

BST én GGD samen naar de 'Sportiefste Wijk van Nederland'

In 2009 is het Bouwlust Schoolsport Team (kortweg BST) gestart als samenwerkingsproject tussen de gymdocenten van negen scholen uit de wijk Bouwlust. In 2010 werden alle sportieve initiatieven al beloond met negen 'Sportactieve School'-certificaten. In 2011 is de GGD als niet-onderwijspartner aangesloten met hun HAGG (Haagse Aanpak Gezond Gewicht)-project. Mede door de coalitie tussen sport en gezondheid werd in 2012 Het vignet Gezonde School uitgereikt. In onderstaand artikel kun je lezen hoe de samenwerking tussen een sportproject en een gezondheidsproject is ontstaan. Beide projecten hebben één duidelijke overeenkomst: Bewegen (en respect voor het lijf waarmee je dat kunt doen!)

Door: Richard Weijermans

G GGD en Bouwlust Schoolsport Team werken samen

Aan ambitie ontbreekt het niet in Bouwlust. Al vanaf

de start van het BST-project 2009 heeft het BST als stip aan de horizon 'sportiefste wijk van Nederland' neergezet. Met dat in gedachten hebben wij

(veertien LO-docenten op negen scholen in de wijk Bouwlust) de schouders eronder gezet en zijn we aan de slag gegaan.

Nu, vier jaar verder, zijn er mooie stappen gezet.

- Er is een projectleider en aanspreekpunt voor schoolsport.
- Iedere school heeft combinatiefunctie-uren.
- Er sporten wekelijks 700 kinderen in een naschools aanbod op de scholen.
- Het naschoolse aanbod is veel gevarieerder op alle scholen.
- De kwaliteit van het naschoolse aanbod is gestegen.
- Er zijn jaarlijks twee wijkspordagen waar

steeds zo'n 500 kinderen aan deelnemen.

- Vele wijkpartners helpen bij ons beweegaanbod en de sportdagen.
- Er is aansluiting gevonden met het beleid van GGD Den Haag

Iedere moeder wil een
gezond kind!

In 2011 zocht Anneke van Soest van het GGD-project HAGG toenadering tot onze groep scholen. Landelijk staat haar project beter bekend als JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht). Een project dat goed werkt door de integrale aanpak.

Samenwerken tussen GGD en BST was volgens haar heel logisch. Wij hebben haar belangrijkste doelgroep

in huis. Daarnaast staat de krachtwijk Escamp in de top tien van meest ongezonde wijken. Dat is niet iets om trots op te zijn. Onze inwoners leven gemiddeld zeven jaar korter dan de gemiddelde Nederlander.

Voorbeeld 1: Pilot Peutergym

Voor een gymdocent met combinatiefunctie-uren is het beter en meer gaan bewegen van de kinderen een doel. Naast deze doelstelling is het onze visie dat een kind dat slim en goed beweegt de aansluiting met en in de sportvereniging sneller zal vinden. Voor een goede gezondheid is een structurele deelname aan het verenigingsleven natuurlijk een wens van de GGD. Want ieder kind moet meer bewegen en/of sporten, dan alleen het verplichte aanbod op school. De sportvereniging is dichtbij en biedt deze mogelijkheden, maar de stap ernaar toe lijkt soms mijlenver weg.

In 2011 zijn wij daartoe samen met de GGD een Pilot Peutergym gestart. In onze wijk was er geen gymvereniging en vrijwel geen beweegaanbod voor de leeftijdsgroep 1,5 tot 4 jaar. Een goed opgeleide kleuterjuf en het aanpassen van het rooster van het speellokaal was voldoende om 20 peuters samen met hun ouders wekelijks te laten bewegen met de kans op een betere motoriek. Momenteel is er zelfs (helaas) een wachtlijst, omdat diverse GGD-instanties (waaronder consultatiebureaus) doorverwijzen naar ons aanbod voor deze jonge doelgroep. Momenteel wordt een turnvereniging benaderd om bij ons een satelliet-vereniging op te starten en dit aanbod verder uit te bouwen.





Pauzefietsen



Natuurlijk hadden wij niet alleen de doelgroep kinderen (en hun ouders) gemeen. Structureel meer bewegen was voor de GGD een wenselijk middel in de strijd tegen overgewicht. Voor de vakdocent LO is het bewegen op zichzelf natuurlijk ook al een doel. Kortom, qua uitgangspunten voldoende kans op een vruchtbare samenwerking. Daarom werden de handen ineengeslagen en dat is een goede keuze gebleken. Er is namelijk veel winst te behalen voor sport als je gezondheid tot één van de doelen maakt.

Een goede motoriek staat aan de basis van een leven lang bewegen

Er zijn in ieder project voor sportstimulering veel kansen voor het behalen van de eigen doelstellingen als je gezondheid als uitgangspunt mag nemen. HAGG wil de gezondheid stimuleren, terwijl ik vooral de beweegkansen voor ieder kind wil optimaliseren. Via HAGG kwam een extra netwerk van partners beschikbaar en kwamen nieuwe subsidies binnen handbereik. Ter illustratie in de kaders voorbeeld 1 en 2.

De BST Gezondheidskalender (en het keuzemenu)

Voor HAGG is het natuurlijk ook belangrijk dat er interventies op het gebied van de voeding plaatsvinden. Een goede afstemming met het onderwijscurriculum is noodzakelijk voor een redelijke kans op succes. Een traject van gesprekken met directies en schoolteams werd doorlopen.

In maart 2011 is uiteindelijk de BST Gezondheidskalender opgesteld. Deze kalender sluit naadloos aan bij het ritme van het schooljaar. Op de kalender zijn acht deelprojecten zodanig gepland dat er

september	informatiemaand
oktober	fruit en groente project (voorbeeld 3)
januari	gezondheidsmaand
februari	hardlooppoject
maart	waterdrinkproject (zie voorbeeld 4)
april	sportmaand
mei	opzomeren van de schoolomgeving
juni	springmaand

>>

Voorbeeld 2: Pauzefietsen

In onze wijk is het openbaar vervoer té goed geregeld. Daarnaast is 65% van de wijkbewoners van allochtone afkomst. Dat betekent dat veel ouders zelf niet kunnen fietsen en voelen deze noodzaak dan ook niet. Hierdoor zullen hun kinderen het ook niet aangeleerd krijgen, met als gevolg dat kinderen in Escamp gemiddeld 7 jaar zijn als ze eindelijk los kunnen fietsen. In het gemiddelde dorp in Nederland is leren fietsen een aangelegenheid van de 4-jarigen.

Zelf kunnen fietsen heeft veel te bieden. Enerzijds is fietsen een motorische uitdaging voor een kind dat het nog niet kan. Anderzijds zorgt het kunnen fietsen voor kinderen dat zij meer, sneller en verder de (woon)wijk in kunnen. Sportverenigingen worden vervolgens door het (zelf) kunnen fietsen beter bereikbaar.

Eenmaal op de fiets gaat de HAGG-visie ervan uit dat de NNGB-norm (60 minuten bewegen per dag) eenvoudiger behaald kan worden. Vanuit deze gezamenlijkheid in doelstellingen is in 2011 gestart met het pauzefietsen voor groepen 1 en 2. Er rouleren twee (fiets)materiaalpakketten tussen de BST-scholen, waardoor alle kinderen spelenderwijs (beter) leren fietsen tijdens de schoolpauzes. In het pakket zitten stepjes (voor het bevorderen van het evenwicht en het trainen van de beenkracht). De twee kleinste maten loopfietsen (voor de basisbeginselen van het fietsen) en de kleinste twee fietsmaten voor de volgende uitdaging. Ieder jaar weer lijken dit de leukste LO-lessen die je kan geven. Elk jaar weer lijkt het aantal fietsen voor de schooldeur toe te nemen.

Contact:

info@degymzaal.nl



Sportdag



Waterdrinkproject

om de zes weken een pr-moment (interessant voor de directies) ontstaat richting de ouders en de wijk. De acht deelprojecten die op onze kalender staan zijn: zie schema op pagina 7.

Het is algemeen bekend dat scholen (nog) niet worden afgerekend op de gezondheid van de kinderen. Taal, rekenen en bezuinigingen zijn momenteel de prioriteit van vrijwel iedere schooldirecteur. In samenwerking met de vakdocenten van het BST zijn de thema's verder uitgewerkt in de breedte en de diepte. Vervolgens kreeg ieder schoolteam een keuzemenu aangeboden met drie centrale vragen rondom de HAGG-activiteiten op de school.

- A Aan welke thema's wil de school ook meedoen?
- B Op welk niveau wil en kan de school uitpakken?
- C Hoe én met wat kan HAGG het schoolteam assisteren?

Maatwerk en een wijkaanpak zijn de sleutel

Afstemming per school blijkt één van de voornaamste succesfactoren te zijn voor HAGG. Opvallend was dat alle scholen het fruitproject en het waterdrinkproject (zie kaders met voorbeelden 3 en 4) als zeer leuk voor de leerlingen én haalbaar voor het schoolteam inschatten.

Bijzondere pilotprojecten

Extra projecten werden met behulp van de GGD

mogelijk voor OBS Anne Frank. In 2007 is deze school de 'Sportiefste school van Nederland' geworden. De directie acht het van belang voor de schoolresultaten dat er (juist nu) doorgepakkt wordt op de gezondheid van de kinderen. OBS Anne Frank is een grote enthousiaste school (500 kinderen) en daardoor zijn extra projecten ook eenvoudiger haalbaar met het schoolteam.

In september 2011 heeft GGD Den Haag presentaties gegeven tijdens de informatieavonden voor de ouders. Onderwerpen daarbij waren bijvoorbeeld slaapgedrag, ontbijten, gezonde voeding en suikervrije dranken. Verder is er een loopproject voor ouders en docenten opgezet. De eerder genoemde pilotprojecten Fietsen en Peutergym zijn ook daar van start gegaan.

Conclusie en aanbevelingen

Door als LO-docent of beweegproject bewust het thema gezondheid op de agenda te zetten, vergroot je de kansen voor deze generatie kinderen. Tevens vergroot je de kans

Voorbeeld 3: Fruit- en Groenteproject

In september was er wijdverbreid voor alle kinderen een maand lang fruit en groente. Dit project is helemaal op maat uitgewerkt door HAGG voor iedere school. De scholen konden vlaggetjes krijgen voor de onderbouw om te kleuren en om de school mee te versieren. Iedere leerling kreeg een fruitbakje dat zij konden versieren met leuke stickervellen. Voor de nieuwsbrieven van de scholen werden stukjes aangeleverd over de campagnemaand. De aftrap was op Basis-school Petrus Donders met de wethouder en een topkok. Natuurlijk om ook de plaatselijke krantjes te interesseren voor dit HAGG-BST-project.

Doel van de fruitmaand was om het fruit zo te introduceren dat er binnen iedere school minimaal één vaste fruitdag werd gecreëerd. Campagnemateriaal is in de wijk verspreid bij alle openbare gebouwen, winkels en gezondheidsinstanties. De plaatselijke supermarkten (AH en Jumbo) deden wekelijks het fruit in de aanbieding en de Blokker en Xenos verkochten losse fruitbakjes om de fruitdagen mede te ondersteunen.

Voorbeeld 4: De waterdrinkmaand

Ook rondom het water werd door HAGG een professionele campagne opgezet. Ieder kind kreeg een bidon of drinkbeker die een maand lang een centrale plek (op het schooltafeltje) in zou nemen. Naast de stickervellen en een nieuwsbrief vol lesvoorbeelden en waterweetjes voor de docenten was er zelfs een waterlied en is water rechtstreeks gekoppeld aan de BST-wijkspordagen met zeven themaspellen. Basisschool de Zuidwester had dit keer de eer van de aftrap met de wethouder. Daar werd de eerste (van de vele) green graffiti's op het schoolplein gezet. Met een hogedrukreiniger werd de boodschap "water drinken is goed, water drinken moet!" met water op de stoeptegels geplakt. Doel van de watercampagne was natuurlijk om de kinderen en ouders te wijzen op water als suikervrij alternatief! Door juist de uitvoerende instanties zelf ook als doelgroep te zien en de integrale wijkaanpak duidelijk te presenteren in persmomenten waren alle BST-scholen bereid om hun beste beentje voor te zetten.

voor je school en het beweegaanbod enorm. Natuurlijk moet je letterlijk en figuurlijk de balans zien te vinden tussen 'bewegingsonderwijs' en 'gezondheids onderwijs'. De noodzakelijke relatie tussen beide is in ieder geval duidelijk. De overeenkomst tussen beide: gezond leven en goed bewegen kun je niet uit een boekje leren. Misschien is een LO-docent 'nieuwe stijl' de enige persoon die dat echt goed kan doen.

Richard Weijermans is projectleider Bouwlust Schoolsport Team

Meer informatie op www.DeGymzaal.nl

Foto's: Marieke Endedijk ◀

Sportproeverij



Gezonde shake

advertenties

Al 10 jaar de leukste en veiligste skikampen

SKILAND
SKIKAMPEN

Skiland
www.skikamp.nl
info@skikamp.nl
020-4893818

VeBON

Voor de leukste en veiligste skikampen met goed opgeleide CREW en een zeer compleet all-in pakket voor een zeer lage prijs.

Onze kampen zijn uniek op acht punten:

- * betaalbare skigebieden, geschikt voor beginners én gevorderden
- * uw contactpersoon is kampleider ter plaatse, altijd op de hoogte
- * CREW begeleidt deelnemers, dat geeft rust en overzicht voor docenten
- * alle maaltijden inclusief, bij terugkomst thee met wat lekkers
- * avondprogramma's afgestemd op de groep voor meer kampgevoel
- * helmen voor alle deelnemers
- * indrukwekkend hoge plezierfactor voor deelnemers
- * gecertificeerd veiligheidssysteem met duidelijke procedures

Meer weten? Bel of mail gerust voor een vrijblijvende offerte.

NIEUW bij Skiland: Major League Snowcamp:
De uitdaging voor gevorderde skiërs, bekijk ons aanbod op onze vernieuwde website www.skikamp.nl

www.skikamp.nl

STILLESPOORTZAAL
Gegarandeerde oplossingen voor slechte akoestiek in sportaccommodaties

www.stille-sportzaal.nl

Inmiddels ervaren honderden LO docenten het stiller lesgeven in hun eigen gymzaal. Nu u nog! Maak direct een afspraak met ons.

Acour Lawaai bestrijding b.v.
Tel. 040-2340888
info@acour.com