

TUSSEN de LIJNEN



Foto: Niels de Vries

Iedereen kan sporten. Gewoon doen!

- › Buurtsportcoaches in Súdwest-Fryslân
- › Succes JOGG in Smallingerland
- › Aangepast sporten: boogschieten
- › Voorkom conflicten: voer een functioneringsgesprek
- › Bobsportcampagne bij ONT Opeinde



A close-up photograph of a hand holding a compound bow. The hand is wearing a black finger tab and a brown leather arm guard. The bow is black with silver-colored limbs and a central riser. A sight is mounted on the left limb, and a stabilizer is attached to the front. The background is a dark brick wall. The text is overlaid in the top left corner.

***“De concentratie, de spanning en de
Dat geeft een kick”***

Ronald de Vries, handboogschutter

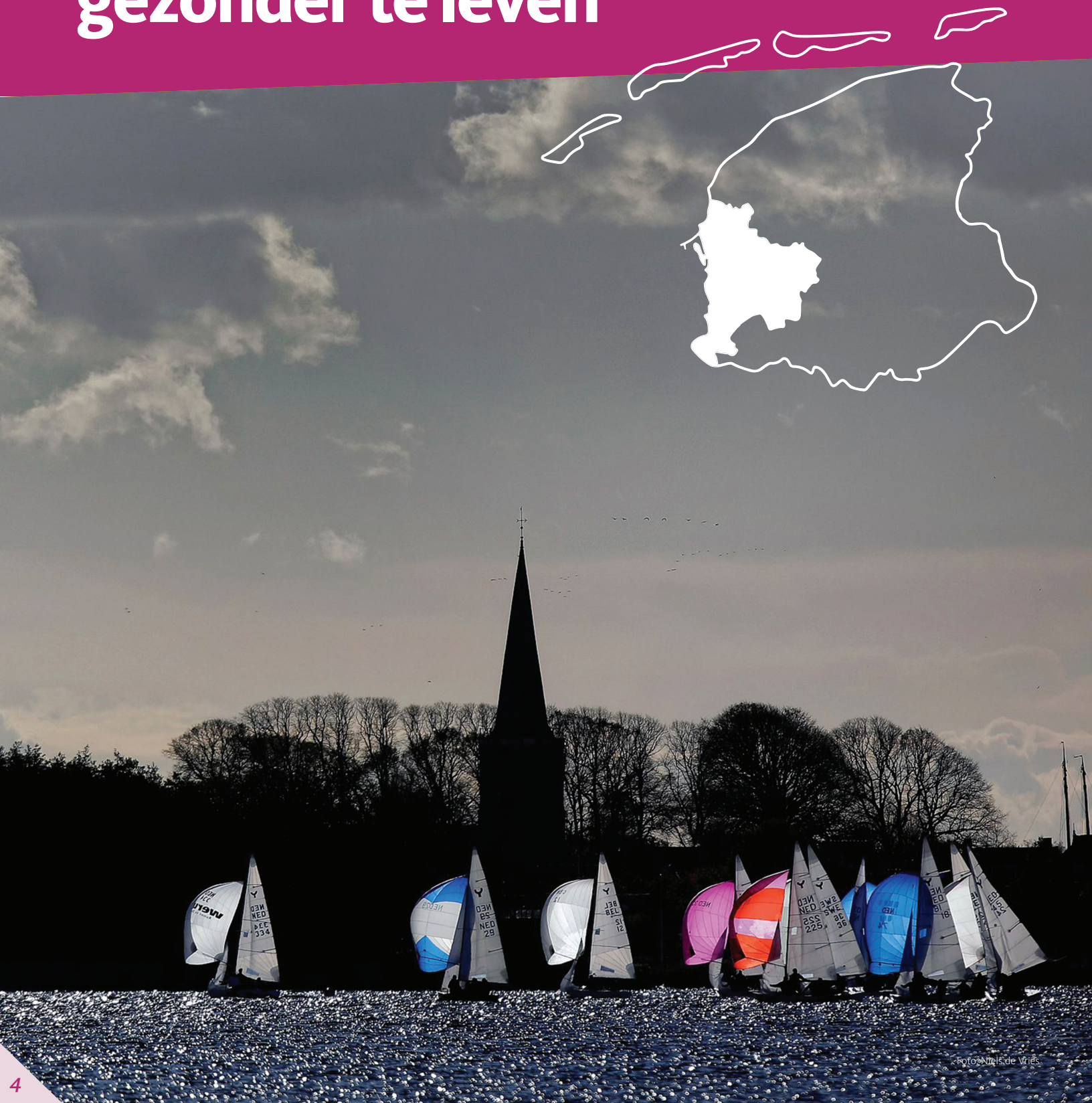


naarna het schot.

Vier jaar geleden kreeg hij amper een pijl op de pees, een stukje karton met zijn voetafdruk gaf aan waar hij zijn voet moest zetten. Vandaag de dag schiet hij met 280 kilometer per uur de pijlen over 18 meter afstand in de roos. Dat heeft heel wat inspanning en oefening gekost. Maar niet onverdienstelijk. De lichamelijke coördinatie die nodig is om te kunnen boogschieten helpt Ronald de Vries zijn lichamelijke beperking in bedwang te houden "Mijn spieren zijn veel losser nu". > Zie ook pagina 6.

Buurtsportcoaches in Súdwest-Fryslân:

We willen iedereen verleiden meer te gaan bewegen en gezonder te leven



Súdwest-Fryslân, een fusiegemeente uit oorspronkelijk vijf gemeentes. Sneek als middelgrote stadskern, met daaromheen een uitgebreid plattelandsg gebied met veel dorpen en kleinere stadjes. Een grote en diverse gemeenten, waarin twaalf Buurtsportcoaches zich verspreiden over de 69 scholen en 400 sportverenigingen. We vroegen Irene Bok, coördinator Buurtsportcoaches in de gemeente Súdwest-Fryslân, naar hoe zij te werk gaan.

“Wij zijn het vliegwiel waardoor we alle inwoners verleiden om meer te gaan bewegen. Juist door te anticiperen op degene met wie je te maken hebt, kun je iemand bewustmaken van het nut en de noodzaak van sporten en bewegen. Om dat voor elkaar te krijgen werken we vanuit een aantal kerntaken: twee daarvan zijn het maken van een kwaliteitsslag in het bewegingsonderwijs en het versterken van de sportverenigingen.”

Plezier voorop in gymles

Om de kwaliteit van het bewegingsonderwijs te verbeteren, werken de Buurtsportcoaches onder andere met het initiatief Sport op Basisscholen. Irene legt uit hoe dat in zijn werk gaat. “De groepsleerkracht geeft zelf de gymles. Als buurtsportcoach adviseren wij de groepsleerkracht om te werken met lesmethodes en een jaarplanning. Daarnaast brengen wij de groepsleerkrachten ook kennis bij hoe zij sporten en bewegen kunnen stimuleren op en rondom de scholen. Hierbij gaat het om het inrichten van het schoolplein en naschoolse sport en spelactiviteiten”. De gemeente Súdwest-Fryslân is één van de zeventien Friese gemeenten die de kwaliteit van de gymles willen verbeteren.

De Buurtsportcoach: de verbinder

Ongeveer 90 procent van alle Friese kinderen besteedt zijn vrije tijd bij een sportvereniging. Een grote kracht van de Buurtsportcoach is het slaan van de brug tussen die sportverenigingen met scholen, dorpen en wijken. Irene: “Met naschoolse sport- en bewegingsprojecten in samenwerking met sportverenigingen verbind je onderwijs, sport en plezier. Samen onderzoeken we waar behoefte aan is, wat daar voor nodig is en hoe

we dat organiseren. Tijdens de uitvoering van de naschoolse activiteiten vervullen we als Buurtsportcoaches natuurlijk ook een rol.”

Een leven lang sporten

Wat doen jullie specifiek voor het verenigingsleven zelf? “Goed dat je het vraagt, want we zijn daar net zo actief als in het onderwijs. Een aanbod van veel actieve en vitale sportverenigingen in de gemeente Súdwest-Fryslân, dat is waar we naar streven. We zetten daarom samen met de sportverenigingen beleidsplannen op waarin bijvoorbeeld het vrijwilligersbeleid en een financieel plan staan omschreven. Of we denken mee in het ontwikkelen van nieuw aanbod, omdat daar behoefte aan is. Sportverenigingen zijn belangrijk voor de leefbaarheid en sociale cohesie in een dorp, kern of wijk, maar spelen ook een buitengewoon belangrijke rol voor gezonde en vitale inwoners in de gemeente. Een leven lang sporten en bewegen voor iedereen is het doel.”

In 20 van de 24 gemeenten in Fryslân zijn nu Buurtsportcoaches actief, terwijl nog drie gemeenten waarschijnlijk in 2015 overgaan tot het aanstellen van buurtsportcoaches. Een goed teken, vindt ook Irene. “Geen gemeente is hetzelfde, ze verschillen van elkaar qua grootte, samenstelling en beleid. Investeren in buurtsportcoaches is echter zonder uitzondering overal succesvol. De Buurtsportcoaches zijn het vliegwiel voor het stimuleren van sporten en bewegen en een gezonde leefstijl voor het onderwijs, sportverenigingen en de inwoners van de gemeente.

Voor veel van de Buurtsportcoaches fungeert Sport Fryslân als werkgever. Sport Fryslân wil dat er uiteindelijk honderd Buurtsportcoaches in Friesland actief zijn. Tot 2016 wordt het werken met Buurtsportcoaches voor een groot deel gesubsidieerd door het ministerie van VWS.

Meer weten? Neem contact op met Remco den Dulk : 0513 - 560 664 r.dendulk@sportfryslan.nl





Als ik met m'n hoofd bezig ben, staat mijn lichaam me even niet in de weg

Foto: Humphrey Paap

“Nee, handboogschieten had ik nog niet eerder gedaan. Over beperkingen gesproken, daar is me iets heel helder over geworden vanavond. Ronald heeft mij hier begeleid, ik was degene met de beperking.” De rollen zijn omgedraaid wanneer wethouder Doeke Fokkema van de gemeente Tytsjerksteradiel een bezoek brengt aan handboogschutter Ronald de Vries. Geduldig en kalm legt Ronald aan Doeke uit hoe het handboogschieten in z'n werk gaat. Welke positie hij moet innemen, in welke stand het lichaam het meest stabiel staat, hoe je de boog het beste tegen je lichaam houdt, hoe je de boog spant en de pijl positioneert. Doeke luistert geïnteresseerd en doet mee, maar heeft het zichtbaar moeilijk. “Dan word je wel even geconfronteerd met jezelf. Terwijl ik geen lichamelijke beperking heb, krijg ik dit toch niet zo voor elkaar.”

Oplossing

Het handboogschieten is één van de vijf afdelingen van de Vereniging voor Aangepast Sporten Tytsjerksteradiel, kortgezegd VvAST. De vereniging biedt ook kanoën, ijsleeën, zwemmen en zeilen aan. Ronald heeft een tijdje gezeild, maar koos daarna toch voor het handboogschieten. “Het is de combinatie van lichaamsbeweging en concentratie die deze sport voor mij aantrekkelijk maakt. Andere sporten gaan vaak te snel voor me. In het boogschieten kan ik binnen mijn eigen grenzen mijn eigen tempo bepalen. De juiste dosering in beweging die ik daarmee creëer, werkt ontspannend. Als ik met m'n hoofd bezig ben, staat mijn lichaam me even niet in de weg.” Doeke: “Wat Ronald zegt maakt duidelijk dat sporten ook een vorm van therapie is. Het is goed voor lichaam en geest, dat zegt iets over dat we sporten misschien te weinig zien als een oplossing voor medische vraagstukken.”

Doeke Fokkema: “De blijdschap en het zelfvertrouwen dat het deze jongen geeft om mee te kunnen doen, verbetering te vinden in zijn prestatie, daar heb ik respect voor. Aan al die vrijwilligers en medewerkers die actief zijn om dit mogelijk te maken voor iedereen met een beperking, daar wil ik mijn waardering voor uitspreken. Het is een talent als je dat kunt. Ik zeg dat niet omdat ik wethouder of ambassadeur van het jaar van het aangepast sporten ben, maar als Doeke, als mens net als alle andere.”

Sporters met en zonder beperking

Ondanks dat boogschieten in principe een individuele sport is, is het bij uitstek geschikt voor integratie tussen sporters met en zonder beperking. Handboogschieten wordt namelijk vaak in groepsverband beoefend. Om dan aan elkaar gewaagd te zijn is er altijd een vorm van gelijkwaardigheid. Zo is het formaat van de handboog, de lengte en zwaarte en het materiaal van de pijlen af te stemmen op leeftijd, geslacht, het lichaam of de beperking. De afstand waarop je schiet is variabel en de grootte van het doel kan worden bepaald. Op die manier is het mogelijk dat Ronald zich momenteel als enige met een beperking beweegt tussen de mannen, vrouwen, jongens en meiden.

“Het heeft me geraakt”

De integratie tussen sporters met en zonder beperking is waar Doeke Fokkema erg veel waarde aan hecht: “Zowel bij diegenen met een beperking als bij valide sportverenigingen zou het veel meer bekend moeten zijn dat die integratie mogelijk is. Met ons allen als samenleving openstaan voor wat deze mensen wél kunnen, dat is wat ik wil bereiken als ambassadeur van het aangepast sporten. Mijn bezoek aan Ronald heeft me daarin gesteund. Het heeft me geraakt om te zien hoe goed iemand met een beperking zich kan bewegen tussen valide sporters. Het zou zonde zijn als niet iedereen daar van op de hoogte zou zijn.”

Vier weken lang kennismaken met aangepast sporten!

In november organiseert Sport Fryslân de maand van aangepast sporten. Een hele maand lang openen Friese sportaanbieders hun deuren voor mensen met een handicap of chronische aandoening. Zij kunnen vrijblijvend meedoen aan de sport die zij leuk vinden, bijvoorbeeld zwemmen, voetballen, fitnesssen, rolstoelsporten, dansen, bowlen of paardrijden.

Iedereen kan sporten. Gewoon doen!

De no-nonsense mentaliteit van de Bobsportcampagne past bij ons

Jeen Visser van ONT Opeinde over het succes van de Bobsportcampagne

**“Niet met alcohol op achter het stuur krui-
pen, dat is algemeen bekend. Het is de
manier waarop Sport Fryslân met de Bob-
sportcampagne invulling geeft aan die
wijsheid, waardoor sporters en supporters
van onze sportclub ook iets met die kennis
doen.”**

Aan het woord is Jeen Visser, voorzitter van voetbalvereniging ONT uit Opeinde. Afgelopen seizoen maakte zijn club gebruik van de promotiemiddelen van de Bobsportcampagne om sporters en supporters bewust te maken van de gevolgen van alcohol in het verkeer. ONT pakte het meteen groots aan. Zij kozen niet voor een doorsnee bord van 2,5 meter, maar meteen voor een bord van 5 meter breed met de tekst ‘ONT steunt 100% Bob, 0% op’. Tevens werd er in de kantine een alternatief geboden naast de alcoholische dranken. Het alcoholvrije

en alcoholarme bier vond gretig aftrek.

De reacties waren verrassend. “Zowel de sporters als supporters voelden zich absoluut niet aangevallen. Positieve reacties had ik wel verwacht, maar dat er helemaal geen negatieve reacties kwamen, verraste me. Natuurlijk waren er sceptici en grappenmakers, maar het landde wel bij de kantinebezoekers, en daar ging het ons om. De Bobsportcampagne heeft een speels karakter. Die no-nonsense mentaliteit past bij ons en wij hebben daar op onze eigen manier invulling aan gegeven. De Bobsportcampagne heeft daarom voor ons gewerkt.”

Eén op de tien mensen die na een bezoek aan de sportkantine achter het stuur kruipt drinkt meer alcohol dan is toegestaan. Rijden onder invloed van alcohol is één van de belangrijkste oorzaken van verkeersongevallen. De Bobsportcampagne



Het Bobsportpromotieteam maakte bobafraken met sporters en supporters bij de wedstrijd Sv Olympia – Noordwolde.

zorgt ervoor dat sporters én supporters zich bewust worden van de effecten van alcohol in het verkeer. Het Bobsportpromotieteam heeft tot nu toe aan meer dan 25 Friese sportverenigingen een bezoek gebracht, waaronder bij KF Sint Anna, VV Heerenveen, VV Nijland, Aris Leeuwarden, LDODK Gorredijk en Sv Olympia. Meer weten over de Bobsportcampagne van Sport Fryslân?

www.sportfryslan.nl/bobsport

De Gezonde Sportkantine Verantwoord aanbod zonder omzetverlies

Het gemiddelde aanbod van eten en drinken in de Nederlandse sportkantines rijmt niet met een gezonde leefstijl voor sporters. Sport Fryslân werkt dit jaar mee aan de landelijke pilot de Gezonde Sportkantine om die verhouding in balans te brengen. Een tiental kantines in Fryslân worden voorzien van een gezondere keus in het assortiment. c.v.v. Blauw Wit '34, AV Lionitas, de Omnivereniging van Reduzum en KV Leeuwarden doen onder andere mee.

Natuurlijk willen sportverenigingen de omzet uit de kantine behouden en willen sporters hun broodje kroket niet missen. De nadruk ligt bij de Gezonde Sportkantine daarom duidelijk op het kunnen maken van keuzes. Erwin Bloeming van Sport Fryslân: “De bedoeling is niet om de ongezonde producten uit het aanbod te halen, maar er een gezondere optie naast te leggen.” Het advies begint dan ook met een inventarisatie van het bestaande assortiment, de prijs en presentatie. Aan de hand daarvan worden tips gegeven om gezondere keuzes aan te bieden. “Een simpel voorbeeld is een broodje gezond naast het broodje kroket.

Het drinkwater daarnaast gratis aan te bieden, maakt het makkelijker om het zoete sportdrankje te laten staan.”

Een meer verantwoord aanbod van eten en drinken in de kantine hoeft niet direct tot een verlaging van de omzet te leiden. Erwin: “Je kunt zelfs een omzetverhoging verwachten als je het slim en creatief aanpakt. Het begint al met de gezondere producten niet duurder maken dan het bestaande aanbod. Belangrijk is ook hoe je het aanbod introduceert: in kleine stappen, met eenvoudige aanvullingen. Op die manier is het voor iedere sportkantine mogelijk bij te dragen aan de gezondheid van sporters en supporters.”

“Je kunt zelfs een omzetverhoging verwachten als je het slim en creatief aanpakt.”



In vier stappen een einde aan het tekort aan vrijwilligers binnen uw sportvereniging. Het kan met de nieuwe cursus van Sport Fryslân:

Meer Vrijwilligers in Kortere Tijd.

Tijdens de cursus wordt tevens een (beleids)plan gemaakt hoe u als sportvereniging de gevormde vrijwilligers kunt behouden. Al jaren staat het vrijwilligerstekort hoog op de lijst met knelpunten bij verenigingen, samen met het ledental en de financiën. De cursus 'meer vrijwilligers in kortere tijd' maakt een einde aan het vrijwilligerstekort. De cursus bestaat uit vier workshops, iedere maand één. Wat tijdens de workshops geleerd wordt, wordt in de tussenliggende maand door de verenigingen in praktijk gebracht. Inhoudelijk betekent dat: inventariseren waar en hoeveel vrijwilligers nodig zijn, de juiste promotiecampagne inzetten, een belronde (die tijdens de cursus geoefend wordt) en het matchen van de gevonden vrijwilligers met de taken.

➤ **Meer weten of inschrijven voor de cursus?**

Kijk op www.sportfryslan.nl/sportverenigingen

Vraag en antwoord: werkgeverschap in de sport

Voorkom conflicten: voer een functioneringsgesprek



Hoe goed de relatie tussen sportvereniging en trainer ook is, Sportwerkgever Fryslân weet uit ervaring dat een conflict of zelfs ontslag soms voorkomt. Om daarop beter te sturen, adviseert Sportwerkgever Fryslân verenigingen om het functioneren van iedere trainer eenmaal per jaar te bespreken.

Waarom is het belangrijk een functioneringsgesprek te voeren?

Tijdens het functioneringsgesprek worden verwachtingen die de sportvereniging en trainer van elkaar hebben duidelijk. Er worden afspraken gemaakt waarmee conflicten kunnen worden voorkomen en samenwerking verbeterd. Bovendien zorgt het schriftelijk vastleggen van het functioneren voor een bewijs van functioneren. De kans dat er een hoge vergoeding moet worden betaald wanneer er toch ontslag vanwege disfunctioneren volgt, is dan kleiner.

Hoe bereid je als bestuur en als trainer een dergelijk gesprek voor?

Beide partijen bereiden besprekspunten voor. Een goede basis voor het gesprek is de functieomschrijving van de trainer. Sportwerkgever Fryslân heeft voor haar leden een gespreksmodel en evaluatieformulier gemaakt. De verslaglegging en dossiervorming van het gesprek wordt daarmee op een formeel juiste wijze gedaan.

Wat bespreek je in een functioneringsgesprek?

Onder andere de uitvoering van het werk van de trainer kan aan de orde komen, maar ook opleiding en ambities kunnen besproken worden. Het functioneringsgesprek biedt ook de trainer de gelegenheid om zijn/haar punten bespreekbaar te maken. De vereniging en de trainer spreken met elkaar op een gelijkwaardig niveau. Als het gesprek gestructureerd wordt gevoerd, kan de vereniging samen met de trainer objectief vaststellen hoe het func-

tioneren is. Op grond van het gesprek kan eventueel ook een salarisverhoging toegekend worden.

Toch in conflict geraakt? Of een ontslag onvermijdelijk? Verenigingen die hun trainer bij Sportwerkgever Fryslân in dienst hebben kunnen onze deskundigheid daarvoor inschakelen, zodat de procedure op de juiste wijze wordt afgehandeld. De kosten voor de jurist die wij inschakelen komen voor rekening van Sportwerkgever Fryslân.

Sportwerkgever Fryslân | 0513 - 630671 | info@sportwerkgeverfryslan.nl



STK Fryslân heet vanaf 1 oktober Sportwerkgever Fryslân!

Een nieuwe naam die past bij de organisatie die voor 300 sportverenigingen en 600 trainers en coaches het werkgeverschap in handen heeft.
www.sportwerkgeverfryslan.nl

Column Henk Woudstra:

Investeren in je trainer is investeren in je vereniging



“Dag Henk, met Tim.”

Aan de telefoon is de voorzitter van de tennisvereniging die vorig jaar, kort na zijn aantreden, ook met een vraag belde. Samen met een aantal bestuursleden wilde hij zich toen eens laten bijpraten over de verplichtingen die een vereniging heeft en welke risico's er zijn als je trainers salaris betaalt. In die gesprekken bleek al snel dat de administratie en verantwoording daarover naar de fiscus sterk voor verbetering vatbaar waren. Sinds dat contact heeft de tennisvereniging het werkgeverschap voor de trainers overgedragen aan Sportwerkgever Fryslân.

“Goedemorgen Tim, wat kan ik deze keer voor je doen?” “Henk, weet je nog dat we destijds ook hebben gesproken over de moeizame relatie die één van onze trainers had met een aantal jeugdleden? Het is er niet beter op geworden en er zijn nu ook ouders die zich ermee gaan bemoeien. Ze vinden dat hun kinderen onvoldoende leren.”

“Je valt dus met de neus in de boter”, antwoord ik hem, enigszins plagend. “Dat kun je wel zeggen”, reageert hij. Hij vertelt me dat de commissie technische zaken de problemen in overleg met het bestuur inmiddels met de trainer heeft besproken. Ze zijn er niet echt uitgekomen. De voorzitter wil voorkomen dat er een conflict ontstaat, het bestuur is namelijk wel tevreden over de trainer en vraagt of Sportwerkgever Fryslân kan bemiddelen. “Dat kunnen we zeker, maar dan gaan we ons niet alleen richten op de oplossing van dit specifieke probleem. Ik adviseer je om dan ook werk te maken van wat wij noemen ‘goed werkgeverschap’.

“Wat bedoel je?”, vraagt hij nieuwsgierig. Ik leg hem uit dat een sportvereniging er niet alleen voor moet zorgen dat de trainer maandelijks zijn salaris ontvangt. Dat is slecht één van de facetten.

Een vereniging moet er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat het voor de trainer duidelijk is wat zijn takenpakket is en dat er regelmatig een functioneringsgesprek wordt gevoerd. In dat gesprek wordt gesproken over wederzijdse verwachtingen en afspraken die eruit voortkomen moeten schriftelijk worden vastgelegd en nagekomen. “Kortom, investeren in je trainer is investeren in je vereniging. Hierdoor ben je veel beter in staat om eventuele conflicten of misverstanden met de trainer, leden of ouders te voorkomen. Wij hebben voldoende kennis en instrumenten om deze werkwijze simpel in je vereniging te implementeren.”

Laten we maar snel een afspraak maken en neem die ‘gereedschapskist’ mee.

“Klinkt logisch. Laten we maar snel een afspraak maken en neem die ‘gereedschapskist’ mee.” “Goed, doen we. Wij helpen je graag om een helder plan te vormen om dit vraagstuk aan te pakken. Dag Tim.”

Nijsgjirrich

Er wordt gemiddeld 67 euro door gemeenten uitgegeven aan sport per inwoner in de provincie Friesland.
Menameradiel geeft met €33 het minste uit per inwoner

Tussen de lijnen van...

Lutz Jacobi: "G-sport voor iedere sportvereniging"

"Er is veel aandacht geweest voor de Special Olympics in de aanloop naar het evenement en tijdens de Spelen zelf. Het zou fantastisch zijn als we die aandacht vast kunnen houden. Natuurlijk moet daar budget voor zijn, zowel in de Rijksbegroting als provinciaal en gemeentelijk. Los van politiek en budget denk ik echter dat we dit vooral met elkaar, als samenleving, in stand moeten houden. Enthousiasme staat voorop en een groot netwerk van mensen die elkaar willen en kunnen vinden is nodig. Een netwerk van mensen die zien met hoeveel plezier en deskundigheid er gesport wordt door mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking. Met misschien wel een afdeling aangepast sporten voor iedere sportvereniging als ultiem doel."



Lutz Jacobi

Tweede Kamerlid PvdA



Alle foto's op deze pagina's: Erikjan Koopmans



de Special Olympics



Saakje Mulder: "Het fjoer laten branden"

"Samen met partners hebben we De Special Olympics Nationale Spelen 2014 (SONS 2014) naar onze provincie weten te halen. De spelen die in juni in Friesland plaatsvonden zijn een katalysator voor het stimuleren van sporten van mensen met een verstandelijke beperking.

Wij laten het 'fjoer' branden: het enthousiasme tijdens SONS 2014 houden we vast. Het vuur breiden we zelfs uit naar meer aandacht en aanbod, ook voor mensen met een lichamelijke beperking. De boodschap is: 'Iedereen kan sporten, gewoon doen!'. Onze nadruk ligt op het structureel sporten bij een (speciale) sportvereniging. Meedoen aan een groot evenement is indrukwekkend, maar iedere week sporten bij een vereniging verbetert het welbevinden van mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking en de participatie in de maatschappij.

Sport Fryslân enthousiasmeert gemeenten om sportaanbod te initiëren voor mensen met een beperking en brengt vervolgens dit aanbod daadwerkelijk tot stand. Concreet betekent dit bijvoorbeeld een behoeftepeiling onder mensen met een beperking, het organiseren van kennismakingsactiviteiten en het opzetten van G-teams, samen met de sportverenigingen. Sport Fryslân heeft 2014 uitgeroepen tot het Jaar van Aangepast Sporten in Friesland. Hiermee schudden we wethouders en ambtenaren wakker. We brengen ze daadwerkelijk in contact met de sportende gehandicapten en leveren feiten, cijfers en goede voorbeelden.

Via onze Sportwijzer is het sportaanbod bekend: al ruim 400 groepen, waarvan zo'n 100 speciaal voor mensen met een verstandelijk beperking. Er is nog wel veel winst te behalen: er zijn gemeenten in Friesland met geen of beperkt aanbod, en slechts 20% van kinderen op ZML-scholen sport bij een sportvereniging. Het belangrijkste is echter te laten zien hoeveel baat mensen met een beperking hebben bij het actief sporten en bewegen."



Saakje Mulder

directeur/bestuurder Sport Fryslân



Nijsgjirrich

Van de Zeer Moeilijk Lerende Kinderen in Friesland is 24% lid van een sportclub terwijl dat percentage bij overige kinderen 65% is

JOGG boekt resultaat in Smallerland

Parapluaanpak succesvol in het terugdringen van overgewicht

Jongeren Op Gezond Gewicht. De gemeente Smallerland boekte al veel resultaat met deze aanpak, kortweg JOGG, om overgewicht onder jongeren terug te dringen. Zo werden er in de gemeente bijvoorbeeld drie watertappunten bij scholen gecreëerd. Daar is het onder de leerlingen inmiddels 'hartstikke hip' om water in plaats van frisdrank te drinken. Dat is precies de bedoeling volgens JOGG-coach Anita Bakker. "Als je jongeren kunt laten ervaren dat plezier de allerbelangrijkste voorwaarde voor een gezond leven is, dan heb je al veel gewonnen in de strijd tegen overgewicht."

Overgewicht is een probleem waar één op de zeven jongeren tussen de 2 en 25 jaar mee te maken heeft. Gemeenten werken er hard aan om dat aantal terug te dringen. Bij veel gemeenten staan sportstimulering en aandacht voor voeding en leefstijl dan ook op de agenda. Anita: "De JOGG-aanpak biedt gemeenten een paraplu voor alle projecten die al lopen om overgewicht bij jongeren terug te dringen. Onder die paraplu werken onder andere scholen, sportclubs, huisartsen, buurtsupers en woningbouwverenigingen samen. Die lokale samenwerking leidt tot betere sport-, beweeg- en speelfaciliteiten en meer aandacht voor voeding en beweging."

De aanpak boekt inmiddels succes bij 40 gemeenten in Nederland. Smallerland is voornamelijk de enige JOGG-gemeente in Fryslân. Sport Fryslân organiseerde eerder dit jaar een bijeenkomst over JOGG voor alle Friese

gemeenten en het enthousiasme begint sindsdien een vervolg te krijgen: "De gemeente Achtkarspelen heeft het al in het collegeakkoord staan, de gemeenten Harlingen en De Friese Meren zijn aan het aftasten wat de mogelijkheden zijn. Namens Sport Fryslân schuif ik aan bij die gesprekken om te laten zien wat gemeenten aan elkaar kunnen hebben en goede voorbeelden uit andere JOGG-gemeenten te presenteren."

Gemeenten die ja zeggen tegen de JOGG-aanpak, stellen een JOGG-regisseur aan en kunnen rekenen op een JOGG-coach vanuit Sport Fryslân. De coach werkt met de regisseur aan het opzetten van netwerken, het analyseren van kansen en het vormen van werkgroepen om die kansen om te zetten in activiteiten. Anita: "We zoeken de samenwerking met het bedrijfsleven. Is er bijvoorbeeld een lokaal bouwbedrijf dat een houten speeltoestel kan realiseren of een hovenier die een stuk braakliggend terrein omtovert tot hardlooperoute. Zo mobiliseer je publieke én private partijen in een gemeente om concrete resultaten te boeken: een gezondere leefstijl voor jongeren en minder overgewicht."

Benieuwd naar hoe de JOGG-aanpak voor afname van overgewicht onder jongeren in uw gemeente kan zorgen?

**Neem contact op met Anita Bakker van Sport Fryslân | 0513 - 630 661
a.bakker@sportfryslan.nl**

Concrete JOGG-doelen:

- tweemaal per dag 30 minuten bewegen
- in plaats van zoete dranken water drinken
- gezond ontbijten
- eten van groente en fruit
- in elke setting (wijk, school, thuis, zorg, club/vereniging en sport) een gezond aanbod van eten en drinken en stimulering van bewegen

Tussen de Lijnen is een uitgave van



Postbus 178, 8440 AD Heerenveen
T. 0513 - 630 660
E. info@sportfryslan.nl
www.sportfryslan.nl

Oplage 1.600, frequentie twee keer per jaar
Wil je Tussen de Lijnen ook ontvangen?
Mail je gegevens naar info@sportfryslan.nl

Design: de Staat van Creatie | Tekst: TVDSZ