

jongeren op gezond gewicht **Hilversum**



JOGG Hilversum

De gemeente Hilversum heeft zich aangesloten bij het landelijke Jongeren Op Gezond gewicht (JOGG). Hierdoor wil de gemeente extra inzetten op een gezonde leefstijl bij kinderen en jongeren.



Samenwerken om iets te bereiken

Het klinkt simpel: laat kinderen en jongeren meer bewegen en gezondere keuzes maken. Maar hoe doe je dat in een maatschappij waar zo veel verleidingen op de loer liggen? Gamen is leuk en een snoepje op z'n tijd is lekker, maar alles met mate. Het is belangrijk om de balans te vinden. Als gemeente Hilversum willen we de jeugd stimuleren om gezond(er) te leven, maar dat kunnen we niet alleen. Daarom ben ik zo blij dat we ons hebben aangesloten bij JOGG. Door samen te werken met scholen, sportverenigingen en partners uit het bedrijfsleven, kunnen we écht wat

bereiken. Als we voor elkaar krijgen dat kinderen uit zichzelf meer gaan bewegen en vaker een verantwoord tussendoortje nemen in plaats van snoep, hebben wij ons doel bereikt.

Eric van der Want - wethouder gemeente Hilversum



Ruben Assmann JOGG ambassadeur

Hilversummer en wereldkampioen jiu jitsu Ruben Assmann is sinds december 2017 ambassadeur van JOGG Hilversum. Als ex-topsporter weet hij als geen ander hoe belangrijk een gezonde leefstijl is voor de jeugd. Hij wil de jeugd dan ook graag inspireren en motiveren om meer te gaan bewegen en gezond(er) te gaan eten.

[Lees meer](#)

Kinderwerk Versa Welzijn sluit aan bij JOGG Hilversum

Tot aan de voorjaarsvakantie heeft het kinderwerk zich bezig gehouden met het thema 'gezond en fit'. De activiteiten voor de kinderen zijn zo ingevuld dat ze leren en ontdekken dat gezonde voeding goed voor je is maar ook heel erg lekker kan zijn. Ook krijgen de kinderen geen limonade meer op de inloop maar water of thee. Het gebruikelijke koekje wordt vervangen door fruit of groenten. Naast voeding is ook bewegen een belangrijk onderdeel van het activiteitenprogramma. De kinderen konden kennis maken met verschillende vormen van beweging en sport zodat elk kind iets kon vinden wat bij hem of haar past.

"Als we voor elkaar krijgen dat kinderen uit zichzelf meer gaan

bewegen en vaker een verantwoord tussendoortje nemen in plaats van snoep, hebben wij ons doel bereikt."

Eric van der Want - wethouder gemeente Hilversum



Week voor de gezonde jeugd

Tijdens de week voor de gezonde jeugd (5 t/m 10 maart) gaven wethouder Van der Want en JOGG ambassadeur Juvat Westendorp een spetterende aftrap van het water project op de Da Costa school. [Lees meer >](#)

Daarnaast heeft Ruben Assmann een inspirerende presentatie over gezonde voeding en het belang van bewegen bij de ouderkamer van Versa gegeven.

Gezonde Sportkantine

[Lees meer](#)

Een gezonde leefomgeving is voor kinderen/jongeren heel belangrijk. Dit houdt niet op bij de school of thuis. Ook op de sportvereniging is dit van belang. In november 2017 vond een informatieavond plaats voor sportverenigingen over de gezonde kantine. Als vervolg hierop ontvangen alle sportverenigingen binnenkort een enquête over de gezonde sportkantine. Hierdoor hopen we meer sportverenigingen te kunnen gaan ondersteunen bij het starten met de gezonde sportkantine.

Water Drinken in het basisonderwijs

In Hilversum zijn diverse basisscholen in de wijken Noordoost en Oost gestart met het thema DrinkWater. Op de scholen worden leerlingen gestimuleerd om op 1 of meerdere dagen water mee

te nemen in plaats van gezoete drankjes. Op deze manier wordt een gezonde leefstijl onder kinderen gestimuleerd. De scholen die water drinken stimuleren zijn onder andere Titus Brandsmaschool, Jan van Rijckenborghschool, Donnerschool, Lorentzschool en Ayoub. Wilt u meer weten over DrinkWater, neem dan contact op met de JOGG-regisseur.

kalender

31/3 Schoolvoetbaltoernooi Hilversum

15/4 Hilversum City Run

Wil je meer informatie over de JOGG-aanpak in Hilversum? Of wil je een activiteit die aansluit bij JOGG Hilversum in deze nieuwsbrief laten opnemen? Neem dan contact op met [Gieneke Zandbergen](#) JOGG-regisseur in Hilversum.

Crailoseweg 116
1271 EX Huizen
06-11421327

gzandbergen@teamsportservice.nl



[Facebook](#)

[Twitter](#)