**Uitnodiging Inspiratiebijeenkomst JOGG-Zaanstad**

**'Beweeg je mee?'**

**Datum:** maandag 8 april

**Tijd:** variabel\* vanaf 14:15 - 19.30 uur (inclusief gezond diner)

**Kosten:** geen

**Locatie:** Trias VMBO: Saendelverlaan 1, 1561 KS Krommenie

**Accreditatie:** voor V&VN en SKJ, ABSG (wordt aangevraagd) en voor verloskundigen

**Voor:** iedereen die zich inzet voor een gezonde omgeving voor kinderen en hun ouders

\*de aanvangstijd en eindtijd kan variëren, afhankelijk van de door jou gekozen workshopronde(s)

**Na deze middag ben je (extra) geïnspireerd om samen te werken aan een gezonde omgeving voor**

**kinderen, jongeren en hun ouders. Tijdens de workshops krijg je handvatten waar je morgen mee**

**aan de slag kan.**



**Programma:**

**Oud-volleybalprof Bas van de Goor** inspireert je hoe je bewegen inzet om gezond te blijven én hoe

het de kwaliteit van leven kan bevorderen. Bas heeft zelf diabetes type 1 en zet zich met de [Bas van](http://ggdzaanstreekwaterland.m11.mailplus.nl/nct34962906/k2ZWeeiy5zeRLpz)

[de Goor Foundation](http://ggdzaanstreekwaterland.m11.mailplus.nl/nct34962906/k2ZWeeiy5zeRLpz) specifiek in voor diabetespatiënten.

Op veler verzoek bieden we dit jaar de mogelijkheid om 2 rondes met **interactieve workshops te**

**volgen.** De workshopsgeven je handvatten om jongeren, kinderen en hun ouders beter te

ondersteunen.

Tijdens het **netwerken** ontmoet je jouw samenwerkingspartners.

Tussendoor kun je genieten van een **gezonde maaltijd.**

**Inschrijven:**

Kies 1 of 2 workshops uit onderaan de deze pagina . De 1e ronde is van 14:30- 15:45 uur. Na de plenaire sessie en de gezonde maaltijd is de 2e workshopronde van 18.00-19:15 uur. Als je maar 1 workshopronde bij wil wonen, dan kan dat ook. Het programma begint voor jou dan later of eindigt eerder. Schrijf je in via [www.ggdzw.nl/inspiratiebijeenkomst](https://m11.mailplus.nl/genericservice/code/servlet/React?wpEncId=i467xAexpI&wpMessageId=1597&userId=31100245&command=viewPage&activityId=31360698&encId=W5nRuunLtXLz9eV).

Met gezonde groet van het team JOGG-Zaanstad,

Christine Eggenkamp-Vink, Annemijn Berghuis, Annelijn de Ligt & Tom Moons  
T: 06-41272924

E: [info@joggzaanstad.nl](mailto:info@joggzaanstad.nl)

**Je kunt kiezen uit twee van onderstaande acht workshops:**

**Workshop 1**

**Hoe praat je met gezinnen over leefstijl en gewicht? - door Irene Gruintjes projectleider bij UMC Amsterdam**

Veel professionals vinden het lastig om de onderwerpen gewicht en leefstijl te bespreken met gezinnen. In deze workshop krijg je handvatten voor een succesvol gesprek. Jouw houding speelt daarbij een cruciale rol; de manier waarop je het onderwerp bespreekt is bijna belangrijker dan de boodschap zelf! Je krijgt [argumentenkaarten](https://www.allesoversport.nl/artikel/zo-overtuig-je-ouders-van-het-belang-van-sport-en-bewegen/) mee wat jou helpt het gesprek aan te gaan.

**Workshop 2  
De kracht van de cursus ZaansFit – door Mara Jonkman en Carey Smit, pedagogen bij GGD Zaanstreek-Waterland**

Je krijgt een kijkje in de keuken van de cursus ZaansFit. Dit is een intensieve cursus voor kinderen met overgewicht en hun ouders. Ouders leren hier positief opvoeden, krijgen kennis over gezonde voeding en leren hoe het gezin meer kan bewegen. Zowel ouder als kind krijgen begeleiding van een multidisciplinair team. Na deze workshop weet je voor welke gezinnen het geschikt is en waar je ze naar doorverwijst. [www.zaansfit.nl](http://www.zaansfit.nl)

**Workshop 3**

**Energiek en productief werken op kantoor – door Mirka Janssen, Lector bij de ALO op de HvA**

Als professional werk je mee of wil je mee gaan werken aan een gezonde omgeving, daarom ben je hier. Maar hoe ziet je eigen werkdag er eigenlijk uit? Breng je veel tijd zittend door? Bijvoorbeeld met overleggen of achter de computer? In deze praktische workshop geven we inzicht in het wetenschappelijk onderzoek naar het effect van zitten en bewegen op hoe je hersenen werken. Het doel van deze workshop is om je te inspireren en praktische handvatten te geven om meer beweging in je werkdag te integreren en daarmee efficiënt en productief te werken. [Meer over Mirka Janssen](http://www.hva.nl/profiel/j/a/m.janssen/m.janssen.html).

**Workshop 4**

**De Leefplekmeter – in gesprek met bewoners over hun omgeving – door Annelies Acda, adviseur bij Pharos**

De [Leefplekmeter](https://www.gezondin.nu/?file=939&m=1526745760&action=file.download) is een instrument dat je kan gebruiken om met inwoners in gesprek te gaan over hun wijk of buurt. Alle 14 thema’s in dit instrument hebben een link met gezondheid, maar ook met de omgeving (bijvoorbeeld bewegen, openbaarvervoer, verkeer en parkeren, straten en openbare ruimtes, natuur en groen, wonen, veiligheid, meedoen en praten etc). Als we begrijpen wat voor bewoners de sterke en zwakke punten van een leefplek zijn, kunnen we samen nadenken wat het eerst aangepakt moet worden om het er prettiger te maken. In deze workshop ga je zelf aan de slag met de Leefplekmeter en weet je hoe je hem kan inzetten in jouw buurt.

**Workshop 5**

**Project de Gezonde Buurten – door Lenie Rademaker, wijkmanager in gemeente Zaanstad**

In april 2018 zijn met bewoners, jong en oud, uit Saendelft drie wijksafari’s georganiseerd als onderdeel van het landelijk project [‘Gezonde Buurten’.](https://www.ivn.nl/gezonde-buurten/over-gezonde-buurten) De deelnemers hebben rode en groene kaarten uitgedeeld voor de huidige situatie op plekken in de wijk. Hierna hebben de groepen op papier gezet wat zij in de wijk willen houden, wat zij willen creëren, toevoegen en wegdoen. Daar kwamen veel mooie ideeën uit voort! Inmiddels zijn 150 bewoners betrokken. Kom ook ervaren hoe wij dit hebben aangepakt, wat er ontstaan is met de sociale cohesie en welke ideeën er in het voorjaar worden uitgerold.

**Workshop 6**

**Ouderbetrokkenheid: partnerschap vanaf de wieg – door Najat Benayad, projectleider Kansrijke Start**

Zowel professionals als ouders willen het beste voor het kind. Goed samenspel tussen beide zorgt voor de grootste ontwikkelkansen en breedste toekomstperspectieven voor het kind. Najat geeft tijdens deze workshop antwoorden op de vragen: hoe vergroot je ouderbetrokkenheid? Wat vraagt dit van jou als professional? Wat levert het ouders op om betrokken te zijn bij hun kind? Meer over [Najat Benayad](https://nl.linkedin.com/in/najat-benayad-a3180910b)

**Workshop 7**

**De invloed van chronische stress, door bijvoorbeeld armoede en schulden, op je hersenen - door Jennifer Ramkisoen, Straathoekwerker bij GGD Zaanstreek-Waterland**

Ouders of cliënten doen niet wat er is afgesproken met jou, verschijnen niet op een afspraak of geven snel op. De conclusie luidt vaak dat ze niet willen, ongemotiveerd zijn. Maar wat als ze wel wíllen, maar niet kúnnen? Omdat chronische stress, door bijvoorbeeld armoede en schulden, verlammend werkt op hun vermogen om problemen op te lossen en doelgericht te werken? Je krijgt in deze workshop uitleg over wetenschappelijke inzichten, over [Mobility Mentoring®](https://www.ggdzw.nl/nieuws/nieuws-over-de-ggd/mobility-mentoring/) dat in Zaanstad wordt ingezet, leert mensen herkennen die onder toxische stress staan en ervaart zelf wat toxische stress is.

**Workshop 8**

**Nut en noodzaak van dagelijks bewegen: hoe inspireer je ouders? – door Rebecca Beck en Noor Willemsen, adviseurs Kenniscentrum Sport**

• Nieuwe kennis opdoen over landelijke ontwikkelingen en over het belang van bewegen voor de ontwikkeling van kinderen

• Inspireren om met dagelijks bewegen voor kinderen aan de slag te gaan

• Oefenen met praktische tools en handvatten die je in je eigen praktijk kan inzetten

• Welke beeldmaterialen / communicatiemiddelen zijn er landelijk beschikbaar? Beeldverhaal en argumentenkaartjes

• Interactieve workshop

• Dagelijks bewegen 0-12 jaar

• Quiz

• het belang van bewegen voor de ontwikkeling van de hersenen en mentale gezondheid!

• Als je inzet op bewegen spelen ouders een belangrijke rol, maar dat si natuurlijke een hele uitdaging.

• Wat is er uit onderzoek bekend over de invloed van bewegen op de ontwikkeling van kinderen (facts & figures)

• Verschillende type ouders

• Welke belemmeringen om dagelijks te bewegen zijn er onder diverse groepen? (dus niet alleen onder groep die wij al hebben onderzocht: niet-westerse ouders uit Zaanstad Zuidoost, maar ook ouders uit Vinexwijken enz.)

Programma:

14:30 - 15:45 1e workshopronde

15:30 - 16:00 ontvangst

16:00 - 17:00 plenair

17:00 – 18:00 eten en netwerken

18:00 - 19:15 2e workshopronde

19:15-19:30 uur afsluiting