

Jeugd gezonder met Bslim

HOOGKERK - Veel jongeren hebben overgewicht, sporten te weinig en eten ongezond. De gemeente Groningen pakt dit probleem sinds enkele jaren aan. Met het project Bslim wordt de jeugd gestimuleerd voor een fitte leefstijl te kiezen. De strijd voor een sportieve leefstijl.

Beleidsmedewerker Marjolijn de Wijk is een van de bedenkers en projectleider van dit project. 'We proberen jongeren positief gedrag aan te leren. Bslim gaat over alles wat met een gezonde leefstijl te maken heeft: sporten en bewegen, gezonde voeding, normen en waarden.'

Onder het project Bslim vallen zeer uiteenlopende activiteiten. Van voetballen op een speelveldje, een spelvakantieweek en clinics van sporters en sportverenigingen, tot een dieetprogramma voor dikke kinderen, motorische *remedial teaching* en een gezonde kookclub. Bslim is er voor kinderen en jongeren, van nul tot negentien jaar.

Marjolijn de Wijk: 'We beginnen direct na de geboorte van het kind al met voorlichting aan de ouders. Zij kunnen niet vroeg genoeg doordrongen worden van het belang van gezonde voeding en voldoende beweging voor hun zoon of dochter.'

Verschillende recepten

Bslim is in 2005 (voorzichtig) van start gegaan in twee wijken. Een jaar later werden dat er al vier en sinds 2007 is Bslim in negen wijken actief.

Iedere wijk heeft een kernteam dat bestaat uit een brede vakdocent sport, een buurtsportwerker en een projectmanager van het Huis voor de Sport Groningen. Dit team heeft contact met verschillende organisaties in de wijk. Dit zijn scholen, de naschoolse-activiteitencoördinator, de peuterspeelzalen, de buitenschoolse opvang, sportverenigingen et cetera. Het begin van ieder team was verschillend. De ene wijk beschikte bijvoorbeeld al over een netwerk, de Vensterschool, de andere niet. 'Bslim is maatwerk', benadrukt Marjolijn. 'Per wijk hebben we het aantal buitenspeelplaatsen en sportverenigingen geïnventariseerd en gekeken welke moeilijke doelgroepen er zijn. Omdat de situatie zo verschillend is, hebben we een overkoepelend plan van aanpak ontworpen voor Bslim. De wijken

kunnen daar zelf invulling aan geven. Het kernteam kiest welke activiteiten ze precies gaan organiseren. Er geldt dus niet één recept voor alle wijken. Ik vind het belangrijk dat wijken en organisaties de oplossingen kiezen die bij hen passen.'

Leuk en sprankelend

Marjolijn stelt dat Bslim sporten en gezond leven echt op de kaart heeft gezet in Groningen. 'Het mooie is dat het totale sport- en voedingsaanbod in een wijk nu een samenhangend geheel vormt. Vóór Bslim hadden we op zichzelf staande projecten, waarbij we het gevoel hadden dat we de problematische groepen niet voldoende bereikten. Dikke kinderen bijvoorbeeld geven zich vaak juist niet op voor een sportactiviteit. Nu benaderen we ouders van kinderen met overgewicht via school en wijzen hen op ons speciale programma. Toch blijft het lastig alle doelgroepen te bereiken.' Een constructieve benadering vindt Marjolijn de Wijk belangrijk. 'We proberen jongeren positief gedrag aan te leren. Dat kan alleen als de activiteiten aantrekkelijk zijn. Bslim is leuk, sprankelt. We maken met Bslim duidelijk dat het ook heel lekker kan zijn om gezond te eten en veel te bewegen.'

WhoZNext in Hoogkerk

Een bijzonder project vindt De Wijk zelf de WhoZNext-teams. 'Bij dit project dagen we jongeren uit mee te denken over sportactiviteiten en deze zelf ook te organiseren.' Onlangs won het WhoZNextteam van Hoogkerk de voorronde in Groningen voor de Richard Krajicek Award, als voorbeeld van een geslaagd jongerenparticipatieproject. Het bijzondere aan het Hoogkerker project, dat onder leiding staat van de buurtsportwerker Niels van der Weerd, is de jonge leeftijd van de deelnemers, die allemaal nog op de basisschool zitten. Het project dingt in het voorjaar mee naar de landelijke prijs!

(Bron: Martini Sport Krant)

Bslim in Hoogkerk

In Hoogkerk is het Bslimproject op 1 januari 2008 begonnen. Voor 2010 staan de volgende Bslim-activiteiten gepland:

- Gezondheidsweek 19 - 23 april
- Worldrunners Sponsorloop, Ruskenveenseplas 21 april
- Laatste sportinstuif in dit schooljaar 28 april
- Nationale straatspeeldag 2 juni
- Avondvierdaagse 7-10 juni
- Start sportinstuiven 14.00-15.15 uur 29 september

Contactgegevens Bslim Hoogkerk:
Ingeborg Constandse, Bredevakdocent, 06-44802060.

E-mail: iconstandse@hotmail.com
Niels van der Weerd, Buurtsportwerker, 06-29486815

E-mail: n.vanderweerd@mjd.nl

Meer gegevens over Bslim, zie:

www.bslim.nl



Het winnende WhoZNextteam van Hoogkerk, dat mee gaat dingen naar de landelijke prijs Foto: VWH

