



Informatiebijeenkomst voor u

Jump, het jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting, organiseert op 20 januari (Tilburg), 4 februari (Utrecht) en 24 februari (Zwolle) regionale informatiebijeenkomsten over Lekker fit!. Als u zich nog niet heeft aangemeld, kan dat alsnog!



Inhoud bijeenkomst

Tijdens deze bijeenkomsten vertellen gemeenten, GGD, Sportservice en leerkrachten over hun ervaringen met Lekker fit! Aan het woord komen onder andere Daan Bemelmans (SportService Noord- Brabant), Monique Apperlo (GG&GD Utrecht) Rob van den Berg (gemeente Delft), Kees Huisman (leerkracht basisschool De Horizon) en Patricia Verhoeven (gemeente Oldenzaal). Zij geven een beeld van Lekker fit! in de op-maat uitvoering. U krijgt een toelichting op de Toolkit Lekker fit! en de website. Ook de fittest

en het digitaal LVS (LeerlingVolgSysteem) komen aan bod. Uw ervaringen, verwachtingen en vragen op het thema gezondheidsonderwijs komen ruim aan bod. Middels groepsdiscussies worden belemmerende en bevorderende factoren besproken. Uw dagvoorzitter is Jessica Hoek van het NIGZ.

Programma

- 13.30 -13.45 Inloop met koffie/ thee
- 13.45 -14.00 Welkom en introductie - film Lekker fit!
- 14.00 -14.20 Wat is Lekker fit!?
- 14.20 -14.45 Hoe ondersteunt Jump de landelijke implementatie van Lekker fit!?
- 14.45 -15.10 Pauze met informatiemarkt
- 15.10 - 15.15 'Koppie-Koppie'
- 15.15 -15.45 Lekker fit! in de praktijk- ervaringsdeskundigen aan het woord
- 15.45 -16.20 Interactieve werkvorm – discussie in werkgroepjes
- 16.20-16.30 'Loesjes' maken
- 16.30 Fruitige afsluiting

Aanmelden

Heeft u zich nog niet aangemeld?

Ga dan snel naar: http://www.lekkerfitopschool.nl/Home/Informatie_bijeenkomsten/default.aspx?mId=10534



Nationale Balanstop 2008: Lekker fit! heeft The X-factor

Op donderdag 6 november werd op de nationale Balanstop onder de noemer 'The X-factor' het jaarverslag van het Convenant Overgewicht gepresenteerd. Het landelijk uitrollen van lesmethoden die structureel aandacht geven aan de thema's voeding en bewegen in het basisonderwijs is één van de prioriteiten die het Convenant zich gesteld heeft. Lekker fit! wordt in dat kader als 'best practice' genoemd.



Uitdaging

Behalve op de informatiemarkt, waar het projectteam Lekker fit! een feestelijke kraam bemande, was Lekker fit! behoorlijk zichtbaar gedurende de dag. Paul Rosenmöller noemde en roemde Lekker fit! in zijn openingspeech en ook in de film 'The X factor', die door het Convenantbureau gemaakt is en vertoond werd bij de conferentie, had Lekker fit! een prominente plaats. Wethouder Geluk van Rotterdam vertelt in de film over Lekker fit! en het succes daarvan in Rotterdam. Hij daagt alle wethouders van Nederland uit

om in hun gemeente het Lekker fit! lespakket, "geschikt gemaakt voor landelijke uitrol door De Hartstichting" als basis te gebruiken voor een vergelijkbaar lokaal programma.

Een uitdaging die navolging lijkt te vinden als we naar de spreiding over Nederland van gemeenten die starten met Lekker fit!: www.lekkerfitopschool.nl/verspreidingovernederland.



Lekker fit! in het Westland

In de gemeente Westland gaan 12 scholen enthousiast van start met de lesmethode Lekker fit! De implementatie van de lesmethode in deze gemeenten is gelopen via een vruchtbare samenwerking tussen de GGD, gemeente, Sportservice en de stichting Wollebrandcross. Jump heeft het proces gevolgd en vindt het mooi te zien dat Lekker fit! op deze manier lokaal uitgerold wordt.



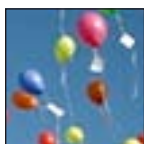
Zijn ouders en kinderen al Lekker fit?

Heeft u ouders al betrokken bij uw Lekker fit -lespakket? U kunt een voorlichter van Jump /de Hartstichting uitnodigen om een ouderavond te verzorgen over Lekker fit!. Ouders kunnen vragen stellen hoe zij met de voeding en beweging van hun kinderen kunnen omgaan. Hoe houdt je je kind fit en gezond? Wat moet je daarvoor doen en wat kun je beter laten? De ouderbijeenkomsten zijn interactief. Er is een groentetest, een test met frisdranken en een beweegact om de boodschap te verhelderen.



Lekker fit! & Jump op de NOT

Gaat u naar de NOT, de onderwijsbeurs van Nederland van 27 t/m 31 januari? Loop dan zeker even langs de stand van Noordhoff Uitgevers. Daar vindt u ook de Lekker fit! lesmethode. Ook wordt Lekker fit! onder de aandacht gebracht in de stand van de Brede School, waarin Jump participeert. Wellicht tot ziens!



Ambassadeurs Lekker fit! eigen pagina

Wanneer u vanuit uw dagelijkse praktijk meerdere scholen ondersteunt bij het introduceren van Lekker fit! bieden wij u de kans ambassadeur te worden. Ambassadeurs enthousiasmeren mensen uit de praktijk en dragen de thema's voeding, bewegen en het maken van gezonde keuze's uit. Voor ambassadeurs is een handige Toolkit beschikbaar te gebruiken bij contacten met scholen, ouders, sportaanbieders en ambtelijke afstemming. Ambassadeur maken gebruik van aparte trainingen die op 24 maart (regio Poeldijk) of 14 april (regio Zwolle) worden aangeboden. Lees verder op de speciale webpagina voor ambassadeurs op www.lekkerfitopschool.nl



Pimp mijn Plein!

Alle basisscholen en BSO's die een plein hebben waar weinig beweging in zit, kunnen tot eind februari meedoen met de actie Pimp mijn Plein van Jump. De hoofdprijs: een complete metamorfose van het speelplein door een team van experts. Overigens is er voor iedere deelnemer een prijs, variërend van kortingsbonnen voor spelmaterialen tot speciaal afgestemd op het probleem samengestelde beweegpakketten.

Meer weten? Ga naar www.heartjump.nl/pimpmijnplein



20% korting op Plein spelpakket

Met het 'plein spelpakket Lekker fit!' willen we kinderen lekker laten spelen op het schoolplein. In het pakket zitten onder andere pionnen, een diabolo set, een springtouw en bijzondere soorten ballen. Werkt uw school met de lesmethode Lekker fit!? Dan biedt Nijha een korting van 20% op het spelpakket!



Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

Gemeenten uit de zogenaamde eerste en tweede tranche kunnen binnen het NASB projectplannen indienen om weinig actieven aan het bewegen te krijgen. Lekker fit! is één van de voorbeeldinterventies. Een gemeente die met de doelgroep jeugd aan de slag wil wordt geadviseerd te kiezen voor één van die interventies en niet zelf een nieuwe interventie te ontwikkelen. Vanuit het NASB is er gelegenheid om een uitgebreide toelichting op de uitvoering van Lekker fit! te krijgen. U kunt zich hiervoor aanmelden door een mailtje te sturen naar Marlieke Janssen van Jump of neem contact op met één van de NASB adviseurs in uw provincie. Meer informatie over dit project op www.nasb.nl



Combinatie Kids in Balance en Lekker fit!

Lekker fit! heeft samenwerking gevonden met een organisatie die aansluitend op de lessen workshops kan geven op school. Op die manier wordt er naast de lessen, een 'spannend' moment voor de leerlingen met bijvoorbeeld een arts en beweegspecialist aangeboden.

De workshops van Kids in Balance en de structurele lessen van Lekker fit! versterken elkaar in het overbrengen van de gezonde boodschap. De combinatie wordt aangeboden voor groep 7 en 8. Meer informatie vind u op de website: www.balancematters.org



Klein gemeente congres 25 november

De gemeente Rotterdam en Jump presenteerden samen Lekker fit! tijdens de Gemeentecongres op 25 november, georganiseerd door het Convenant Overgewicht, het NIGZ en de VNG.



Uitgelegd werd hoe het lespakket Lekker fit! ontstaan is binnen het grote actieprogramma Voeding en Beweging wat in 2005 in Rotterdam van start is gegaan.

Een voorbeeld van het gebruik van Lekker fit! in een groter gezondheidsbeleid werd gepresenteerd vanuit de gemeente Gorinchem. Gorinchem werkt, samen met De Gezonde Regio, aan het project Gezonde Levensstijl. Zij streven naar een verbetering van de samenwerking van zorgverleners, het stabiliseren of doen afnemen van het aantal kinderen met overgewicht en het geven van leefstijlvoorlichting aan alle kinderen in de Gezonde Regio. In verschillende scholen in deze regio is gestart met het geven van de Lekker fit! lessen. Meer informatie over dit project: www.gezonde-levensstijl.nl.

Hoofdredactie NB Lekker fit!

JUMP (jeugdfonds Nederlandse Hartstichting)

Sportscan Zwolle

Contact:

lekkerfit@heartjump.nl

www.lekkerfitopschool.nl

