eten. Door de kinderen van de basisschool en de peuterspeelzaal fruit te geven, hoop ik dat ze op latere leeftijd ook zelf fruit kopen. ”

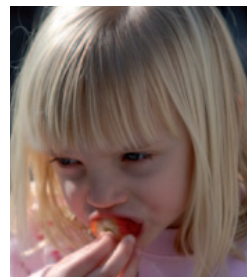
(Bert Stuut, eigenaar Coop Stuut in Bad Nieuweschans)

Gruiten



Basisscholen en peuterspeelzalen in Reiderland en GGD

Twee keer per week kregen de leerlingen in de pauze groente en fruit. Ook bij sport, bij smaaklessen en bij andere activiteiten kregen de kinderen fruit.



Herfstinstuif



Gymnastiek- en judovereniging SvDSB in samenwerking met MSB De Hardenberg en Pjerke Buitensport

De basisschoolleerlingen in Beerta, Finsterwolde en Ganzedijk konden zich in de herfstvakantie een dag lang vermaken met speeltoestellen van en in De Hardenberg, boogschieten, klimwand beklimmen met Pjerke Buitensport en twee uur zwemmen.



Zeker voor herhaling vatbaar

“Maar liefst 160 kinderen deden mee met de herfstinstuif. De kinderen vanaf 8 jaar konden met Pjerke boogschieten. Hij had zelfs voor hen een klimwand geplaatst. De kinderen hadden dat nog nooit gedaan en ze vonden het geweldig! Na afloop mochten ze nog twee uur zwemmen. Het was goed te zien hoe de kinderen samen speelden en de hele dag sportief bezig waren. Andere jaren organiseerden we ook wel een sportdag, maar nooit eerder hebben we het zo breed en groots aangepakt. Het is zeker voor herhaling vatbaar!”

(Anita Pluim, vrijwilliger DSB)

Zonder televisie, computer en mobieltjes

“ Dankzij de extra bijdrage konden de kinderen vier dagen lang extra gezond eten. Ze kregen verse groenten en er stond altijd fruit op tafel. Het was heerlijk om die kinderen tijdens zo'n zomerkamp bezig te zien. Zonder televisie, computer en mobieltjes konden ze ook enorm genieten. Overigens zijn we ook de rest van het jaar actief, hoor. Tijdens instuif en andere activiteiten kunnen de kinderen wekelijks creatief zijn en met elkaar spelen. Ik doe dat al 15 jaar en met veel plezier! ”

(Coba Koolhof, vrijwilliger Kinderclub)

Zomerkamp



Stichting Sociaal Cultureel Werk Beerta

De stichting Sociaal Cultureel Werk in Beerta, beter bekend als de Kinderclub, gaat ieder jaar met de kinderen op zomerkamp. De dertig kinderen van 6 tot 12 jaar gingen anders niet of zelden op vakantie. Dankzij het project aten ze deze week extra gezond.



Aanschaf trainingspakken



Voetbalvereniging

De voetbalverenigingen Thos en Nieuweschans hadden zo weinig jeugd, dat ze samenwerking zochten. Vanuit het armoedebeleid schafte voetbalvereniging Reiderland voor de jeugdleden trainingspakken aan.



De pakken vergroten het gevoel van eigenwaarde

“ Het jeugdbestuur van V.V. Reiderland wilde een kledingfonds opzetten, zodat alle kinderen hetzelfde trainingspak dragen als ze naar de wedstrijden gaan. Veel ouders hadden geen geld voor een goede outfit en de kinderen keken elkaar hierop aan. De pakken vergrootten bij de kinderen het gevoel van eigenwaarde. Ze liepen trots met hun naam op hun pak. Daarbij promootten ze de club en kregen we meer leden. Er zijn inmiddels al drie F-teams. Voor veel kinderen is het goed om te sporten en om bij een club te horen. ”

(Erik Haan, jeugdbestuurslid voetbalvereniging Reiderland)



Bewegingsdag voor ouders en peuters



Peuterspeelzaal De Krummelbak in Bad Nieuweschans

Ze kunnen ervaringen met andere ouders bespreken

“Wij willen graag de ouderbetrokkenheid verbeteren. Daarbij: niet alle ouders hebben een sociaal netwerk in Nieuweschans. Op zo'n dag, en daarna, kunnen ze hun ervaringen met andere ouders te bespreken. Dat is belangrijk. In het zwembad krijgen de kinderen een bal om mee te spelen. Die mogen ze na afloop mee naar huis nemen. We hebben namelijk gemerkt dat veel kinderen niet met een bal kunnen gooien. We organiseren vaker iets voor hen. Samen met ouders en peuters maakten we bijvoorbeeld voor St. Maarten lampionnen en bezochten we de plaatselijke middenstand.”

(Aletta Groenbroek, peuterspeelzaalleidster De Krummelbak)

Tijdens de bewegingsdag gaan ouders en peuters dit jaar samen een ochtend zwemmen. Zo zien de ouders dat je fruit ook op een aantrekkelijke manier kunt aanbieden. Gekozen is voor het zwembad in Pekela, omdat hier veel speelfaciliteiten zijn. Huren van een bus is dan wel noodzakelijk.



Weerbaarheidstrainingen



OBS Houwingaham en Huis voor de Sport

Tijdens de twaalf lessen, waarvan acht aangevuld met praktijk, leerden de kinderen van groep 7 en 8 zich te wapenen tegen machtsmisbruik. Veiligheid, welzijn en respect, daar ging het om. Aan de orde kwamen onder andere agressie, seksueel misbruik en pesten. Met fysieke oefeningen, rollenspellen en praten leerden ze grenzen te herkennen en te stellen, op te komen voor zichzelf en voor de ander.



Prachtig om te zien hoe het zelfvertrouwen groeide

“ Het is enorm belangrijk dat kinderen leren grenzen te stellen en grenzen van anderen te respecteren. Zeker in het begin kwam er oud zeer naar boven. Ook hoe je goed kunt communiceren via internet bespraken we. Wat ook belangrijk was, was het letten op lichaamstaal. Staat iemand er stoer bij of juist met gebogen hoofd? Het was prachtig om te zien hoe het zelfvertrouwen groeide. Aan het eind konden ze zelfs een plankje doorslaan en een presentatie voor de ouders verzorgen. Ik weet zeker dat ze hier nog jarenlang profijt van hebben en stevig in hun schoenen staan. ”

(Annet Hijstek, groepsleerkracht OBS Houwingaham)



Smaakleskisten



Basisscholen en GGD

Tijdens diverse projecten op alle basisscholen van de gemeente Reiderland vertelden de leerkrachten alles over gezonde voeding, smaak en voedselkwaliteit. Maar dat niet alleen. Kinderen kookten en proefden ook zelf. Met al hun zintuigen verkenden kinderen het dagelijkse eten. De Smaakleskist bevatte lesmateriaal, posters en diverse materialen voor het uitvoeren van de proefjes.



Waarom bieden ouders niet meer tegenwicht?!

“Kinderen weten niet meer waar het voedsel oorspronkelijk vandaan komt... Waarom bieden ouders niet meer tegenwicht aan de overdaad aan aandacht voor hamburgers, snoep en de invloed van medeklasgenoten? Dat vind ik belangrijke vragen achter de Smaaklessen.”

(Gerda Verburg, minister van Landbouw, Natuur en Visserij op haar weblog).

Materiaal voor extra bewegen



Basisscholen Reiderland

Voor alle groepen in Reiderland schaften de basisscholen kisten met spelmateriaal aan. De kisten bevatten onder meer ballen, frisbees, touwen, badmintonsets en handschoenen voor softbal.



Zo stimuleren we dat de kinderen meer bewegen

“ Het spelmateriaal gebruiken we nog steeds: in de pauzes, voor schooltijd, na schooltijd en soms ook tijdens schooltijd. Soms gebruiken de leerkrachten het materiaal samen met de kinderen, maar zeker in de hogere klassen kunnen de leerlingen er ook zelf mee aan de slag. In elke groep staan twee kisten. Zo stimuleren we dat de kinderen meer bewegen. Voor de kleuters hebben we trouwens ander spelmateriaal, wat eenvoudiger, dan voor de oudere kinderen. ”

(Jan van Greven, directeur OBS Hammingaham)



Zelfvertrouwen herwinnen

“Deze kinderen werden bij de gymlessen als laatste gekozen. Ook op het schoolplein en in de klas voelden ze zich niet op hun gemak. Ik probeerde met Club Extra hun zelfvertrouwen terug te geven. Daarom is de groep expres klein gehouden, maximaal acht kinderen. En daarom liet ik ze vooral dingen doen waar ze goed in waren. Ik gaf complimenten als ze iets goed deden. Eigenlijk zat Club Extra in tussen kinderfysiotherapie en reguliere gymlessen. De kinderen sportten in groepsverband, maar wel met een individueel plan.”

(Klaas Haveman, vakleerkracht Club Extra)

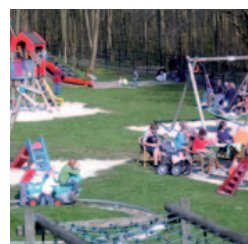
Club Extra



Huis voor de Sport met een vakleerkracht

Sporten in de gewone gymles is niet voor iedereen altijd even makkelijk en leuk. Bij Club extra, de speciale, buitenschoolse sportlessen voor kinderen met een motorische achterstand, stond en staat plezier in sport voorop.





De nota Lokaal Gezondheidsbeleid 2008-2011 - ook wel bekend als 'Gezond jong in het Oldambt' - staat in zijn geheel op de website www.gemeente-oldambt.nl



GEMEENTE REIDERLAND

