



## Peuter4daagse in Zwartewaterland (1e editie)

11 peuterspeelzalen en kinderdagopvanglocaties in Zwartewaterland organiseerden dit voorjaar voor het eerst de Peuter4daagse! De pedagogisch medewerkers wandelden dagelijks tijdens de opvanguren van de kinderopvang/peuterspeelzaal minimaal een kwartier langs een zelf uitgezette route. Na afloop van deze vier dagen ontvingen de kinderen een vrolijke, officiële medaille als beloning.

In totaal liepen er 550 peuters mee. De begeleiders maakten er een echt feestje van met muziek, vlaggetjes, knutselwerkjes en diploma's. De Albert Heijn in Genemuiden, de Boni in Hasselt en de Groentemannen uit Zwartsluis sponsorden groente en fruit voor alle peuters. Zo werd het echt een gezond feestje. Lopen is nog niet zo vanzelfsprekend voor peuters, ze gaan vaak voor het gemak in de kinderwagen. Met de Peuter4daagse maken we wandelen voor peuters gewoon! Volgend jaar wordt dit zeker herhaald!



“Door de peuter4daagse ben ik mij er van bewust geworden dat ik mijn peuter vaker zelf wil laten lopen, dat is veel leuker én gezonder!”

Ouder uit  
Zwartsluis

## GOAL!

GEZONDE  
ONTWIKKELING  
ACTIEVE  
LEEFSTIJL

## Leefstijlprogramma GOAL voor kinderen

Het afgelopen schooljaar heeft een groep kinderen het leefstijlprogramma GOAL gevolgd. Deze kinderen hebben hard gewerkt met een betere conditie als beloning. Ze hebben samen met hun ouders veel kennis opgedaan over gezonde voeding en hebben hun nieuwe favoriete sporten ontdekt. De ouders en kinderen zijn zich veel bewuster geworden van meer bewegen en gezonder eten en hebben samen stappen gezet richting een gezondere leefstijl.

Komend schooljaar maken de specialisten van GOAL weer ruimte voor een nieuwe groep. We starten in september/oktober. De eigen bijdrage is 50 euro. Is dit een probleem? Meld het even, dat lossen we op.

Ga voor meer informatie en aanmelden naar [www.samenzwartewaterland.nl/goal](http://www.samenzwartewaterland.nl/goal)

## Week voor de gezonde jeugd!

In de week van 12 t/m 17 juni heeft JOGG Zwartewaterland aandacht gevraagd voor een gezonde omgeving voor de jeugd waardoor het aantrekkelijker, makkelijker en normaler wordt om gezonde keuzes te maken. Er werden in de Week voor de Gezonde Jeugd beweegactiviteiten georganiseerd met een gezonde snack, er werd een voedingseducatieles verzorgd op een school en er werd gestreden om de titel: 'Sterkste ouder van Genemuiden 2023'. 'Willeke Bosman' won deze strijd met haar zontje op de rug.

Dit jaar kwam JOGG-ambassadeur Juvat Westendorp ons voor het derde jaar op rij opzoeken in Zwartewaterland en enthousiasmeerde de jeugd om in beweging te komen en een worteltje mee te eten.

Maak  
gezond  
gewoon



12-17 juni

week voor de  
gezonde jeugd



## JONG! Zwartewaterland

De jongerenwerkers van JONG! zijn partner geworden van JOGG Zwartewaterland. Zij vinden dat de jongeren moeten opgroeien in een veilige en kansrijke omgeving. Hiervan is gezondheid een belangrijk aspect zeggen ze. Door activiteiten te organiseren of met jongeren in gesprek te gaan willen zij bijdragen aan een gezonde omgeving voor de jeugd in Zwartewaterland. De jongerenwerkers vormen samen met de buurtsportcoaches het JOGG-Bewegteam en organiseren beweegactiviteiten in de buurt. Tijdens deze activiteiten willen we zo vaak mogelijk water, groente en fruit aanbieden aan de jeugd. Zo maken wij gezond gewoon! Alle beweegactiviteiten zijn te vinden op <https://www.samenzwartewaterland.nl/activiteiten-en-meedoen>



## DrinkWater! campagne

De jaarlijkse watercampagne zal dit jaar plaatsvinden in de laatste week van september 2023.

**7dagenwaterchallenge:** Alle inwoners van Zwartewaterland, maar ook bedrijven, organisaties, scholen en kinderdagcentra kunnen meedoen aan de challenge. Zeven dagen alleen water drinken en geen andere zoete drankjes. Gaan jullie als gezin, klas, collega's of vriendengroep de uitdaging aan?

**Kraanwaterdag:** Scholen, klassen en bso's kunnen in dezelfde week aandacht schenken aan kraanwater als gezonde en duurzame dorstlesser.

## TEAM:FIT coach

Tien sportkantine hebben begin dit jaar een gezond pakket ontvangen van JOGG Zwartewaterland. De gezondere producten uit dit pakket zijn verkocht aan hun bezoekers. De sportkantines konden hierdoor uitproberen of deze gezondere producten goed verkocht worden. Zes sportkantines zijn naar aanleiding van dit pakket gestart met de gratis ondersteuning van de **Team:Fit** coach. Deze coach ondersteunt sportclubs om een gezondere omgeving te worden. Dit gaat om de kantines van v.v. Desz, zwembad de Kragge en Bestvear, tennisclub Hasselt, Kontento en d'Overtoom. D'Overtoom voldoet inmiddels al aan de basisvoorwaarden van een gezondere kantine en hebben hun badge al in ontvangst genomen. Lees hier rechts meer >>>

## D'Overtoom Gezonde kantine

D'Overtoom in Genemuiden is wederom weer gezonde kantine geworden! Zij hebben gezondere keuzes te koop, er is een verantwoord alcoholbeleid en d'Overtoom is een rookvrije accommodatie! De beheerders van d'Overtoom, Eddy Beens en Jack Tuinman, maken het de inwoners van Zwartewaterland makkelijker om voor gezond te kiezen, goed bezig! Wethouder Jan van der Poel beloofde de sportkantine met een badge!

Welke sportkantine gaat volgen? [Klik hier](#) voor meer informatie over de gratis ondersteuning van de TEAM:Fit coach in Zwartewaterland.



## Partners

JOGG Zwartewaterland



IJsselland



gemeente  
Zwartewaterland



DE DIETISTEN.COM  
GEZONDHEID - VOEDING - LEEFSTIJL



Fytac



Buurtsportcoach  
Zwartewaterland

## Structurele JOGG-projecten in Zwartewaterland

Onderstaande projecten zijn opgestart in de afgelopen JOGG-jaren en worden elk jaar herhaald en uitgevoerd door JOGG Zwartewaterland. [Voor meer informatie over de projecten klik je op de zwarte hyperlink]

- Voedingseducatieprogramma voor basisschoolklassen. Het programmaboekje ligt in september klaar op school!
- Het pakket 'Groentehapjes in 10 stapjes' wordt uitgedeeld bij het consultatiebureau aan alle ouders met een baby van 3 maanden oud.
- Het Leefstijlprogramma GOAL voor basisschoolleerlingen en hun ouders. Start: september/oktober 2023
- Peuter4daagse voor kinderdagverblijven en peuterspeelzalen. Periode: Juni 2024
- Week voor de gezonde jeugd: Rondom juni 2024 is er extra aandacht voor de gezonde jeugd
- Team:Fit: Gratis ondersteuning voor sportkantines om een gezonde omgeving te worden. Het hele jaar door.
- 7dagenwaterchallenge voor alle inwoners, bedrijven en organisaties. Start: 25 september.
- Gezond Tussend'ooren. De jaarlijkse campagne met supermarkten om jonge ouders te helpen bij het kiezen van gezonde tussendoortjes. Periode: Najaar 2023

## Gezond Tussend'ooren

Gezonde tussendoortjes zijn goed voor het opgroeien van je kleintje. Het zijn geen extraatjes, maar belangrijke momentjes om de energie van je kind aan te vullen.

Maar wat zijn gezonde tussendoortjes?

Met de campagne 'Gezond Tussend'ooren' helpt JOGG-Zwartewaterland jonge ouders op weg met het kiezen van gezonde tussendoortjes. Supermarkten maken in de campagnemaand het ouders makkelijker om de gezonde tussendoortjes te vinden, kinderdagcentra en peuterspeelzalen maken met de kinderen knutselwerkjes over gezonde tussendoortjes én op socialmedia wordt er inspiratie gedeeld.

KIJK HIER wat jij kan doen om samen jonge ouders te helpen.



## Gezond & Gelukkig

JOGG Zwartewaterland is nu onderdeel van Gezond & Gelukkig Zwartewaterland. Dit is het zogenaamde preventieakkoord dat ondertekent werd door bijna 50 organisaties in Zwartewaterland.

Uit dit akkoord ontstaan nieuwe initiatieven, die bijdragen aan een Gezond en Gelukkig Zwartewaterland. Dit betekent dat we samen streven naar Positieve Gezondheid voor alle inwoners. Positieve Gezondheid is meer dan alleen voldoende bewegen en gezond eten. Positieve Gezondheid is ook dat alle inwoners zich naar omstandigheden goed voelen. Dat iedereen zoveel mogelijk meedoet in de samenleving. En ook dat iedereen voldoende beweegt en gezond eet.

Heb jij een goed idee om Positieve Gezondheid te stimuleren? Laat het weten!

