

Project B.Slim beweeg meer.eet gezond



Inhoudelijk verslag B.Slim in 2005 en 2006

Opdrachtgever: Gemeente Amersfoort
Projectleider: Josien Felix, functionaris Gezondheidsbevordering
Datum: 28 maart 2007
Contactadres: GGD Eemland, j.felix@ggdeemland.nl, 033 - 467 81 57



Inhoudsopgave

	pagina
1. Inleiding	2
2. Achtergrond en uitgangspunten project	2
3. Terugblik op en evaluatie van de eerste projectjaren	3
3.1 Resultaten primaire preventie	3
3.1.1 Startbijeenkomst / raadpleging sleutelfiguren	3
3.1.2 Buurtontbijt	3
3.1.3 Activiteitenplan primaire preventie	3
3.1.4 Voorlichting in Turkse moskee en aan Marokkaanse buurtvaders	4
3.1.5 B.Slim Actieweek	5
3.1.6 Fitnessclub voor moeders	7
3.1.7 Peutergym op peuterspeelzalen	7
3.1.8 Sport- en speltoernooi bij de Buitenkasten en de speeltuinvereniging	8
3.1.9 Kookcursus 'Gezond en lekker koken' voor moeders	9
3.1.10 Kinderkokkerel	9
3.1.11 Supermarktrondleidingen 'Weet wat je koopt'	10
3.1.12 Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op basischolen	11
3.1.13 Ontmoetingsgroep 'Praten over je baby'	12
3.1.14 Cursus 'Borstvoeding, de beste start'	13
3.2 Resultaten secundaire preventie	14
3.2.1 Pilot aanpak overgewicht JGZ	14
3.2.2 Sociale kaart	15
3.2.3 Fit-today-kids (voorheen Club XL)	15
3.3 Materialen	17
3.4 Publiciteit	18
3.5 Samenwerking	19
4. Eerste conclusies	20



1. Inleiding

In september 2005 is GGD Eemland in opdracht van de gemeente Amersfoort gestart met (de coördinatie van) 'B.Slim beweeg meer.eet gezond', een project ter preventie van overgewicht bij kinderen in de wijk Kruiskamp/Koppel. Het project kent een integraal karakter en wordt in samenwerking met diverse organisaties uitgevoerd (zie achterzijde). In dit verslag wordt teruggeblikt op de eerste projectjaren (2005 en 2006) en bestaat uit een inhoudelijk en een financieel deel.

2. Achtergrond en uitgangspunten project

Vanuit het Grote Steden Beleid (GSB) 2005 - 2009 heeft de gemeente Amersfoort extra geld beschikbaar gesteld om het groeiende overgewicht bij kinderen terug te dringen. De gemeente heeft vervolgens aan GGD Eemland gevraagd om een plan van aanpak te maken. Omdat een integrale aanpak cruciaal is bij de preventie van overgewicht, heeft GGD Eemland vervolgens de ketenpartners bij elkaar gebracht (SRO, SWA, Amant, Meander Medisch Centrum, RHV Eemland, RIAGG en Symfora). Mede op grond van deze bijeenkomst heeft GGD Eemland de gemeente geadviseerd om de GSB-gelden vooral in te zetten voor het versterken van de primaire preventie gericht op risicogroepen (het voorkomen van overgewicht bij kinderen door bewustwording van een gezonde leefstijl) en de secundaire preventie (het vroegtijdig opsporen van kinderen met overgewicht en het tijdig 'ingrijpen'). Om de GSB-gelden zo efficiënt mogelijk te benutten, heeft GGD Eemland de gemeente aangeraden om te beginnen in de wijk Kruiskamp/Koppel, één van de vier prioriteitswijken van de gemeente Amersfoort. Deze wijk wordt gekenmerkt door veel gezinnen met een lage sociaal-economische status (SES) en een hoge concentratie van allochtone bevolkingsgroepen. Om deze groepen te bereiken wordt de community- / wijkgerichte aanpak sterk aanbevolen.

Uitgangspunten van de community methodiek:

- kleinschalige, laagdrempelige lokale activiteiten in de eigen wijk/buurt;
- waarbij de doelgroep nauw participeert en activiteiten aansluiten bij hun wensen en behoeften (preventie op maat);
- waarbij aangesloten wordt bij reeds bestaande initiatieven, structuren en groepen;
- waarbij outreachend gewerkt wordt en bestaande en nieuwe activiteiten dicht bij de doelgroep gebracht worden;
- én waarbij intersectoraal samengewerkt wordt.

Het uiteindelijke doel van het project is dat de toename van kinderen met overgewicht niet verder stijgt in de komende vijf jaar.



3. Terugblik op en evaluatie van de eerste projectjaren

3.1 Resultaten primaire preventie

3.1.1 Startbijeenkomst / raadpleging sleutelfiguren

Op 3 november 2005 vond de officiële aftrap van het project 'B.Slim beweeg meer.eet gezond' plaats. Wethouder Van 't Veld van Welzijn, Zorg en Sociaal Cultureel Werk van de gemeente Amersfoort onthulde op actieve wijze het projectlogo (zie foto). Belangrijke sleutelfiguren uit de wijk werden op deze middag geraadpleegd. Met de kennis en expertise van de werkers in de wijk wilde GGD Eemland een project op maat maken, om zo het dreigende probleem van overgewicht te voorkomen. De startbijeenkomst was een succes en heeft veel en waardevolle informatie opgeleverd.

3.1.2 Buurtontbijt

Op 8 november 2005 vond de eerste activiteit plaats: een buurtontbijt voor ouders in de wijk Kruiskamp/Koppel. Terwijl de kinderen op basisschool de Vlindervallei smulden van het Nationale Schoolontbijt, ontbeten 25 ouders (hoofdzakelijk moeders van Turkse en Marokkaanse afkomst) gezamenlijk in wijkcentrum De Roef. Na het ontbijt gingen voorlichters in eigen taal en cultuur in gesprek met de aanwezigen, waarbij o.a. ingegaan werd op het belang van elke dag ontbijten en buiten spelen. Om aan te sluiten bij de wensen en behoeften van ouders, is deze groep gevraagd ideeën en tips aan te leveren voor vervolgv activiteiten. Deze informatie is ook opgenomen in de raadpleging van sleutelfiguren.

3.1.3 Activiteitenplan primaire preventie

De uitkomsten van 3 en 8 november 2005 vormden de basis voor dit project. Op basis van de input van de werkers in de wijk en van de ouders is een activiteitenplan op maat gemaakt. Dit activiteitenplan voor de primaire preventie is door GGD Eemland, SRO, Amant, SWA en ABC-school Kruiskamp/Koppel gezamenlijk opgesteld en is in maart 2006 vastgesteld. Het beschikbare budget voor de primaire preventie activiteiten is in goed overleg verdeeld over de verschillende activiteiten en de verschillende organisaties. Dit proces kostte wel veel tijd.

In het plan zijn de volgende 11 activiteiten opgenomen om overgewicht bij kinderen zoveel mogelijk te voorkomen:



B.Slim activiteiten in 2006:

1. Voorlichting in Turkse moskee (vaders en moeders) en aan Marokkaanse buurtvaders
2. B.Slim Actieweek
3. Fitnessclub voor moeders
4. Peutergym op peuterspeelzalen
5. Sport- en speltoernooien bij de Buitenkasten en de speeltuinvereniging
6. Kookcursus 'Gezond en lekker koken' voor moeders
7. Kinderkokkerel
8. Supermarktrondleidingen 'Weet wat je koopt'
9. Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op basisscholen
10. Ontmoetingsgroep 'Praten over je baby'
11. Cursus 'Borstvoeding, de beste start'

In paragraaf 3.1.4 t/m 3.1.14 wordt verslag gedaan van deze activiteiten.

3.1.4 Voorlichting in Turkse moskee (vaders en moeders) en aan Marokkaanse buurtvaders

Op zondag 5 maart 2006 vond een voorlichting in de Mevlana moskee plaats. De opkomst bij de voorlichting was zeer hoog: ongeveer 80 mannen waren aanwezig, zowel vaders als grootvaders. De voorlichting was met opzet gehouden op een zondagmiddag na het bidden. Vooraf is uitgebreid gesproken met de Imam en de voorzitter van het bestuur van de moskee. Zij stonden achter het project en hebben het actief gepromoot. De voorlichting werd gegeven door een jeugdarts van GGD Eemland. De presentatie is door een tolk van het Tolk- en Vertaalcentrum Nederland (Tvcn) zin voor zin vertaald, dus ook de mannen die geen Nederlands spreken hebben de voorlichting kunnen volgen. De voorlichting heeft geleid tot draagvlak binnen de Turkse gemeenschap voor het project en sociale steun van (groot)vaders voor deelname van moeders en kinderen aan projectactiviteiten. Men wilde bijvoorbeeld graag weten wanneer de fitnessclub voor vrouwen precies startte. De voorlichting heeft er ook toe geleid dat de bedrijfsleider van supermarkt Aldim aangaf graag te willen participeren in het project (zie ook supermarktrondleidingen, paragraaf 3.1.11).

Een zelfde voorlichting is ook georganiseerd voor Marokkaanse buurtvaders op 7 april 2006 in wijkcentrum De Groene Stee. Hierbij waren ongeveer 30 Marokkaanse mannen aanwezig. De voorlichting maakte veel reacties los. Tussendoor en op het eind werden er veel vragen gesteld. Vooraf is uitgebreid gesproken met iemand van het bestuur van de Stichting Marokkaanse Ouder Vereniging en iemand van de Marokkaanse buurtvaders. Op hun verzoek zijn in de voorlichting vooral de gevaren van overgewicht benadrukt.



Op 30 januari 2007 is er een voorlichting aan Turkse vrouwen in de Mevlana moskee gegeven. Er waren 36 vrouwen aanwezig, waaronder veel oma's. In deze groep was er veel belangstelling voor de fitnessclub voor moeders. Ook bleek er behoefte te zijn aan een gymclub in de moskee. In 2007 zullen we bekijken of we aan deze wens tegemoet kunnen komen. De vrouwen wilden verder graag weten wanneer een kind nou echt te dik is en waar een gezonde voeding uit bestaat.

3.1.5 B.Slim Actieweek

In april vond, gelijktijdig met de Nationale Sportweek, de B.Slim Actieweek plaats met als doel mensen in de wijk te bewust te maken van de B.Slim boodschap: beweeg meer en eet gezond. De actieweek begon op dinsdag 18 april 2006 met een ludieke opening, waarbij het zogenaamde B.Slim promotieteam actiepakketten uitdeelde aan wijkbewoners in winkelcentrum Neptunusplein en bij basisschool de Vlindervallei. In totaal werden er 230 pakketten uitgereikt aan ouders van jonge kinderen en opa's en oma's. Hiermee is ongeveer een kwart van de huishoudens in de wijk bereikt en was daarmee een geslaagde actie. Het promotieteam hield ook een winkeliersactie, waarbij er bij 25 winkels posters opgehangen werden en flyers uitgedeeld zijn. De winkeliers gaven aan B.Slim een goede actie te vinden waar ze achter stonden.

Promotieteam aandachtspunt

In de actieweek was het de bedoeling dat een promotieteam zou bestaan uit mensen van de doelgroep zelf. Dit om ook gedurende het project gestalte te geven aan de participatie van de doelgroep. Een voordeel is dat deze moeders/vaders de mensen aan konden spreken in de eigen taal en cultuur. Voor het promotieteam waren diverse mensen benaderd en hadden zich bereid verklaard, maar op de bewuste ochtend kwam er uiteindelijk maar één vader. De volgende factoren hebben er mogelijk aan bijgedragen dat mensen afgehaakt zijn:

- Toen de vaders/moeders mondeling zijn benaderd is niet specifiek benoemd wat precies de bedoeling was, maar is het vrij algemeen gebracht: meewerken aan het B.Slim project.
- Vervolgens is heel duidelijk in een brief aangegeven wat er van deze mensen verwacht werd. Misschien dat dit mensen afgeschrikt heeft.
- De mensen zelf hebben te kennen gegeven dat ze niet graag aan een actie op straat wilden meedoen.
- De huidige bestaande netwerken binnen SWA zijn andere mensen die wij zoeken. Deze mensen staan iets te ver van de doelgroep. Wij zijn op zoek naar ouders van jonge kinderen. SWA is bezig om een netwerk met deze mensen op te bouwen, maar dit proces kost veel tijd.



- De mensen spreken erg slecht Nederlands en hebben daarnaast erg weinig kennis over bijvoorbeeld gezonde voeding. Onze boodschap uitdragen is dan eigenlijk te hoog gegrepen.
- Het was wenselijk geweest als de mensen voorafgaand aan de actieweek eerst een keer bij elkaar waren gekomen, zodat ze eerst zelf voorgelicht hadden kunnen worden. Dit is niet gelukt doordat er maar weinig tijd was voor de werving.

Met opzet is gekozen voor een praktische invulling, door het promotieteam meteen in te zetten bij de actieweek en het promoten van de B.Slim-boodschap. Mensen moeten echter eerst gemotiveerd worden, door ze voor te lichten en ze mee te laten denken met het project. Geconcludeerd kan worden dat het promotieteam niet goed van de grond is gekomen. Daarom is besloten om dit in 2007 op een andere wijze invulling te geven, namelijk een werkgroep met mensen uit de doelgroep zelf, die een meedenkende rol zal krijgen. Daar de vervolgactiviteiten in Kruiskamp/Koppel reeds gekozen zijn, zal de werkgroep in de nieuwe wijk Liendert/Rustenburg gevormd worden.

Op donderdag 20 april 2006 werd er een **'Loop door je wijk'** voor kinderen van basisschool de Vlindervallei (locaties van Galenstraat en Zuiderkruis) georganiseerd, waaraan alle kinderen van groep 3 t/m 8 (ongeveer 200 leerlingen) actief en met groot enthousiasme aan hebben deelgenomen. De school was ermee akkoord gegaan om de actie onder schooltijd te organiseren. Helaas wilde de Sint Joris school niet meedoen aan de hardloopwedstrijd. Door dansstudio Moving Stars werd vooraf een warming-up gegeven. De actie was een groot succes, waarbij ook ouders aanwezig waren om de kinderen aan te moedigen. SRO organiseerde de loop, maar kreeg ook hulp van de Buitenkast en studenten van het ROC.

De actieweek werd zaterdag 22 april 2006 afgesloten met een dansdemonstratie en een **prijsvraaguitreiking**, wederom in het winkelcentrum. De prijsvraag zelf was niet een groot succes, slechts vier mensen deden mee. De prijs bestond uit een 10-rittenkaart bij fitnesscentrum Fitness4life, een stappenteller en een T-shirt van de Nationale Sportweek. De informatiestand trok wel veel winkelend publiek. Daarnaast zette sportdocente Lynette van Aartsen de kinderen in beweging. Dit trok ook de aandacht.

Winnende slagzin: *"Ik ben B.Slim want omdat ik gezond bezig ben, weet ik zeker dat ik win".*



3.1.6 Fitnessclub voor moeders

De fitnessclub voor moeders bestaat uit 10 kennismakingslessen bij fitnesscentrum Fitness4life. In eerste instantie was het de bedoeling om te beginnen met één groep van 10 vrouwen. Er waren echter zoveel aanmeldingen dat in april 2006 twee overvolle groepen (14 en 15 allochtone moeders in de leeftijd van 21 – 48 jaar) konden starten. Deze groepen zijn voor de zomervakantie afgerond. Een derde groep van 12 vrouwen is eind oktober 2006, na de Ramadan, gestart. De laatste les vond plaats eind januari 2007. De doelstelling dat vrouwen een positieve ervaring met sporten hebben is zeker bereikt. De doelstelling ‘50% van de vrouwen wordt lid van de sportclub na afloop van de beweegcursus’ is helaas niet gehaald. Nog onderzocht zal worden wat de reden is dat de vrouwen geen lid zijn geworden. Heeft dit bijvoorbeeld te maken met financiële problemen of speelt het wegvallen van de begeleiding en de vaste groep een rol? Voor mensen op bijstandsniveau bestaan er regelingen van de gemeente voor sportsubsidies. In 2007 zal hier in elk geval meer voorlichting over gegeven worden.

Bij de activiteit is nauw samengewerkt met fitnesscentrum Fitness4life. Naar aanleiding van het eerste gesprek met het fitnesscentrum, zijn meteen de openingstijden waarop dames alléén kunnen sporten verruimd. Ook dit kan als winst voor het project beschouwd worden. Naast korting op de lessenkaart heeft het fitnesscentrum ook een assistente geleverd, die de docente van SRO heeft ondersteund.

3.1.7 Peutergym op peuterspeelzalen

Door omstandigheden heeft een medewerker van SRO in 2006 niet het train-de-trainer traject voor de training ‘Beweegkriebels’ van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) kunnen volgen. Hierdoor heeft de training ‘Beweegkriebels’ voor peuterspeelzaalleidsters in 2006 niet plaatsgevonden. Twee medewerkers van SRO gaan nu begin april 2007 aan de train-de-trainer cursus deelnemen. De teamleidsters van de peuterspeelzalen van STAP en SWA zullen binnenkort benaderd worden om een datum voor de training ‘Beweegkriebels’ in september te plannen. Deze activiteit zal niet wijkgericht, maar Amersfoort breed uitgevoerd worden, waarbij de peuterspeelzaalleidsters uit de prioriteitswijken Kruiskamp/Koppel, Liendert/Rustenburg en Randenbroek/Schuilenburg voorrang zullen krijgen. In de training ligt de nadruk op hoe je kunt bewegen met de peuters, zonder dat je direct een hele grote ruimte nodig hebt. Doelstelling is dat er met enige regelmaat bewegingsactiviteiten voor de peuters georganiseerd worden (peutergym).



3.1.8 Sport- en speltoernooi bij de Buitenkasten

Op woensdag 5 juli 2006 organiseerde SRO in samenwerking met de Buitenkast een sport- en spelmiddag voor kinderen van 4 - 9 jaar bij de Buitenkast Evertsenstraat. De middag was gecombineerd met een voetbaltoernooi voor de oudere jeugd in het kader van de opening van het kunstgrasveld aan de Evertsenstraat. In totaal hebben ongeveer 50 kinderen deelgenomen aan de sport- en spelmiddag. De kinderen hebben erg veel plezier beleefd aan de georganiseerde spelletjes ("Klimpiramide", "Waterspektakel", "Gezond parcours" en "Circus") en vroegen na afloop al wanneer de volgende keer zou zijn. Ook werd een quiz gedaan waarbij de kinderen moesten aangeven wat gezonder was: buitenspelen of achter de computer, aardappelen/patat, chips/appel enzovoorts. Opvallend was dat de kinderen 'B.Slim' kenden. Tijdens de warme zomermiddag kregen de kinderen een schrapkaart waarmee ze twee keer limonade konden halen. Water kon men onbeperkt krijgen. Na afloop kregen alle kinderen een mandarijn en een B.Slim strandbal.

Op woensdag 20 september 2006 is een toernooi bij de Buitenkast op de Magleanstraat georganiseerd. Hierbij werd naast de beweegactiviteiten, ook aandacht besteed aan gezonde voeding. Een aantal ouders heeft gezonde hapjes gemaakt zoals fruitspeeches en popcorn. Een week later, op woensdag 27 september 2006, is voor de tweede keer een toernooi bij de Buitenkast Evertsenstraat gehouden. Naast het spelletjescircuit konden de kinderen springen op de twee neergezette luchtkussens. Als feestelijke afsluiting zijn er 100 ballonnen de lucht in gelaten. Beide keren was het een groot succes waaraan ongeveer 70 kinderen uit de wijk deelnamen.

Door het gevarieerde aanbod en nieuwe activiteiten zijn de kinderen weer enthousiast geworden om sneller naar de Buitenkast te gaan. Vrijwilligers hebben tijdens de toernooien ideeën opgedaan hoe ze zelf circuitvormen neer kunnen zetten, hoe ze makkelijk een parcours uit kunnen zetten voor de kinderen en hoe ze zelf een klein sporttoernooi kunnen organiseren. De Buitenkasten hebben van SRO eveneens een draaiboek gekregen, zodat zij gedurende het jaar ook zelf sportieve spelletjes met de kinderen kunnen doen.

Naast de Buitenkasten is contact gelegd met de speeltuinvereniging 'Het Kruiskampkwartier'. Het bestuur is enthousiast over een sport- en speltoernooi in de speeltuin, maar door de reorganisatie had men het erg druk. Daarom is het toernooi nu gepland in de lente van 2007.



3.1.9 Kookcursus 'Gezond en lekker koken' voor moeders

In augustus en september 2006 (nog voor de Ramadan) heeft één kookcursus plaatsgevonden, bestaande uit 4 middagen in het Meridiaancollege. Hieraan hebben 6 vrouwen van diverse Nationaliteiten deelgenomen (via de Koppeling). De vrouwen waren enthousiast en vonden de cursus leerzaam, leuk, interessant en gezellig. De kookcursus is een echte 'doe' cursus, waarbij de diëtist tussen de bedrijven door voorlichting gaf over gezonde voeding. De vrouwen hadden dan ook een actieve inbreng. Tijdens de cursus hebben de deelnemers (betaalbare) recepten uitgewisseld. Verder zijn er allerlei gezonde hapjes gemaakt die geschikt waren voor tijdens de Ramadan. Vijf vrouwen gaven na afloop van de cursus aan dat zij weten dat zij met gezonde voeding overgewicht kunnen voorkomen. Alle vrouwen gaven ook aan dat zij voldoende informatie en ideeën hebben ontvangen om een gezonde maaltijd op tafel te zetten. Vijf vrouwen zijn dit ook van plan, voor een 6^e vrouw is de tijd een belemmerende factor. De kookcursus werd met een 7,6 beoordeeld.

De tweede kookcursus in november 2006 is niet doorgegaan, omdat er te weinig deelnemers waren. Deze staat nu gepland op 10, 17, 24 april en 8 mei 2007. Moeders zullen geworven worden via de ABC-school en het nieuwe Vrouw- en Kindcentrum in wijkcentrum de Roef. Tijdens de officiële opening op 8 maart 2007 heeft een diëtist alvast een voorproefje gegeven, door een workshop gezonde hapjes maken te verzorgen. We hoopten hiermee vrouwen te interesseren voor de kookcursus. Achteraf bleek echter dat de 20 deelnemende vrouwen bijna allemaal afkomstig waren uit een andere wijk (Randenbroek).

3.1.10 Kinderkokkerel

De eerste groep Kinderkokkerel heeft van 29 november 2006 tot en met 14 februari 2007 plaatsgevonden. Aan de groep namen acht kinderen in de leeftijd van 6 t/m 9 jaar deel. Zij kwamen wekelijks op woensdagmiddag samen op ABC-school de Vlindervallei, locatie het Zuiderkruis, waarbij ze in de keuken gezonde hapjes gingen maken en spelenderwijs informatie over gezonde voeding kregen.

De stagiaires van SWA hebben met de kinderen besproken wat gezond en ongezond eten is. De kinderen hebben de Schijf van Vijf geleerd en middels een spel verschillende voedingsproducten in de Schijf van Vijf geplaatst. De kinderen wisten gezond eten te benoemen, maar gaven hun voorkeur aan ongezond eten. Daarnaast hebben zij een quiz gedaan waarbij de kinderen moesten raden of het getoonde product gezond of ongezond is.



De kinderen gaven in het begin van de kookcursus aan dat zij met name ongezond eten lekker vinden. Aan het begin van een les hadden ze vaak een reactie van: “Bah niet lekker wat we gaan maken, wanneer gaan we een keer patat maken”. Maar aan het einde van de les, als zij de zelf bereidde hapjes mochten opeten, was het smullen! Zo wilden de kinderen heel graag een keer pizza maken. Hier is toen wel gehoor aan gegeven en is met de kinderen een gezonde pizza gemaakt met veel groente erop. Op deze manier hebben de kinderen ervaren dat gezond eten ook lekker kan zijn.

De kinderen hebben tijdens de kookcursus veel verschillende hapjes bereid zoals: groentesoep, broodje gezond, salade en fruitbowl. Zo hebben de kinderen leren snijden, hoe je met vuur om gaat enzovoort. De stagiaires hebben met de kinderen eerst enkele kookregels besproken zoals: handen wassen en niet gaan zwaaien met messen. Na elke bijeenkomst kregen de kinderen het recept mee naar huis. Daarnaast kregen ze aan het eind van de 10 lessen een receptenboekje mee, waarin de kookregels staan en de recepten die ze zelf hebben gemaakt. Tijdens de laatste les hebben de kinderen verschillende kleine hapjes gemaakt en mochten de ouders iets eerder komen om de gezonde hapjes te proeven. Dit was een groot succes, de kinderen waren trots op hun kookkunsten en ouders vonden het erg leuk om er een keer bij te zijn.

In 2006 was het niet meer haalbaar om een tweede groep Kinderkokkerel te organiseren. Inmiddels zijn er echter twee nieuwe groepen gestart waaraan in totaal 18 kinderen deelnemen. Deze groepen lopen van 14 maart 2007 tot en met 23 mei 2007.

3.1.11 Supermarktrondleidingen ‘Weet wat je koopt’

De eerste supermarktrondleiding vond plaats tijdens de actieweek. Een diëtist van Amant gaf een rondleiding bij supermarkt Hoogvliet, waarbij moeders voorlichting over gezonde voeding kregen. Slechts vijf mensen hadden zich hiervoor opgegeven. Naar aanleiding van deze eerste proef zijn de volgende verbeterpunten opgesteld:

- Gericht en persoonlijker werven, en vooral aansluiten bij bestaande activiteiten en groepen. Hierbij kan gedacht worden aan de taallessgroepen bij het ROC, ontmoetingscentrum de Koppeling, de fitnessclub voor moeders en de ouderparticipatiegroep van basisschool de Vlindervallei.
- De inhoud van de rondleiding nog meer toesnijden op de doelgroep en praktischer maken. Hierbij zullen de voorlichters van SIZIN (Stichting Intercultureel Zorgconsulenten in Nederland) geconsulteerd worden. Ook moet er aandacht zijn voor het onderwerp budgettering.



Op 22 juni 2006 is een tweede supermarktrondleiding gehouden. Deze rondleiding vond plaats bij Hoogvliet én supermarkt Aldim. Er waren 16 vrouwen van diverse nationaliteiten aanwezig. Het betrof een bestaande groep van de Koppeling. Twee begeleidsters waren ook aanwezig. Vooraf heeft de diëtist uitleg gekregen van medewerkers van Sizin over verschillende Turkse en Marokkaanse producten en wat er met name gekocht wordt door allochtonen. Bij de voorlichting zelf waren ook een Turkse en Marokkaanse voorlichter van Sizin aanwezig (om te vertalen). Het merendeel van de vrouwen stelde vragen. Uit de evaluatie bleek dat de vrouwen het interessant vonden en aangaven veel geleerd te hebben. De activiteit werd met een 7½ beoordeeld. De vrouwen weten door de voorlichting dat op de meeste producten de voedingswaarde is aangegeven en hoe zij dit kunnen vinden op de etiketten. Ook kent men alternatieven voor ongezonde producten. De vrouwen hebben aangegeven hierop te letten. De belangrijkste verbeterpunten voor de volgende rondleidingen zijn:

- De groep mag niet te groot zijn, maximaal 10 personen.
- De tijdsduur moet iets korter, anderhalf in plaats van twee uur; men kan de aandacht niet zo lang vasthouden.
- Het evaluatieformulier moet nog eenvoudiger.
- Alert blijven op het aansluiten op de doelgroep en eenvoudig taalgebruik.

Donderdag 21 september 2006 vond de derde supermarktrondleiding plaats. Hierbij waren 7 vrouwen aanwezig, 6 via het ROC en 1 spontaan uit de winkel.

Een vierde rondleiding was op 4 november 2006 gepland, maar deze is niet doorgegaan omdat er te weinig aanmeldingen waren. Daarom zijn de vierde en vijfde rondleiding verplaatst naar 2007. Deze staan gepland op 29 maart en 26 april 2007.

3.1.12 Gezonde Hap & Stap Vierdaagse

Van 27 maart t/m 6 april 2006 vond de 'Gezonde Hap & Stap Vierdaagse' op basisschool de Vlindervallei (locatie van Galenstraat) plaats. Op de zogenaamde Hap-dagen kregen 56 kinderen van groep 3, 4 en 5 een gastles door een diëtist van Amant, en een smaakles door GGD Eemland waarbij de kinderen een gezonde traktatie gingen bereiden. Tijdens de STAP-dagen gingen de kinderen enthousiast aan de slag met het instuderen van een dansvoorstelling en bewegospelletjes behorende bij het zogenaamde culinaire circuit. Tot slot werd een afsluitende middag georganiseerd voor de ouders. Tijdens deze middag voerden de kinderen hun dansvoorstelling op en konden ouders proeven van de gezonde traktatie. Ook werd kort de boodschap van het project toegelicht door GGD Eemland. Bij de afsluiting waren 30 ouders (van de 56 kinderen) aanwezig, wat op deze school als een goede opkomst beschouwd mag worden.



Tijdens de vierdaagse had de school ook de leskist 'Hap & Stap' en de Kinderwinkel (complete namaaksupermarkt) geleend van GGD Eemland en hebben de leerkrachten zelf dus ook aandacht besteed aan gezonde voeding en voldoende beweging in hun lessen. Middels een kringgesprek is het project met de kinderen geëvalueerd. De kinderen waren erg enthousiast, vooral over de dansvoorstelling en het spelletjescircuit. Ook vonden de kinderen het leuk om de zogenaamde eet- en beweegkalenders te beplakken. Dit had een stimulerende werking: sommige kinderen gingen meer buiten spelen om zo stickers te kunnen plakken! De leerkrachten van de Vlindervallei hebben de vierdaagse eveneens positief beoordeeld. Het project is geheel aan de wensen van de school aangepast. Toch zijn er op basis van hun evaluatie nog enkele verbeterpunten naar voren gekomen (zie kader), op basis waarvan het project aangepast zal worden.

Verbeterpunten naar aanleiding van de evaluatie:

- Inzet van de uitvoerders moet van tevoren geregeld zijn, zodat de school vooraf exact aangegeven kan worden wat er gaat gebeuren en wanneer.
- Vierdaagse kan ook prima over twee weken uitgesmeerd worden (heeft wellicht zelfs de voorkeur daar het een intensief project betreft).
- Voor de dansvoorstelling moeten twee oefenmomenten uitgetrokken worden van minimaal 1 uur.
- Bewuste keuze maken voor de gezonde traktatie / hapjes.
- Naam van culinair circuit veranderen, meer tijd inlassen en eigen bedachte beweegspelletjes een plek geven in het circuit.
- Het project is voor groep 3 aan de lastige kant en is vooral geschikt voor groep 4 en 5.
- Ouders meer betrekken bij het project door bij de afsluiting een korte voorlichting te geven en de eet- en beweegkalender ook mee naar huis te laten nemen. De leerkrachten adviseerden om dit niet te doen. Dit is jammer, daar een belangrijk doel van het project is om via de kinderen juist de ouders te bereiken. Misschien dat een link met de ouderparticipatiegroep op school gemaakt had kunnen worden.

De St. Jorisschool, die net buiten de wijk Kruiskamp/Koppel ligt, maar waar wel veel kinderen uit de wijk naartoe gaan, zal in april 2007 (opnieuw) benaderd worden of zij aan de Gezonde Hap & Stap Vierdaagse wil deelnemen in het nieuwe schooljaar (najaar 2007).

3.1.13 Ontmoetingsgroep 'Praten over je baby'

Deze groep is weliswaar ontwikkeld door wijkverpleegkundigen van Amant, maar is helaas niet doorgegaan in 2006. Er waren wel veel geïnteresseerde moeders, maar het inschrijven voor een cursus met meerdere bijeenkomsten hield hen waarschijnlijk tegen (een te hoge drempel). In plaats van een cursus worden nu twee bijeenkomsten gehouden. De ontmoetingsgroep staat gepland op 23 april en 21 mei 2007.



3.1.14 Cursus 'Borstvoeding, de beste start'

De cursus 'Borstvoeding, de beste start' heeft op 26 oktober en 2 november 2006 plaatsgevonden. Er waren acht deelnemers, maar slechts twee personen uit de wijk Kruiskamp/Koppel. Niemand van de vrouwen was bekend met het feit dat er een relatie is tussen het geven van borstvoeding en de preventie van overgewicht bij kinderen. Alle vrouwen hebben zich uitgesproken om borstvoeding te gaan geven. Ook waren ze tevreden tot zeer tevreden over de informatie die gegeven is en de begeleiding door de lactatiekundige. Bijvoorbeeld de uitleg van de theorie, de demonstratie van hulpmiddelen en het ingaan op vragen van de deelnemers.

Alle vrouwen weten dat zij de wijkverpleegkundige en de lactatiekundige van Amant kunnen inschakelen bij problemen. Iedereen zou deze cursus ook aanraden aan andere zwangeren en hun partner omdat:

- extra info altijd heel handig is;
- dat het zinvol en leerzaam is;
- dat het een goede voorbereiding is op het geven van borstvoeding;
- dat tips van anderen en het vragen kunnen stellen heel verhelderend werkt;
- dat het fabels uit de wereld helpt;
- dat het fijn is om erover te kunnen praten.



3.2 Resultaten secundaire preventie

3.2.1 Pilot aanpak overgewicht JGZ

In deze pilot krijgen 100 kinderen met overgewicht van 2-12 jaar (en hun ouders) die op de JGZ-locatie Hogeweg komen (wijken Kruiskamp/Koppel en Liendert/Rustenburg) extra begeleiding van de Integrale Jeugdgezondheidszorg om tot een gezond gewicht te komen.

In januari en februari 2006 zijn vijf wijkverpleegkundigen en twee artsen van GGD Eemland en Amant bijgeschoold door Bureau Jeugdzorg op het terrein van motiverende gespreksvoering. Er is een uitgebreid evaluatieplan ontwikkeld, inclusief alle benodigde registratieformulieren en diverse materialen voor ouders/verzorgers en medewerkers. Na alle voorbereiding is half april 2006 de pilot gestart, waarbij specifieke 'overgewichtspreekuren' gehouden worden bij de OKZ van Amant voor de 2 tot 4 jarigen en bij de JGZ van GGD Eemland voor de kinderen van 4 tot 12 jaar.

Er zijn regelmatig tussenevaluaties geweest (in mei en oktober 2006 en in januari 2007). Hieruit blijkt dat de pilot goed, maar wel 'grillig' verloopt. Veel afspraken worden door ouders vergeten, men komt vaak niet opdagen. Hierdoor is er verlies van tijd. De Ramadan in het najaar van 2006 heeft ook vertragend gewerkt. Verder moeten de verpleegkundigen veel inspanningen verrichten om mensen te blijven motiveren. Daardoor is de pilot erg arbeidsintensief. De JGZ-medewerkers zijn wel tevreden over de aanpak. Verschillende kinderen zijn inmiddels verwezen, bijvoorbeeld in verband met obesitas naar polikliniek X of voor meer ondersteuning naar fit-today-kids.

Ouders vinden het prettig dat er tijd wordt genomen voor ze. Naast het thema overgewicht komen meer problemen op tafel, ook omdat er een vertrouwensband ontstaat. Mensen uit de wijk horen van elkaar over de aanpak (mond-op-mond reclame) en nemen het serieus. Er zijn initiatieven ondernomen om zwemkaartjes ter beschikking te stellen voor ouder en kind, wanneer zij het laatste consult hebben ontvangen van de Integrale JGZ (als beloning).

Momenteel zijn 71 van de 100 kinderen ingesloten (35 kinderen van 2-4 jaar via Amant en 36 kinderen van 4-12 jaar via GGD Eemland). Het streven is om voor de zomervakantie 100 kinderen in de pilot te hebben. Dan kunnen ook de effecten van de aanpak geanalyseerd worden.



3.2.2 Sociale kaart

Voor huisartsen en medewerkers van de Integrale Jeugdgezondheidszorg is een compacte sociale kaart ontwikkeld. De kaart geeft een route voor advisering en verwijzing bij kinderen met overgewicht en bij kinderen met obesitas. De sociale kaart is uitgereikt op een bijscholing voor huisartsen rondom het thema overgewicht bij kinderen in november 2005 en maart 2006. Eveneens is de sociale kaart verstuurd naar alle huisartsen in Amersfoort. De kaart is verder uitgedeeld aan alle medewerkers van de Integrale Jeugdgezondheidszorg werkzaam bij Amant en GGD Eemland.

3.2.3 Fit-today-kids (voorheen Club XL)

Fit-today-kids is een multidisciplinair programma van SRO en Amant, waarbij kinderen met overgewicht iedere week sporten onder deskundige begeleiding van een vakleerkracht bewegingsonderwijs, maar daarnaast ook informatie en ondersteuning krijgen van een diëtist en maatschappelijk werk. Fit-today-kids is bedoeld voor 5-8 jarige kinderen, maar ook ouders worden in de aanpak actief betrokken.

De werving voor dit programma verliep in eerste instantie moeizaam. In april 2006 waren er te weinig deelnemers (5) om te kunnen starten. Daarom is besloten om de start van de cursus over de zomervakantie heen te tillen. Na extra inspanningen voor de werving, is fit-today-kids in oktober 2006 gestart. In totaal doen 13 kinderen, afkomstig van 9 gezinnen mee (uit alledrie de prioriteitswijken: Kruiskamp/Koppel, Liendert/Rustenburg en Randenbroek/Schuilenburg). Er doen soms dus meerdere kinderen van één gezin mee. De groep bestaat uit 9 meisjes en 4 jongens. De leeftijd loopt uiteen van 5 jaar (5 kinderen), 6 jaar (4 kinderen), 8 jaar (3 kinderen) en 9 jaar (1 kind). Niet alle kinderen zijn echter in oktober 2006 begonnen. Sommigen zijn later ingestroomd (met name door positieve mond-op-mond reclame).

Er zijn 6 ouderbijeenkomsten gepland, waarvan er 3 reeds geweest zijn. Het niveau van de ouders is heel verschillend. Iedereen kent elkaar, wat in het begin ook lastig was (onveilig om open te praten). Men moet heel veel moeite doen om te zorgen dat de ouders ook komen. 6 van de 9 moeders hebben tot nu toe de bijeenkomsten bijgewoond. Bij de 1^e bijeenkomst waren er slechts 2 moeders aanwezig. De opkomst bij de 2^e en 3^e keer was beide keren 5 moeders (ondanks de vele inspanningen). Dit komt ook doordat er vaak veel problemen in het gezin bestaan.

De bijeenkomsten zelf verlopen heel goed. Ouders hebben veel vragen en doen actief mee. Moeders komen zelf met lastige situaties die vervolgens besproken worden. Er worden rollenspellen gedaan en er wordt concreet geoefend. Hoe communiceer je met je kinderen,



hoe zeg je nee tegen je kind en tegen de omgeving zijn belangrijke onderwerpen. Het is een combinatie van opvoedingsondersteuning en assertiviteitstraining (steeds specifiek gericht op voeding). Eten en troosten wordt ook besproken.

Naast de sportlessen zijn er 4 kindbijeenkomsten gepland. Tot nu toe zijn er 2 geweest. De 1^e keer waren 5 kinderen aanwezig, de 2^e keer 10 kinderen. De kinderen vinden de bijeenkomsten erg leuk. Het sporten vinden de kinderen geweldig. De opkomst bij het sporten is goed, de kinderen komen wekelijks. Kinderen vinden het fijn om met een vaste groep te sporten die allemaal te dik zijn. Dit is veilig voor de kinderen. De kinderen hadden nog nooit gesport en worden steeds enthousiaster en hebben veel plezier in de lessen. Ze durven ook steeds meer. Ze zijn ook trots als ze iets kunnen waarvan ze dachten “dat kunnen we nooit”. De sportdocente merkt dat de kinderen motorisch al vooruit zijn gegaan. Naast dat de vaardigheden van de kinderen verbeterd zijn, merkt de docente dat de conditie van de kinderen vooruit is gegaan. In het begin waren de kinderen sneller moe.

Fit-today-kids loopt nog door tot aan de zomervakantie (juli 2007). Belangrijke leerpunten tot nu toe zijn:

- Start met sporten. Plan de ouderbijeenkomsten pas later, als er een vaste groep is. Dus vanuit het bewegen beginnen. Sport is een middel om de ouders erbij te betrekken.
- Stel een volgende keer een contract met de ouders op.
- De aanpak is veel intensiever dan gedacht. Vooral de tijdsinvestering voor de intake (door huisbezoeken) en de tijd die nodig is om te zorgen dat moeders bij de ouderbijeenkomsten aanwezig zijn, is veel hoger dan gedacht.



3.3 Materialen

Voor de actieweek zijn er diverse materialen ontwikkeld, namelijk twee B.Slim spandoeken, B.Slim jacks voor het promotieteam, B.Slim strandballen als gadget voor de kinderen, een B.Slim flyer met de B.Slim boodschap, B.Slim sleutelhangers met een winkelmuntjehouder en een eet- en beweegkalender met B.Slim stickertjes. Op een later tijdstip zijn hier nog een toegevoegd: B.Slim frisbees, B.Slim kinderkoksmutsen en B.Slim keukenschorten voor volwassenen. Verder is een format voor een affiche/poster gemaakt, zodat alle organisaties op uniforme wijze hun activiteiten konden promoten. Daarnaast is gebruik gemaakt van landelijke materialen zoals folders, meetlinten en koelkastmagneten van het Voedingscentrum en (gratis) materialen van de Nationale Sportweek.

Inhoud B.Slim pakket:

- Folder 'Gezond eten en bewegen', inclusief BMI-test en meetlint van het Voedingscentrum
- Tijdschrift SMAK van het Voedingscentrum
- Koelkastmagneet Schijf van Vijf
- Flesje water
- Strandbal
- B.Slim flyer (met B.Slim boodschap en programma actieweek B.Slim)
- Overzicht met activiteiten project B.Slim
- Actiecoupon van Monkey town
- Prijsvraagformulier



3.4 Publiciteit

Voorafgaand aan de start van het project B.Slim is een projectlogo ontwikkeld om het project een eigen gezicht te geven. Dit heeft de herkenbaarheid van het project vergroot.

Gedurende het project is op verschillende momenten en op verschillende manieren de publiciteit gezocht (zie kader). De medewerkers van de Jeugdgezondheidszorg hebben gemerkt dat de mensen in de wijk het project herkennen door alle media-aandacht.

B.Slim in de media:

- Radio-interview op Radio M Utrecht openingsactie B.Slim actieweek 18 april 2006
- Reportage op Omroep Amersfoort startbijeenkomst 3 november 2005 en openingsactie B.Slim actieweek 18 april 2006
- Krantenartikel in Amersfoort Nu november 2005 'Een dik kind wordt vaak een dikke volwassene'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 9 november 2005 'Slank kind is niet ondervoed. Start campagne tegen overgewicht'
- Krantenartikel in AD / Amersfoortse Courant 10 november 2005 'Plak ontbijtkoek is taboe. Kletsen over gezond eten bij het ontbijt'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 15 maart 2006 'Aandacht voor dik kind'
- Krantenartikel in AD / Amersfoortse Courant 16 maart 2006 'Project B.Slim pakt overgewicht in Kruiskamp/Koppel aan'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 12 april 2006 'B.Slim actieweek in Kruiskamp/Koppel'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 14 april 2006 'Kinderclub tegen overgewicht'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 26 april 2006 'Warming up'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu april 2006 'Afvalen is leuk. Fit-today-kids nieuw project tegen overgewicht kinderen'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu september 2006 'Slim rondje door supermarkt'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 13 september 2006 'Borstvoeding beste start'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 13 september 2006 'Praten over je baby'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 13 september 2006 'Praten over je baby'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 15 september 2006 'Supermarktrondleiding'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 22 september 2006 'Borstvoeding'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 29 november 2006 'Weer ontbijten met Noortje'

Het externe blad GGD Nieuws van december 2005 was grotendeels gewijd aan B.Slim. Ook andere organisaties hebben in hun nieuwsbrieven aandacht besteed aan het samenwerkingsproject. Zo benadrukt het Meander MC in haar blad de fantastische samenwerking en Sovee schrijft in haar nieuwsbrief erg enthousiast te zijn over het project en hoopt om ook een bijdrage te kunnen leveren.



Op de wijkpagina Kruiskamp/Koppel van de gemeente Amersfoort is een aantal activiteiten aangekondigd. Tot slot is een artikel over B.Slim opgenomen in de SWA-wijkkrant van Kruiskamp/Koppel in juni 2006.

3.5 Samenwerking

In februari 2005 is de regiegroep B.Slim 'Preventie van overgewicht bij kinderen' opgericht. Sindsdien is de regiegroep zes maal bijeen geweest (10 maart, 2 juni, 29 september 2005, 19 januari, 8 juni en 23 november 2006). De voortgang van het project werd hier besproken en ook werden enkele knelpunten besproken. Naast de regiegroep zijn er diverse werkgroepen aan de slag gegaan met de verdere uitwerking van het project.

De samenwerking wordt door de deelnemers getypeerd als positief, motiverend, inspirerend en aanvullend op elkaar. De communicatie tussen de diverse instellingen loopt steeds beter; er groeit steeds meer vertrouwen naar elkaar en men kan elkaar beter vinden. Men werkt gezamenlijk aan één gemeenschappelijk doel. Kortom, de neuzen staan dezelfde kant op.

De rol van de projectleider wordt essentieel gevonden. Men is tevreden over hoe GGD Eemland invulling geeft aan deze coördinatietaak. Hierbij wordt vooral genoemd het goed de vinger aan de pols houden, stimulerend, ondersteunend, verzamelen van informatie en extern gericht.

De samenwerking heeft voor de betrokkenen een duidelijke meerwaarde om het probleem van overgewicht bij kinderen aan te pakken. Op deze wijze zijn we namelijk in staat om een interventiemix uit te voeren, waardoor de aanpak veel effectiever is. Het heeft een duidelijke win-win situatie doordat programma's op elkaar aansluiten en elkaar aanvullen.



4. Eerste conclusies

- Het project B.Slim is positief ontvangen in de wijk en verloopt succesvol. Tot nu toe zijn naar schatting 600 ouders en 500 kinderen bereikt met primaire en secundaire preventie activiteiten.
- De kracht van het project is gelegen in de integrale aanpak. De brede samenwerking heeft geleid tot meerdere interventiemethoden. Door deze interventiemix komt de doelgroep op meerdere momenten en plaatsen in aanraking met de B.Slim boodschap. Dit heeft positief gewerkt, want de mensen in de wijk herkennen het project.
- Door de lokale insteek en door goed aan te sluiten bij bestaande netwerken in de wijk is het goed gelukt om de allochtone doelgroepen te bereiken.
- De raadpleging van sleutelfiguren heeft veel en waardevolle informatie opgeleverd. Hierdoor zijn in het activiteitenplan ook activiteiten opgenomen waar vooraf door de professionals niet aan gedacht is (bijvoorbeeld fitnessclub voor vrouwen).
- Een actieweek is een zeer geschikte manier om naamsbekendheid aan B.Slim te geven. Een 'Loop door je wijk' is bijvoorbeeld een uitstekende interventie om veel ouders en kinderen te bereiken. Een actieweek kan de deelname aan (kleinschalige) vervolgactiviteiten bevorderen.
- De fitnessclub en supermarktrondleidingen voor moeders en de sport- en speltoernooien en kinderkokkerel voor kinderen worden beschouwd als de meest succesvolle primaire preventie vervolgactiviteiten. Deze zullen dan ook gecontinueerd worden in de wijk Kruiskamp/Koppel in 2007.
- In de eerste projectjaren van B.Slim is in ieder geval bewustwording bij de bereikte ouders en kinderen ontstaan. Verandering van gedrag / leefstijl is echter een kwestie van een lange adem. Voor de monitorgegevens wordt verwezen naar de voortgangsrapportage van augustus 2006.





B.Slim

beweeg meer • eet gezond

is een project van:



Huisartsen Vereniging
Eemland



Kruiskamp-Koppel

Stichting Welzijn Amersfoort



Gezamenlijk strijd voeren tegen de kilo's