



Alphen aan den Rijn

gezonde jeugd
gezonde toekomst

Factsheet [2023-2024]

Samen maken we gezond gewoon

JOGG Alphen aan den Rijn zet zich in voor een gezonde jeugd met een gezonde toekomst. De JOGG-aanpak richt zich op alle kinderen en jongeren t/m 23 jaar en hun ouders en verzorgers.

Met de JOGG-aanpak willen we bereiken:

1. Een gezonde fysieke en sociale leefomgeving van alle Alphense kinderen en jongeren.
2. Een leefstijltransitie van ongezond naar gezond waarbij de focus ligt op water drinken, gezonde voeding, voldoende beweging en goed slapen.
3. Stabilisatie van de overgewichtcijfers in de gemeente Alphen aan den Rijn.
4. Vanaf 2023 meer inzet op het jonge kind. Het overgewichtcijfer van het jonge kind (2-jarigen) is hoger dan het gemiddelde in onze regio.

Maaltijd op school

Een gezond eetpatroon is belangrijk voor een fit gevoel en gezond gewicht. Lang niet ieder kind eet voldoende groente en fruit. Een maaltijd op school kan hiervoor een oplossing zijn. Verschillende scholen hebben ervaring opgedaan met schoolmaaltijden. Bijvoorbeeld de Johannes Post met Tommy Tomato. Ook hebben een aantal scholen gebruik gemaakt van de landelijke [Programma Schoolmaaltijden](#).

“Goed ontbijten is belangrijk om te kunnen leren en sporten.”

[Liesbeth Spies, burgemeester van Alphen aan den Rijn]



Basisschool Het Spectrum ontbijt samen met burgemeester Spies

Ontbijt op school

In dit schooljaar hebben we samen met scholen extra ingezet op gezond en goed ontbijten. Helaas doet niet ieder kind dit. Een gezond ontbijt zorgt er voor dat je je energiek voelt, een goede concentratie hebt en minder zin hebt in ongezonde tussendoortjes.

We brengen het belang van goed en gezond ontbijten onder de aandacht met activiteiten zoals het [Burgermeestersontbijt](#) met burgemeester Spies met basisschool Het Spectrum, het [Nationaal Schoolontbijt](#) met wethouder Schotanus bij de Oranje Nassauschool en het [Nationaal Voorleesontbijt](#) met wethouder Schotanus bij Junis kinderopvang.



Week van Snoep Goed

Wat is het gezonde tussendoortje van de buurtsportcoach? Ze dagen de kinderen uit hun gezonde snoepje online te delen.





Partners JOGG-werknet

Gemeente Alphen aan den Rijn * Alphen Vitaal * GGD Hollands Midden (HECHT) * Jeugdgezondheidszorg * Kwadraad * Participe * Bibliotheek Rijn en Venen * Zorg en Zekerheid * Sportverenigingen * Speeltuinenverenigingen * Primair onderwijs * Voortgezet onderwijs * Junis Kinderopvang * Thermen2 * Buurthuis Aquarijn * De Dansende Boom * Juffertje in 't Groen * IVN * Groenteboer Vaneman



Bewegen met Nijntje

Dit seizoen organiseerden we samen met Alphen Vitaal en Gymvereniging DOS twee keer een succesvol **Nijntje Beweegfeestje**. Ruim 300 kinderen en hun ouders/verzorgers genoten van verschillende beweeg- en spelvormen. Ook Nijntje zelf was aanwezig en na afloop kreeg ieder kind een gezonde Nijntje snack. Ook een mooie samenwerking was het **Nijntje Beweegdiploma** bij Junis kinderopvang. Twee keer per week gaf Natascha van DOS Nijntje Beweegdiplomalessen aan verschillende Peuterstartgroepen. In totaal hebben bijna 100 kinderen het Nijntje Beweegdiploma gehaald

“Samen werken aan een goede gezondheid.”



Cijfers gewicht

[Cijfers gezond gewicht](#)
[Cijfers overgewicht](#)
[Cijfers ondergewicht](#)

Kind naar Gezonder Gewicht

Bij de netwerkaanpak **Kind naar Gezonder Gewicht** staan het kind en de samenwerking tussen het zorg- en sociaal domein centraal. Overgewicht of obesitas is aanleiding om in gesprek te gaan. Vanuit daar kijken we naar achterliggende oorzaken, de huidige situatie en ondersteuning van het kind en gezin.

In 2023-2024 zijn we in de gemeente gestart met het organiseren van een ketenaanpak overgewicht voor kinderen. De netwerkaanpak **Kind naar Gezonder Gewicht** wordt hiervoor als leidraad ingezet.



Moestuiniëren

Waar komt de aardappel vandaan? Op 10 scholen hebben moestuincoaches de moestuin- en kookles ‘**Hieper de pieper, graaf eens wat dieper**’ gegeven. Dit was de aanleiding om samen met moestuincoaches te gaan onderzoeken hoe we kinderen op school meer kunnen leren over gezonde voeding en het kweken en oogsten van voedsel. Het doel is om een aantal vormen te vinden die voor scholen goed zijn in te zetten zodat ieder kind leert over poten, kweken en gezonde voeding tijdens zijn schooltijd.

Wist je dat we dit jaar ook mee hebben gestreden voor de **Gouden Wortel**? Bekijk [hier](#) de inzending.



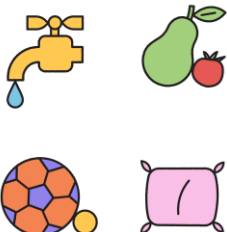
Nationale Sportweek

Tijdens de **Nationale Sportweek** zijn de JOGG-thema's op verschillende momenten ingezet. Naast alle beweegactiviteiten was er fruit en water tijdens de activiteiten. De opening bij s.v. Bernardus was één groot feest waar verschillende basisscholen aanwezig waren. Eén van de onderdelen was een JOGG-spel met na afloop een appeltje.

Bekijk [hier](#) de aftermovie **Nationale Sportweek** Alphen aan den Rijn 2023.

“Kinderen en jongeren die fit zijn hebben meer energie en een gelukkiger leven.”

Erben Wennemars,
JOGG-ambassadeur



Kraanwaterdag

Jaarlijks organiseren de drinkwaterbedrijven een **Nationale Kraanwaterdag** om kinderen ervan bewust te maken dat water drinken een gezonde en duurzame keuze is. In 2023 hebben we de **Nationale Kraanwaterdag** gevierd samen met basisschool De Steijaert. Deze basisschool vaart een nieuwe koers vanaf het schooljaar 2023-2024 en kiest voor water drinken tijdens alle pauzemomenten. Samen met wethouder Gert-Jan Schotanus en mascotte Druppie deelde JOGG-regisseur Elsbeth Littink bidons uit aan alle kinderen van deze school.





Alphen aan den Rijn

gezonde jeugd
gezonde toekomst

Factsheet [2023-2024]

Week voor de Gezonde Jeugd

In de **Week voor de Gezonde Jeugd** hebben we met onze partners verschillende activiteiten georganiseerd. Zo laten we zien hoe we samen gezond gewoon maken. Een greep uit de activiteiten:

*Bezoek aan de GGD Conferentie: '**Hollands Midden gaat voor een gezonde voedselomgeving**'.

***De Nationale Buitenspeeldag**: op verschillende locaties konden kinderen lekker buiten spelen.

*De **Peuter4Daagse** samen met Junis Kinderopvang.

*Karin Kleijn is een **Groot Mens**. Zij zet zich in om de schoolomgeving gezonder te maken. Daarom hebben we haar in het zonnetje gezet.



Activiteiten

WEKELIJKS SCHOOLPLEINSPOORT

op verschillende locaties
(gemiddeld 25 kinderen per
keer)

4000 kinderen in beweging

SAMEN ACTIEF IN DE WIJK

3 verschillende locaties
(gemiddeld 15 kinderen per
week)

2000 kinderen in beweging

VAKANTIES SPORTTOERNOOI SPORT & FUN NIJNTJE BEWEEGFEST LASER MANIA

Totaal: **1680** kinderen

KIND & OUDER: 225
deelnemers

BEZOEK aan een
KINDERRAAD
BIJeenKOMST: thema
WATER DRINKEN

2 OUDERBIJeenKOMSTEN
over de **GEZONDE SCHOOL**



Gezondere Sportomgeving

Dit seizoen zijn 3
verenigingen gestart met
het traject '**Gezondere
sportkantine**' onder
begeleiding van TeamFit.

In 2024-2025 hopen SV
ARC, BGC Floreant en
Manage Bentwoud één van
de topprestatiebadges te
halen.

Blik op de toekomst

In 2024-2025 zal het **JOGG Alphen aan den Rijn 10 jaar** magazine uitkomen. Een terugblik op 10 jaar JOGG gemeente.

Vanaf volgend seizoen is de gemeente Alphen aan den Rijn voor onbepaalde tijd JOGG gemeente. We zullen extra in gaan zetten op goede borging van de JOGG-thema's. Het thema **Voeding** zal extra aandacht krijgen.

We blijven extra inzetten op het **Jonge Kind**. Daar komt de **Beginnende Tiener** bij. Uit cijfers blijkt dat hier extra inzet nodig is.

Daarnaast gaan we **Monitoring & Evaluatie** meer vormgeven zodat we beter sturing kunnen geven in de toekomst.