



# B.Slim

beweeg meer . eet gezond

## B.Slim Amersfoort in 2010 Inhoudelijk en financieel verslag



*Nynke Dijkstra en Josien Felix  
Januari 2011*



## **Inleiding**

In de gemeente Amersfoort loopt sinds 2005 het project 'B.Slim beweeg meer.eet gezond' ter preventie van overgewicht bij kinderen. Binnen B.Slim hebben diverse organisaties hun krachten gebundeld: SRO, Stichting Welzijn Amersfoort, Beweging 3.0, Liv voeding- & leefstijladvies, Meander Medisch Centrum, Huisartsen Vereniging Eemland, RIAGG, MTC-Junior / Fitkids, Stichting ABC, gemeente Amersfoort en GGD Midden-Nederland. Ook wordt actief samengewerkt met veel lokale partijen zoals de basisscholen, peuterspeelzalen, moskeeën, buitenkasten en ouders uit de wijk. B.Slim is gericht op kinderen, jongeren en hun ouders. Het project is in 2005/2006 gestart in de wijk Kruiskamp/Koppel. In 2007 is het project uitgebreid naar de wijk Liendert/Rustenburg en in 2008 naar Randenboek/Schuilenburg. In deze prioriteitswijken kampt ongeveer 1 op de 5 kinderen met overgewicht. In 2010 is B.Slim voortgezet in de drie wijken. Verder hebben we dit jaar een start gemaakt met een verbreding van de aanpak van 0-12 jaar naar -9 maanden tot 19 jaar (zwangere vrouwen met overgewicht en VMBO-scholen).

B.Slim is een meerjarenaanpak en wordt gefinancierd vanuit het gezondheidsbeleid van de gemeente Amersfoort en subsidie vanuit het programma Gezonde Slagkracht van ZonMw. B.Slim gaat uit van een integrale aanpak, waarbij ingestoken wordt op een breed samenhangend pakket van interventies, bestaande uit vijf pijlers: draagvlak, voorlichting en bewustwording, maatregelen gericht op de omgeving, signaleren en adviseren, en ondersteuning. Op wijkniveau wordt bekeken hoe aan de pijlers van de integrale aanpak het beste invulling gegeven kan worden. Op basis van de input van sleutelfiguren en wijkbewoners wordt per wijk een activiteitenplan op maat gemaakt.

**In dit eindverslag wordt teruggeblikt op het projectjaar 2010. Het bestaat uit een inhoudelijk en een financieel deel. Het verslag is als volgt opgebouwd:**

- A. Evaluatie wijkgerichte primaire preventie activiteiten in de verschillende wijken**
- B. Evaluatie secundaire preventie activiteiten**
- C. Evaluatie samenwerking**
- D. Communicatie**
- E. Financieel overzicht**
- F. Conclusies**

In 2010 zag het integrale programma van B.Slim er als volgt uit:

<b>Doelgroep →</b> <b>Pijler ↓</b>	<b>0-4 jaar</b>	<b>4-12 jaar</b>	<b>Ouders/opvoeders</b>
<b>Draagvlak</b>	<p>Plan van aanpak B.Slim 2010-2014 (6 juli 2010 goedgekeurd door college B &amp; W)</p> <p>Aansluiten bij bestaande netwerken en sleutelfiguren in de wijken</p> <p>Oprichting gemeentelijke klankbordgroep waarbij verschillende afdelingen van de gemeente meedenken met B.Slim</p> <p>B.Slim agendapunt in Kring Verloskunde</p> <p>Bijeenkomst voor leerkrachtenteams over de school- buurtmoestuin</p> <p>Artikelen in huis-aan-huis bladen</p>		
<b>Voorlichting en bewustwording</b>	<p>Ontbijt op de peuterspeelzalen</p>	<p>Lekker fit! op de basisscholen</p> <p>Kinderkokkerel in de wijkcentra (SuperChefs)</p>	<p>Betrokkenheid bij schoolproject Lekker fit!</p> <p>Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen</p> <p>Food Party's in wijkcentra en via de voedselbank</p> <p>Workshop gezonde hapjes maken in wijkcentra</p>
<b>Maatregelen gericht op de omgeving</b>	<p>Voldoende speelmogelijkheden in de buurt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sport- en speltoernooien voor kinderen in de wijk</li> <li>- Beweeginloop voor peuters en hun ouders in de wijkcentra</li> </ul> <p>Aanwezigheid van wandelroutes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B.Slim routes in het Waterwingebied</li> <li>- Wandelactiviteiten voor ouders en kinderen</li> </ul> <p>Bijscholing peuterspeelzaalleidsters (gezonde voeding, Beweegkriebels)</p> <p>Gezond voedingsbeleid op de basisscholen: B.Slim fruitbakjes</p> <p>Buurt- schoolmoestuin (in voorbereiding)</p> <p>Gericht op het VMBO: De Gezonde Schoolkantine en beweegprogramma ROC ASA Sportacademie Amersfoort</p>		
<b>Signaleren en adviseren</b>	<p>Overbruggingsplan Jeugdgezondheidszorg</p> <p>Informatiestand op duodagen huisartsen</p> <p>Sociale kaart via website <a href="http://www.bslim.nu">www.bslim.nu</a></p>		
<b>Ondersteuning</b>	<p>Club Extra Fit: speciale beweegcursus voor kinderen met overgewicht met ouderbijeenkomsten over gezonde voeding en opvoedingsaspecten (o.a. via huisbezoeken)</p> <p>Aandacht voor gezond eten en actief blijven bij zwangere vrouwen met obesitas (in voorbereiding)</p>		

## A. Evaluatie wijkgerichte primaire preventie activiteiten B.Slim 2010

### Wijk Kruiskamp/Koppel

Naam activiteit	Organisatie	Planning	Bereik	Evaluatie
<b>Sport- en speltoernooien</b>	SRO	24 juni	45 kinderen	Het sport- en speltoernooi op 24 juni vond plaats in de speeltuin in Kruiskamp. Het weet-en-eet parcours was vooral populair onder de jongere kinderen. De oudere kinderen waren vooral bezig op het luchtkussen en aan het voetballen. Zij vonden het niet stoer om de B.Slim opdrachten die bij het parcours hoorden te doen.
		8 september	65 kinderen (waarvan 15 kinderen van de Club Extra groep)	Op 8 september is een sport- en speltoernooi georganiseerd in Koppel. De sfeer was goed, met uitzondering van een aantal jongens die ongewenst gedrag vertoonden. De kinderen hebben deze middag lekker buiten gespeeld, maar hadden minder interesse in de B.Slim boodschap vergeleken met de andere toernooien.
<b>Lekker fit! op de ABC-scholen</b>	GGD MN	Gehele schooljaar	Kinderen van de Michaëlschool (141 leerlingen)	<p>De Michaëlschool gaat in mei/juni van het schooljaar 2010/2011 aan de slag met Lekker fit!. Het lesmateriaal wordt daarom pas in 2011 besteld (dit budget wordt dus meegenomen naar volgend jaar). Omdat het een school voor speciaal basisonderwijs betreft, heeft de GGD samen met de school gekeken hoe Lekker fit! het beste kan worden ingezet. De school heeft de intentie om als afsluiting van het werken met Lekker fit! de Lekker fit!-Duim te behalen en hiermee ook publiciteit te verkrijgen.</p> <p>De andere twee basisscholen in de wijk hebben besloten niet deel te nemen aan Lekker fit!. Redenen hiervoor waren dat er geen tijd was om het programma in te plannen en dat het niet paste in de thema's die zijn vastgelegd voor dit schooljaar.</p>

<b>Vervolg Lekker fit! op de ABC-scholen</b>			Kinderen en ouders van de Michaëlschool, Vlindervallei en Tafelronde	De stand van zaken rondom de B.Slim fruitbakjes zijn als volgt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naar aanleiding van fruitbakjes van B.Slim heeft de Michaëlschool op alle dagen van de week een fruitdag ingevoerd. Dit doen zij tot en met groep 4. Het is de bedoeling dat hier elk jaar een groep bij komt. De school is erg enthousiast over de fruitbakjes en ondervindt geen weerstand van ouders.</li> <li>- Op de Vlindervallei is donderdag fruitdag. De kinderen zijn erg enthousiast over de bakjes en gebruiken de bakjes ook veel op andere dagen.</li> <li>- De Tafelronde heeft de bakjes uitgedeeld in groep 1-4. Er is geen vaste fruitdag ingesteld, maar veel kinderen nemen het bakje elke dag mee.</li> </ul>
<b>Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen</b>	GGD MN, Sovee en SWA	29, 30, 31 maart en 6, 7 en 12 april	58 peuters Aantal ouders bij ontbijt: 42 (72%) Aantal ouders bij voorlichting: 34 (59%)	De ontbijten en de voorlichtingen zijn goed verlopen. De twee peuterspeelzalen in de wijk waren erg tevreden. De opkomst was hoger dan in 2008 (72 versus 59% en 59 versus 49%).
<b>Kinderkokkerel</b>	SWA	1 <sup>e</sup> groep: 20 januari – 31 maart	15 kinderen	Van 20 januari t/m 31 maart is er iedere woensdagmiddag een kookgroep geweest voor kinderen uit groep 5 en 6. De belangstelling was groot, er stonden zelfs een aantal kinderen op de wachtlijst. Het vond plaats in de keuken van Vrouw- en kindcentrum Deadia in Kruiskamp. Tijdens de 10 bijeenkomsten hebben de kinderen gezonde recepten gemaakt, bijvoorbeeld een wrap met gezonde vulling, groentesoep, maïskoekjes etc. Naast het bereiden van de gerechten is aandacht besteed aan gezond eten en bewegen (spel Schijf van vijf, knutselopdrachten en beweegspelletjes). De kinderen hebben met veel plezier meegedaan, waren erg gemotiveerd evenals de ouders van de kinderen. Zo gaf een aantal ouders recepten mee om te maken bij de kookgroep en kwam 1 ouder een Turkse pizza

<b>Vervolg Kinderkokkerel</b>		2 <sup>e</sup> groep: 6 oktober – 8 december	9 kinderen	<p>maken met de groep. De laatste bijeenkomst is een kinderrestaurant gehouden, waarbij 30 ouders, broertjes en zusjes zijn geweest. Dit was een groot succes.</p> <p>Van 6 oktober t/m 8 december is er iedere woensdagmiddag een kookgroep geweest voor kinderen vanaf 9 jaar. Deze kookgroep vond eveneens plaats in de keuken van het Vrouw- en kindcentrum Deadia in Kruiskamp. De deelnemende kinderen waren afkomstig van alle drie de basisscholen in de wijk.</p> <p>Deze keer betrof het niet een gewone B.Slim kookgroep, maar hebben we deelgenomen aan de landelijke pilot SuperChefs van het Voedingscentrum. De kinderwerker kreeg een DVD die ze per keer moest bekijken ter voorbereiding en een draaiboek van de lessen. Aan het Voedingscentrum is teruggekoppeld dat het niveau van de lessen erg hoog ligt en de recepten soms te ingewikkeld waren. De thema's die besproken zijn waren wel erg interessant. Van het leren lezen van etiketten tot welke verschillende eetculturen er allemaal zijn.</p> <p>Als afsluiting is er een restaurant voor de ouders georganiseerd. Ieder kind mocht twee personen van thuis meenemen. De kinderen van de kookgroep serveerden groentesoep, pasta met groenten, salade en als toetje vanille ijs met fruitcocktail.</p>
<b>Beweeginloop</b>	SWA	Voorbereiding in 2010, start in 2011	-	Van oudsher is er een inloop in de wijk, maar deze loopt niet goed. Idee is om hiervan een Beweeginloop van te maken. Om de kans van slagen te vergroten, heeft de kinderwerker eerst een draagvlakonderzoek gedaan. Als locatie wordt gedacht aan de oude Roef, waarbij bij mooi weer ook uitgeweken kan worden naar de speeltuin. Vervolgens zijn vanuit B.Slim de beweegmaterialen aangeschaft. Eind 2010 is gestart met de werving voor de Beweeginloop, dit loopt nog door in januari 2011. Daarna is het de bedoeling om te starten.

<b>Bijdrage aan Huttenbouwdorp</b>	Sovee	2-6 augustus	Per dag 80 kinderen. Daarnaast hielpen er veel (groot)ouders mee.	Met de B.Slim bijdrage is elke dag fruit gekocht voor de kinderen, iedere dag weer wat anders: bananen, appels, pruimen, druiven. De kinderen vonden het erg leuk om met z'n allen fruit te eten in hun hut en het was razendsnel op.
<b>Bijdrage aan ABC-kinderfeest</b>	SWA	21 april	200 kinderen	Op dit ABC-kinderfeest is een workshop fruithapjes maken georganiseerd vanuit het Kinderwerk. Dit was een groot succes. De opkomst was zeer groot.

## Wijk Liendert/Rustenburg

<b>Naam activiteit</b>	<b>Organisatie</b>	<b>Planning</b>	<b>Bereik</b>	<b>Evaluatie</b>
<b>Buurt- schoolmoestuin</b>	SWA	Vorbereidingen in 2010  In januari 2011 wordt gestart met de aanleg van de tuin (530 m2), zodat in maart/april gestart kan worden met zaaien.	-	Om de Buurt- schoolmoestuin te realiseren zijn in 2010 de nodige voorbereidingen getroffen, met name gericht op het regelen van de randvoorwaarden waaronder de fysieke plek (speeltuin Het Vogelnest), de financiën en het creëren van draagvlak. Naast B.Slim draagt AV bij (wijkontwikkeling), hebben we buurtbudget binnen kunnen slepen en draagt ABC bij. Ook de Rabobank wil sponsoren. Het plan wordt gedragen door de schooldirecteuren van De Wiekslag en De Windroos en sluit goed aan bij de plannen van de ABC-stuurgroep, waarbij natuur en beleving centraal staan. Op 4 november is een kick-off voor beide leerkrachtenteams georganiseerd om draagvlak bij de leerkrachten te creëren. Hierbij waren ongeveer 30 leerkrachten aanwezig. Ook waren de wijkcoördinator, 2 studenten van de Hogeschool Utrecht, een wijkbewoner en iemand van de peuterspeelzalen aanwezig. Op het plan kwamen overwegend positieve reacties. Het concept waarbij 2 groepen (groep 6/7) eigenaar worden van de tuintjes en in duo's gaan werken in de tuin sprak de meesten aan, maar men wil hier ook graag de onderbouw bij betrekken door groep 6/7 kinderen te koppelen aan een maatje in de onderbouw. De kleuters kunnen dan af en toe ook naar de tuin toe. Daarnaast willen de peuterspeelzalen ook graag betrokken worden in dit project en ook een stukje tuin krijgen voor de peuters. Op de peuterspeelzalen volgen ze de seizoenen en een tuin past hier erg goed in. Voor de tuin werden allerlei suggesties gedaan (naast groentetuintjes, een vlinderhoek, een bloemenhoek, een pompoenenhoek, een kruidenhoek, appelboompje en ander fruit, een hoek met allerlei stenen waar beestjes onder zitten, organiseren oogstfeest etc.). Naast de scholen is er



<b>Vervolg Buurt-schoolmoestuin</b>				<p>contact gezocht met de bso's, die mogelijk ook willen participeren in het project. Zij denken hierbij aan de woensdagmiddagen en/of de vakantieperiodes.</p> <p>Om buurtbewoners te betrekken is vanuit het opbouwwerk een bewonerswerkgroep (ABC Spelen) opgezet, bestaande uit 5 buurtbewoners. Bedoeling is deze groep in 2011 verder uit te bouwen.</p> <p>BuitenKans Participatieve Groenprojecten is gevraagd om ondersteuning aan het project te geven. Ze heeft een start gemaakt met het maken van een zogenaamd vlekkenplan (functiebeschrijving) en een sociaal ontwerp participatie (procesbegeleiding).</p>
<b>Sport- en speltoernooien</b>	SRO	15 juni 25 augustus	100 kinderen 70 kinderen	<p>Beide sport- en speltoernooien zijn erg goed bezocht. Het toernooi van 15 juni vond plaats op het voetbalveld bij sporthal Rustenburg. Op deze speldag kwamen veel positieve reacties. Een aantal kinderen is de week erop ook naar de speldag in kruiskamp gekomen omdat ze het zo leuk vonden. Het toernooi op 25 augustus vond plaats in speeltuin Het Vogelnest. Er waren ook veel ouders aanwezig, maar het was lastig om hiermee in contact te komen. Door de drukte was het lastig om de educatieve quiz te doen, maar de kinderen hebben heerlijk buiten gespeeld.</p>
<b>Lekker fit!</b>	GGD MN	-	-	<p>Basisschool De Kinderhof heeft aangegeven niet mee te willen doen met Lekker fit!, omdat dit niet in het schoolprogramma past. De 1.000,- euro die hiervoor begroot was, wordt meegenomen naar 2011.</p> <p>Stand van zaken rondom de B.Slim fruitbakjes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Op De Kinderhof worden de fruitbakjes iedere woensdag gebruikt. Dit verloopt goed op de school. De bakjes worden ook veel op andere dagen meegenomen.</li> <li>- Op De Wiekslag nemen de kinderen elke dinsdag de bakjes mee naar school. Ook op andere dagen</li> </ul>

<b>Vervolg Lekker fit!</b>				<p>worden de bakjes veel meegenomen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De Windroos heeft sinds kort de dinsdag en de woensdag als fruitdag ingesteld (voorheen alleen de dinsdag). De school is momenteel aan het onderzoeken of het haalbaar is om elke dag van de week de fruitdag in te stellen.</li> </ul>
<b>Extra activiteiten rondom Lekker fit!</b>	GGD MN, SRO en Beweging 3.0	-	-	<p>Basisscholen De Wiekslag en De Windroos werken al met het lespakket Lekker fit!. Beide scholen willen toewerken naar het behalen van de Lekker fit! Duim, waarbij ook aandacht is voor het voedings- en beweegbeleid op de school en het betrekken van ouders. De scholen trekken hierin gezamenlijk op. De schooldirecteuren hebben leuke ideeën en wensen voor extra activiteiten. Denk hierbij aan een training 'Bewegen tijdens het overblijven' voor overblijfouders, ouderbijeenkomsten met het B.Slim gezond leven spel, supermarktrondleidingen met ouders, kalender de Klas beweegt, een groente/fruitdiploma en kookworkshops in de moskee. Het is echter lastig om deze activiteiten ingepland te krijgen. Dit gaat in 2010 niet meer lukken. Daarom zal het budget dat hiervoor is gereserveerd (2.000,- euro) overgeheveld worden naar 2011.</p>
<b>Wandelactiviteit B.Slim wandelroute Waterwingebied</b>	SWA	27 oktober 2010	9 vrouwen en 2 kleine kinderen	<p>Voor een groep allochtone vrouwen van het project Samen Voortburgeren die reeds een wandelgroep hebben gevormd (in samenwerking met SWA, SRO en B.Slim), is een speciale wandeltocht georganiseerd waarbij de B.Slim route is gevolgd. Een natuurgids van Staatsbosbeheer vertelde over de bijzondere natuur in dit Waterwingebied. Naast gezond bewegen in de frisse buitenlucht, had deze activiteit als doel om vrouwen bewust te maken van de natuur in hun nabije woonomgeving en de kansen om daar in de dagelijkse leven actief te zijn. De vrouwen vonden de activiteit een verrijking. Ze hadden nooit bewust rondgekeken in</p>

<b>Vervolg Wandelactiviteit B.Slim wandelroute Waterwingebied</b>				<p>het Waterwingebied, laat staan om te weten wat het vroeger was en waarom het nu is zoals het is. We hopen dat de vrouwen nu hun (klein)kinderen mee gaan nemen naar het gebied. De activiteit is goed verlopen. De opbouwwerker heeft de teksten van de natuurgids vereenvoudigd voor de doelgroep. Helaas is het niet gelukt om de bestaande groep uit te breiden met meer deelnemers, ondanks alle wervingsinspanningen. De vrouwen kregen een B.Slim tasje met daarin o.a. een flesje water en een mandarijn. Bij herhaling van deze activiteit kan deze het beste naar de zomer geschoven worden. Om meer mensen te bereiken zou de activiteit onderdeel kunnen zijn van een grotere dagactiviteit.</p>
<b>Wandelactiviteit B.Slim wandelroute Waterwingebied</b>	SRO	2 september 2010	<p>40 kinderen en aantal ouders</p> <p>Mix van allochtone en autochtone kinderen, tussen de 6 en 10 jaar</p>	<p>Invulling van deze activiteit was een speurtocht door het Waterwingebied. Tijdens de wandeltocht moesten de kinderen op zoek naar opdrachten. Door deze quizvragen hebben de kinderen nagedacht over het belang van goede voeding en beweging. De kinderen waren erg enthousiast. Een aantal ouders heeft meegeholpen met de uitvoering van de activiteit. Na afloop kregen de kinderen een appel en een beweeggadget van B.Slim. SRO heeft een draaiboek van de speurtocht gemaakt, die ook door de scholen te gebruiken is.</p>

## Wijk Randenbroek/Schuilenburg

<b>Naam activiteit</b>	<b>Organisatie</b>	<b>Planning</b>	<b>Bereik</b>	<b>Evaluatie</b>
<b>Workshop gezonde hapjes maken</b>	Beweging 3.0	22 en 29 september	8 vrouwen (7 allochtone en 1 autochtone deelnemers)	De werving voor deze activiteit verliep via Leila Aberah van vrouwontmoetingscentrum Entree. De vrouwen waren erg enthousiast en hadden veel vragen over gezonde voeding. Er waren zelfs zoveel vragen dat er weinig tijd was voor het bereiden van de gezonde hapjes. De workshop werd door de deelnemers met een gemiddeld cijfer van 8,6 beoordeeld. Beide keren ging het om dezelfde groep vrouwen. Voor de diëtist was dit vooraf niet duidelijk. Hierdoor heeft ze ter plekke het programma aan moeten passen. Geadviseerd wordt om voor deze groep vrouwen in 2011 een Foodparty te organiseren.
<b>Foodparty en workshop gezonde hapjes maken</b>	Beweging 3.0	28 oktober  4 november	12 vrouwen  15 vrouwen	Op 28 oktober is er aan workshop Gezonde hapjes maken georganiseerd. De werving verliep via gastvrouw Carla Ruimschoot van het ABC Scala. De vrouwen gaven aan dat ze de activiteit leerzaam en leuk vonden. Onderling werd er veel over het onderwerp gepraat. Dit maakte het wel wat rommelig. Dit kwam ook doordat de vrouwen op wisselende momenten kwamen en gingen en omdat niet iedereen in de keuken paste en de groep zich dus over twee ruimten moest verdelen. De vrouwen hebben door de activiteit nieuwe ideeën opgedaan wat betreft traktaties voor de kinderen op school.  Een week later, op 4 november, werd er voor dezelfde groep vrouwen een Foodparty verzorgd. De opzet is vooral geschikt omdat de vrouwen zelf actief kunnen meedoen. Er kwamen veel vragen over overgewicht, tussendoortjes, beweging en gerechten die cultuurgebonden zijn. De groep durfde ook met (eet)problemen naar voren te brengen. Er zaten diverse culturen bij, daardoor was het ook leerzaam

<b>Vervolg Foodparty en workshop gezonde hapjes maken</b>				voor een ieder. Er onderstonden veel onderlinge gesprekjes over het onderwerp voeding. Hierdoor was het wel wat rumoerig. Mede ook doordat veel vrouwen te laat kwamen en er enkele kleine kinderen bij waren.
<b>Sport- en speltoernooien</b>	SRO	2 juli	30 kinderen	Het sport- en speltoernooi van 2 juli in Randenbroek bleek samen te vallen met de WK voetbalwedstrijd Nederland-Brazilië. Daarom is besloten om het tijdstip van de activiteit te veranderen, waardoor de opkomst wellicht wat minder groot was dat bij andere toernooien. Bovendien was het deze dag erg heet. Alle kinderen hebben het parcours afgelegd. Omdat de groep niet zo groot was, was er veel tijd om aandacht aan het thema voeding en beweging te geven.
		1 september	35 kinderen	Op 1 september vond het toernooi plaats in Schuilenburg. Het veld achter het sportfondsenbad bleek te modderig te zijn, daarom is uitgeweken naar de parkeerplaats bij de sporthal. De reacties van de kinderen en de aanwezige ouders waren positief. De leuke spelletjes en de muziek zorgde voor lachende gezichten. Ook was er tijd en aandacht om met de kinderen te praten over de B.Slim boodschap.
<b>Beweeginloop ABC Scala</b>	SWA	Gehele jaar	Per keer gemiddeld 5 moeders met gemiddeld 6 kinderen (redelijk wat verloop)	De Beweeginloop vond wekelijks plaats met uitzondering van de vakanties (ongeveer 30 keer). Het lukt goed om de kinderen in beweging te krijgen met de leuke beweegmaterialen. De kinderwerker moet veel moeite doen om ook de (allochtone) ouders tot bewegen te stimuleren: ze gaan vaak toch bij elkaar zitten. Er wordt afgesloten met zingen en dansen. Dan lukt het wel om samen met de ouders de bewegingen te doen.

<b>Lekker fit!</b>	GGD MN	Schooljaar 2010/2011	-  Kinderen en ouders van de Anne Annema-school, de PWA-school, Caecilia-school en 't Spectrum	<p>Begin van het jaar heeft GGD MN ABC Randenbroek benaderd op deel te nemen aan Lekker fit!. De drie scholen hebben in dit overleg aangegeven dat zij Lekker fit! een goed lesprogramma vinden, maar dat zij een te vol jaarprogramma hebben om dit uit te voeren. In de begroting was dit bedrag al in mindering gebracht. Met de directeur van basisschool 't Spectrum (Schuilenburg) is meerdere keren over Lekker fit! gesproken. Hij was in eerste instantie enthousiast, maar heeft uiteindelijk besloten om hier momenteel zijn team niet mee te belasten.</p> <p>Stand van zaken rondom de B.Slim fruitbakjes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De Anne Annemaschool heeft de woensdag als fruitdag ingesteld. Ook op veel andere dagen worden de fruitbakjes meegenomen.</li> <li>- De PWA-school heeft naar aanleiding van de fruitbakjes elke donderdag als fruitdag ingesteld.</li> <li>- De Caeciliaschool heeft elke donderdag als fruitdag ingesteld. Ook op veel andere dagen worden de fruitbakjes meegenomen.</li> <li>- 't Spectrum vult regelmatig de fruitbakjes zelf met fruit en deelt het dan uit aan de kinderen. Er is geen vaste fruitdag ingesteld. De school bekijkt of dit alsnog kan.</li> </ul>
<b>Kinderkokkerel</b>	SWA	1 <sup>e</sup> groep: 20 september t/m 13 december	8 kinderen in de leeftijd van 8-12 jaar (uit Randenbroek)	De cursus Kinderkokkerel die in september is gestart bestond uit 12 bijeenkomsten van 1,5 uur. Door de deelnemende kinderen zijn gezonde gerechten gemaakt die ze ook lekker vonden, zoals een broodje gezond en kippensoep. Hierdoor hebben de kinderen geleerd dat gezond niet gelijk is aan vies en hoe je op een leuke manier ook gezond kunt eten. Ook hebben de kinderen geleerd om met elkaar samen te werken en hebben ze vaardigheden geleerd die nodig zijn bij het werken in de keuken.

		2 <sup>e</sup> groep: 12 november t/m 10 december	8 kinderen vanaf 6 jaar (uit Schuilenburg)	Van 12 november t/m 10 december is er iedere vrijdagmiddag een kookgroep geweest voor kinderen vanaf 6 jaar (5 bijeenkomsten). Deze kookgroep vond plaats in de keuken van basisschool 't Spectrum. Bij deze kookgroep is afgeweken van het draaiboek omdat dit keer jonge kinderen zich ingeschreven hadden (dit stond foutief aangegeven op de ABC-activiteitenkalender). De kinderwerker heeft daarop de lessen aangepast aan de leeftijdsgroep. Er is o.a. gezonde pasta en een gezonde smoothie bereid.
<b>Ontbijt en voorlichting op de peuterspeelzalen</b>	GGD, Sovee en SWA	20, 21, 22, 26 en 29 april	80 peuters Aantal ouders bij ontbijt: 52 (65%) Aantal ouders bij voorlichting: 37 (46%)	<p>De ontbijten en de voorlichtingen zijn goed verlopen. De drie peuterspeelzalen waren erg tevreden over de activiteit en over de opkomst. Weliswaar was de opkomst bij het ontbijt lager dan in 2008 (65 versus 83%), de opkomst bij de voorlichting was wel vergelijkbaar (46 versus 44%).</p> <p>De leidsters hadden de ontbijten goed voorbereid. De voorlichtingen zijn goed verlopen. Ouders was erg enthousiast en hadden veel vragen. Veel van deze vragen hadden betrekking op de opvoeding. Met name het "nee" leren zeggen en niet de strijd aangaan met kinderen over eten is veel besproken. De moeders gaven aan het spel een hele leuke methode te vinden om over gezonde voeding en beweging te praten en vonden dat ze veel hadden geleerd en hierbij ook nieuwe kennis opgedaan te hebben. De ouders gaven elkaar ook goede tips.</p>

## Alle wijken

<b>Naam activiteit</b>	<b>Organisatie</b>	<b>Planning</b>	<b>Bereik</b>	<b>Evaluatie</b>
<b>Training Bewegiekriebels</b>	SRO	24 november	-	De oproep voor de training bij de organisaties SKA, SWA, SKON en STAP heeft onvoldoende deelnemers opgeleverd. In 2011 zal dit opnieuw geprobeerd worden, waarbij de uitnodiging gericht naar de juiste personen wordt gestuurd. Het begrote bedrag van 1.000,- euro wordt daarom meegenomen naar volgend jaar.
<b>Bijscholing gezonde voeding kinderen 0-4 jaar voor leidsters van peuterspeelzalen</b>	Beweging 3.0	28 januari	14 peuterspeelzaalleidsters van SWA	De meerderheid van de leidsters (9) was enthousiast over deze bijeenkomst en zou de bijscholing aanraden aan collega's. Een aantal leidsters had andere verwachtingen bij de bijscholing: zij wilde graag meer informatie over een pedagogische aanpak bij ouders waarvan je ziet dat het niet goed gaat op het gebied van eten en informatie over traktaties. De activiteit werd gemiddeld met een 6,3 gewaardeerd.
<b>Voorlichting bij Voedsel Focus Amersfoort / Maatschappelijk Ondersteuningsbureau (MOB)</b>	Beweging 3.0	11 november	4 volwassenen	Helaas waren er minder mensen aanwezig dan gedacht. De medewerker van het MOB had zeer haar best gedaan om mensen te werven. Mogelijk dat het storm- en regenachtige weer heeft meegespeeld. Daarnaast had een officiële uitnodiging kunnen helpen. Tijdens de voorlichting is het voedselpakket van die week uitgepakt wordt en samen met de deelnemers ingedeeld in de vakken van de Schijf van Vijf. Vervolgens is gezamenlijk bekeken welke producten nog missen om die week gezonde maaltijden te kunnen maken. De diëtist heeft in de voorlichting aandacht gegeven voor betaalbare gezonde voeding en hiervoor bruikbare tips gegeven. De deelnemers hadden veel vragen over goede voeding: wat je per dag dient te eten. De voorlichting bevatte veel eyeopeners voor de mensen.



<b>Vervolg Voorlichting bij Voedsel Focus Amersfoort / Maatschappelijk Ondersteuningsbureau (MOB)</b>				<p>Al met al kan geconcludeerd worden dat de opzet van deze voorlichting goed werkt en voor herhaling vatbaar is. Oorspronkelijk was het plan om na het bekijken van het voedselpakket naar de supermarkt te gaan om de ontbrekende producten te gaan kopen, waarbij het budget beperkt was en dus goed op gezonde, maar ook betaalbare voeding gelet moest worden. Tijdens de werving bleek echter dat bij deelnemers weerstand bestond om naar de supermarkt te gaan. Ze wilden namelijk niet herkend worden. Daarom is dit onderdeel geschrapt en op een andere wijze ingevuld.</p>
---	--	--	--	--

## De Gezonde Schoolkantine

### Trias College

Met deze VMBO-school zijn naar aanleiding van B.Slim meerdere adviesgesprekken gevoerd over hoe te komen tot een gezonde schoolkantine. Maatregelen die de school dit jaar genomen heeft op dit vlak zijn:

- Een aantal dagen in de week worden gezonde broodjes in de kantine aangeboden, ter vervanging van een broodje hamburger. Deze broodjes worden door leerlingen zelf gemaakt.
- Per begin oktober is besloten dat de leerlingen niet meer van het schoolplein af mogen.
- Er is een werkgroep opgericht en deze is tot nu toe één keer samengekomen.
- Het cola apparaat gaat per 1 januari 2011 eruit. Per 1 november wordt er melk en karnemelk verstrekt op de school.
- De school heeft het voornemen om een ouderavond te organiseren. Dit is in 2010 niet meer gelukt.
- Tijdens de lessen schenkt de school aandacht aan het belang van een gezonde leefstijl. In de kooklessen leren de leerlingen hoe ze een smakelijke en gezonde maaltijd kunnen bereiden.

Volgend jaar zal GGD MN de school blijven ondersteunen, o.a. door te participeren in de werkgroep. Aandachtspunten zijn meer inbedding en draagvlak bij de leerlingen.



#### De kantine is nu gezellig en gezond.

Humeyra Wildt (links), Ghizlan Alaoui (midden) en Hafida Elidrisi (rechts) zijn leerlingen van het Trias College en, zoals de meeste jongeren, blij op gezelligheid en lekker eten. 'Maar ik wil wel gezond eten', zegt Ghizlan, 'daarom neem ik elke dag eten van huis mee.' Humeyra doet dat ook, maar komt toch regelmatig in de kantine. 'Als ik hier dan iets koop is het meestal gezond meestal toch iets om te snoepen. Ik kom vooral in de kantine voor de gezelligheid.' Hafida is het daar volmondig mee eens. 'Samen hier eten is hartstikke gezellig. Daarom is het ook zo fijn dat je hier nu ook gezonde dingen kunt kopen. Door gezond te eten, voel je je veel prettiger.'

Daarnaast is er met drie VO-scholen contact gelegd om deel te gaan nemen aan De Gezonde Schoolkantine, namelijk het Corderius College, het Vakcollege en het Prisma College. De uitkomsten hiervan staan hieronder beschreven:

Het Corderius College heeft op 15 november een ouderavond georganiseerd over gezonde voeding. GGD MN heeft Françoise Langens, voormalig huisarts en betrokken bij B.Slim, benaderd om een praatje houden. De school heeft zelf een werkgroep opgezet met ouders om te bepalen welke onderwerpen belangrijk zijn. Daarnaast hebben ze bij de leerlingen een enquête afgenomen welke onderdelen de leerlingen belangrijk vinden en wat hun wensen zijn voor de kantine. Na de ouderavond heeft de GGD contact gehad met de school. De rector gaf toen aan de avond nog te willen evalueren en ook de enquête die is ingevuld door de leerlingen. Hiervoor zal hij ook de jeugdverpleegkundige betrekken. Wanneer hier vervolgens concrete acties uitkomen zal hij de GGD benaderen. In het voorjaar van 2011 zal duidelijk worden of de school aan De Gezonde Schoolkantine gaat deelnemen.

Het Vakcollege heeft via de jeugdverpleegkundige interesse uitgesproken over het project, waarna een afspraak is gepland. De school reageerde positief. Wel gaf de sectorleider Horeca, Voeding en Welzijn aan dat ze momenteel veranderingen in het onderwijssysteem aan het aanbrengen waren waardoor dit project misschien als te veel wordt ervaren. De sectorleider is na de afspraak aan de slag gegaan om mensen te krijgen voor het project. Uiteindelijk is de docent verzorging/biologie verantwoordelijk gesteld. In november heeft de school echter laten weten het project voor dit jaar in de ijskast te zetten omdat de docent die het zou gaan trekken gewond was geraakt door een ongeval. Ze hebben aangegeven mogelijk in 2011 hier wel verder mee te willen. In het nieuwe jaar zal de GGD contact zoeken met de school.

Het Prisma College heeft via de jeugdverpleegkundige laten weten informatie te willen krijgen over het project. Met de school is een afspraak gemaakt en is het project toegelicht. Na deze afspraak ging de school bekijken of het zou passen in de huidige activiteiten. Het Prisma College neemt ook deel aan het beweegprogramma op De Bokkeduinen (zie volgende pagina), waarmee er al extra aandacht is voor bewegen. Aandacht voor gezonde voeding zou hierop een mooie aanvulling zijn. Inmiddels heeft de school een nieuw contactpersoon aangesteld. In 2011 zal een afspraak gemaakt worden met deze docente zorg en welzijn/natuur en gezondheid om de mogelijkheden op de school te bespreken. Daarnaast is de vraag neergelegd bij de leerlingenraad.

## **Beweegprogramma ROC ASA Sportacademie Amersfoort**

Leerlingen van VMBO-, Praktijkscholen en ROC's zijn met ingang van 2010 een nieuwe doelgroep van B.Slim. Naast De Gezonde schoolkantine is gezocht naar een manier om aandacht te besteden aan bewegen. ROC ASA zocht contact met B.Slim omdat zij graag de deelnemers van de Sportacademie Amersfoort ervaring op wilden laten doen in een realistische setting in plaats van dat de deelnemers op elkaar oefenen.

Resultaat is een pilot waarbij leerlingen uit 2 VMBO-brugklassen van het Prisma College gedurende 16 weken 1 keer per week onder begeleiding kennis maken met allerlei verschillende sporten en daarnaast vrij gebruik kunnen maken van de fitnessfaciliteiten op de Bokkeduinen. Op drie momenten vindt er een health check plaats (aan het begin, halverwege het programma en aan het einde). Daarnaast worden er 2 workshops gegeven over het belang van gezonde voeding. Een win-winsituatie voor alle partijen. De ROC-leerlingen kunnen ervaring opdoen met een programma voor meerdere weken. Door het geringe leeftijdsverschil tussen de ROC-deelnemers en VMBO-leerlingen gaat er ook een voorbeeldfunctie vanuit.

Tijdens een werkbezoek zijn de eerste resultaten mondeling toegelicht:

- In totaal gaat het om 42 jongeren tussen de 12 en 14 jaar.
- In de groep is een hoog percentage kinderen met overgewicht (ongeveer 30%). Het lijkt erop dat de BMI na 16 weken licht verbeterd is.
- Minder dan 50% beoefent een sport. Na het eerste testmoment werd de totale groep bestempeld als niet motorisch vaardig. Gedurende het programma zagen de deelnemers veel vooruitgang op dit vlak. Met name de lenigheid, kracht en coördinatie van de leerlingen is verbeterd.
- De leerlingen van het Prisma College vonden vooral het sporten leuk (met name de balspellen en de uitdagende sporten). De testen vonden de leerlingen minder leuk. Ook was het lastig om de leerlingen te interesseren voor gezonde voeding.
- De ervaring is dat 12/13 jarigen makkelijk iets van 16/17 jarigen aannemen en dat de ROC-deelnemers goed kunnen aansluiten bij de belevingswereld van de VMBO-leerlingen.

Het project loopt door tot februari 2011. ROC ASA zal voor 1 maart 2011 een evaluatierapport opleveren. Daarna nemen we een besluit over een eventueel vervolg.

## B. Evaluatie secundaire preventie activiteiten

### Club Extra Fit

Het programma Fit-today-kids is aangepast en heet nu Club Extra Fit!. Het is een speciaal beweegprogramma voor te dikke kinderen (5-8 jaar) waarbij ouders actief betrokken worden. Nieuwe elementen zijn dat de groep valt onder Club Extra en huisbezoeken onderdeel uitmaken van het programma. In 2010 zijn alle voorbereidingen getroffen, maar door persoonlijke omstandigheden bij een medewerker van Beweging 3.0 is er vertraging ontstaan bij de start van de groep Club Extra Fit!. De werving is gestart in november 2010 (JGZ, huisartsen, ABC-scholen, combinatiefunctionarissen, artikel in huis-aan-huis blad, website). Hiervoor is een nieuwe folder en poster gemaakt (zie afbeelding). De groep zal in februari 2011 van start gaan.



### Overbruggingsplan

De afgelopen jaren heeft de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD Midden-Nederland in de regio Eemland het Overbruggingsplan uitgevoerd waarbij kinderen met overgewicht en hun ouders in maximaal 3 gesprekken adviezen krijgen of doorverwezen worden naar een voor hen passend zorg- of beweegaanbod. Een onmisbare schakel in een geïntegreerde aanpak rond overgewicht bij kinderen.

Tot nu toe financierde Agis dit project op incidentele basis. Structurele financiering is alleen mogelijk als het project geborgd wordt in de eerste lijn en huisartsen de begeleiding van kinderen met overgewicht gaan overnemen. De Huisartsen Vereniging Eemland is ook van mening dat de huisarts op termijn een centrale rol zou moeten krijgen rond dit thema.

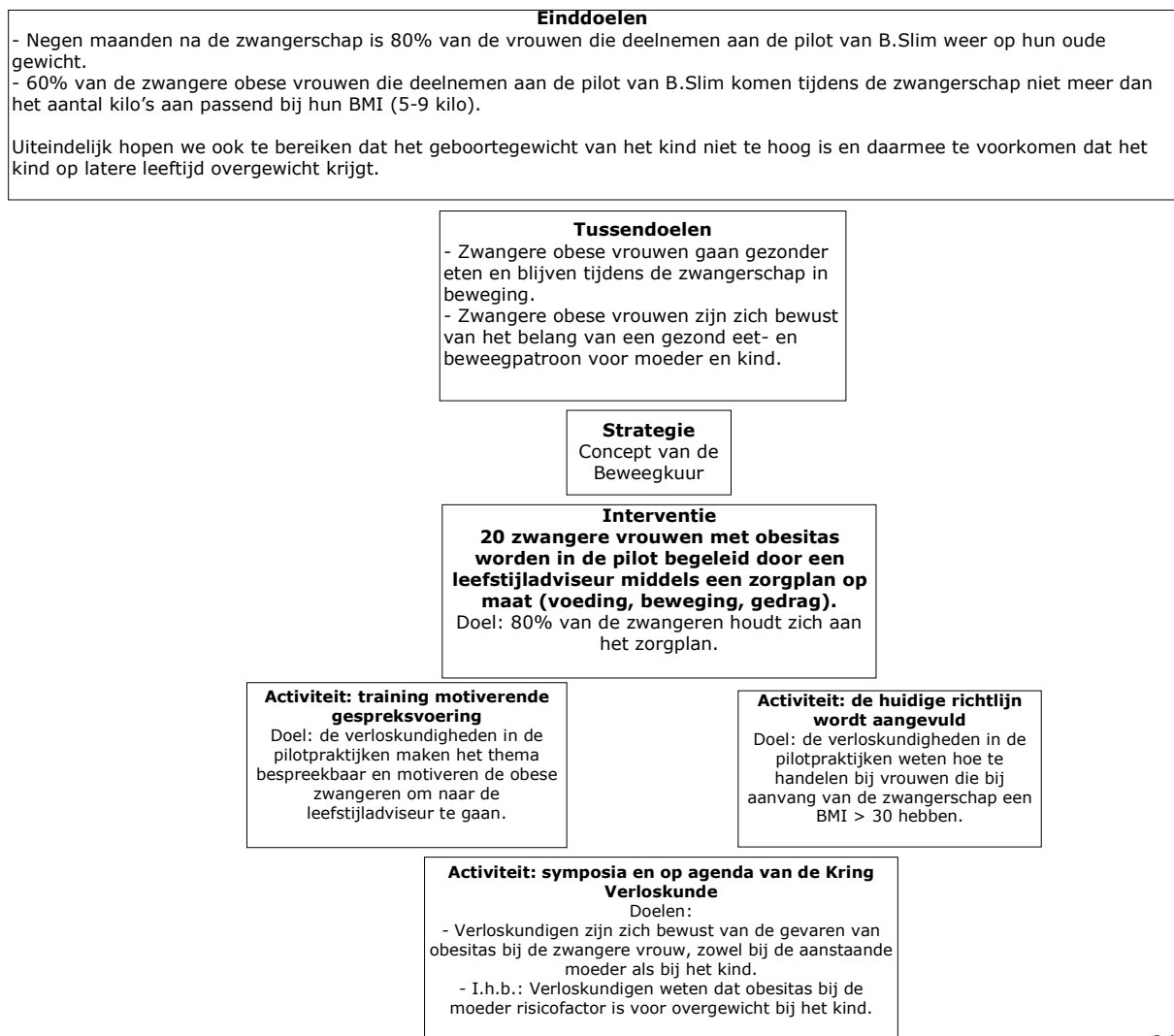
Samen met Agis en HV Eemland gaan we in de komende periode het Overbruggingsplan inbedden in de geïndiceerde preventie door de ontwikkeling van een ketenzorgproject overgewicht bij kinderen.

## Betrekken van huisartsen

Tijdens de zogenaamde DUO-dagen op 15 en 16 april was B.Slim aanwezig met een informatiestand. Tijdens deze bijscholingsdagen voor huisartsen en praktijkondersteuners hebben we een enkele huisartsen uit Amersfoort gesproken en gewezen op de activiteiten van B.Slim, de sociale kaart voor kinderen met overgewicht en obesitas met verwijsmogelijkheden en de werkafspraken die er zijn tussen de verschillende partijen in de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> lijn voor kinderen met overgewicht en obesitas.

## Zwangere vrouwen

In 2010 is de taakgroep B.Slim obese zwangere vrouwen opgericht. In deze taakgroep participeren een verloskundige, twee gynaecologen en een senior verpleegkundige kwaliteit van het Meander MC, een medewerker van Raedelijk, een diëtist van LIV en de projectleider van B.Slim. Dit jaar stond in het teken van het ontwikkelen van een plan waarbij tijdens de zwangerschap aandacht is voor gezond eten en actief blijven. Daarnaast is draagvlak gecreëerd bij de verloskundigen door het onderwerp op de agenda te zetten van de Kring Verloskunde. Twee verloskundigenpraktijken in Amersfoort (H. van Viandenstraat en Vathorst) zijn enthousiast om aan de pilot deel te nemen, die in april 2011 zal starten. Zie ook onderstaande doelenboom:



## C. Evaluatie samenwerking

In 2010 heeft de Academische Werkplaats GGD Zuid Limburg onderzoek gedaan naar de duurzame samenwerking binnen het wijkgerichte B.Slim programma in Amersfoort. Hieronder zijn de belangrijkste resultaten beschreven.

Van het programma B.Slim in Amersfoort zijn 22 samenwerkingspartners aangeschreven en hebben er 15 geparticipeerd in het onderzoek, waarvan 1 GGD-medewerker, 2 welzijnswerkers, 1 gemeenteambtenaar en 11 andere professionals, zoals eerstelijnszorgverleners, afgevaardigden van de sportorganisatie en coördinatoren van brede scholen. De respondenten werden met behulp van een vragenlijst gevraagd om:

- 1) per factor aan te geven hoe belangrijk ze het vonden voor het voortbestaan van de samenwerking rondom gezondheid;
- 2) te kiezen welke 5 zaken/factoren zij het meest essentieel vonden van de totale lijst met factoren.

Drie items krijgen de hoogste score: de mate waarin activiteiten aansluiten op de behoefte van wijkbewoners, de aanwezigheid van een kartrekkende organisatie en middelen voor het organiseren van activiteiten. Verder wordt het ook zeer belangrijk gevonden dat de juiste mensen en organisaties samenwerken en dat er een kartrekker is die blijft zorgen voor de voortgang. Met betrekking tot de activiteiten en uitkomsten wordt het zeer belangrijk gevonden dat activiteiten structureel en zelfvoorzienend zijn en dat effecten gemeten worden.

**Tabel 3: Belangrijkste factoren duurzaamheid B.Slim**

Gemiddeld rapportcijfer	SD	Aantal keer belangrijkst	Categorie	Factor
8,5 <sup>a</sup>	0,8338	8 <sup>e</sup>	Activiteiten en project	1. Dat activiteiten aansluiten op de behoefte van wijkbewoners
8,7 <sup>a</sup>	1,0998	6 <sup>e</sup>	Kartrekkende organisatie	19. Dat er een organisatie of instelling aanwezig is en blijft die de kar trekt.
8,5 <sup>a</sup>	1,6417	6 <sup>e</sup>	Kartrekkende organisatie	21. Dat de kartrekkende organisatie middelen heeft voor het organiseren van activiteiten, zoals een activiteitenbudget.
8,3	0,8165	5 <sup>e</sup>	Samenwerking	10. Dat de juiste mensen en organisaties samenwerken, zoals bewoners, zorgprofessionals, huisartsen, etc.
7,7	1,1751	5 <sup>e</sup>	Uitkomsten	6. Dat effecten gemeten worden, zoals bijvoorbeeld het aantal deelnemers, bewustwording, gedragsverandering en gezondheidswinst
8,5 <sup>a</sup>	0,8338	3	Leiderschap	31. Dat de kartrekker blijft zorgen voor voortgang en dat de samenwerking meerwaarde oplevert
8,4 <sup>a</sup>	0,9856	3	Activiteiten en project	3. Dat activiteiten structureel zijn. Dit zijn activiteiten die vaker terugkeren, zelfvoorzienend zijn, en die weggezet kunnen worden bij andere organisaties.

<sup>a</sup> Gemiddels rapportcijfer is hoger dan 8,35

<sup>e</sup> Meer dan 5 keer genoemd als belangrijkst

Ook is gevraagd of de partners vinden dat er in de huidige projecten voldaan wordt aan de belangrijkste factoren. In de onderstaande tabel zijn de factoren die door minimaal 3 personen als belangrijkste wordt ervaren ingedeeld in drie categorieën: zaken die in de huidige programma's goed in orde zijn (>89% geeft aan dat eraan voldaan wordt), zaken die gemiddeld op orde zijn (60-89% geeft aan dat eraan voldaan is) en zaken die verbeterd moeten worden (<60% geeft aan dat eraan voldaan is). De partners zijn zeer te spreken over de samenwerking en de kartrekkende rol van de GGD. Uitdaging zit in het meten van de uitkomsten en het implementeren van structurele activiteiten.

**Tabel 4: Aan welke voorwaarde voldoet het programma ?**

CATEGORIE	Wat gaat zeer goed?	Wat gaat gemiddeld?	Wat kan beter?
	Voldaan >89%	Voldaan 60% - 89%	Voldaan < 60%
CONTEXT		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Politieke steun (67%)</li> </ul>	
KARTREKKENDE ORGANISATIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanwezigheid kartrekkende organisatie (100%)</li> <li>• Expertise van kartrekkende organisatie (100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activiteitenbudget (83%)</li> </ul>	
LEIDERSCHAP		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartrekker zorgt voor voortgang &amp; meerwaarde (67%)</li> </ul>	
SAMENWERKING	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prettige samenwerking (100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste partners in samenwerking (80%)</li> </ul>	
PARTNERS			
INTERVENTIES		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aansluiten op behoefte (75%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurele activiteiten (33%)</li> </ul>
UITKOMSTEN		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ervaren effectiviteit, gevoel dat het "werkt" (75%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meten van uitkomsten (40%)</li> </ul>

### Publiek-private samenwerking

Eén van de nieuwe elementen van B.Slim is publiek-private samenwerking. In de vorige periode gebeurde dit al op beperkte schaal door het zoeken van incidentele samenwerking met ondernemers in de wijk, zoals groentewinkels. We hebben als doel om dit verder uit te bouwen met meer partijen. De eerste voorbereidende gesprekken zijn hierover inmiddels gevoerd (o.a. met de afdeling Economie van de gemeente Amersfoort).

Wij hebben besloten om dit als Amersfoort zelfstandig te doen en ons niet aan te sluiten bij de landelijke JOGG-beweging (Jongeren Op Gezond Gewicht, onderdeel van het Convenant Gezond Gewicht).



## D. Communicatie

### B.Slim in de lokale media:

- Krantenartikel De Stad Amersfoort 10 februari 2010 'Uitbreiding B.Slim' en 'Amersfoort krijgt 249.520 euro subsidie voor uitbreiding B.Slim'
- Krantenartikel Amersfoort Nu 17 februari 2010 'Amersfoort krijgt 249.520 euro subsidie voor uitbreiding B.Slim'
- Krantenartikel AD 12 juli 2010 'Aanpak overgewicht Amersfoortse kinderen gaat door'
- Krantenartikel De Stad Amersfoort 14 juli 2010 'Strijd tegen overgewicht kinderen. B.Slim gaat ook naar het Soesterkwartier'
- Krantenartikel Amersfoort Nu 29 september 2010 'Van vette hamburgers naar zelfgemaakte broodjes gezond'
- Krantenartikel Amersfoort Nu 8 december 2010 'Sporten bij Club Extra'

### Landelijke/regionale bekendheid voor B.Slim:

- Lezing over B.Slim tijdens Nationaal Congres Volksgezondheid 8 april 2010
- Workshop over B.Slim bij studiedag De praktijk v/d openbare gezondheidszorg in gemeenten 8 juni 2010
- Kort artikel in nieuwsbrief van Guus Schrijvers, Julius Centrum, Universiteit van Utrecht 13 juli 2010 'Lidl en Aldi, doe nou mee met afslankproject'
- Presentatie over B.Slim voor het ambtelijk overleg volksgezondheid van de Midden-Nederland gemeenten 3 juni 2010.
- Presentatie over B.Slim op het provinciaal congres 'Sport, bewegen, gezondheid samen' 14 december 2010

Daarnaast is het B.Slim programma opgenomen als erkende interventie in het interventieoverzicht van de digitale handreiking 'Gezonde gemeente' van het Centrum voor Gezond Leven van het RIVM (<http://www.loketgezondleven.nl/settings/gezonde-gemeente/>).

Tevens heeft de Academische Werkplaats GGD Zuid Limburg onderzoek gedaan naar de duurzame samenwerking binnen het wijkgerichte B.Slim programma in Amersfoort. De resultaten hiervan worden meegenomen in het promotieonderzoek van onderzoekster Anita Vermeer.

Tot slot is de GGD-projectleider van B.Slim genomineerd voor de zogenaamde BOP-prijs (Beleid, Onderzoek en Praktijk). Hiermee wordt ook publiciteit gegenereerd voor B.Slim. De uitreiking van de BOP-prijs vindt plaats op het Nationaal congres Gezondheidsbevordering op 27 januari 2011.

### B.Slim website

In 2010 is de B.Slim Amersfoort website (<http://amersfoort.bslim.nu/>) ruim 3.700 keer bezocht. In 2009 was dit nog 2.000 keer. Op deze website is o.a. een sociale kaart met doorverwijsmogelijkheden opgenomen.

### B.Slim gadgets

In 2010 zijn nieuwe B.Slim beweeggadgets besteld, namelijk 2.500 jongleerballetjes en 2.500 tennisbatjes met daarop het B.Slim logo. Deze B.Slim beweeggadgets worden uitgedeeld bij B.Slim activiteiten voor kinderen, dit jaar o.a. bij de sport- en speltoernooien.

### B.Slim fruitbakjes

In 2009 hebben 6 van de 10 basisscholen in de wijken Kruiskamp/Koppel, Liendert/Rustenburg en Randenbroek/Schuilenburg de B.Slim fruitbakjes uitgedeeld aan alle leerlingen. Naar aanleiding hiervan hebben de scholen één of meerdere fruitdagen ingesteld. Dit verloopt zeer goed, zo illustreert het volgende citaat van een school: *"Afgelopen jaar was donderdag de fruitdag met een zeer goed resultaat, leerkrachten, kinderen en ouders waren zeer enthousiast"*. In 2010 hebben de overige 4 basisscholen in de 3 wijken aangegeven ook mee te willen doen (Tafelronde, Michaëlschool, PWA en Kinderhof). Voor deze scholen zijn nieuwe fruitbakjes aangeschaft, inclusief stickers met het logo van B.Slim erop. Voor de 6 scholen die reeds meedoen zijn extra bakjes aangeschaft voor de nieuwe leerlingen.



## B.Slim flyer

Eind 2010 is samen met de afdeling Communicatie van de gemeente Amersfoort en ontwerp bureau Fraaijer een nieuwe B.Slim flyer voor ouders ontwikkeld. In 2011 zal deze flyer ingezet gaan worden. Behalve bij het uitdelen bij voorlichtingsactiviteiten van B.Slim, zal de flyer ook toegevoegd worden aan de informatie die ouders krijgen als ze de geboorte van hun kind komen aangeven. In de flyer staat de B.Slim boodschap centraal:



1 Ontbijt elke dag: het is de belangrijkste maaltijd van de dag



3 Beweeg elke dag: lekker buiten spelen en sport!



2 Fris water uit de kraan laat zoete dranken staan



4 TV en PC? zeg wat vaker nee!



5 De eerste 6 maanden borstvoeding heeft de voorkeur

## E. Financieel overzicht

	Begroot	Gerealiseerd
<b>Baten</b>		
Decentralisatie-uitkering Gezond in de stad	70.000	70.000
Subsidie ZonMw	50.000	50.000
<b>Totale baten</b>	<b>120.000</b>	<b>120.000</b>
<b>Lasten</b>		
<i>Coördinatie</i>		
Gemeente	10.134	10.134
GGD Midden-Nederland	21.218	21.218
<i>Totaal coördinatie</i>	<i>31.352</i>	<i>31.352</i>
<i>Liendert-Rustenburg</i>		
Buurt- en schoolmoestuin	5.000	5.000
Sport- en speltoernooien	1.500	1.500
Lekker fit!	1.000	0
Extra activiteiten Lekker fit!	2.000	0
Wandelactiviteit	1.500	1.500
<i>Subtotaal Liendert-Rustenburg</i>	<i>11.000</i>	<i>8.000</i>
<i>Kruiskamp-Koppel</i>		
Sport- en speltoernooien	1.500	1.500
Lekker fit!	3.000	0
Peuterspeelzaalontbijt	2.778	2.778
Kinderkokkerel	600	600
Beweeginloop	1.000	1.000
Bijdrage Huttenbouwdorp	150	150
Bijdrage ABC-kinderfeest	150	150
<i>Subtotaal Kruiskamp-Koppel</i>	<i>9.178</i>	<i>6.178</i>
<i>Randenbroek-Schuilenburg</i>		
Foodparty	680	680
Sport- en speltoernooien	1.500	1.500
Beweeginloop	1.000	1.000
Lekker fit!	1.000	0
Kinderkokkerel	600	600
Peuterspeelzaalontbijt	2.730	2.730
<i>Subtotaal Randenbroek-Schuilenburg</i>	<i>7.510</i>	<i>6.510</i>
<i>Alle wijken</i>		

Training beweegkriebels	1.000	0
Bijscholing peuterspeelzalen	170	170
Activiteit bij voedsel focus	340	340
<i>Subtotaal alle wijken</i>	<i>1.510</i>	<i>510</i>
<i>Overige activiteiten (gericht op specifieke doelgroepen)</i>		
Club Extra Fit (incl. materialen)	21.000	22.515
Beweegpilot VMBO	2.500	5.490
Website voor professionals	1.112	1.113
Gezonde schoolkantine VO	7.500	7.475
<i>Subtotaal overige activiteiten</i>	<i>31.112</i>	<i>36.593</i>
<i>PR, materialen en overig</i>		
Fruitbakjes	1.250	1.186
Gadgets (jongleerballen en tennisbatjes)	10.000	7.931
Publieksfolder	3.500	5.000
Inzet huisarts	500	500
<i>Subtotaal PR</i>	<i>15.250</i>	<i>14.617</i>
<b>Totale lasten</b>	<b>106.912</b>	<b>103.760</b>

De voorbereidingen voor de interventie met betrekking tot zwangere vrouwen zijn al wel gestart, maar hier zijn nog geen kosten voor gemaakt.

## F. Conclusies 2010

- B.Slim is inmiddels goed ingebed in de wijken. Door aan te sluiten bij onder meer de ABC-scholen ontstaat een logische verbinding met scholen en het bestaande sport- en welzijnsactiviteitenaanbod in een wijk.
- De sport- en speltoernooien worden goed bezocht en er komen ook kinderen op af die men bij andere sportactiviteiten niet ziet.
- In 2010 hebben we geprobeerd 8 basisscholen uit de 3 B.Slim wijken enthousiast te krijgen voor Lekker fit!, maar dit is helaas slechts bij 1 school gelukt. De andere schooldirecteuren geven aan momenteel hun teamleden niet te willen belasten met nog een extra taak. Nagedacht dient te worden over een andere invulling van Lekker fit! op de scholen. De B.Slim fruitbakjes zijn wel een groot succes.
- Via het ontbijt op de peuterspeelzalen worden relatief veel ouders bereikt met de B.Slim voorlichting.
- Voor de groepen Kinderkokkerel is altijd veel belangstelling vanuit de kinderen.
- De Buurt- schoolmoestuin is een mooi voorbeeld van intersectorale samenwerking (gezondheid, onderwijs, welzijn en wijkontwikkeling).
- Ter promotie van de B.Slim wandelroutes in Het Waterwingebied is het goed om beweegactiviteiten te organiseren.
- De Foodparty en workshop gezonde hapjes maken sluiten zeer goed aan bij de doelgroep (allochtone moeders) en zorgen ervoor dat een gesprek over gezond eten op gang komt.
- Het succes van de Beweeginloop is erg afhankelijk per wijk.
- De voedselbank en het Maatschappelijk Ondersteuningsbureau kan een goede ingang zijn om risicogroepen te bereiken.
- Op één VO-school zijn in 2010 mooie resultaten geboekt en is de kantine zichtbaar gezonder geworden. Andere scholen enthousiast krijgen om te gaan deelnemen kost tijd.
- De evaluatie van het beweegprogramma ROC ASA Sportacademie Amersfoort volgt nog, de eerste resultaten zijn veelbelovend.
- Nog meer aandacht dient besteed te worden aan het communiceren van B.Slim activiteiten binnen ABC. Behalve lokaal wordt er ook steeds meer op regionaal en landelijk niveau bekendheid aan B.Slim gegeven. De B.Slim website wordt meer en meer bezocht.
- De samenwerking wordt na 5 jaar nog altijd als heel prettig ervaren door de partners van B.Slim. En deze samenwerking breidt zich nog steeds uit.



# 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**