

Nieuwsbrief 'Samen Leren voor Gezond Gewicht Rivierenland'

GGD Gelderland-Zuid zet samen met de Werkplaats Sociaal Domein Nijmegen en de 4 gemeenten Culemborg, Maasdriel, Tiel en West-Betuwe in op het stimuleren van gezond gewicht. Dit doen wij met het project 'Samen leren voor gezond gewicht Rivierenland'. In deze nieuwsbrief leest u meer over dit project en de stappen die gezet zijn.

Doel

Doel van het project is: het implementeren van een effectieve, integrale en breed gedragen wijkaanpak op maat in alle vier de gemeenten om gezond gewicht te stimuleren. Dit omdat een gezonde leefstijl en een gezond gewicht eraan bijdraagt dat inwoners zich fit en vitaal voelen en mee kunnen doen in de maatschappij. De GGD, de HAN en de gemeenten werken in dit project nauw samen met lokale professionals en inwoners.

Hoe ziet het proces eruit?

In elk van de vier gemeenten zijn er in januari lokale werkgroepen gestart. De werkgroepen kijken naar wat er in de wijk aanwezig is wat gezond gedrag stimuleert en dromen samen over de toekomst. Ook zoeken ze uit welke activiteiten landelijk succesvol zijn (erkende interventies) en passen in de gemeenten. Inwoners vertellen hoe zij denken over gezonde leefstijl en wat kan helpen om gezond gewicht te stimuleren. De dromen en de ideeën worden getoetst en besproken met verschillende mensen uit de gemeente en de wijk. Al deze input wordt meegenomen in het vormen van het plan van aanpak voor de vier gemeenten. In september 2019 moeten de plannen klaar zijn en wordt gestart met de uitvoering.

Waarderend Onderzoeken

We maken gebruik van de methode van Waarderen Onderzoeken als leidraad tijdens het proces. Op dit moment maken we de stap van dromen (dream) naar ontwerpen van de plannen (design).

Publicatie ZonMw

Dit project is één van de zes projecten met subsidie van ZonMw vanuit de call 'Aan de slag met preventie in uw gemeente'. Alle zes projecten waren bij ons te gast op 29 maart in Culemborg tijdens de eerste leernetwerkbijeenkomst van deze call. We hebben ons project en onze ervaringen mooi kunnen presenteren. Ook wethouder Simon Buwalda was aanwezig. Een publicatie van ZonMw van deze bijeenkomst en ons project vindt u [hier](#).

Hieronder leest u meer over het proces en de uitkomsten van de werkgroepen in de vier gemeenten, Tiel, Culemborg, West-Betuwe en Maasdriel.

Go with the flow in Tiel!

Wat is een mooie samenvatting van wat er bij ons gebeurt in Tiel? Misschien wel dat we willen eten van twee walletjes: we willen én doelgericht werken aan een SMART projectplan, maar we willen ook met de flow meegaan en kijken naar waar de stroom (het groepsproces) ons voert.

Dat betekent dat we richting een interventie willen waar we allemaal achter staan, en die effectief is (evidence based). Maar vooral ook willen we kijken naar hoe je die interventie, dat poppetje, aankleedt met werkzame 'kledingstukken' (lees: succesfactoren van Tielse activiteiten) en zo aantrekkelijk maakt voor mensen om deel te gaan nemen. Alle talenten om dit mogelijk te maken zijn aanwezig in de werkgroep.



Enkele aspecten uit de Tielse droom:



Creëren van plekken in Tiel waar laagdrempelig en gezellig ontmoeten in de wijk centraal staat. Van daaruit een mix van activiteiten aanbieden voor ouder en kind, voor ouderen en jongeren, een mix gericht op bewegen, voeding, informatie, sociaal. Elk jaar in de winter, Tiel breed, een feest. Een feest met allerlei eettentjes met gezonde snacks, vanuit verschillende culturen, buurten, wijken en scholende wijk.

Lekker in je vel, gezond opgroeien in Culemborg

In januari startte ons proces met de werkgroep met het bespreken wat we verstaan onder gezond gewicht. Iedereen heeft daar een eigen beeld bij, maar al vrij snel werd helder dat het ons niet allen gaat om het stimuleren van gezond eten en bewegen.

Ook de inrichting van de omgeving is van belang en naast leefstijlkeuzes moet ook nadrukkelijk gekeken worden naar de omstandigheden waarin kind en gezin verkeren. Aan de hand van een partnerschapskaart bespreken we wanneer we het project geslaagd vinden. Wat we voor ogen hebben is dat we gezamenlijk tot een gedragen plan komen, met een concrete aanpak die het hele netwerk en alle settings rondom gezinnen met kinderen van 0-12 jaar omvat, van preventie tot zorg voor kinderen met overgewicht. Uiteindelijk moet dit leiden tot een daling van het percentage kinderen met overgewicht in Culemborg.

Enkele belangrijke aspecten in onze aanpak zijn bewustwording, intrinsieke motivatie, school/winkels met gezond en goed aanbod, lekker in je vel en eensgezind een plan bereiken dat grote kans van slagen heeft. Ook het inrichten van een ketenaanpak waarbij een centrale zorgverlener wordt ingezet om samen met het gezin een plan op maat te maken spreekt ons aan. Een mooie en grote ambitie waarin duidelijk wordt dat we willen gaan voor een duurzaam project. Mooi om te zien hoe in dit proces in korte tijd de neuzen van de werkgroepleden steeds meer dezelfde kant op zijn gaan staan.

De werkgroepleden



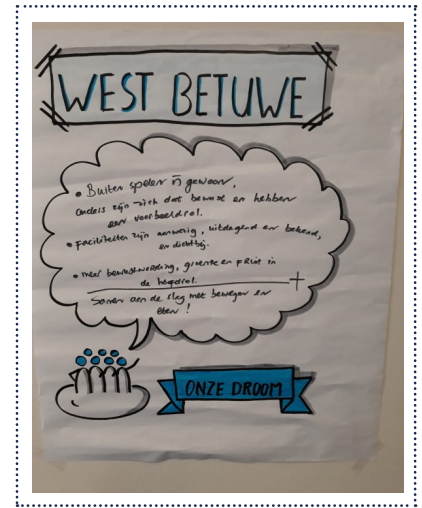
De werkgroepleden

Elone Quartel	GGD
Maaïke Kokx	Gemeente Tiel
Josje Doornbos	Gemeente Tiel
Marja van Toom	Wijkteam
Coen Braam	Sportfriends
Keete Voerman	Tiel aan Gezonde Zijde
Jaqueline Metselaar	Mozaïek
Nikola Metzger	ECT
Renate Koning	Inwoner
Malika Bahri Bahar	Inwoner

Heleen de Wit	GGD/JGZ
Harry de Groot	Bewegingsadviseur Fysiotherapie Culemborg
Carien Schmidt	Praktijkhouder en kinderfysiotherapeut
Monique de Man	Dietist Goed Gevoed
Erika Sijtsma	Inwoner Culemborg
Marjolein van Pelt	Beleidsmedewerker gemeente Culemborg
Alice Versluis	Elk Welzijn Wijkcoach
Eefje de Bruijne	MURA
Alice Tjaden	GGD
Saskia van Duren	(vanaf 1 mei)

Van waarde, succesvol, kansrijk in West-Betuwe!

We hebben met elkaar geïnventariseerd wat er al is aan activiteiten, aanbod en regelingen die kansrijk, succesvol en van waarde zijn. Ook is gekeken naar de fysieke omgeving. Wat nodigt uit tot gezond gedrag? Wat vinden inwoners? Dat leverde een mooi palet aan bouwstenen op voor het plan van aanpak. De kunst is alles wat we zien en belangrijk vinden (en dat is veel!) te clusteren en op waarde te schatten. Zo hebben we uiteindelijk een gezamenlijk droom geformuleerd. We willen bewustwording daarin centraal stellen. Buiten spelen moet gewoon zijn (als tegenhanger van binnen 'gamen'), ouders zijn zich bewust van hun rol als opvoeder daarin. Verder willen we de faciliteiten (activiteiten en buitenspeelplaatsen) meer bekendheid geven, waar nodig uitdagender maken. Tot slot willen we fruit en groente een hoofdrol geven en met deze ingrediënten aan de slag in bijvoorbeeld kooksessies met kinderen en ouders.



De werkgroepleden

Maaïke Geertzen	GGD Gelderland-Zuid
Rebecca Bosch	Gemeente West-Betuwe
Emma Burggraaff	Gemeente West-Betuwe
Arina Buteijn	STMR Consultatiebureau
Annemiek de Wit	Planpsychologie / Sociaal Team / POH
Joyce van Maanen	GGD Gelderland-Zuid
Alice Tekelenburg	Dietistenpraktijk Eet en Leef
Stef Ranshuijsen	Welzijn West-Betuwe
Marieke Bambacht	Inwoner



Maasdriel

In het begin van het proces was het toch nog even 'de kat uit de boom kijken'. Hoe werkt die methode 'appreciative inquiry' nu precies? Al snel ontdeedte de groep na een zeer leuke kennismaking met gebruik van talentenkaarten. Gaandeweg in de gesprekken vonden we steeds meer de juiste richting en spraken we dezelfde taal, dat is toch erg belangrijk. Sleutelwoorden en kernbegrippen waarmee we ons plannen richting willen geven zijn; Lekker in je vel zitten, Positieve benadering, mindset, gedragsverandering, bewegen, voeding, laagdrempelig (ook financieel), bewustwording, begeleiding door professionals en vrijwilligers en persoonlijk contact. Doelgroep die het meest naar voren komt in onze gesprekken zijn 'Ouders van kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar.

De werkgroepleden

Patrick Klaassen	GGD Gelderland-Zuid
Joris Spoelتمان	Gemeente Maasdriel
Jochem Huibers	Gemeente Maasdriel
Jacomien de Bruin	Stichting Welzijn Bommelerwaard
Heleen Cousin	Huisartsenpraktijk Velddriel
Sanne van Gessel	Kinderfysiotherapie Maartje Wormgoor
Anouk Derks	Gebiedsteam gemeente Maasdriel
Ilse van Wijk	GGD / JGZ
Carla van Polanen	Inwoner
Carla Kokbesems	Inwoner

