



Samen maken we gezond gewoon

JOGG Alphen aan den Rijn zet zich in voor een gezonde jeugd met een gezonde toekomst. De JOGG-aanpak richt zich op alle kinderen en jongeren t/m 23 jaar en hun ouders en verzorgers.

Met de JOGG-aanpak willen we bereiken:

1. Een gezonde fysieke en sociale leefomgeving van alle Alphense kinderen en jongeren.
2. Een leefstijltransitie van ongezond naar gezond waarbij de focus ligt op water drinken, gezonde voeding, voldoende beweging en goed slapen.
3. Stabilisatie van de overgewichtcijfers in de gemeente Alphen aan den Rijn.
4. Vanaf 2023 meer inzet op het jonge kind. Het overgewichtcijfer van het jonge kind (2-jarigen) is hoger dan het gemiddelde in onze regio.

[Sport] Nijntje Bewegdiploma

Het is belangrijk voor de motorische ontwikkeling dat kinderen al vroeg goed leren bewegen. Bij gymnastiekvereniging D.O.S. wordt al jaren het **Nijntje Bewegdiploma** aangeboden.

De JOGG-regisseur heeft D.O.S. in contact gebracht met Peuterstart (Junis). Dit is een plek waar veel jonge kinderen komen die vaak motorisch minder vaardig zijn. Door het Nijntje Bewegdiploma op deze locatie aan te bieden, werken we aan meer en motorisch beter bewegen door jonge kinderen. Het programma start in september 2023.

Activiteiten

WEKELIJKS SCHOOLPLEINSPORT

5 verschillende locaties
(gemiddeld 25 kinderen per keer)

5000 kinderen in beweging

SAMEN ACTIEF

3 verschillende locaties
(gemiddeld 15 kinderen per week)

1800 kinderen in beweging

VAKANTIES SPORTTOERNOOI SPORT & FUN SPECIALS LASER MANIA

Totaal: **1360** kinderen

5 KIND & OUDER

ACTIVITEITEN: **125**
deelnemers



Sport doet iets met je!

-Nationale
Sportweek 2022-

[Buurt] Gezondere Buurtkantine

Buurthuis Aquarijn heeft op 15 juni de **TOPPRESTATIE** gezondere buurtkantine behaald. Ze zijn de eerste in Alphen aan den Rijn.

[Sport] Nationale Sportweek

Alphen aan de Rijn was in 2022 hostcity van de Nationale Sportweek. Een geweldige sportieve week waarin de inwoners van Alphen aan den Rijn aan veel verschillende sport- en beweegactiviteiten mee konden doen. De week is feestelijk geopend met Juvat Westendorp.

Partners JOGG-werknet

Gemeente Alphen aan den Rijn * Alphen Vitaal * GGD Hollands Midden (HECHT) * Kwadraad * Participe * Bibliotheek Rijn en Venen * Zorg en Zekerheid * Sportverenigingen * Speeltuinverenigingen * Primair onderwijs Voortgezet onderwijs * Junis Kinderopvang * Thermen2 * Buurthuis Aquarijn * De Dansende Boom * IVN

Cijfers gewicht

[Cijfers gezond gewicht](#)
[Cijfers overgewicht](#)
[Cijfers ondergewicht](#)

“De jeugd heeft het recht om gezond op te groeien; daar werken we met elkaar aan.”

Gert-Jan Schotanus,
wethouder Sport en Onderwijs



[School] Nationaal Voorleesontbijt

Op woensdag 25 januari was het Nationaal Voorleesontbijt. Wethouder Gert-Jan Schotanus heeft voorgelezen aan de onderbouw van basisschool Het Startblok, buurtsportcoach Andy heeft een beweegactiviteit georganiseerd en na afloop kreeg ieder kind een lekker appeltje.

Gezonde School

Basisschool JPF Steijaert rondt dit jaar het traject Gezonde School af en gaat het vignet Bewegen en Voeding aanvragen. Vanuit JOGG Alphen aan den Rijn zijn we hierbij betrokken. Aankomend jaar hebben een aantal scholen het stimuleringsbudget aangevraagd.

Schooltuinen

JOGG Alphen aan den Rijn participeert in een werkgroep om vanaf schooljaar 2023-2024 schooltuinen en moestuinen op scholen vorm te geven binnen het onderwijsprogramma.

[Kinderopvang] Peuter4Daagse

In de Week voor de Gezonde Jeugd hebben 24 locaties van Junis Kinderopvang meegedaan met de Peuter4Daagse. Een daverend succes. De kinderen (van 2 of 3 jaar) liepen dagelijks minimaal een kwartier buiten een vooraf uitgestippelde route. Aan het einde van de Peuter4Daagse ontvingen de kinderen een medaille en een certificaat.



[THUIS] Groentehapjes in 10 stapjes

Vanaf april 2023 krijgen ouders/verzorgers van baby's van 3 of 4 maanden bij hun bezoek aan de jeugdgezondheidszorg in het Centrum voor Jeugd en Gezin 'Groentehapjes in 10 stapjes'.

Een handig pakket waarmee ouders/verzorgers een steuntje in de rug krijgen om te starten met gezonde voeding voor hun baby.

In totaal ontvangen **400** gezinnen in de gemeente Alphen aan den Rijn in 2023 dit pakket.

Kind naar Gezonder Gewicht

Bij de netwerkaanpak Kind naar Gezonder Gewicht staan het kind en de samenwerking tussen het zorg- en sociaal domein centraal. Overgewicht of obesitas is aanleiding om in gesprek te gaan. Vanuit daar kijken we naar achterliggende oorzaken, de huidige situatie en ondersteuning van het kind en gezin.

Samen met de JOGG-adviseur wordt verkend wat nodig is om Kind naar Gezonder Gewicht lokaal te implementeren én of bestaande netwerken en structuren kunnen worden benut. In 2023 gaan we dit ook doen in de gemeente Alphen aan den Rijn.



Grote Mensen

Grote Mensen hebben we nodig om de leefomgeving van kinderen gezonder te maken. Mensen die zich structureel hiervoor inzetten zetten we vanaf de Week voor de Gezonde Jeugd 2023 in het zonnetje. En niet alleen die week, maar iedere maand!

De Grote Mensen van de Week voor de Gezonde Jeugd 2023 zijn: Jeanette Broer (Jenaplanschool De Zevensprong), Stichting Jeugdwerk Hazerswoude-Rijndijk, Henk Mulder (voetbalvereniging BSC'68), Conny van der Lans (Junis Kinderopvang), Natascha Redegeld (Gymnastiekvereniging D.O.S.) en Jary Göbel (Thermen2)

Week van Snoep Goed (16 t/m 21 januari)

ONLINE CHALLENGE: Wat is jouw gezonde tussendoortje?

De buurtsportcoaches van Alphen Vitaal lieten op social media hun verantwoord 'snoepen' zien.



Blik op de toekomst

In 2023-2024 willen we 3 topprestaties voor gezonde sportkantine uitreiken.

Kind naar Gezonder Gewicht (ketenaanpak overgewicht) in de gemeente Alphen aan den Rijn implementeren.

Het werknets uitbreiden en verstevigen.

Peuter4Daagse uitbreiden naar andere kinderdagverblijven.

Iedere maand een Groot Mens benoemen.

Elsbeth Littink- Hoogveen - JOGG-regisseur

+31 (0)6 18998073

e.littink@alphenvitaal.nl

www.alphenvitaal.nl