

Gezonde School

een kijkje in de keuken

Veel scholen hebben de Gezonde School-aanpak omarmd. Hoewel er verschillende gezondheidsthema's zijn om aan te pakken blijkt het thema Bewegen en sport favoriet. Van de Gezonde Scholen hebben 78 basisscholen en vier mbo-scholen het themacertificaat Bewegen en sport gehaald. Hoe hebben deze scholen dat aangepakt? Vorige keer een kijkje in de keuken van een gezonde basisschool, en een VO-school op weg naar het vignet Gezonde School. Dit keer een gezonde mbo-school. Lees, raak geïnspireerd en ga zelf aan de slag!

TEKST TILLY DE JONG E.A. FOTO ESTHER POST

Deltion College (mbo) Esther Post, Vitaal Coach en Sportdocent

"De missie van het Deltion College is, om met een betrouwbare leeromgeving sterk en positief bij te dragen aan de toekomst van haar studenten, medewerkers en het bedrijfsleven. We willen dit mogelijk maken door een 'great place to work' en een 'great place to study' te realiseren. Zo zorgen we voor gezonde werkplekken en gezonde werknemers met als doel duurzame inzetbaarheid. Om dit te bereiken streeft het Deltion College naar een gezondere organisatie met vitale en fitte medewerkers en studenten en een verlaging van het beïnvloedbaar verzuim."

De start

"In 2009 zijn we verhuisd naar een nieuwe campus. Daar zijn we direct gestart met een risico inventarisatie en evaluatie van veiligheid en gezondheid. De gezondheidsaanpak wordt door alle leidinggevenden gedragen en vitaliteitsmanagement is onderdeel van de missie en visie van het Deltion College. Onze aanpak richt zich op medewerkers en studenten. Zo wordt er voor medewerkers bijvoorbeeld een fitweek gehouden

Contact :
ellen.mijnders@rivm.nl

medewerkers bijvoorbeeld een fitweek gehouden

met fittesten waaronder cholesterolmetingen en het bieden van nazorg door vitaal coach. Aan ontwikkeling en ontspanning is vormgegeven door informatie en workshops te organiseren (bezinning op je leraarschap, in je kracht, mindfulness, stress en werkbeleving enzovoort) door de Deltion Academie. Verder konden we starten door een bijdrage uit het masterplan Bewegen en Sport mbo (2010). Met deze subsidie is het sportkeuzeprogramma ingevoerd. Tevens is er geïnvesteerd in leefstijl en testen, topsport, medewerkersssport en voortijdig schoolverlaten. Daarnaast hebben we een vergoeding van taakuren van eigen medewerkers voor het maken of uitvoeren van schoolgezondheidsbeleid aangevraagd en gekregen. Dit was via het ondersteuningsaanbod Gezonde School en gaat om € 6000,- voor ongeveer 120 taakuren."

Vier Gezonde School-pijlers

"Ons gezondheidsbeleid is vastgelegd in een Integraal Gezondheidsmanagement plan (IGM), dat er op gericht is om zowel medewerkers als studenten gezond en vitaal te maken en te houden. In het plan wordt onder andere aangegeven welke randvoorwaarden er zijn, welke activiteiten we inzetten met welke samenwerkingspartners. Wat het oplevert voor de organisatie, studenten en medewerkers. Wat *educatie* betreft zijn er voor onze medewerkers in de loop der jaren tal van evenementen, workshops en projecten georganiseerd rond de thema's Beweging, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning en Ontwikkeling (BRAVOO).

Esther Post:

"We zouden graag onze Bewegen en sport en Leefstijl lessen willen uitbreiden naar het tweede en derde leerjaar. Met name beroepsgerichte leefstijltrainingen kunnen waardevol zijn voor onze studenten maar zeker ook voor hun toekomstige werkgevers. Het onderwerp vitaliteit zou structureel opgenomen kunnen worden in de gesprekkencycli van leidinggevenden."

in de praktijk



Ondersteuningsaanbod Gezonde School

De vierde en laatste ondersteuningsronde Gezonde School vindt plaats van 12 februari tot en met 16 maart 2015. Alle scholen uit het primair- en voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs kunnen via een digitaal keuzemenu op www.gezondeschool.nl/ondersteuningsaanbod weer een aanvraag indienen voor advies-op-maat, ondersteuning bij Gezonde School-activiteiten en/of vergoeding van taakuren.



Alle eerstejaars (3610 studenten) hebben een verplichte deelname aan het sportkeuze programma. Dit bestaat uit 20 beweeglessen (vijf verschillende sporten) en vier leefstijllessen gekoppeld aan www.testjeleefstijl.nl. Tweede-, derde- en vierdejaars studenten kunnen beroepsgerichte lessen volgen (ergonomie, leidinggeven, teambuilding of leefstijl). Tijdens de lessen leefstijl wordt er bijvoorbeeld inhoudelijk aandacht besteed aan gezonde voeding. Verder kunnen alle studenten met korting lid worden van ons Fitness centrum. En ze kunnen meedoen aan bijzondere activiteiten zoals wintersport, NK's of goede doelen lopen, zoals de Roparun.

Wat betreft *signalering* nemen we het thema vitaliteit mee in alle gesprekken met medewerkers en studenten. Zo kunnen we tijdig hulp bieden bijvoorbeeld bij stress of een ongezonde leefstijl en daarmee verzuim voorkomen.

Kijken we naar de *omgeving* dan is Zwolle een JOGG gemeente. JOGG (Jongeren Op Gezond Gewicht) is een lokale aanpak gericht op wijken met een hoog percentage overgewicht onder 0-19 jarigen. Het is goed dat toonaangevende regionale ROC 's zich bezig houden met, en zich ontwikkelen op het gebied van een blijvend gezonde leefstijl. Dit past in de plannen van de gemeente Zwolle op het gebied van sport & gezondheid. Het levert een energieke werkomgeving op waarvan je graag deelgenoot wilt zijn.'

Tilly de Jong

is educatief adviseur en auteur bij Projectil educatieve marketing, communicatie en events

Bart van den Bosch

is adviseur op de thema's sport, gezondheid en ondernemerschap binnen de Landstede Groep en heeft zijn eigen consultancy bureau.

Ivo Dokman

is trainer en programmaontwikkelaar bij Fitalsports en de L&Ving Factory

Renata van Wijck

is Adviseur GezondeSchoolNL en Gezonde Kinderopvang

Ellen Mijnders

is eindredacteur Gezondeschool.nl

Dit artikel is gemaakt in opdracht van RIVM Centrum Gezond Leven

Ervaring

Het Deltion College heeft het themacertificaat Bewegen en sport, en we zijn bezig om het themacertificaat Voeding te behalen. Door het vignet Gezonde School aan te vragen, breng je goed in kaart wat de school eigenlijk allemaal al doet op het gebied van gezondheid. We hebben verzameld wat ons ROC al doet op het gebied van Bewegen en sport. Op basis hiervan kwamen we al in aanmerking voor het vignet. Hierdoor kunnen we ons regionaal profileren als een Gezonde School. Het bedrijfsleven is gebaat bij gezonde werknemers.

Als tip vanuit het Deltion College: zoek contact met ouders en organisaties in de gemeente. Zorg voor een breed draagvlak, anders komt het niet van de grond. Betrek ouders en collega's bij de totstandkoming. Verder is het belangrijk dat je (binnen de organisatie) weet van elkaar wie wat doet. Bundel krachten en ontwikkel door op het gebied van gezondheid. Als je kiest voor bepaalde themacertificaten, ga dan na welke themacertificaten aansluiten bij wat je al doet. Dat maakt het makkelijker. Het hoeft dan niet zo veel tijd te kosten. ■