

# Uitnodiging Inspiratiebijeenkomst Gezond en Kansrijk Opgroeien

## *Van foetus tot tiener*

**Datum & tijd:** Donderdag 9 juni van 15.15 tot 20.30 uur \* (inclusief gezond diner)  
**Locatie:** [Trias VMBO](#) te Krommenie  
**Accreditatie:** Aangevraagd voor V&VN, SKJ, KNOV, KCKZ, ABSG  
**Voor wie:** Professionals en beleidsmedewerkers die zich inzetten voor het gezond en kansrijk opgroeien van kinderen in Zaanstreek en omgeving

Hoe zorgen we ervoor dat zoveel mogelijk kinderen gelukkig, kansrijk en gezond kunnen opgroeien? Dat is de vraag die centraal staat tijdens onze inspiratiebijeenkomst op 9 juni. Ook vieren we samen de 10<sup>e</sup> verjaardag van JOGG-Zaanstad, vol gezonde traktaties!



**Na deze bijeenkomst 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 de volgende dag meteen mee aan de slag kunt.**

### Programma:

Vanaf 15.15: Inloop  
15.30 uur: Workshopronde 1\*  
17.00 uur: Plenair deel onder leiding van dagvoorzitter Rutger Mollee  
- Van foetus tot tiener in een half uurtje  
- **Geluksprofessor Patrick van Hees.**  
Hoe fijn zou het zijn als kinderen gelukkig opgroeien. Uit wetenschappelijk onderzoek weten we dat gezondheid en geluk elkaar positief beïnvloeden. Schrijver en Geluksprofessor Patrick van Hees neemt ons mee in de nieuwste inzichten én geeft ons praktische tips. Want gelukkig is geluk besmettelijk!  
- feestelijk moment: 10<sup>e</sup> verjaardag JOGG-Zaanstad  
18.15 uur: Ontmoet je samenwerkingspartners onder het genot van een gezonde maaltijd  
19.00 uur: Workshopronde 2\*  
20.15 uur: Korte afsluiting

### Inschrijven:

Je kunt dit jaar weer één of twee **interactieve workshops** volgen. Meer informatie over de workshops vind je in de bijlage.  
Schrijf je in voor de bijeenkomst en de workshop(s) naar keuze via [dit aanmeldformulier](#).

\* Kun je maar één van de workshoprondes bij wonen? Dat kan! Dan begint het programma voor jou later of eindigt eerder.

Gezonde groet,  
Namens Nu niet Zwanger, Kansrijke start, JOGG-Zaanstad en Gezond opgroeien

Aileen Boersen  
Annelijn de Ligt  
Joanne Wieringa  
Kendra Wals  
Najat Benayad



# Workshops Gezond en Kansrijk opgroeien: van foetus tot tiener

Je kunt kiezen uit twee van de onderstaande workshops:

1. Stimuleren van een gezonde opvoedingsomgeving
2. Waar is papa? Ruimte voor vaders in de opvoeding
3. Zaanse Ondersteuningsroute bewegen en motoriek
4. Armoede en gezondheid
5. Bewoners in de hoofdrol met de buurtaanpak
6. Bespreekbaar maken van kinderwens
7. In contact met Bulgaarse gezinnen
8. Bewegen voor je brein: de kracht van bewegen voor de mentale gezondheid

## Workshop 1

### Stimuleren van een gezonde opvoedingsomgeving en verwijzen naar ondersteuning in de wijk

Werk jij met gezinnen en zie jij wel eens situaties die je zorgen baren, zoals armoede, mentale problemen of ongezonde leefstijl? Het starten van een gesprek hierover is niet altijd makkelijk. In deze workshop krijg je inzicht in de signalen van een (on)gezonde opvoedingsomgeving en hoor je wat de Jeugdgezondheidszorg van de GGD kan bieden. Ook krijg je handvatten om het gesprek over lastige onderwerpen met gezinnen te voeren. Je gaat naar huis met tools om passende ondersteuning en activiteiten in de wijk te vinden.

Workshopleiders: Irene Rutte-Remkes (stafverpleegkundige), Cindy van der Weele (VoorZorg-verpleegkundige) en Mea Molenaar (Centrale zorgverlener) bij GGD Zaanstreek-Waterland.

## Workshop 2

### Waar is papa?

*Ruimte voor vaders in de opvoeding*

Als vaders vanaf het allereerste begin ruimte krijgen om een band op te bouwen met hun kind is dat goed voor kinderen, voor vaders, voor moeders en voor de samenleving. Vaders willen meer betrokken zijn bij de opvoeding van hun kinderen blijkt uit onderzoek. Maar lukt het vaders om meer tijd door te brengen met hun kind? Welke trends zien we die het vaderschap onder druk zetten of die hen juist in hun rol ondersteunen? Wat kan jij doen en wat kunnen we samen doen om vaderschap zichtbaarder te maken? En hoe creëer je meer ruimte voor vaders in hun rol als opvoeder? We werken in deze workshop negen tips uit: wat jij kan doen voor een vader-inclusieve ondersteuning!

Workshopleider: [Marjolein Keij](#) is senior adviseur bij Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen en expert op het gebied van vaderschap.



### Workshop 3

#### Zaanse Ondersteuningsroute Bewegen en motoriek

Motorisch vaardige kinderen vinden bewegen leuker, bewegen meer en krijgen meer waardering van ouders, begeleiders en vrienden. Hierdoor voelen kinderen zich zekerder en leren ze makkelijker nieuwe vaardigheden aan. Ook blijven ze langer actief. Reden genoeg voor een Zaanse pilot Ondersteuningsroute Bewegen en motoriek op drie ZaanPrimair-scholen.

Je hoort in deze workshop hoe onderwijs, sport en zorg effectief kunnen samenwerken. Uiteraard komen ook de betrokkenen van de Zaanse pilot aan het woord. Wat zijn de lessons learned? En hoe gaan we samen verder? Na afloop heb je meer kennis over de ondersteuningsroute, tools voor het gesprek met ouders en info over het aanbod voor kinderen die motorisch minder vaardig zijn.

Workshopleider: Dayenne L'abee (projectleider HvA Lectoraat Bewegen In en Om school)

### Workshop 4

#### Armoede en gezondheid

Hoe langer een gezin in armoede leeft, hoe groter de kans op problemen in de ontwikkeling bij kinderen. In deze workshop passen we aan de hand van het verhaal van een ervaringsdeskundige de theorie uit de handreiking Armoede toe: een tool voor professionals die werken binnen de JGZ, het onderwijs en de wijk.

We richten ons op het integreren van het 'SOS' principe (signaleren, ondersteunen en stimuleren) in de gespreksvoering bij gezinnen die leven in armoede. Met een rollenspel pas je de theorie direct zelf toe.

Naast het opdoen van kennis over hoe je rekening kunt houden met mogelijk onderliggende armoede stimuleren we je om de verbinding te zoeken met professionals uit andere invalshoeken als het gaat om de thema's gezondheid en armoede. Deze workshop is gericht op professionals die werken in de JGZ, het onderwijs en het sociaal wijkteam.

Organisator workshop: Maja Matosevic (Projectleider Gemeente Zaanstad) samen met Isil Gokce (Brugfunctionaris), Sharon van Wengarden (JGZ), Mirte Agter (Sociaal Wijkteam) en Tamara Lomas (Ervaringsdeskundige).

### Workshop 5

#### Bewoners in de hoofdrol met de buurtaanpak Op Gezonde tour

It takes a village to raise a child, iedereen heeft een aandeel. Hoe kun je de buurt gezonder en meer fun maken door bewoners in de hoofdrol te zetten? In Amsterdam doen ze dat door de inzet van gezondheidsambassadeurs. Hanne van der Kolk (Dreamsupport – programma Op gezonde tour) neemt ons mee in de voor- en nadelen van de aanpak. Waar start je? Wie heeft welke rol? Hoe blijven de getrainde ambassadeurs gemotiveerd? Na deze workshop heb je tips en ideeën hoe je bewoners in de hoofdrol zet om gezondheid te stimuleren en zaadjes te planten voor een gezonde lifestyle.

Workshopleiders: Hanne van der Kolk (Dreamsupport), Kendra Wals (relatiemanager Gezondheid gemeente Zaanstad) en een gezondheidsambassadeur



## Workshop 6

### Bespreekbaar maken van kinderwens

Ken je dat? Dat je je grote zorgen maakt, omdat een cliënt van jou een kindje verwacht? Je ziet allerlei gevaren en vraagt je af hoe dat kindje gaat opgroeien. Hoe kan dit nu toch gebeuren?

Veel professionals vinden het lastig om het gesprek over kinderwens, seksualiteit en anticonceptie aan te gaan. Terwijl uit onderzoek blijkt dat mensen het heel fijn vinden om hierover van gedachten te wisselen. Na deze workshop weet je hoe je het gesprek over kinderwens kunt aanpakken en mee kan helpen voorkomen dat mensen onbedoeld in deze situatie terecht komen.

Workshopleiders: Anja Boer (verpleegkundige seksuele gezondheid en inhoudelijk coördinator van Nu Niet Zwanger) en Daphne Busropan (trajectbegeleider bij Leger des Heils).

## Workshop 7

### In contact met Bulgaarse gezinnen

Elke ouder wil dat zijn kind gelukkig opgroeit. Vind je het een uitdaging om goed contact te krijgen met Bulgaarse ouders en kinderen? Signaleer je (lichte) problematiek, maar lukt het niet om het gezin naar geschikte ondersteuning te verwijzen? Of wordt het ondersteuningsaanbod wel ingezet, maar haakt het gezin snel af? Kom dan naar deze workshop. We gaan aan de hand van een casus op zoek naar werkzame elementen in het contact met en de ondersteuning van Bulgaarse gezinnen. Daarnaast krijg je informatie over de Bulgaarse cultuur en kun je vragen hierover stellen.

Workshopleider: Elitsa Yordanova (tolk en intercultureel begeleider van Bulgaarse afkomst)

## Workshop 8

### Bewegen voor je brein: de kracht van bewegen voor de mentale gezondheid

Bewegen brengt ons stresssysteem tot rust. Onmisbaar dus voor kinderen en jongeren in deze tijd vol stressfactoren waar ze zelf geen invloed op hebben. Hippocrates zei het lang geleden al: "Wandelen is de beste medicijn". Nu hebben we veel meer inzicht in de onderliggende werkingsmechanismen en weten we dat niet alleen wandelen, maar ook andere vormen van beweging helpen om lichaam en geest in balans te houden. Je zult ook even aan den lijve ervaren wat even bewegen met jou kan doen.

Workshopleider: Han Baeten is sinds 1991 werkzaam in de psychosociale hulpverlening. Hij heeft zich met name gespecialiseerd in de inzet van sporten bij de aanpak van stress en burn-outklachten. Een van zijn passies is mensen letterlijk en figuurlijk in beweging krijgen. Kennis delen vormt een andere drive in zijn leven, hij legt als geen ander de verbinding tussen de wetenschap en de praktijk.

