

Silvia de Roos & Lisa Feddema – adviseurs gezondheidsbevordering en JOGG-regisseurs

“DOOR CORONA IS ER VERNIEUWD AANDACHT VOOR PREVENTIE EN LEEFSTIJL”

In de meeste Friese gemeenten wordt hard gewerkt aan een gezonde omgeving. Het inzetten op bewustwording, gezonde tussendoortjes, het meewerken aan moestuintjes; in Leeuwarden wordt het credo 'Leeuwarden Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst' door veel partners (uit)gedragen. Naast de buurtsportcoaches is er tevens een buurtgezondheidscoach actief. “Door de coronasituatie is er weer vernieuwd aandacht voor preventie en leefstijl”, zegt Silvia de Roos, adviseur gezondheidsbevordering Ameland en JOGG-regisseur voor Leeuwarden, Noardeast-Fryslan en Dantumadiel.  EDDY VEERMAN  MARK GRUPSTRA/GEMEENTE LEEUWARDEN

In 2015 werd in Leeuwarden begonnen met de JOGG-aanpak. Silvia: “Aan het einde van dit jaar volgt een evaluatie van wat we hebben bereikt in deze zes jaar. Collega Lisa Feddema en ik hebben het begin dit jaar van een zieke collega overgenomen en het zal niet tot de verwondering spreken dat door de coronatijd en de zware maatregelen veel zaken stil kwamen te liggen.”

Naast de Kindmonitor kan op een andere wijze informatie worden verkregen over de ontwikkeling. “Middels het JOGG-werknet, dat opgezet is met zoveel mogelijk instanties als scholen, welzijnsorganisaties, sportverenigingen, maar ook de private sector als de supermarkt en andere verkooppunten en als publieke partner de gemeente. Wat dat betreft zien we wel dat partijen elkaar goed weten te vinden en dat gezondheidsthema's steeds meer op het netvlies komen van beleidsmakers en professionals. Je wilt dat dat werknet groter wordt, waarbij de JOGG-doelen gedragen worden door al die verschillende partners. Met als overstijgende doel dat waar het kind ook komt, dat de gezonde keuze de gemakkelijke keuze is.”

Wijken met hoge urgentie

De JOGG-regisseurs zijn in de (achterstands-)wijken van Leeuwarden actief, waar de urgentie hoog is. “Zoals Bilgaard en Oud-Oost, daar viel de meeste gezondheidswinst te behalen en de kinderen daar hebben er echt profijt van. Het zijn wijken waar de ouders minder gezondheidsvaardigheden hebben, vanwege hun migratieachtergrond of omdat zij het van huis uit niet mee hebben gekregen. Daar zie je kenmerken als armoede en schulden, vanuit dergelijke situaties is er vaak niet eens de mogelijkheid om de gezonde keuze te maken. Het is daar minder groen en soms ook minder veilig om buiten te spelen. Vandaar dat op die wijken is ingezet.” “Voor elk kind in de wereld

“HET GAAT OM ‘NEE’ DURVEN ZEGGEN. HET IS MOEILIK OM BIJ JE STANDPUNT TE BLIJVEN. DUS IS ER REGELGEVING EN BELEID NODIG”

SILVIA DE ROOS

waarin we nu leven is het trouwens lastig om die gezonde keuze te maken: als je de supermarkt of veel kantines inloopt word je gebombardeerd met meerder soorten van iets lekkers. De ouders van die kinderen hebben misschien wel meer gezondheidsvaardigheden en dan gaat het juist om het inzetten van de opvoedvaardigheden en 'nee' durven zeggen. Het is moeilijk om bij je standpunt te blijven. Dus is er regelgeving en beleid nodig, dat gemeenten, scholen en verenigingen meewerken en dezelfde visie uitstralen."

"Lisa en ik proberen op een zo natuurlijk mogelijke wijze de JOGG-aanpak te verbreden naar andere delen van Leeuwarden. In de delen waar JOGG al langer bestaat, denken ze automatisch na over gezondheid en te behalen winst. Een mooi voorbeeld is de samenwerking met Historisch Centrum Leeuwarden, een museum. De gemeente kwam met het idee om daar deze

zomer historische eetbare planten in de perkjes te zetten en vroeg ons of wij ook iets konden betekenen. Dus wij hebben kinderen van basisscholen van IKC Prins Maurits en Kindcentrum Eestroom erbij betrokken. Met mbo-studenten van het Nordwin College als hun begeleiders hebben zij de tuin vol gezet met eetbare dingen zoals bloemen, planten en kruiden. In oktober zijn ze geoogst en gingen de kinderen en studenten met de opbrengst van de oogst koken en het uiteindelijk proeven, waar dan ook ouders bij werden betrokken. We hebben de samenwerking gezocht met de buurtsportcoach en die zorgt dan dat er een bewegingsactiviteit bij wordt gedaan. Alsmede met MamaMascha, zij heeft een foodtruck waarin gekookt kan worden. En er was een culturele workshop, vanuit HCL. Iedereen was enthousiast en het zag er prachtig uit."



De eetbare tuin in Leeuwarden

Stadstuin

“Gelukkig hebben de scholen in de eerdergenoemde wijken het gezondheidsthema in de coronatijd met maatregelen toch goed handen en voeten proberen te geven.” Collega Lisa Feddema, adviseur gezondheidsbevordering Noordwest-Friesland en JOGG-regisseur Leeuwarden: “Er zijn in die tijd mooie projecten ontstaan, zoals de Groente- en Fruitbrigade in samenwerking met HANNN (Healthy Ageing Network Northern Netherlands, red.). Vrijwilligers uit de wijk Oud-Oost brachten tasjes verse groenten, fruit en kruiden langs bij gezinnen die deze het hardst nodig hadden. De meeste groenten kwamen uit de stadstuin in Techum. Het project is zo goed bevallen dat er nu hard wordt gewerkt aan een doorstart.”

“ER ZIJN MOOIE PROJECTEN ONTSTAAN, ZOALS DE GROENTE- EN FRUITBRIGADE. VRIJWILLIGERS UIT DE WIJK OUD-OOST BRACHTEN TASJES VERSE GROENTEN, FRUIT EN KRUIDEN LANGS BIJ GEZINNEN DIE DEZE HET HARDST NODIG HADDEN”

LISA FEDDEMA

Silvia: “Het gaat steeds weer om draagvlak creëren, dat iedereen het belang inziet van waarom we dit – met elkaar – doen. Scholen moesten na die coronaperiode in het algemeen wel weer herijken. Kinderen hebben thuis misschien meer het beeldscherm gebruikt. Op het gebied van gezonde leefstijl is er weer hernieuwde aandacht nodig.”

Sybrecht Andringa is in de betreffende gemeente buurtgezondheidscoach namens de bv SPORT en is enthousiast over bovenstaand project met de tuinen. “Dit is echt iets van ons allemaal. En we willen er ook een vervolg aan geven, proberen dat het niet bij een eenmalige activiteit blijft. We stimuleren het sporten en bewegen rondom zo’n activiteit. Het is heel divers wat we doen, met een grote diversiteit aan doelgroepen. Verder begeleiden we ook verenigingen, hoe zij hun vereniging en kantine gezonder kunnen inrichten. Door middel van de Gezonde Sportkantine, de Rookvrije Generatie, het NIX 18-programma, in combinatie met de JOGG-Teamfit coach. Je merkt dat mensen er bekender mee worden en zich er steeds meer bewust van worden. De uitvoering verschilt per vereniging. Sommige verenigingen lopen nog tegen sociale belemmeringen aan. De intenties zijn vaak echt wel goed. Je wilt het niet opleggen en bewustwording kost tijd.”



In oktober zijn de kinderen en studenten met de oogst gaan koken en proeven, waarbij ook ouders werden betrokken



MBO-studenten helpen basisschoolleerlingen bij het planten