



# Inhoudelijk en financieel verslag B.Slim in 2008

Josien Felix, functionaris  
Gezondheidsbevordering

Maart 2009



Dit is een publicatie van:

**GGD Midden-Nederland**  
De Dreef 5  
Postbus 51  
3700 AC Zeist  
T 030-6086086  
F 030-6086000  
E [info@ggdmn.nl](mailto:info@ggdmn.nl)  
I [www.ggdmn.nl](http://www.ggdmn.nl)

## 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. Het project kent een integraal karakter en wordt in samenwerking met diverse organisaties uitgevoerd (zie achterzijde). In 2005 en 2006 is gestart in de wijk Kruiskamp/Koppel. In 2007 is het project gecontinueerd in deze wijk. Daarnaast is B.Slim verbreed naar de wijk Liendert/Rustenburg. In 2008 is het project eveneens van start gegaan in de wijk Randenbroek en Schuilenburg.

B.Slim gaat uit van een **integrale aanpak**. Een integrale aanpak betekent dat er een breed samenhangend pakket van middelen wordt ingezet, bestaande uit vier pijlers: voorlichting en bewustwording, maatregelen gericht op de omgeving, signaleren & adviseren en preventieve ondersteuning (aanbod voor mensen met klachten). In 2008 zag het programma van B.Slim er volgens deze pijlers als volgt uit:

Doelgroep → Pijler ↓	0-4 jaar	4-12 jaar	ouders
<b>Voorlichting en bewustwording</b>	Ontbijt op de peuterspeelzaal  Training Beweegkriebels (voor peuterspeelzaalleidsters)	Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op de scholen  Kinderkokkerel	Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzaal  Food Party's  Supermarktrondleidingen  Workshop gezonde hapjes maken
<b>Maatregelen gericht op de omgeving</b>	Voldoende speelmogelijkheden in de buurt: Sport- en speltoernooien voor kinderen bij de buitenkasten en de speeltuin Betaalbare sportvoorzieningen: Fitnessclub voor moeders Aanwezigheid van wandelroutes: B.Slim routes in het Waterwingebied en Wandelactiviteiten		
<b>Signaleren en adviseren</b>	Overbruggingsplan Integrale Jeugdgezondheidszorg Betrokkenheid van de huisartsen Sociale kaart, website <a href="http://www.bslim.nu">www.bslim.nu</a>		
<b>Preventieve ondersteuning</b>	Speciale (beweeg) cursus voor kinderen met overgewicht met ouderbijeenkomsten: Fit-today-kids		
<b>(Politiek) Draagvlak</b>	Raadpleging van sleutelfiguren in nieuwe wijk middels startbijeenkomst en focusgroepdiscussie Raadpleging van ouders in nieuwe wijk door 2 buurtontbijten Startsein B.Slim in Randenbroek/Schuilenburg door wethouder Sport Opening B.Slim wandelroutes door wethouder Volksgezondheid		

Naast een integrale aanpak, gaat B.Slim uit van een **lokale aanpak**. Hiervoor worden de uitgangspunten van community-based werken gehanteerd (ook wel wijkgericht werken genoemd), door:

- kleinschalige, laagdrempelige lokale activiteiten in de eigen wijk/gemeente (dit is afhankelijk van de grootte van de gemeente);
- waarbij de doelgroep (kinderen en hun ouders) nauw participeert en activiteiten aansluiten bij hun wensen en behoeften (preventie op maat);
- waarbij aangesloten wordt bij reeds bestaande initiatieven en structuren;
- waarbij outreachend gewerkt wordt en bestaande en nieuwe activiteiten dichterbij de doelgroep gebracht worden;
- én waarbij intersectoraal samengewerkt wordt.

Per wijk wordt een activiteitenplan op maat gemaakt. De activiteiten in de drie wijken in 2008 staan hieronder opgesomd:

*B.Slim activiteiten in 2008 in Kruiskamp/Koppel:*

1. Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op de basisschool (1x)
2. Sport- en speltoernooi bij de speeltuin (1x)
3. Food Party's (3x)
4. Kinderkokkerel (2x)
5. Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen (6x)
6. Slim rondje door de supermarkt (1x)
7. Fitnessclub voor moeders
8. Huttenbouwdorp

*B.Slim activiteiten in 2008 in Liendert/Rustenburg:*

1. Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op de basisscholen (3x)
2. Sport- en speltoernooi bij de speeltuin en de buitenkast (2x)
3. Opening B.Slim route in het waterwingebied en wandelactiviteit
4. Workshop gezonde hapjes maken voor moeders (2x)
5. Slim rondje door de supermarkt (2x)
6. Ouderbijeenkomsten op de basisscholen (2x)
7. Food Party's (2x)

*B.Slim activiteiten in 2008 in Randenbroek/Schuilenburg:*

1. Buurtontbijten (2x)
2. Slim rondje door de supermarkt (3x)
3. Kinderkokkerel (2x)
4. Sport- en speltoernooien bij de buitenkasten (4x)
5. Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op de basisschool (1x)
6. Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen (5x)
7. Wandeling voor moeders met gezonde picknick (2x)
8. Ouderbijeenkomst op basisschool (1x)

## **Leeswijzer:**

In dit verslag wordt teruggeblikt op het projectjaar 2008. Het bestaat uit een inhoudelijk en een financieel deel. Het verslag is als volgt opgebouwd:

- A. Procesevaluatie van de primaire preventie activiteiten in de wijken
- B. Resultaten effectevaluatie pilot overgewicht i-JGZ
- C. Stand van zaken fit-today-kids
- D. Publiciteit
- E. Financieel overzicht
- F. Conclusies

## **Bijlagen:**

- Samenvatting raadpleging sleutelfiguren 2008
- Interview Staatscourant
- Artikel NRC Handelsblad
- Artikel Re.Public

## **Apart katern:**

Evaluatie Overbruggingsplan Eemland pilot Amersfoort

## A. Procesevaluatie van de primaire preventie activiteiten in de wijken

<b>Wijk Kruiskamp/Koppel</b>	
1x Gezonde Hap & Stap Vierdaagse	<p>In eerste instantie is basisschool De Vlindervallei, locatie van Galenstraat benaderd voor deelname aan dit project. In december 2008 heeft de school echter laten weten door drukte niet deel te nemen aan de vierdaagse. In dezelfde periode werd de GGD benaderd door de St. Jorisschool. In januari/februari 2009 wilde de school, die inmiddels ook deel uit maakt van de ABC-school, extra aandacht besteden aan de thema's voeding en beweging. De Gezonde hap &amp; Stap Vierdaagse sloot hierbij goed aan en heeft van 2-5 februari op de school plaatsgevonden.</p> <p>De 84 kinderen van groep 3, 4 en 5 hebben deelgenomen aan de vierdaagse. Bij de afsluiting voor ouders waren 35 ouders aanwezig (ruim 40%). Volgens de school is het project niet geheel vlekkeloos verlopen: op de eerste STAP-dag (spelletjescircuit) kwam er niemand van opdagen en op de derde HAP-dag was de diëtist van Beweging 3.0 te laat in verband met autopech. Achteraf bleek dat de sportbuurtwerker van SRO, die het spelletjescircuit zou verzorgen, ziek was.</p> <p>Over de dansvoorstelling, de smaakles en de afsluiting met de ouders waren de leerkrachten positief. Bij de dansvoorstelling werd wel opgemerkt dat de docente dit beter dient voor te bereiden. Bij de smaakles kon de school merken dat de GGD-medewerkers er nog in moesten komen (zij gaven de lessen voor het eerst). Over de afsluiting noemde de school dat ze quiz met ouders erg leuk vonden. Ook de reacties van de ouders waren volgens de school erg positief. De leerkrachten gaven aan dat er bij de afsluiting meer ouders dan normaal gesproken bij een ouderbijeenkomst aanwezig waren. De gastles van de diëtist vond de school te moeilijk voor de kinderen. Vooraf is echter aan de school aangegeven dat de vierdaagse speciaal voor de groepen 4, 5 en 6 bedoeld is. Maar de school wilde ondanks dit gegeven het project toch voor groep 3, 4 en 5 inzetten, omdat ze voor de andere groepen zelf al veel activiteiten georganiseerd hadden.</p> <p>Op de vraag aan de leerkrachten of ze tijdens de Hap &amp; Stap week veranderingen hebben opgemerkt bij de kinderen in hun eet- en beweeggedrag, werd bevestigend geantwoord. Gedurende het thema op de school is er veel over gesproken en het besprokene werd ook in praktijk gebracht, zoals gezonde tussendoortjes mee naar school nemen voor in de pauze. Kinderen zijn zich meer bewust geworden over het belang van bewegen en sporten en zijn meer gaan bewegen, met name meer gaan buitenspelen. De school concludeert in de evaluatie dat de opzet van de vierdaagse erg leuk is, maar dat de uitvoering en in de communicatie het een en ander mag verbeteren.</p>

<b>Wijk Kruiskamp/Koppel</b>	
	<p>De leerkrachten hebben de kinderen na afloop ook een aantal vragen gesteld. Hierop bleek dat de kinderen de vierdaagse erg leuk vinden. De dansvoorstelling en de smaakles vonden de kinderen het leukst. Van de gastles van de diëtist heeft men geleerd dat er veel suiker zit in dranken, dat lightdranken beter zijn maar ook niet teveel in verband met de zoetstoffen. Van de dansles hebben de kinderen geleerd dat bewegen gezond is, dat het lekker is om te bewegen en dat iedereen kan dansen. Van de smaakles hebben de kinderen geleerd dat je met al je zintuigen proeft (dus ook met je ogen), de 4 smaken zout, zout, bitter en zuur en hoe je gezonde tussendoortjes maakt. Op de vraag 'Vond je dat je veel moest bewegen' (om stickers op de kalender te kunnen plakken) was het antwoord: ja, we zijn bewuster en meer gaan bewegen. Op de vraag 'Vond je dat je anders moest eten dat dat je gewend bent' was het antwoord: niet zozeer anders, maar bewuster gaan eten.</p>
1x Sport- en speltoernooi	<p>SRO heeft op 21 juli een sport- en speltoernooi bij de speeltuin in de wijk georganiseerd. Er waren deze middag 60 kinderen aanwezig. De kinderen hebben zich prima vermaakt, o.a. op de luchtkussens. Ze zijn actief bezig geweest en aan de hand van een quiz hebben ze ook het een en ander over gezond eten en bewegen geleerd.</p>
3x Food Party's	<p>Op 20 februari en 11 juni is een Food Party gegeven door een diëtist van Beweging 3.0. Op 20 februari waren 10 vrouwen aanwezig en op 11 juni maar liefst 22 deelnemers. Het was steeds een zeer gemêleerd gezelschap (Marokkaans, Somalisch, Irakees, Antilliaans, Turks). Tijdens de activiteit is interactief gewerkt en de vrouwen deden zeer enthousiast mee. Er zijn verschillende producten met elkaar vergeleken en geproefd. De vrouwen waren verrast over de hoeveelheid suiker in frisdrank. Vooral de uitleg over het bepalen van de BMI was een geslaagd onderdeel. Daardoor kon het onjuiste beeld over wat een gezond gewicht is bijgesteld worden. De vrouwen beoordeelden de activiteit met een 8.</p> <p>De 3<sup>e</sup> party vond plaats op 22 oktober. Er waren 13 vrouwen aanwezig van verschillende nationaliteiten. SWA speelde een belangrijke rol in de werving, deze samenwerking verliep erg goed.</p>

<b>Wijk Kruiskamp/Koppel</b>	
	<p>Om de activiteit te evalueren is er een kennisquiz over de Schijf van Vijf gedaan. Hieruit kwamen de volgende resultaten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 10 vrouwen weten wat variatie in de voeding betekent.</li> <li>2) Alle vrouwen weten dat vezels ervoor zorgen dat de darmen goed werken.</li> <li>3) 10 vrouwen kunnen benoemen in welke producten onverzadigde vetten zitten.</li> <li>4) 10 vrouwen weten dat je 4 opscheplepels groente per dag nodig hebt.</li> <li>5) 10 vrouwen kunnen benoemen hoe een gezond eetpatroon eruit ziet.</li> <li>6) Alle vrouwen kunnen 1-3 regels uit de Schijf van Vijf benoemen zoals: eet gevarieerd; eet niet teveel, eet minder verzadigd vet; eet voldoende groente, fruit en brood; drink 2 liter water per dag.</li> <li>7) De vrouwen geven ook nog aan dat 'veilig' (hygiënisch) eten belangrijk is.</li> </ol> <p>De vrouwen deden enthousiast mee en beoordeelden de activiteit met een 8,5.</p>
<p>2x Kinderkokkerel</p>	<p>Van 5 maart t/m 28 mei heeft de 1<sup>e</sup> groep Kinderkokkerel gedraaid door de kinderwerker van SWA en 2 stagiaires. Deze groep was voor kinderen uit groep 7 en 8 en vond plaats op ABC-school De Vlindervallei, locatie Zuiderkruis. Elke woensdagmiddag kwamen zo'n 10 kinderen van 13.00 – 14.00 uur naar de kookgroep. Omdat de kinderen al wat ouder waren kregen ze zelf ook veel inspraak in welke gezonde gerechten er gemaakt werden. Naast het maken van de gerechten, werd er ook veel gepraat over gezond eten en met name wat de kinderen thuis zoal eten. Soms was er discussie wat nou gezond is en wat niet. Er is ook een gezondheidsquiz met de kinderen gedaan. Iedere les werd geëindigd met het gezamenlijk eten van de gerechten en als er dan nog wat tijd over was werd er buiten een sportief spel gedaan. De meeste gerechten vonden de kinderen erg lekker. Omdat de kookgroep op school was, leek het de kinderen een leuk idee om de laatste les te koken voor de juffen en meesters. De kinderen hebben zelf een gezond menu opgesteld en de leerkrachten uitgenodigd. Deze laatste les was een groot succes, de juffen en meesters hebben heerlijk gegeten en de kinderen hadden een doelgroep om voor te koken. Het menu bestond uit een broodje gezond met salade, vla met fruitstukjes en een fruitdrinkje. Alle kinderen hebben de recepten mee naar huis gekregen, zodat ze deze ook thuis kunnen maken.</p>



<b>Wijk Kruiskamp/Koppel</b>	
	<p>De 2<sup>e</sup> groep vond plaats van 22 oktober t/m 17 december. Dit maal voor kinderen uit groep 5 en 6. Er deden 11 kinderen mee (5 deelnemers van de St. Jorisschool, 5 deelnemers van de Vlindervallei en 1 deelnemer van de Wegwijzer). De kinderen hebben elke week gezonde hapjes gemaakt en spelenderwijs informatie gekregen over gezond eten. Tijdens deze kookgroep is met name de aandacht gevestigd op het bereiden van eten. Veel kinderen vonden het moeilijk om bijvoorbeeld groente te snijden en om de aandacht bij het werk te houden (snel afgeleid). Om de informatie over gezond eten over te brengen zijn o.a. verschillende spelvormen gebruikt. Daarnaast was er dit keer ook aandacht voor het thema bewegen, door tussen de bedrijven door wat fysieke spelletjes te doen. De laatste bijeenkomst hebben de kinderen een aantal hapjes gemaakt voor de ouders, broertjes en zusjes. Bij deze 'proef' waren 8 mensen aanwezig.</p>
6x Ontbijt en voorlichting peuterspeelzalen	<p>Op 17, 18 en 20 maart vonden op peuterspeelzaal De Glimwurm de B.Slim ontbijten plaats. Op 14, 15 en 16 april gebeurde dit op peuterspeelzaal De Roef. De peuters waren met hun ouders uitgenodigd om deel te nemen aan een lekker en gezond ontbijtje op de peuterspeelzaal. Bij het ontbijt zaten de peuters lekker te eten, ook de slechte eters bleven gezellig lang aan tafel zitten. Na afloop van het ontbijt kregen de ouders voorlichting over gezonde voeding en beweging bij peuters. Dit werd gedaan aan de hand van het B.Slim spel waarbij er kennis-, discussie- en actievragen werden gesteld. Onder leiding van de OKZ-verpleegkundige, konden ouders elkaar advies en tips geven over problemen die zij ervaren bij het eten van hun peuters. Het spel was een geschikte manier om een interactieve voorlichting op gang te brengen. Het bracht veel vragen van de ouders los. Tijdens de voorlichting voor ouders werd er met de peuters het boek 'Springen, spelen en sporten met Nijntje' gelezen en kregen de kinderen een B.Slim ballon om mee te spelen/bewegen. Ook gingen de peuters een keer gymmen in het speellokaal.</p> <p>Van de 78 uitgenodigde ouders hebben 46 ouders deelgenomen aan één van de ontbijten (59%). Hiervan bleven 40 ouders ook aanwezig bij de voorlichting (49%). Het eerste ontbijt viel helaas samen met een taalles, hierdoor was de opkomst bij dit ontbijt niet zo hoog.</p> <p>Na het ontbijt en de voorlichting is de leskist Hap &amp; Stap achtergelaten op de peuterspeelzaal, zodat de leidsters ook na het ontbijt nog met thema voeding en beweging op de speelzaal aan de slag konden. Het ontbijt sloot ook aan bij de jaarplanning: in de periode van het ontbijt werkten beide peuterspeelzalen aan het thema Eet Smakelijk, wat de B.Slim boodschap ten goede komt.</p> <p>De samenwerking met de peuterspeelzaalleidsters is erg goed en plezierig verlopen.</p>



<b>Wijk Kruiskamp/Koppel</b>	
1x Supermarktrondleiding	Op 3 april is een supermarktrondleiding georganiseerd (nog vanuit het budget van 2007). De groep was klein: er waren 4 deelnemers aanwezig. De rondleiding is interactief van karakter. De diëtist van Beweging 3.0 vertelt en nodigt de vrouwen uit om vragen te stellen over de producten die ze gebruiken. De rondleiding werd door de deelnemers beoordeeld met een 8 als gemiddeld rapportcijfer.
1x Training Beweegkriebels	SRO heeft met STAP contact opgenomen over de training Beweegkriebels voor de peuterspeelzaalleidsters van STAP. Op de geplande studiedag heeft STAP andere keuzes gemaakt voor de invulling van de workshops. Het voornemen is om op de eerstvolgende studiedag de workshop Beweegkriebels in het programma op te nemen. SWA (die de training Beweegkriebels al wel een keer georganiseerd heeft) heeft aangegeven in de toekomst graag nog een keer de training af te willen nemen voor nieuwe peuterspeelzaalleidsters. Dit is opgenomen in de plannen voor 2009.
2x Fitnessclub voor moeders	Twee fitnessgroepen zijn doorgeschoven naar 2008. SRO heeft met Fitness4life de volgende samenwerkingsafspraken gemaakt: een stimuleringsubsidie, waarbij 27 vrouwen de mogelijkheid krijgen om een jaar lang te fitnesssen, tegen een gereduceerd tarief (namelijk 50% van het jaarlidmaatschap: 110,- euro). Er wordt een aantal kennismakingslessen georganiseerd en daarna mogen de vrouwen een heel jaar lang onbeperkt (vrij) sporten. Het was de bedoeling om 19 mei te starten, maar door te weinig aanmeldingen is dit helaas niet gelukt. SRO heeft vervolgens geprobeerd via SWA (Dea Dia), de Koppeling, het ROC en de jeugdverpleegkundige van de GGD voldoende deelnemers te werven om in november alsnog te kunnen starten. Dit is gelukt, met name door de goede samenwerking met Dea Dia en de Koppeling. Uiteindelijk zijn 18 vrouwen in november gestart. Deze vrouwen hebben 4 opstartlessen gevolgd, waarin ze uitleg hebben gekregen over de wijze waarop de trainingsapparatuur gebruikt moet worden, de manier van trainingsopbouw, oefeningen en huisregels. Na de opstartlessen zijn de vrouwen zelf aan de slag gegaan en kunnen nog tot november 2009 sporten. De vrouwen betalen een eigen bijdrage van 110,- euro voor het abonnement. Een aantal vrouwen heeft met de organisaties Dea Dia of de Koppeling afgesproken dat ze deze eigen bijdrage niet hoeven te betalen, maar in ruil daarvoor leveren ze een dienst voor de organisatie. De vrouwen die de contributie in 1 keer betaalden, ontvingen een bewijs van betaling die ze kunnen gebruiken voor de sofa-regeling van de gemeente.
Overige activiteiten	B.Slim heeft fruit gesponsord tijdens het huttenbouwdorp in Kruiskamp dat van 18 t/m 22 augustus plaatsvond. Elke dag kregen de 75 kinderen en de vrijwilligers fruit met een B.Slim sticker erop. Op vrijdag was er een high tea als afsluiting en mochten de kinderen fruit- en groentespiesjes maken en daarna opeten in hun hut. Elke dag werden er B.Slim flyers op de koffietafel gelegd voor de aanwezige ouders.

<b>Wijk Liendert/Rustenburg</b>	
<p>3x Gezonde Hap &amp; Stap Vierdaagse</p>	<p>Van 4 t/m 12 juni vond op basisschool De Kinderhof de Gezonde Hap &amp; Stap Vierdaagse plaats. Ongeveer 90 leerlingen hebben aan de vierdaagse deelgenomen. Daarnaast waren er ongeveer 25 ouders (28%) en een aantal broertjes en zusjes bij de afsluiting aanwezig. Deze opkomst mag als redelijk beschouwd worden. De kinderen deden enthousiast aan de lessen mee.</p> <p>Wel verliep de voorbereiding van het project niet geheel vlekkeloos. Achteraf gezien was de timing van het project niet ideaal (einde van het schooljaar waardoor de docenten erg druk waren). Ook waren de docenten slecht geïnstrueerd door de directeur. Inmiddels heeft de projectmedewerker een uitgebreid draaiboek voor de docenten geschreven met een exacte beschrijving van de lessen. Positief was dat de leerlingen uit groep 8 geassisteerd hebben bij het spelletjescircuit.</p> <p>Van 6 t/m 10 oktober vond de vierdaagse op basisschool De Wiekslag plaats. Hieraan hebben 64 leerlingen deelgenomen. De kinderen waren erg enthousiast, vooral het dansen en de beweegspelletjes vond men erg leuk. Wel was de timing van het project niet ideaal: in de week voor de herfstvakantie. Leerkrachten waren om die reden erg druk en in deze week vond ook de afsluiting van de Kinderboekenweek plaats. Hierdoor was er voor de afsluiting van de vierdaagse weinig ruimte. Tevens waren er geen ouders aanwezig bij de afsluiting, wat toch een gemiste kans is.</p> <p>De smaaklessen verliepen dit keer wat chaotisch. De leerlingen luisterden zeer slecht en de leerkracht greep weinig in. Achteraf bleek dat de kinderen niet gewend zijn om in groepjes te werken en uitsluitend strak, klassikaal les krijgen.</p> <p>Alle kinderen kregen een B.Slim touw. Het spelletjescircuit is daarom uitgebreid met een touwtje springen spel. De reacties op het springtouw waren erg positief. Veel leerlingen gebruikten het springtouw in de pauze en na schooltijd.</p> <p>Voor de dansvoorstelling is dit keer samengewerkt met A-dance in plaats van bureau L.E.U.C. (die in deze week niet kon). Dit is goed verlopen, al waren de dansjes wel wat kort en de pasjes redelijk ingewikkeld. Ook de samenwerking met Beweging 3.0 was prima (inzet van diëtist voor gastles over gezonde voeding).</p> <p>Verbeterpunten zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij het spelletjescircuit moet de hulp van leerlingen uit groep 8, ouders of klassenassistenten vooraf geregeld zijn.</li> <li>- Het contact over het project verliep op een prettige wijze met de directeur, maar we moeten er ook zeker van zijn dat de leerkrachten het eens zijn met de planning van het project. Draagvlak van de leerkrachten van groep 4, 5 en 6 is essentieel. Ook dient de smaakles vooraf met de leerkrachten besproken te worden.</li> </ul>

<b>Wijk Liendert/Rustenburg</b>	
	<p>Van 20 t/m 31 oktober vond de vierdaagse op basisschool De Windroos plaats. Hieraan hebben 88 leerlingen deelgenomen. Bij de afsluiting waren 20 ouders aanwezig (23%). Volgens de leerkrachten is het project goed verlopen. De kinderen waren erg enthousiast en de school vond dat de vierdaagse uit leuke en afwisselende activiteiten bestond. De school was erg tevreden over de organisatie en ondersteuning door de GGD. Ook vond men het prettig dat er gastlessen gegeven werden, waar de leerkracht ook zelf van kon leren. De reacties van de ouders waren positief. De school gaf aan dat er bij de afsluiting meer ouders dan normaal gesproken bij een ouderbijeenkomst op school aanwezig waren. Al blijft er een groep ouders die bijna nooit komt. De afsluiting zelf bestempelde de school als vol, warm, maar erg geslaagd en gezellig.</p> <p>Aan de leerkrachten werd gevraagd om de dansvoorstelling nogmaals met de kinderen te oefenen. Dit verliep goed, ook omdat de kinderen zelf precies wisten wat ze moesten doen. Bij het spelletjescircuit gaf de school als knelpunt aan dat er weinig ruimte was voor de spelletjes in het speellokaal van groep 1 en 2. Bij de smaakles werd aangegeven dat een aantal kinderen nog erg onervaren is met een scherp mes. Aan de leerkrachten is ook gevraagd of ze tijdens de Hap &amp; Stap weken veranderingen hebben opgemerkt bij de kinderen in hun eet- en beweeggedrag. Hier werd ontkennend op geantwoord, wel kwam koek als tussendoortje op school ter sprake en nam een aantal kinderen hun springtouw mee naar school voor in de pauze. De school vond het tot slot een leuke en leerzame week.</p> <p>De diëtist van Beweging 3.0 gaf in de evaluatie aan dat ze een verkeerde dag had doorgekregen waarop ze de gastles zou geven. Verder hadden de kinderen voorafgaand aan de voedingsles een schoolontbijt dat uitliep. Hierdoor moest ze de les inkorten. De kinderen waren volgens de diëtist erg enthousiast, hadden veel vragen en waren onder de indruk van de hoeveelheid suiker die er in bepaalde dranken zit.</p>
2x Sport- en speltoernooien	<p>Op 29 april is een sport- en speltoernooi bij buitenkast Zwaluwstraat gehouden (nog vanuit het budget van 2007). Er waren op deze middag ongeveer 40 kinderen aanwezig, dit ondanks het matige weer. Tijdens de middag konden de kinderen zaklopen, steltlopen en een circuit doen. Tussendoor en na afloop konden de kinderen springen op het springkussen. Op een briefje werden alle onderdelen afgevinkt. Op deze wijze konden de kinderen een frisbee en een appel verdienen. Als afsluiting werd het spel Ren je Rot! gedaan, waarbij elke keer een stelling werd voorgelezen en de kinderen naar de ja of de nee kant van het veld moesten rennen. De stellingen hadden betrekking op gezond eten en bewegen. De kinderen waren af als ze naar de verkeerde kant renden. De 3 kinderen die over waren kregen een voetbal als prijs. De vrijwilligers van de buitenkast waren zeer behulpzaam en hebben zich actief ingezet. De kinderen hebben met plezier buiten gespeeld.</p>

<b>Wijk Liendert/Rustenburg</b>	
	<p>Op 21 juli vond een sport- en speltoernooi bij speeltuin Het Vogelnest plaats. Er waren deze middag 30 kinderen aanwezig. De kinderen hebben zich prima vermaakt, o.a. op de luchtkussens. Ze zijn actief bezig geweest en aan de hand van een quiz hebben ze ook het een en ander over gezond eten en bewegen geleerd. De kinderen vonden het een erg leuke middag en wilden niet stoppen toen de medewerkers van SRO weer vertrokken.</p>
B.Slim route: opening en wandelactiviteit	<p>10 december was het eindelijk zo ver: in het Waterwingebied zijn met gekleurde bordjes met daarop het B.Slim gezichtje, twee routes aangegeven. Een blauwe route van 3,5 km over verharde paden en een groene route van 1,5 km door de vrije natuur. Wethouder Van Daalen heeft het informatiebord, waarop de twee wandelroutes aangegeven zijn, onthuld. Ook heeft hij een prachtig informatieboekje, gemaakt door De Vrienden van het Waterwingebied, in ontvangst genomen. Dit wandelboekje is voor €3,- verkrijgbaar in wijkcentrum De Groene Stee, op landgoed Schothorst, in de Informatiewinkel in de Observant en bij de grotere boekhandels.</p> <p>De opening was een zeer geslaagde happening. Het weer was uitzonderlijk mooi voor de tijd van het jaar. Er waren zo'n 50 mensen aanwezig, die erg enthousiast waren. Ook de wethouder was enthousiast, over het project en de goede samenwerking. Hij vond het een voorbeeld. Na de onthulling van de wandelroutes, was er aansluitend een wandeling voor de aanwezige volwassenen, onder begeleiding van een natuurliefhebber van De Vrienden. Hieraan hebben ongeveer 17 mensen deelgenomen. Ook voor kinderen was er een wandelactiviteit georganiseerd met leuke beweegspelletjes onder begeleiding van twee sportbuurtwerkers van SRO. Hier was een grote groep van zo'n 20 kinderen van de buitenschoolse opvang uit de wijk op af gekomen. Er was ook via de 3 scholen in de wijk geworven (met behulp van speciaal wedstrijdformulier), maar dit heeft maar tot 1 deelnemend kind en ouder als gevolg gehad. Bij terugkomst waren de mensen erg enthousiast: leuk, informatief, moeite waard, enzovoort. De warme chocola vond zowel bij de kinderen, als de volwassenen na terugkomst van de wandeling gretig aftrek. Ook de gezonde hapjes vielen in de smaak (snoeptomaatjes, mandarijnen, minikrentenbollen en wrap-schijfjes).</p> <p>Vanuit B.Slim hopen we dat de routes mensen in de wijk zullen aanzetten tot wandelen. In 2009 zullen we dit nog meer proberen te stimuleren door beweegactiviteiten voor ouders en kinderen te organiseren in het Waterwingebied. De werving hiervoor vraagt wel veel aandacht. Door het lopen van de wandelroutes kunnen mensen genieten van de mooie natuur in het Waterwingebied en tegelijkertijd zijn ze in beweging en draagt het dus bij aan de gezondheid.</p>

<b>Wijk Liendert/Rustenburg</b>	
<p>2x Workshop gezonde hapjes maken</p>	<p>Oorspronkelijk was het de bedoeling om de workshop te geven in de moskee El Fath, aansluitend bij de bestaande kookgroepjes. Er is contact gelegd met de moskee, maar de kookgroepjes bleken niet meer te bestaan. Daarom is uitgeweken naar een andere locatie, namelijk basisschool De Wiekslag (Lage Weg). De leerkrachten van de school hebben veel betekend in de werving. Bij de workshop van 28 november waren 11 vrouwen aanwezig. De vrouwen waren zowel van Turkse, Marokkaanse en Nederlandse afkomst. Ze waren erg enthousiast en deden zeer actief mee. Helaas was er op de locatie geen mogelijkheid om warme hapjes te maken. Alle vrouwen hebben aangegeven dat zij nu de Schijf van Vijf kennen, dat ze gezonde traktaties kunnen maken, dat zij tips hebben gekregen en dat zij van plan zijn om de opgedane kennis thuis te gaan toepassen. De vrouwen beoordeelden de activiteit met een 8.</p> <p>De 2<sup>e</sup> geplande workshop op De Wiekslag (Trekvogelweg) op 21 november is niet doorgegaan door te weinig aanmeldingen. Deze activiteit is doorgeschoven naar 2009 en vond op 25 maart jl. plaats. Hierbij waren 14 vrouwen aanwezig, waarvan de meerderheid van Turkse en Marokkaanse afkomst. De leerkrachten en de directiesecretaresse van de school hebben actief ouders geworven. Alles is goed verlopen, al was het wel improviseren voor de diëtist en is een basisschool wellicht niet de meest geschikte locatie (vanwege de beperkte voorzieningen). Het viel de diëtist van Beweging 3.0 op dat de vrouwen veel wilden weten over gezonde voeding. Tijdens de evaluatie gaven de vrouwen o.a. aan dat ze van plan zijn meer groente en fruit te gaan kopen en ook samen met hun kind de traktaties te gaan maken. De vrouwen vonden de workshop leerzaam, interessant en gezellig en gaven als cijfer maar liefst een 9,5.</p>
<p>2x Supermarktrondleidingen</p>	<p>Op 15 mei werd een 1<sup>e</sup> rondleiding georganiseerd. Ondanks dat meerdere vrouwen zich hadden opgegeven en er ook op actieve wijze is geworven, was er maar 1 persoon aanwezig. In eerste instantie was het de bedoeling om de rondleiding bij de Lidl te houden, omdat de doelgroep daar de meeste boodschappen haalt. De GVO-medewerker van Beweging 3.0 is hier 2 keer geweest, maar kreeg geen toestemming voor de activiteit. Bij supermarkt Super de Boer was de bedrijfsleider wel meteen enthousiast en werd alle medewerking verleend. Omdat er maar 1 deelnemer was heeft de diëtist het programma in minder tijd gedaan (waardoor er budget van deze activiteit over is). Deze mevrouw van Irakese afkomst was wel heel enthousiast.</p>

<b>Wijk Liendert/Rustenburg</b>	
	<p>Op 5 november is de 2<sup>e</sup> rondleiding gehouden. Er hebben 7 vrouwen van verschillende nationaliteiten deelgenomen. Deze vrouwen zijn geworven via Vrouw- en Kindcentrum Dea Dia en kwamen met name uit de wijk Kruiskamp/Koppel. Het is opnieuw erg lastig gebleken om de vrouwen uit de wijk Liendert/Rustenburg te bereiken. Om de activiteit te evalueren is er een kennisquiz gedaan. Hieruit kwamen de volgende resultaten:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alle vrouwen weten dat de energie die we via de voeding binnenkrijgen wordt uitgedrukt in calorieën.</li> <li>2) Alle vrouwen weten dat teveel vet niet goed is voor de gezondheid.</li> <li>3) 3 vrouwen weten dat lightproducten suiker bevatten.</li> <li>4) Alle vrouwen weten dat een kind een ontbijt nodig heeft om te kunnen presteren.</li> <li>5) 5 vrouwen geven aan dat zij gezondere producten gaan kopen zoals lightfrisdrank en van plan zijn om minder suiker en vet te gaan eten.</li> </ol> <p>Leerpunten die de vrouwen zelf aangaven zijn: <i>vet is niet gezond; rode sauzen zijn beter dan witte; ik weet nu beter wat gezonde voeding inhoud; verzadigde vetten zijn niet gezond; lightdranken zijn gezonder dan gewone frisdranken; fritessaus is beter dan mayonaise.</i></p> <p>De vrouwen waren erg enthousiast over de rondleiding en gaven als gemiddeld cijfer een 9.</p>
<p>2x Ouderbijeenkomsten Uitleen Kinderwinkel</p>	<p>Op 21 januari vond de ouderbijeenkomst op basisschool De Windroos plaats. Het betrof een ouderavond, waarbij 20 ouders aanwezig waren (15 moeders en 5 vaders). De school was erg te spreken over de voorlichting, die een zeer interactief karakter had. Ook de reacties van de ouders waren positief. De aandacht bleef tot het einde van de avond. Geconcludeerd wordt dat het B.Slim Gezond Leven spel zeer geschikt is om ouders over het thema voeding en beweging na te laten denken. Tijdens de avond werd door ouders opgemerkt dat een buitenkast in Rustenburg gemist wordt, hier is behoefte aan.</p> <p>Op basisschool De Kinderhof waren er voor de bijeenkomst van 4 juni slechts enkele aanmeldingen. Daarom was alleen de diëtist van Beweging 3.0 aanwezig (en niet de jeugdverpleegkundige van de GGD). Deze diëtist heeft aan de 2 moeders die uiteindelijk aanwezig waren een individueel consult gegeven over gezonde voeding. Deze vrouwen hadden namelijk veel voedingsvragen. Een ander deel van de ouders op basisschool De Kinderhof is wel bereikt via de Gezonde Hap &amp; Stap Vierdaagse.</p> <p>Beide Kinderwinkels (namaaksupermarkt) zijn in de periode van 14 januari t/m 8 februari uitgeleend aan De Windroos, waarmee de school zelfstandig een aantal lessen over gezonde voeding heeft kunnen verzorgen.</p>

<b>Wijk Liendert/Rustenburg</b>	
2x Food Party's	<p>Op 14 april en 20 mei is een Food Party georganiseerd in wijkcentrum de Groene Stee (nog van budget 2007). Hierbij heeft Beweging 3.0 nauw samengewerkt met de vrouwen van Samen Voortburgeren. In totaal zijn er 21 mensen bereikt, de nationaliteiten varieerden van Turks, Marokkaans, Iranees tot Afrikaans. Tijdens de activiteit is interactief gewerkt en de vrouwen deden enthousiast mee. Er zijn verschillende producten met elkaar vergeleken en geproefd. Vooral de uitleg over het bepalen van de BMI was een geslaagd onderdeel. Het viel de diëtist op dat de vrouwen een onjuist beeld hebben over wat een gezond gewicht is. De misverstanden hierover konden met behulp van het bepalen van de BMI goed duidelijk gemaakt worden. Op basis van de BMI bleken bijna alle vrouwen zelf te zwaar te zijn. Bij de 2<sup>e</sup> party is door de diëtist een andere werkvorm gebruikt met stellingen en rode en groene kaartjes (bijvoorbeeld kun je wel of niet dik worden van cola light). Deze werkvorm nodigde nog meer uit tot een actievere houding bij de vrouwen en zo kwamen er veel vragen los. De vrouwen beoordeelden de activiteit met een 8.</p>



<b>Wijk Randenbroek en Schuilenburg</b>	
Raadpleging sleutelfiguren	<p>In 2008 is het project B.Slim uitgebreid naar de wijk Randenbroek en Schuilenburg. 12 maart is een startbijeenkomst voor intermediairs gehouden. Na de opening door wethouder Kruyt van Sport, gingen de ruim 20 aanwezige intermediairs met elkaar in gesprek over de invulling van B.Slim in de wijk. Op 11 en 13 maart vonden buurtontbijten voor wijkbewoners plaats om eveneens input aan ouders te vragen voor het project. Bij het buurtontbijt op 11 maart op ABC School Het Scala (Schuilenburg) waren ongeveer 30 mensen aanwezig (bijna allemaal moeders, 1 vader). Op het buurtontbijt op 13 maart in wijkcentrum Het Klokhuis (Randenbroek) waren ongeveer 20 moeders aanwezig (met name via Entree en via de Caeciliaschool). Deze raadpleging heeft veel en waardevolle informatie opgeleverd. In de bijlage is het verslag hiervan opgenomen.</p> <p>Vervolgens heeft de werkgroep B.Slim een activiteitenplan op maat vastgesteld, met daarin onderstaande activiteiten.</p>
3x Slim rondje door de supermarkt	<p>Op 22 oktober vond de 1<sup>e</sup> rondleiding plaats bij supermarkt Albert Heijn en Al in Randenbroek. Er waren 8 personen aanwezig, voornamelijk Marokkaanse vrouwen. De werving is gedaan door Vrouwencentrum Entree. De rondleiding werd ook bijgewoond door een journalist van het landelijke tijdschrift Re-Public. De samenwerking met de bedrijfsleiders van AH en Al is goed verlopen, evenals de samenwerking met Leila Aberyah van Entree.</p> <p>Voor de evaluatie is er een kennisquiz afgenomen die door 5 van de 8 personen is ingevuld:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Alle vrouwen weten dat de energie die we via de voeding binnenkrijgen wordt uitgedrukt in calorieën.</li> <li>2) Alle vrouwen weten dat teveel vet niet goed is voor de gezondheid.</li> <li>3) Alle vrouwen weten dat lightproducten suiker bevatten.</li> <li>4) Alle vrouwen weten dat een kind een ontbijt nodig heeft om goed te kunnen presteren.</li> <li>5) Alle vrouwen geven aan dat zij van plan zijn gezondere producten te gaan kopen.</li> </ol> <p>Leerpunten die vrouwen zelf aangaven waren: <i>er zit veel cholesterol in orgaanvlees, je moet goed lezen wat er op de etiketten staat, de hoeveelheid en soort vet per type boter kan verschillen, in lightproducten zit suiker.</i></p> <p>De vrouwen gaven als gemiddeld cijfer een 8 voor de rondleiding.</p> <p>Op 4 november vond de 2<sup>e</sup> rondleiding plaats, eveneens bij de AH en Al in Randenbroek. Er waren 7 personen aanwezig, Turkse en Marokkaanse vrouwen. De rondleiding startte te laat omdat de diëtist de locatie niet kon vinden. De vrouwen daarentegen waren 10 minuten voor aanvang al ter plaatse en sommigen wilden op een gegeven moment niet meer wachten en zijn naar huis gegaan. Ter plekke blokkeerden de vrouwen de ingang, ze wachtten binnen omdat het buiten zo koud was. Geen gelukkige start, maar de diëtist heeft het goed kunnen afronden en uiteindelijk gingen de vrouwen tevreden naar huis. Tijdens de rondleiding werden er veel vragen gesteld door de vrouwen. Helaas was er geen tijd meer om de kennisquiz af te nemen.</p>

<b>Wijk Randenbroek en Schuilenburg</b>	
	<p>Een 3<sup>e</sup> rondleiding bij supermarkt Hoogvliet in Schuilenburg is verschoven naar 26 januari 2009. Aan deze rondleiding hebben 9 vrouwen deelgenomen (o.a. van Turkse, Marokkaanse en Irakese afkomst). Sovee en ABC-school Het Scala hebben een belangrijke rol gespeeld in de werving. De B.Slim activiteit was gekoppeld aan een bestaande activiteit voor ouders op de school. Op het moment van het schrijven van dit verslag waren de evaluatieformulieren nog niet bij de projectleider binnen.</p>
1x Voorlichting voor vaders bij Stichting Rahman	<p>Door de jeugdarts is er contact gelegd met Stichting Rahman. Daarbij bleek dat er geen draagvlak was om een dergelijke voorlichting te organiseren. Daarom is deze activiteit geschrapt.</p>
2x Kinderkokkerel	<p>Vanaf oktober zijn op maandag- en woensdagmiddag 2 groepen Kinderkokkerel gestart in wijkcentrum het Klokhuis. Aan de maandaggroep hebben 12 kinderen deelgenomen en aan de woensdaggroep 9 kinderen. Tijdens de kookclub hebben de kinderen gezonde gerechten gemaakt, bijvoorbeeld macaroni, soep, nasi en hartige taart. Eveneens heeft men laten zien dat je een broodje hamburger ook gezonder kunt maken, door een bruin broodje te nemen met sla, tomaat, komkommer en uien, en halvanaise en tomatenketchup in plaats van mayonaise. De kinderen kregen een stukje 'theorie' over een product wat die dag in het recept zat, aan de hand van de Schijf van vijf. Bij deze activiteit was er ook aandacht voor bewegen, door met de kinderen een beweegspel buiten te doen.</p> <p>Op 17 december hebben de kinderen van de B.Slim kookclub aan de uitgenodigde ouders laten zien wat ze geleerd hebben. Ze hadden een complete 3-gangen maaltijd klaargemaakt voor de ouders. Tussen de gangen door deden de kinderen een quiz over gezond eten met de ouders. Als afsluiting kregen de kinderen een receptenboekje mee, met daarin de recepten van de kookclub. Tevens kregen de kinderen een tegoedbon voor gratis deelname aan een zogenaamde sport- en knutselinstituut in januari 2009.</p>
4x Sport- en speltoernooien bij de buitenkasten	<p>Drie sport- en speltoernooien zijn gehouden in de herfstvakantie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 13 oktober van 13-15 uur bij buitenkast Scala Operaweg (Schuilenburg). Hierbij waren 60 kinderen aanwezig.</li> <li>- 17 oktober van 11-13 uur bij buitenkast Fideliohof (Schuilenburg). Hierbij waren 45 kinderen aanwezig.</li> <li>- 17 oktober van 15-17 uur bij buitenkast Berliotzstraat (Randenbroek). Hierbij waren 32 kinderen aanwezig.</li> </ul> <p>Ondanks het matige weer was de opkomst toch behoorlijk. Er is met veel plezier buiten gespeeld. Dit keer konden de kinderen zich o.a. uitleven op de zogenaamde stormbaan. Het personeel van de buitenkast was zeer behulpzaam. Door mee te doen aan een quiz over gezond eten en bewegen konden de kinderen een voetbal winnen. Na afloop kregen de kinderen een B.Slim springtouw mee naar huis.</p> <p>Het 4<sup>e</sup> toernooi zal eveneens bij buitenkast Berliotzstraat (Randenbroek) plaatsvinden, maar is verschoven naar de meivakantie van 2009.</p>

### **Wijk Randenbroek en Schuilenburg**

1x Gezonde Hap & Stap Vierdaagse

In de week van 8 t/m 12 juli heeft de Gezonde Hap & Stap Vierdaagse plaatsgevonden op de Prins Willem Alexanderschool, locatie Randenbroek. Ongeveer 60 kinderen hebben aan de vierdaagse deelgenomen. Daarnaast waren er ongeveer 30 ouders (50%) aanwezig bij de afsluiting. Deze opkomst mag als goed beschouwd worden.

De vierdaagse was onderdeel van een projectweek op de basisschool en deze was zeer goed georganiseerd. De docenten waren enthousiast. Ook de kinderen deden enthousiast aan de lessen mee. Het dansen en het spelletjescircuit vonden ze erg leuk. Volgens de docenten hebben de kinderen zeker iets van de boodschap van B.Slim meegekregen. De docenten hadden alleen wat kritische noten bij de gastles van de diëtist (in groep 5/6 waren de opdrachtjes niet altijd duidelijk waardoor het wat rommelig verliep en voor groep 3/4 was het wat langdradig).

5x Ontbijt of lunch met voorlichting op de peuterspeelzalen (7 groepen)

De ontbijten en voorlichtingen vonden plaats op 7 en 8 oktober op peuterspeelzaal Klokhuis (SWA) en peuterspeelzaal Harlekijn (STAP) in Randenbroek (beide dagen 2 groepen) en op 21, 22 en 27 oktober op peuterspeelzaal Scala in Schuilenburg (3 groepen).

In totaal waren er 71 ouders bij de B.Slim ontbijten aanwezig (ongeveer 83%). Hiervan bleven er 38 ouders bij de voorlichting, die aansluitend aan het ontbijt was (ongeveer 44%). Hiermee is de doelstelling van 50% niet gehaald, maar de leidsters van de peuterspeelzalen gaven aan dit een hoge opkomst te vinden en dat ze zelf anders gewend zijn en dat het normaal gesproken erg moeilijk is om ouders mee te krijgen naar ouderbijeenkomsten.

	<b>Aantal ouders aanwezig bij ontbijt</b>	<b>Aantal kinderen aanwezig bij ontbijt</b>	<b>Aantal ouders aanwezig bij de voorlichting</b>
<b>Harlekijn 7 oktober 2008</b>	18	15	10
<b>Klokhuis 7 oktober 2008</b>	6	12	
<b>Harlekijn 8 oktober 2008</b>	10	15	9
<b>Harlekijn 8 oktober 2008</b>	9	10	
<b>Scala 21 oktober 2008</b>	6	12	3
<b>Scala 22 oktober 2008</b>	10	11	8
<b>Scala 27 oktober 2008</b>	12	11	8
<b>TOTAAL</b>	<b>71</b>	<b>86</b>	<b>38</b>

## **Wijk Randenbroek en Schuilenburg**

De samenwerking met de peuterspeelzalen is goed verlopen. Wel kostte het de nodige moeite om tot de definitieve data te komen. De werving voor het ontbijt op peuterspeelzaal Scala op 21 oktober is misgelopen: ouders hadden geen uitnodiging meegekregen, dus moest er ter plekke geworven worden.

De leidsters van de peuterspeelzalen gaven aan dat de ontbijtjes over het algemeen goed en gezellig verlopen zijn. Ook vonden ze het erg leuk om met de GGD-leskist Hap & Stap te werken. In Randenbroek moesten de 2 peuterspeelzalen deze leskist delen. Dit vond men jammer omdat er nu eigenlijk te weinig tijd voor was. De communicatie verliep vooraf wat stroef, maar dit verliep later beter aldus de peuterspeelzalen. Als verbeterpunt wordt voorgesteld dat de GGD bij aanvang van het ontbijt een inleidend praatje doet. Op één ochtend vond men het ontbijt een iets te lange zit. Men zou de activiteit over 2 jaar graag willen herhalen. Wel moet het op tijd ingepland worden, zodat de peuterspeelzalen er in de jaarplanning rekening mee kunnen houden.

Bij de voorlichting gebruikten de wijkverpleegkundigen van Beweging 3.0 het B.Slim Gezond Leven spel. Dit spel vond men wederom zeer geschikt, omdat de ouders meer dan actief deelnamen en elkaar ook van informatie en tips voorzagen. En dat ze elkaar motiveerden tot actie. De leidsters van de peuterspeelzalen hebben aangegeven dat de ouders de voorlichting erg leuk en interessant hebben gevonden. Op de verschillende ochtenden kwamen o.a. de volgende zaken naar voren:

### **Peuterspeelzalen Harlekijn en Klokhuis, 7 oktober 2008**

- 3 van de 10 ouders hadden duidelijk kennis van gezonde voeding en voldoende beweging en wisten ook hoe ze dit binnen hun gezin vorm konden geven.
- De groep schrok van het aantal suikerklontjes dat in frisdranken, chocolademelk, drinkyoghurt en roosvicee zit.
- Ouders vinden het moeilijk om nee te zeggen wanneer hun kind om tussendoortjes vraagt.
- Opvallend was dat slechts 2 ouders aangaven zelf te sporten.
- Een aantal ouders gaf aan dat hun kind in een fase zit dat ze veel soorten groeten niet lusten. Andere ouders gaven hiervoor de volgende tips: het betrekken van het kind bij het koken, het maken van een stampot zodat de groenten niet duidelijk zichtbaar zijn en het vaker kiezen voor groeten die ze wel lekker vinden.
- De ouders gaven aan dat zij het jammer vinden dat er op de peuterspeelzaal geen fruit wordt gegeten, maar crackers en dat ouders vaak op snoep trakteren.

### **Peuterspeelzalen Harlekijn en Klokhuis, 8 oktober 2008**

- Voorbeeldfunctie van ouders is erg belangrijk.
- Men vindt het erg lastig om nee te zeggen tegen het kind, en je kind iets te weigeren.
- Met name tussendoortjes zoals snoep en chips zijn erg verleidelijk.

<b>Wijk Randenbroek en Schuilenburg</b>	
	<p><b>Peuterspeelzaal Scala, 21 oktober 2008</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bij de voorlichting kwam vooral naar voren dat ouders het moeilijk vinden om nee te zeggen.</li> <li>• Wat de ouders het meest was blijven hangen van de voorlichting was het feit dat kinderen al suikerziekte kunnen krijgen, dat ze niet meer dan 300 cc melkproducten mogen en dat in aanlenglimonade ook veel suiker zit.</li> </ul> <p><b>Peuterspeelzaal Scala, 22 oktober 2008</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moeders zijn tevreden over de buitenspeelmogelijkheden.</li> <li>• Moeders vinden het erg lastig om nee te zeggen tegen hun kind, heeft ook met hun cultuur te maken.</li> <li>• Men had een vraag over vitamine D.</li> <li>• Ideeën voor gezonde traktaties waren zeer welkom.</li> <li>• 1 vrouw nodige andere vrouwen uit mee te gaan sporten op de donderdagavond!</li> <li>• Waarom ontbijten zo belangrijk is, dat je diabetes van overgewicht kunt krijgen en dat je in aanmerking kunt komen voor subsidie om te kunnen sporten indien je inkomen laag is, wist men niet.</li> </ul> <p><b>Peuterspeelzaal Scala, 27 oktober 2008</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Een kindje was in Marokko nogal afgevallen en de moeder vroeg zich af hoe dat kon. De wijkverpleegkundige gaf aan het in Marokko warmer is, en een kind al gauw minder trek heeft. Mogelijk ook meer buitenspelen, dus meer beweging.</li> <li>• Het was een erg creatieve groep die al veel wist.</li> </ul>
2x Wandeling voor moeders met gezonde picknick	<p>Op 9 juli is een wandeling en gezonde picknick georganiseerd voor moeders en kleine kinderen uit Randenbroek. Vanaf de buitenkast in de wijk is er naar kinderboerderij De Vosheuvel gewandeld. Er gingen 6 moeders en 15 kinderen mee. Aangekomen bij de kinderboerderij heeft de welzijnswerker van SWA iets verteld over B.Slim. Eén van de moeders had al eerder van het project gehoord. Door de moeders werden vooral vragen gesteld over gezonde tussendoortjes. Met de kinderen werd ondertussen een wedstrijdje hardrennen gedaan. Daarna werd gesmuld van de meegenomen crackers, rijstewafels met smeerkaas en eierkoeken. Op het eind kregen de kinderen en de moeders nog een mandarijntje, rozijntjes en een folder van het Voedingscentrum mee en werd er weer gezellig samen teruggelopen. De moeders vonden het een bijzonder geslaagde middag.</p>

<b>Wijk Randenbroek en Schuilenburg</b>	
	<p>In de herfstvakantie, op 16 oktober was de 2<sup>e</sup> wandeling gepland. Dit keer voor moeders en kinderen uit Schuilenburg naar en door park Randenbroek. Bij de speeltuin in het park zou de groep gezellig gaan picknicken. In verband met het slechte weer is besloten om niet naar het park te gaan, maar vanaf de buitenkast te wandelen naar wijkcentrum Het Klokhuis. De deelnemersgroep bestond uit 6 moeders en 13 kinderen, afkomstig uit Randenbroek. Aangekomen in het wijkcentrum is voorlichting gegeven over diverse producten, die ter plekke geproefd konden worden. Aansluitend kregen de moeders en de kinderen een B.Slim springtouw en werd er een wedstrijdje gedaan wie het langste kon touwtje springen. Uiteindelijk in de groep weer teruggewandeld naar de buitenkast, waarbij onderweg tamme kastanjes opgeraapt werden: ook lekker en gezond! Het sociaal cultureel werk en de moeders vonden de middag ondanks het druilerige weer heel geslaagd. Daar het niet gelukt is om moeders uit de wijk Schuilenburg te bereiken, zal in 2009 nogmaals een activiteit worden georganiseerd via het Scala.</p>
Overige activiteiten	<p>De basisscholen in de wijk zijn geïnformeerd over het Nationaal Schoolontbijt om ze zo te stimuleren hieraan deel te nemen. Alle scholen uit de wijk hebben vervolgens meegedaan aan deze landelijke actie.</p> <p>Op basisschool 't Spectrum waren bij dit schoolontbijt ook de ouders uitgenodigd. Hierbij waren 45 ouders aanwezig. Aansluitend heeft de jeugdarts van de GGD een voorlichting over gezonde voeding en beweging verzorgd, waarin ook aandacht is besteed aan de B.Slim boodschap. Iemand van de school vroeg tevens aandacht voor gezonde traktaties op de school.</p> <p>Ook is deze basisschool gewezen op de mogelijkheid om alleen halfvolle schoolmelk bij Campina af te nemen. De school was namelijk met schoolmelk gestopt omdat de meeste kinderen kozen voor yogi en chocolademelk.</p>

<b>B.Slim in de niet-prioriteitswijken</b>	
Gezonde Hap & Stap Vierdaagse	<p>Van 27 t/m 30 mei vond de Gezonde Hap &amp; Stap Vierdaagse plaats op de School op de Berg. In totaal hebben 180 leerlingen aan de vierdaagse deelgenomen. Daarnaast waren er ongeveer 40 ouders (22%) aanwezig bij de afsluiting.</p> <p>De vierdaagse was onderdeel van een projectweek op de basisschool en deze was zeer goed georganiseerd. Het enige minpunt was dat bij de afsluiting geen tijd was om in te gaan op de vierdaagse en om de quiz met de ouders te spelen. De reden hiervoor was de (grote) opzet van de gehele week. De afsluiting van de onderdelen van de Gezonde Hap en Stap Vierdaagse werd binnen de algemene afsluiting van het project opgenomen die uit verschillende onderdelen en bedankjes bestond. Vanuit de school was er besloten om uitsluitend de dans te laten zien, omdat de afsluiting anders te lang zou worden. Bovendien speelde mee dat de locatie van de afsluiting (een vrij groot plein zonder podium) niet erg geschikt was voor het uitvoeren van de quiz.</p> <p>De Gezonde Hap en Stap Vierdaagse werd goed ontvangen door de leerkrachten, leerlingen en ouders. De reacties waren positief.</p> <p>In 2009 zullen de scholen uit Hoogland meedoen aan de vierdaagse.</p>



## B. Resultaten effectevaluatie pilot overgewicht i-JGZ

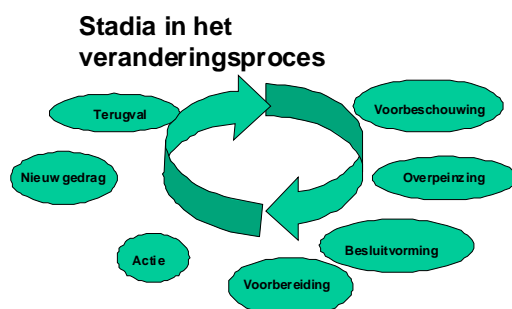
Eén van de onderdelen van het project B.Slim in de gemeente Amersfoort is de begeleiding van kinderen met overgewicht door de Integrale Jeugdgezondheidszorg. Kinderen met overgewicht tussen de 2-12 jaar konden deelnemen aan dit zogenaamde Overbruggingsplan om tot een gezonder gewicht te komen. Ze werden hiervoor benaderd door een OKZ-medewerker van Beweging 3.0 of een JGZ-medewerker van GGD Eemland. Aan de pilot in Amersfoort hebben 109 kinderen van 2-12 jaar deelgenomen die op de JGZ-locatie Hogeweg kwamen (wijken Kruiskamp/Koppel en Liendert/Rustenburg). Deze pilot is uitgebreid geëvalueerd. De resultaten van deze effectevaluatie staan beschreven in het katern dat apart is bijgevoegd. Hieronder staan de belangrijkste conclusies beschreven.

### Resultaten effectevaluatie

Van de 109 deelnemers die hebben aangegeven mee te doen aan het plan, zijn er 22 uiteindelijk toch niet gestart. Daarnaast zijn 38 deelnemers gestopt na 1 of meer consulten. De resultaten van de effectevaluatie hebben daarom betrekking op 49 deelnemers. Redenen voor niet deelname of stoppen met de aanpak waren: gebruik maken van andere vorm van hulp (bijvoorbeeld fit kids), verwijzing naar Poli X in verband met obesitas, praktische redenen (verhuizing, tijdgebrek), geen overgewicht meer, deelnemers niet meer verschenen, niet genoeg gemotiveerd, kind wordt door ouders niet te dik gevonden, geen zorgen om overgewicht kind, en genoeg adviezen om zelf verder te gaan.

### Resultaten met betrekking tot uitkomsten van gezondheidsbevordering

Op het niveau van gezondheidsbevordering is 82% van de ouders volgens de beoordeling van de medewerker OKZ/JGZ minstens 1 fase verder in het zogenaamde Stages of Change Model (zie figuur). 93% van de ouders heeft het besluit genomen tot gedragsverandering ten behoeve van het terugdringen van overgewicht bij hun kind (fase 3 van het SOC-model). Daarnaast heeft maar liefst 91% de actiefase van het SOC-model bereikt. De doelstellingen, die respectievelijk 80%, 80% en 60% waren, zijn hiermee ruim behaald.



### ***Resultaten met betrekking tot intermediaire uitkomsten voor de gezondheid***

Op het niveau van intermediaire uitkomsten van gezondheid is de doelstelling op het gebied van ontbijtgedrag bereikt. 75% van de kinderen is vaker gaan ontbijten met granen aan tafel (doelstelling was 60%). Op het gebied van het minderen van het gebruik van suikerhoudende dranken (43%) en het reduceren van het TV- en computergebruik (51%) zijn de doelstellingen weliswaar niet gehaald, maar er is wel een verbetering ten opzichte van de aanvangsgegevens zichtbaar op individueel niveau (voor frisdranken houdt 89% zich aan de norm vergeleken met 70% bij aanvang en voor TV/computeren houdt 58% zich aan de norm vergeleken met 42% bij aanvang). De doelstelling op het gebied van het beweeggedrag van de kinderen is niet bereikt (43% is meer gaan bewegen terwijl de doelstelling 60% was). Ook op individueel niveau zijn geen verbeteringen zichtbaar. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het zeer goed mogelijk is dat een seizoenseffect een rol speelt. De voormetingen vonden namelijk grotendeels in de zomer plaats en de nametingen in de winter.

### ***Resultaten met betrekking tot uitkomsten voor gezondheid***

Bij 48% van de kinderen die het gehele plan hebben doorlopen is de BMI gelijk gebleven of afgenomen. De doelstelling was dat 60% van de kinderen een BMI had die niet hoger was dan bij aanvang van het plan. Deze doelstelling op het niveau van uitkomsten van gezondheid is dus niet gehaald. Toch mag 48% ook als een grote (gezondheids)winst gezien worden.

### **Resultaten procesevaluatie**

Uit de procesevaluatie onder de verpleegkundigen kwam naar voren dat de pilot goed, maar 'grillig' is verlopen. Het kwam regelmatig voor dat mensen niet verschenen zonder bericht, ondanks een telefonische of schriftelijke herinnering vooraf. Dit heeft de pilot vertraagd en was er verlies van tijd. Verder moesten de verpleegkundigen veel inspanningen verrichten om mensen te blijven motiveren. Daardoor was de pilot erg arbeidsintensief. De i-JGZ-medewerkers zijn wel positief over de aanpak. Gaandeweg de pilot merkten de i-JGZ medewerkers dat overgewicht steeds meer een item bij de ouders werd en het probleem serieus namen.

Bij de doelgroep op de Hogeweg (prioriteitswijken in Amersfoort) was overgewicht vaak niet het enige probleem. Vaak speelden er ook opvoedproblemen. Een groot deel is daarom doorverwezen naar Sovee voor extra opvoedondersteuning.

Volgens 90% van de ouders was de begeleiding een goede aanpak voor de bestrijding van overgewicht. Ouders vonden het prettig dat er tijd wordt genomen voor ze. Naast het thema overgewicht kwamen vaak meer problemen op tafel, ook omdat er een vertrouwensband ontstond.

### **Conclusie**

Op basis van de gehaalde doelstellingen kan geconcludeerd worden dat het overbruggingsplan veelbelovend en succesvol is. Ook de ouders zijn enthousiast over de begeleiding. Wel was de aanpak zeer intensief voor de medewerkers van de Integrale Jeugdgezondheidszorg en heeft het veel meer tijd gekost dan van tevoren ingeschat.

Mogelijk dat de positieve resultaten ook zijn bereikt doordat er nog veel meer B.Slim activiteiten in de wijken georganiseerd zijn (denk aan supermarktrondleidingen, sport- en speltoernooien, Gezonde Hap & Stap Vierdaagse op de scholen, Kinderkokkerel, Fit-today-kids enzovoort). Dit heeft er toe geleid dat ouders onderling over het thema overgewicht zijn gaan praten.

## **C. Stand van zaken fit-today-kids**

De jeugdarts heeft de kinderen van de fit-today-kids groep van 2006/2007 na een half jaar nog een keer extra opgeroepen. Dit is in januari en februari 2008 gedaan. Bij 5 van de 8 kinderen die gezien zijn, is de SD-score BMI nog steeds afgenomen (gemiddeld met 0,4). Bij 2 kinderen is de SD-score BMI toegenomen (gemiddeld met 0,3) en bij 1 kind is de SD-score BMI niet veranderd. Hieruit kan geconcludeerd worden dat het gevonden effect van fit-today-kids een half jaar na het programma deels nog steeds bestaat.

In november 2007 is er een groep fit-today-kids in Amersfoort gestart, gefinancierd vanuit het budget van Agis. Deze groep is in juli 2008 afgerond. In april 2008 is er een groep gestart in Soest, eveneens vanuit het budget van Agis. Deze groep is afgerond in januari 2009. In september 2008 is er wederom een groep in Amersfoort gestart, dit keer gefinancierd vanuit de B.Slim/GSB-gelden (budget 2008). Deze groep loopt nog door tot het einde van het schooljaar (juli 2009). Hieronder is de stand van zaken van deze groep geschetst.

In september zijn in eerste instantie 7 kinderen begonnen met het beweegdeel van SRO. De kinderen bewegen elke week veelzijdig en er worden spelletjes waarbij rennen wordt afgewisseld met technische bewegingen zoals ringen, touwen, klimmen, rollen, springen, voetbal, gooien, vangen, balanceren etc. Daarnaast vraagt de sportdocente aan kinderen welke sporten zij zelf zouden willen doen. Eén van de kinderen sport inmiddels ook bij een gymnastiekclub. De sportdocente legt de nadruk op het leuk vinden van bewegen. De kinderen komen elke week met veel plezier naar de lessen en kunnen goed met elkaar opschieten. Ook zijn de ouders bij de lessen aanwezig. De sportdocente probeert contact met de ouders te zoeken over de ontwikkeling van het kind en de mogelijke toekomst wat bewegen en sporten betreft. Ook geeft ze hen enkele ideeën om thuis vaker te bewegen.

Op 10 november is Beweging 3.0 (Maatschappelijk Werk en Diëtetiek) gestart met de ouderbijeenkomsten en op 19 november met de kinderbijeenkomsten. Er stonden toen 10 kinderen op de deelnemerslijst. Volgens afspraak heeft Beweging 3.0 de ouders steeds gebeld op de dag zelf van zowel de kinder- als de ouderbijeenkomsten om te voorkomen dat die vergeten zouden worden. Ook is er een contract met de ouders opgesteld. Desondanks is de opkomst gaandeweg steeds minder geworden.

Ouders geven hiervoor verschillende redenen aan:

- 1 jongen zit in een onrustige thuissituatie (chtscheiding en migratie), moeder heeft verschillende bijeenkomsten om die reden verzuimd.
- 1 jongen heeft een alleenstaande moeder die ernstig ziek is en regelmatig chemokuren krijgt. Voor deze moeder was het niet haalbaar om naar de ouderbijeenkomsten te komen en om haar zoontje naar de beweeglessen te brengen.
- De ouders van 1 meisje hebben zich meteen bij de eerste ouderbijeenkomst afgemeld: zij sportte al, zit ook nog op zwemles en gaat op woensdagmiddag naar activiteiten van SWA.
- 2 kinderen uit 1 gezin zijn in januari gestopt. De ouders vinden dat deze kinderen voldoende bewegen en leken ook geen probleem meer te hebben met hun gewicht.
- 1 jongen is gestopt omdat de vader geen vervoer heeft, ook nog moet werken en zijn zoon dus niet kan brengen en niet kan komen naar de ouderbijeenkomsten.

Inmiddels bestaat de fit-today-kids groep helaas nog maar uit 4 kinderen. Deze 4 kinderen en hun ouders zijn erg gemotiveerd. De laatste ouderbijeenkomst staat gepland op 15 juni 2009 en op 27 mei 2009 is de laatste kinderbijeenkomst. Het sporten loopt door tot het eind van het schooljaar.

## D. Publiciteit

### B.Slim in de media

Gedurende het project is op verschillende momenten en op verschillende manieren de publiciteit gezocht (zie kader).

- Krantenartikel in Amersfoort Nu 16 januari 2008 'B.Slim: beweeg meer, eet gezond. Tegengaan van aantal kinderen met overgewicht'
- Krantenartikel in AD / Amersfoortse Courant 12 maart 2008 'Dikmakers laten staan en normaal toetasten. B.Slim project pakt overgewicht van kinderen in achterstandswijken aan'
- Reportage op Omroep Amersfoort op 14 maart 2008 over de startbijeenkomst B.Slim 12 maart 2008
- Foto met onderschrift op voorpagina van Amersfoort Nu 14 maart 2008 'Beweeg meer en eet gezond'
- Reportage op radio Soest in programma Soest Actueel op 18 maart 2008
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 19 maart 2008 'Startschot B.Slim gegeven'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 19 maart 2008 'Slim rondje in supermarkt'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 2 april 2008 'Slim rondje in supermarkt'
- Interview in de Staatscourant 14 april 2008 'Met de moeders naar de supermarkt'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 7 mei 2008 'Slim rondje in supermarkt'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 6 juni 2008 'Hap en Stap'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 16 juli 2008 'Water beter dan fristi'
- Krantenartikel in NRC Handelsblad 21 juli 2008 'Extra ontbijtkoek zet zo aan. Diëtiste en sportdocent leren te dikke bewoners af te vallen'
- Krantenartikel in NRC Next 22 juli 2008 'Ontbijtkoek is onnodig, een uitgeperste kiwi is juist goed. Allochtone bewoners Amersfoortse probleemwijk Kruiskamp gaan op excursie naar de supermarkt'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 22 augustus 2008 'Bouwsels voor kijkers'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 15 oktober 2008 'Smaken leren kennen'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 22 oktober 2008 'Diëtiste op de Windroos'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 24 oktober 2008 'Gezonde vierdaagse'
- Artikel in tijdschrift Re.Public 14 november 2008 'Veel zoet, volle zuivel, grote porties. Met de diëtiste naar de supermarkt in de strijd tegen overgewicht'
- Krantenartikel in De Stad Amersfoort 3 december 2008 'Wandelroutes Waterwingebied'
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 3 december 2008 'Onthulling wandelroutes'
- Reportage op Omroep Amersfoort op 11 december 2008 over de opening van de wandelroutes in het Waterwingebied 10 december 2008
- Krantenartikel in Amersfoort Nu 17 december 2008 'Onthulling wandelroutes Waterwingebied'

Naast lokale aandacht was er in 2008 dus ook veel landelijke aandacht voor B.Slim. Het interview in de Staatscourant, het artikel in NRC Handelsblad en het artikel in het tijdschrift Re-Public zijn bijgevoegd (zie bijlagen).

### **VWS op werkbezoek bij B.Slim**

Woensdag 23 april jl. werd GGD Eemland vereerd met een bezoek van 15 directeuren van het ministerie van VWS voor een werkbezoek aan B.Slim. Het doel van de middag was om de directeuren een goed beeld te geven op welke manier de preventie van overgewicht in Amersfoort wordt aangepakt.

Behalve de afgevaardigden van VWS waren tien betrokkenen van het B.Slim project aanwezig (van Beweging 3.0, SRO, SWA, Meander MC, Huisartsen Vereniging Eemland en Agis). Na een welkomstwoord van Monique Kavelaars, heeft René Héman in het kort iets verteld over de integrale aanpak van overgewicht. Daarna heeft Josien Felix de kernpunten van het project B.Slim geschetst. Vervolgens werd iedereen verdeeld over kleine groepjes, waarbij de afgevaardigden van VWS en de betrokkenen vanuit B.Slim onderling met elkaar in gesprek gingen.

Na afloop gaven de directeuren van VWS een eerste reactie op alle informatie die ze gehoord hadden. Wat vanuit het VWS opviel was dat zoveel verschillende disciplines met hetzelfde doel voor ogen, op zo'n manier betrokken kunnen raken bij een project als dit. Opvallend was het grote enthousiasme van alle B.Slim medewerkers, de onderlinge cohesie en de goede samenwerking. Verder werd opgemerkt dat het heel bijzonder is dat er met zo weinig geld, zoveel gedaan wordt. Al met al mooie complimenten voor B.Slim!

### **B.Slim website**

In het voorjaar is de website [www.bslim.nu](http://www.bslim.nu) kosteloos ontwikkeld door het bureau Max D'oro. Voor het actualiseren van de website is met dit bureau een onderhoudscontract afgesloten. In het jaar 2008 (mei t/m december) is de website ruim 1.200 keer bezocht.





## PR-materialen

In 2008 zijn nieuwe beweeggadgets voor kinderen aangeschaft, namelijk B.Slim springtouwen. Deze worden o.a. bij de sport- en speltoernooien en de Gezonde Hap & Stap Vierdaagse ingezet. Verder zijn twee extra B.Slim spandoeken besteld.

## F. Conclusies

### Primaire preventie

B.Slim wordt positief ontvangen in de wijken, zowel bij de doelgroep als bij de vele samenwerkingspartners. Door de brede samenwerking hebben er in de drie wijken veel verschillende activiteiten plaatsgevonden: in Kruiskamp/Koppel 8 activiteiten, in Liendert/Rustenburg 7 activiteiten en in Randenbroek/Schuilenburg 8 activiteiten.

<b>Kruiskamp/Koppel</b>		
Gezonde Hap & Stap Vierdaagse	84 kinderen	35 ouders
Sport- en speltoernooi	60 kinderen	
Food Party's		10 ouders 22 ouders 13 ouders
Kinderkokkerel	10 kinderen 11 kinderen	
Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen	80 kinderen	46 ouders bij ontbijt en 40 ouders bij de voorlichting
Supermarktrondleiding		4 ouders
Fitnessclub		18 moeders
Huttenbouwdorp	75 kinderen	

<b>Liendert/Rustenburg</b>		
Gezonde Hap & Stap Vierdaagse	90 kinderen 64 kinderen 88 kinderen	25 ouders 20 ouders
Sport- en speltoernooien	40 kinderen 30 kinderen	
B.Slim route	20 kinderen	50 mensen
Workshop gezonde hapjes maken		11 ouders 14 ouders (verschoven naar 2009)
Supermarktrondleiding		1 ouder 7 ouders
Ouderbijeenkomsten		20 ouders 2 ouders
Food Party's		21 ouders

<b>Randenbroek/Schuilenburg</b>		
Buurtontbijten		30 ouders 20 ouders
Supermarktrondleiding		8 ouders 7 ouders 9 ouders (verschoven naar 2009)
Kinderkokkerel	12 kinderen 9 kinderen	
Sport- en speltoernooien	60 kinderen 45 kinderen 32 kinderen	
Gezonde Hap & Stap Vierdaagse	60 kinderen	30 ouders
Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen	86 kinderen	71 ouders bij ontbijt en 38 ouders bij de voorlichting
Wandelingen met picknick	15 kinderen 13 kinderen	6 ouders 6 ouders
Ouderbijeenkomst 't Spectrum		45 ouders

Over het algemeen genomen kan geconcludeerd worden dat met dit scala aan activiteiten het goed gelukt is om de doelgroep te bereiken. Door de lokale insteek en door goed aan te sluiten bij bestaande netwerken, lukt het ook goed om allochtone groepen te bereiken.

Absoluut gezien zijn er bijna 1.000 kinderen en ruim 500 ouders bereikt. In werkelijkheid zal dit aantal echter lager zijn, omdat de doelgroep soms aan meerdere activiteiten heeft deelgenomen. Dit is ook de kracht van de meersporenaanpak: door de interventiemix komt doelgroep op verschillende plekken en momenten in aanraking met de B.Slim boodschap. De medewerkers van de Integrale Jeugdgezondheidszorg geven aan dat dit er toe geleid heeft dat ouders onderling over het thema overgewicht zijn gaan praten.

### *Secundaire preventie*

Op basis van de gehaalde doelstellingen kan geconcludeerd worden dat het overbruggingsplan veelbelovend en succesvol is:

- 91% van de ouders is gaan werken aan het voedings- en beweeggedrag van hun kind.
- 75% van de kinderen is vaker gaan ontbijten.
- 43% van de kinderen is minder frisdrank gaan drinken.
- 51% van de kinderen is minder TV gaan kijken en computeren.
- 43% van de kinderen is meer gaan bewegen.
- Bij 48% van de kinderen is de Body Mass Index gelijk gebleven of afgenomen.

Als tot slot gekeken wordt naar de monitorcijfers (zie het voortgangsverslag van oktober 2008), lijkt er sprake te zijn van een gunstige ontwikkeling bij de kinderen van 5/6 jaar wat betreft het percentage kinderen met overgewicht. De drie wijken liggen nog steeds boven het gemiddelde van Amersfoort, maar de verschillen worden over de jaren heen kleiner als het gaat om de 5/6 jarigen. Bij de 10/11 jarigen blijven de cijfers enigszins stabiel.

De kracht van B.Slim is de integrale aanpak. Hierdoor dragen verschillende mensen en instellingen dezelfde boodschap uit. Hier gaan we in 2009 actief mee verder.



# B.Slim

beweeg meer • eet gezond

is een project van:



beweging **3.0**



**Kruiskamp-Koppel**  
**Liendert-Rustenburg**  
**Randenbroek-Schuilenburg**



*Huisartsen Vereniging  
Eemland*

*Stichting Welzijn Amersfoort*



**Gezamenlijk strijd voeren tegen de kilo's**