

FF WAT NIEUWS

Februari 2015



**DOE
FF
GEZOND!**

IN DORDRECHT

DOOR DE OGEN VAN...

Wendy Schneider, nieuwe programmaleider Doe ff Gezond

"Wat bezielt iemand om in het laatste projectjaar nog op de Doe ff Gezond-trein te springen? Uiteraard is het een luxe om mee te kunnen liften op behaalde successen. De fittesten van 2014 bewijzen opnieuw dat met een gezamenlijke inspanning een daling van het percentage ongezond gewicht haalbaar is. Ik heb de overtuiging dat het hier al heel goed gaat, maar dat het nog altijd beter kan, ook ná 2015. Nog steeds heeft slechts twee van de drie kinderen in Dordrecht-West een gezond gewicht.

**Het kan
nog altijd
beter, ook
ná 2015!**

Ik gun dat derde kind ook een onbezorgde jeugd in een lekker fit lichaam. Zelf heb ik geleerd hoe fijn het is om veel te bewegen en te ontdekken wat bij je past. Ik ben graag buiten, dus doe nu mee met een hardlooptraining voor een tienkilometerloop in maart en ga daarna weer tennissen. Daarnaast heb ik geleerd dat gezond én lekker eten heel goed samen kan gaan en dat je daar extra van geniet na inspanning. Ik ga dit jaar mijn best doen om Doe ff Gezond ook na 2015 in stand te houden!"

JAARTHEMA IN DE PRAKTIJK

Gratis Bewegen bij Bambino!



De jaarcampagne Gratis Bewegen in Dordrecht-West is in volle gang! Verschillende organisaties doen actief mee aan de campagne. Op de locatie 'Lieve Luitjes' van Bambino Christelijke Kindercentra bewegen de kinderen sinds september 2014 standaard één uur per week in de gymzaal. De kinderen en pedagogisch medewerkers zijn ontzettend enthousiast. Ivonne van der Ree, pedagogisch medewerker bij Bambino, vertelt: "De kinderen kunnen al hun energie kwijt. Vaak vragen ze: Gaan we vandaag naar de gymzaal?" Ik zie het effect van bewegen in de gymzaal. We zien dat de kinderen er echt blij van worden."

Lees [hier](#) het volledige artikel.

DOE FF GEZOND BIJ...

Leefstijlinterventie LEFF Dordrecht



Doe ff Gezond heeft van september tot en met december 2014 meegedaan aan de pilot LEFF. Deze pilot draaide in acht Nederlandse gemeenten, waaronder dus Dordrecht. In een periode van tien weken kwamen de kinderen en hun ouders twee keer per week bij elkaar. Spelen, ontmoeten en leren van elkaar in een veilige setting zijn de kernelementen van LEFF. Het eerste uur waren kinderen en ouders samen. Ze motiveerden elkaar, deelden ervaringen en kwamen spelenderwijs tot een andere leefstijl. In het tweede uur gingen de kinderen bewegen en spraken de ouders onder leiding van de coach verder. Afwisselend was er aandacht voor voeding en gedragsverandering, met altijd een focus op empowerment van het gezin. Lees [hier](#) het volledige artikel.

DOE FF GEZOND BIJ...

De fittesten



Sinds de start van het project Doe ff Gezond in Dordrecht-West is het overgewicht onder kinderen daar met ruim 20% afgenomen. Dat blijkt uit de resultaten van de jaarlijks terugkerende fittesten onder 1670 leerlingen van twaalf basisscholen in de wijken Crabbehof/Zuidhoven, Wielwijk, Oud-Krispijn en Nieuw-Krispijn. In 2014 had 33% van de kinderen te maken met overgewicht, in 2011 was dat nog 42%. Opvallend genoeg is elders in Dordrecht, waar Doe ff Gezond niet actief is, juist een lichte stijging van het overgewicht merkbaar. Het percentage overgewicht is daar nog wel een stuk lager dan in Dordrecht-West. Lees [hier](#) het volledige artikel.

OP DE TIJDLIJN VAN @DOEFFGEZOND



OOK NOG FF DIT:

06/01 @Dordtsportcoach

Woensdag 21 januari weer een KinderResto in @RestoDordrecht! met leerlingen van @IBSIkra @Crabbehof @doeffgezond

20/01 @VissersMaartje

Nadat Roosje mee heeft gedaan aan #LEFF is ze nu 2x in de week aan het sporten!! Goed bezig!! @doeffgezond

23/01 @prosenmoller

Overgewicht in JOGG wijken in Dordrecht-West daalt van 42% naar 33% tussen 2011-2014. Felicitatie voor alle betrokkenen. @JOGGNL werkt!

26/01 @eefeef2010

Samen met collega @MichelleStoel verteld over succes @doeffgezond bij seminar #cephir over overgewicht bij kinderen.

27/01 @MarvinVisser

4jr @doeffgezond brengt Dordt-west: afname overgewicht 20%, hogere sportparticipatie, minder zoete dranken en nog meer... #trots @JOGGNL

28/01 @BenteSteenvoort

Wethouder Dordrecht @rinettereynvaan vertelt trots over prachtige resultaten @doeffgezond #nbt2015

• [Doe ff Gezond aanwezig bij Nationale Balanstop](#)

• [Nieuw seizoen Smakelijke Moestuinen komt eraan!](#)

• [Wat doet de Gezonde Schooladviseur binnen Doe ff Gezond?](#)

• [Doe ff Gezond-scholen bijgepraat over resultaten fittesten](#)

• [Volg onze buurtsportcoaches ook op Facebook](#)

• [Ruim 10.000 scholieren maken kennis met Shorttrack](#)

Doe ff Gezond is een initiatief van Sportbedrijf Dordrecht en Dienst Gezondheid & Jeugd in opdracht van de gemeente Dordrecht.

Wij werken samen met:



**DOE
FF
GEZOND!**

Doe ff Gezond

Postbus 8 • 3300 AA Dordrecht • T 078 - 770 82 12 • www.doeffgezond.nl [f](#) [t](#) 'FF Wat Nieuws' is een nieuwsbrief van Doe ff Gezond voor partners en relaties en verschijnt 1x per kwartaal. Wens u deze niet meer te ontvangen, dan kunt u dat via info@doeffgezond.nl kenbaar maken. Aan de inhoud van deze nieuwsbrief kunnen geen rechten worden ontleend | Fotografie: Ronald van den Heerik e.a. | Opmaak: Diezign

IN DORDRECHT