



Alphen aan den Rijn

gezonde jeugd
gezonde toekomst

Factsheet [2024-2025]

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 Alphenese JOGG-aanpak streven we de volgende ambities na:

- Een gezonde fysieke en sociale leefomgeving voor alle Alphenese kinderen en jongeren.
- Een verandering in leefstijl van ongezond naar gezond. We focussen op gezonde voeding, genoeg beweging en voldoende ontspanning. Waarbij de gezonde keuze de makkelijke keuze is.
- Stabilisatie (of zelfs afname) van de overgewichtcijfers van kinderen en jongeren (en het liefst ook volwassenen) in de gemeente Alphen aan den Rijn.

“Ik ben er trots op dat wij ons al ruim 10 jaar inzetten voor een gezonde leefomgeving voor kinderen.”

Elsbeth Littink, JOGG-regisseur Alphen aan den Rijn



10 jaar JOGG Alphen aan den Rijn

In 2024 vierden we dat we al 10 jaar werken met de JOGG-aanpak. Om dit te vieren maakten we een prachtig magazine vol met succesverhalen, interviews met partners en mooie foto's van activiteiten.

[Lees hier het volledige magazine 10 jaar JOGG Alphen aan den Rijn](#)

Uitreiking

De uitreiking van het magazine 10 jaar JOGG Alphen aan den Rijn aan wethouder Gert-Jan Schotanus en JOGG MT-lid Patrick Rijnbeek.

Het magazine is uitgedeeld aan alle raadsleden, partners binnen het werknij en andere sleutelpersonen.



Landelijke samenhangende preventiestrategie

Onlangs is de landelijke samenhangende preventiestrategie gepubliceerd waarin centraal staat dat de gezonde keuze de makkelijke keuze moet worden. Een belangrijke mijlpaal, want dit ondersteunt de lokale Alphenese JOGG-aanpak enorm. [Lees hier de samenhangende preventiestrategie.](#)

Onderzoek: Ga door!

Wetenschappelijk onderzoek bewijst dat de JOGG-aanpak loont! Na 5 jaar onderzoek promoveerde dr. Irma Huiberts begin april. De conclusie uit haar onderzoek is dat een brede lokale samenwerking dé sleutel tot succes is voor gezondheidspreventie.

Lees hier het rapport: [Stap voor stap naar een gezonde leefomgeving voor kinderen en jongeren. Lessen uit de JOGG-aanpak.](#)



Dit is de snack van Saartje (7)

tijdens schermtijd



We zetten in op gezonde voeding

De keuze voor gezonde voeding is nog niet gewoon. Daarom is vanaf 2024 gezonde voeding een belangrijk speerpunt in de Alphen JOGG-aanpak. We zetten in op het uitbreiden van ons werknnet met partners die zich bezig houden met gezonde voeding.

Daarnaast zijn we een campagne gestart waarbij we op verschillende manieren de keuze voor gezonde voeding centraal zetten. Zonder te betuttelen en met een knipoog. Op social media van Alphen Vitaal plaatsen we geregeld afbeeldingen zoals hiernaast. Daarnaast interviewen we sleutelfiguren binnen het werknnet.

Gert-Jan Schotanus: van sportwethouder tot fanatieke atleet

Raymond Pet: Iedere dag fruit voor de leerlingen van Het Scala College

Het thema ontbijten heeft extra aandacht gekregen in 2025 door te investeren in kennis via het ontbijt symposium, twee bezoeken met de wethouders Gert-Jan Schotanus en Relus Breeuwsma aan scholen en een social media campagne rondom ontbijten.



Moestuinieren

Op 4 basisscholen draait de pilot 'Moestuinieren'. In deze pilot worden verschillende vormen van moestuinieren en natuuronderwijs getest.

Activiteiten voeding

ONTBIJTEN

- Nationaal Burgermeestersontbijt
- Nationaal Schoolontbijt
- Nationale Voorleesdagen met gezond ontbijt

VOEDINGSLESSEN

- Nationale Buitenlesdag
- Moestuinlessen (Pilot Moestuiniëren)
- Kok in de Klas bij de Zevensprong in Boskoop

OVERIG

- Presentatie Gezonde Voeding op basisschool
- Presentatie Gezond opgroeien in een gezonde leefomgeving op een basisschool
- Voorbereidingen 'De moestuin als klaslokaal'

WATER DRINKEN

- Promoten water drinken tijdens beweegactiviteiten (Nationale Sportweek, Nijntje Beweegfeestje en vakantieactiviteiten)



Cijfers voeding (2^e en 4^e klas voortgezet onderwijs)

[Cijfers ontbijten](#)

[Cijfers groente eten](#)

[Cijfers fruit eten](#)

[Cijfers water drinken](#)





Activiteiten Bewegen

0-4 JAAR

- Nijntje Beweegfeestjes
- Kind & Ouder activiteiten
- Peuter4Daagse
- Beweegkriebels bij Shezaf en Junis Kinderopvang
- Training Nijntje Beweegdiploma bij 4 gymverenigingen

4-12 JAAR

- Schoolpleinsporten
- Samen Actief in de wijk
- Fun & Fit
- Nationale Buitenspeeldag
- Koningsspelen
- Opening Nationale Sportweek

4-18 JAAR

- Vakantieprogramma's
- Sporttoernooien
- Sport & Fun dagen
- Laser mania's
- Alphense Beweegweek



Bewegen

Iedere dag buiten spelen, meedoen aan sportieve activiteiten en/of naar de vereniging dat is wat we stimuleren. Samen met de buurtsportcoaches van Alphen Vitaal en partners zorgen we ervoor dat kinderen meer en met plezier gaan bewegen.



Cijfers bewegen

[Cijfers bewegen jeugd \(13-16 jaar\)](#)

[Cijfers bewegen jongvolwassenen \(16-25 jaar\)](#)

Alphense Beweegweek

Een greep uit het aanbod:

- Verschillende beweegmarkten waar verenigingen hun aanbod presenteren.
- Nationale Buitenspeeldag bij de Buurtsportvereniging Topaas.
- Peuter4Daagse bij Junis Kinderopvang, de Kinderhaven en Shezaf Kinderopvang. Voor Shezaf Kinderopvang was het de eerste keer. Ze waren heel enthousiast.

De Alphense Beweegweek was de Alphense uiting van de Week voor de Gezonde Jeugd. Tijdens deze week stonden samenwerkingen met ons werkneta centraal.



Kraanwaterdag

In 2024 en 2025 viel de Nationale Kraanwaterdag in de Nationale Sportweek. Een goed moment om Druppie mee te laten doen tijdens de 10@10 op basisschool De Stroom en de Wereldwijzer, want water drinken tijdens bewegen is natuurlijk de gezondste keuze.



Partners JOGG-werknet

Gemeente Alphen aan den Rijn * Alphen Vitaal * GGD Hollands Midden (HECHT) * Jeugdgezondheidszorg * Kwadraad * Participe * Bibliotheek Rijn en Venen * Zorg en Zekerheid * Jeugddeelnamefonds * Voedselbank * Kledingbank Groene Hart * Sportverenigingen * Speeltuinverenigingen * Primair onderwijs * Voortgezet onderwijs * Junis Kinderopvang * Shezaf Kinderopvang * De Kinderhaven * Thermen2 * Buurthuis Aquarijn * De Dansende Boom * Juffertje in 't Groen * IVN * Kinderartsen Alrijne Ziekenhuis * Trias Kids * Diëtheek * Praktijk voor Kinderfysiotherapie * Fysio Topfit * De Gewichtsconsulent Kids * Kindervoedingscoach Sonja * Kinderdietist Tirza Post



Kind naar Gezonder Gewicht

In deze periode is ingezet op het in kaart brengen en verbinden van partners om uiteindelijk een stevig lokaal netwerk te vormen.

In de gemeente is één kinderfysiotherapeut de opleiding Your Coach Next Door en centrale zorgverlener aan het volgen. Hierdoor is in de gemeente een kinder gli beschikbaar.

Er is een pilot opgesteld waarin de gemeente samen met Noordwijk gaat onderzoeken hoe het proces van de centrale zorgverlener en de kinder gli in zijn werk gaat.

Cijfers gewicht

Cijfers kind en gezin

(2-14 jaar)

Cijfers jongvolwassenen

(16-24 jaar)



“Samen werken aan
een goede
gezondheid.”

Uitbreiding werknet

Afgelopen jaar heeft de JOGG-regisseur extra ingezet op de uitbreiding van het werknet. Met succes is er verbinding gelegd met alle

kinderopvangorganisaties. Er was weinig aanbod op het gebied van voeding. De JOGG-regisseur heeft in kaart gebracht welk aanbod er wel is en de verbinding opgezocht met de aanbieders. Waarbij één aanbieder zelfs een specialisatie op het gebied van kindervoeding heeft afgerond.

Vanuit de ketenaanpak overgewicht kinderen zijn samenwerkingen ontstaan met de kinderfysiotherapeuten in de gemeente.



Blik op de toekomst

- We blijven extra inzetten op gezonde voeding.
- We brengen in kaart of we op bestuurlijk en uitvoeringsniveau de juiste personen hebben aangehaakt. Zo niet, dan zorgen we hiervoor.
- We blijven inzetten op de borging van de Alphenense JOGG-aanpak in beleid en uitvoering van samenwerkingspartners.
- We continueren succesvolle activiteiten rondom ontbijten, gezonde voeding en beweging.
- We starten met nieuwe projecten waarbij we doelgroepen die we nu nog niet goed bereiken, hopen te bereiken.