

PROJECT VOEDINGSADVIES OP SCHOOL (PROJECT VOS)

GEMEENTE LANSINGERLAND

NEXT LEVEL HUMAN

CROSSFIT LANSINGERLAND

Januari 2019

1. Achtergrond van het Initiatief

De cijfers liegen er niet om: sinds 1990 is het percentage overgewicht bij volwassenen gestegen van 35% naar ruim 50%. Het percentage obesitas van 5 naar 16%. Dit zijn landelijke cijfers. In Lansingerland heeft 51% van de inwoners overgewicht en 13% heeft obesitas. Het percentage kinderen met overgewicht staat op 14%.

Sinds 1990 is de jaarprevalentie van diabetes verdubbeld bij volwassenen. Tot aan de jaren 90 waren er geen kinderen met diabetes Type 2. Dit aantal groeit sindsdien jaar op jaar. Diabetes staat op de derde plaats van de ziektelestraanglijst, hart- en vaatziekten staan op een, beroertes op twee. Kosten voor de zorg van diabetes per jaar: 1,7 miljard Euro. Ongeveer de helft van de diabeten (600.000 mensen) heeft last van meerdere aandoeningen waaronder: hart- en vaatziekten, dementie, depressie, nierfalen, aangetaste zenuwreiden en oogproblemen.

De huidige realiteit is dat de tot nu toe meest gebruikte methodes om obesitas en overgewicht te voorkomen of om te keren, niet werken. Er zijn meer mensen lid van een sportschool dan ooit, de gezondheidszorg is beter dan ooit, onze kennis is groter dan ooit, er zijn meer mensen op dieet dan ooit en er zijn meer programma's, producten en apparaten om af te vallen dan ooit. En toch is het een onomstotelijk feit dat er ook meer mensen aan overgewicht en obesitas lijden dan ooit. Dit strookt niet met elkaar en we moeten een aantal dingen veranderen als we deze epidemie het hoofd willen bieden. Een andere manier van omgaan met voeding en bewegen is geboden en wij willen die aan de volgende generaties aanreiken.

2. Beschrijving van het Initiatief

Mijn initiatief is om een programma te ontwikkelen waarin de leerkrachten van alle basisscholen in Lansingerland de kennis en handvatten verkrijgen om het perfecte voorbeeld te worden van gezonde gewoontes voor de kinderen die zij iedere dag lesgeven.

3. Toegevoegde waarde van het project

Zoals hierboven uitgelegd in de eerste paragraaf zijn ongezonde gewoontes de grootste oorzaak van ziekte, uitval, zorgnoodzaak en lage levenskwaliteit zowel bij jongeren, volwassenen als bij ouderen. De toegevoegde waarde van mijn initiatief is dat het de volgende generatie Lansingerlanders een goede basis geeft om hun eigen gezonde gewoontes in stand te kunnen houden zodat hun levenskwaliteit en productiviteit (zowel mentaal als fysiek) vergroot wordt.

Het draagvlak voor het initiatief is groot. Ik heb al ruim 90 uur CrossFit gegeven op verschillende scholen en met veel leerkrachten en coördinatoren gesproken. Alle mensen die ik heb gesproken, zijn erg enthousiast over dit project. Er is zelfs al een school die als pilotproject fungeert. Meerdere scholen hebben aangegeven om dit te willen gebruiken omdat er niets anders is dat deze bewezen resultaten kan laten zien. Scholen hebben budget voor rekenen en taal maar niet voor zaken als gezonde gewoontes terwijl die behoefte wel bestaat. De toegevoegde waarde is dat dit project in die behoefte voorziet zonder extra kosten voor de scholen.

4. Belangen

Bij ieder project zijn er meerdere partijen met verschillende belangen. In dit project zijn de hoofdrolspelers de leraren en onze kinderen. Hun belangen staan voorop. Als medefinancier van het project is de Gemeente ook een partij met een belang. Daarnaast zijn er twee professionele, private partijen die ook een belang hebben bij dit plan. Dit zijn CrossFit Lansingerland en Next Level Human. Als laatste ben ik, Jose Alonso, ook belanghebbende.

De belangen van de leraren en kinderen zijn, in mijn ogen, het belangrijkste. Zij krijgen kennis die de rest van hun leven toepasbaar is in het belang van hun gezondheid, vitaliteit en zelfstandigheid.

De belangen van de Gemeente, Raad en College zijn ook bekend. In het document Beleidsplan Sociaal Domein 2018-2022 "Versterken van Veerkracht" en ook het bijbehorende subsidieregeling document wordt letterlijk het belang genoemd voor Raad en College:

Samenleving

- Vergroten van de vrijwillige inzet
- Ontlasten van ouders/verzorgers

Jeugd

- Het bevorderen, beschermen en beveiligen van de gezondheid en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling, zowel individueel als op populatieniveau
- Het ontwikkelen van opvoedingsvaardigheden
- Het ontwikkelen van een gezonde leefstijl
- Het ontwikkelen van vaardigheden om een zelfstandig huishouden te voeren

Het behouden van zelfstandigheid (participatie, functioneren en wonen) en een gezonde leefstijl komt ook bij ouderen terug in het beleid maar vooralsnog vormen ouderen geen onderdeel van dit project.

De belangen van CrossFit Lansingerland, Next Level Human en mijzelf liggen allemaal op één lijn. Wij leveren onze ervaring, expertise, enthousiasme en toewijding aan dit project omdat wij geloven dat iedereen, ongeacht leeftijd of achtergrond, recht heeft op de beste en fitste versie van zichzelf. Dat is onze passie en onze missie. Dit is ook onze gemeenschap en welk beter belang te dienen dan het belang van je eigen gemeenschap? Iedereen wordt hier beter van, dus ook wij. Dat wij deze diensten, buiten dit project om, ook professioneel aan andere bedrijven, instellingen en individuen aanbieden is omdat wij, naast burgers die wat terug willen doen voor de gemeenschap, ook ondernemers zijn die hun eigen rekeningen te betalen hebben. Wij zijn in dit project echter de onbaatzuchtige specialisten op dit gebied die hun beschikbare kennis op altruïstische wijze in dit project willen steken. Ons belang is niet commercieel, het is een algemeen maatschappelijk belang dat wij hier dienen.

5. Bereik van project

Het bereik van het project omvat de volgende elementen:

- Educatie over macronutriënten en hun functie
- Educatie over het effect van macronutriënten in het lichaam
- Voedingsadvies gebaseerd op wetenschappelijke basis en jarenlange ervaring
- Leerkrachten de middelen geven om een goed voorbeeld te kunnen zijn
- Bespreekbaar maken van overgewicht en obesitas/invloed van marketing
- Verbindingen leggen tussen organisaties, groepen en Gemeente

Dit project heeft als doel om de in hoofdstuk 1 beschreven trend te doen keren door kennis over gezonde gewoontes via scholen te faciliteren. Het overgrote deel van de gezondheidsproblemen van de moderne westerse maatschappij wordt veroorzaakt door effecten van onjuiste combinaties van macronutriënten in maaltijden. Deze problemen zijn eenvoudig te verhelpen door mensen kennis en begeleiding te geven zodat ze, voor hun situatie, de beste keuze kunnen maken.

Educatie

Tijdens dit project zullen we ons intensief concentreren op de educatie van de eerste laag in onze gemeenschap waar kinderen kennis opdoen, de basisscholen. Onder het devies van “Jong geleerd, Oud gedaan” willen wij de uitdaging aangaan om een ander geluid te laten horen dan de marketing die de voedselindustrie bezigt. Unilever alleen al geeft jaarlijks 7 miljard Euro uit aan hun marketing. Dat betekent dat we actief informatie moeten delen met onze leraren, kinderen en verzorgers zodat de problemen die in het eerste hoofdstuk beschreven staan niet verder om zich heen grijpen. Informatie die beschrijft wat de functie van verschillende macronutriënten is in je lichaam is daarin de eerste prioriteit. Ten tweede is het belangrijk om te weten wat het effect is van deze macronutriënten in je lichaam wanneer ze in de juiste of onjuiste hoeveelheden worden genomen. Een aantal diepgewortelde misvattingen worden hiermee gelijk ontkracht. Er worden een aantal verschillende invalshoeken gebruikt.

De eerste is om een **leer de leraar** model te gebruiken. De coaches van Next Level Human trainen de leraren en voorzien hen van een, indien nodig, aangepast programma om hun klassen te onderwijzen over voeding in de meest algemene zin van het woord. Dit heeft niets te maken met diëten of wat goed is of fout. Dit gaat over voeding als grondstof voor processen in het lichaam. Het gaat over de sociale implicaties bij kinderen die worden gepest met hun overgewicht. Het gaat over maaltijden in de praktijk en wat je zelf kan doen. De leraren van de verschillende groepen krijgen dezelfde informatie aangeboden op manieren die bij de desbetreffende leeftijdsgroep past. De leraren kunnen deze kennis herhaaldelijk blijven gebruiken wanneer zij willen.

De tweede is om een **voedingsclinic** van 4 lessen te geven in de verschillende klassen, verzorgd door Next Level Human. Voordeel hiervan is dat dit als stage kan dienen voor de leerkrachten. Door de projecten gestaffeld te plannen op verschillende scholen, is het ook mogelijk om schaalbaarheid te waarborgen. De consistentie van de boodschap is ook een belangrijk element om een breed en eenduidig platform te genereren. Na deze eerste keer zullen de leerkrachten daarna zelf de lessen kunnen geven en is de kwaliteit, consistentie en continuïteit gewaarborgd.

De derde en meest interactieve is een **28 dagen challenge** te organiseren met alle klassen en hun leraar. Tijdens deze 28 dagen gaan de leraren samen met hun klas de uitdaging aan om gezonde gewoontes in hun patroon in te voeren. De leerkrachten gaan echt aan de slag met de informatie, worden experts in de materie en geven die daarna zelf door. Ze krijgen hiervoor alle nodige informatie van de coaches van Next Level Human en CrossFit Lansingerland. Er zullen meetmomenten zijn aan het begin en eind van het traject zodat we precies kunnen bepalen wat voor effect de aanpassingen gehad hebben. Heel de klas helpt, denkt en motiveert mee zodat er een heel sterk gevoel van saamhorigheid wordt gecreëerd en het einddoel net zo belangrijk wordt als de reis ernaartoe. Daarnaast gaan de leerkrachten ook groepslessen volgen bij CrossFit Lansingerland onder begeleiding van een CF L1 gecertificeerde coach. Deze zal de leerkrachten functionele fitness lessen geven. Ook dit zal de groepsdynamiek van de leerkrachten ten goede komen. De CrossFit bewegingen komen terug in het lesprogramma in de klas dus de kinderen kunnen met de leraren meedoen. Aan het einde van dit traject zijn de leerkrachten op deze manier het perfecte voorbeeld voor de kinderen geworden. **“Mensen volgen niet je regels, mensen volgen je voorbeeld”**. Een krachtigere boodschap is ondenkbaar. De kennis die zij opdoen kunnen zij voortaan altijd gebruiken en doorgeven.

Advies

De tweede pijler die gebruikt wordt binnen dit project is het eigenlijke voedingsadvies. Immers, het is niet genoeg om te weten wat macronutriënten in je lichaam doen. Het is noodzakelijk om ook te weten in welke combinaties, frequentie en hoeveelheden de macronutriënten moeten worden ingenomen. Deze omschrijving klinkt alsof waren de macronutriënten een medicijn en zo beschouwen we ze ook. Je stopt dagelijks meerdere malen stoffen in je lichaam die daar een chemische reactie teweegbrengen. Hoe is dit verschillend van een artificieel geproduceerd medicijn? Onze methodologie beschouwt niet alleen voeding, het is een holistische visie van het leven. De theorie hierachter is dat iedere hogere activiteit een goede basis nodig heeft. Wij gebruiken de piramide van de hiërarchie van een atleet waarbij voeding de basis vormt van alle andere onderdelen.



Zonder een goede basis, staat alles wat daar bovenop komt, op losse schroeven. Aan de top staat de sport die de persoon uitvoert maar we zouden het woord “sport” daar in de top ook kunnen vervangen door het woord “leven”. Iedereen die de lagen voeding, metabolische conditionering (cardio), gymnastiek en gewichtheffen beheerst, kan alle uitdagingen aan in het leven. Verhuizen is geen probleem meer, spelen met de kinderen wordt een feest, zelfstandig kunnen blijven wonen op hogere leeftijd is een voorwaarde voor een gelukkig, duurzaam en volwaardig bestaan. En misschien nog belangrijker, een gezond en vitaal lichaam waardoor de levenskwaliteit vergroot wordt. Werk aan alle onderdelen in de piramide en een gezond, vitaal en zelfstandig leven ligt in het verschiet.

Tijdens dit project zal een voedingscoach van Next Level Human de groepen van advies en begeleiding voorzien. Er zijn verschillende trajecten mogelijk die variëren van algemene informatie tot aan specifieke, individuele- en groepsprogramma's. Tijdens deze trajecten komen kinderen en leraren veel van zichzelf tegen en leren ze hun gedrag te herkennen en te erkennen. Bewustwording is de basis voor verbetering.

Bespreekbaar maken

Veel kinderen (en volwassenen) met overgewicht lijden daar erg onder. Er zijn verschillende ideaalbeelden binnen onze maatschappij maar overgewicht maakt daar geen deel van uit. Naast de discussie of dat terecht is of niet, gaan wij uit van de realiteit die aan het begin van dit document is omschreven. Dit wordt onze derde pijler binnen het project. Door in de klassen dit onderwerp bespreekbaar te maken en de kinderen meer kennis te geven over de processen in het lichaam, bereiken we dat ze overgewicht niet meer als een gevolg van “luiheid” zien maar als het gevolg van het niet weten wat bepaalde stoffen met je lichaam doen. De mantra van “minder eten en meer sporten” is jarenlang gebruikt om aan te geven dat het toch echt aan jezelf ligt als je met overgewicht blijft rondlopen. Dit is simpelweg niet waar. Door meer te sporten train je jezelf niet slank en van minder eten word je al helemaal niet beter. Dat kinderen de dupe moeten worden van een beeld dat door onze maatschappij is gecreëerd en dat door de voedingsindustrie moedwillig en actief in stand wordt gehouden, is niet waar onze maatschappij voor zou moeten staan. Het is onze verantwoordelijkheid om de kinderen en hun verzorgers de kennis te geven en ze uit te leggen hoe ze wel de regie over hun lichaam kunnen verkrijgen en behouden en om ze het zelfvertrouwen terug te geven dat ze misschien zijn kwijtgeraakt door hun gewicht. Ook de marketing van de voedingsindustrie wordt besproken. Veel van de beelden in onze huidige maatschappij zijn gecreëerd door reclamebureaus en veel “waarheden” zijn niet correct. Hier zullen we ook op ingaan tijdens de lessen.



Verbinden

Verschillende organisaties werken op dit moment hard om afzonderlijk een gemeenschappelijk doel te bereiken. Zo zijn huisartsenorganisaties bezig om meer aan preventie te doen. Scholen proberen meer aan kennisoverdracht te doen. Sportverenigingen zetten in op bewegen. De Gemeente probeert overal een luisterend oor te bieden. De organisaties raken overspoeld en er is geen coördinatie tot eenduidige samenwerking. Iedereen laat een ander geluid horen met de beste bedoelingen. Bij dit project zouden al deze organisaties betrokken kunnen worden en met een centraal aanspreekpunt worden aangestuurd waardoor er ineens een gemeenschappelijke, breed gedragen en eenduidige aanpak ontstaat die grote kans van slagen heeft. Het is ongelooflijk dat het 10 jaar geleden nog heel normaal was om in een restaurant te roken. Nu kan geen enkel kind zich daar nog iets bij voorstellen. Het is normaal geworden dat niemand dat meer doet omdat het zo breed uitgedragen is en de volgende generaties kunnen hetzelfde meemaken met voeding als we nu beginnen. Een eenduidige, breed gedragen boodschap is de enige manier.

6. Belangrijkste vereisten

Er zijn een aantal vereisten nodig om van dit project een succes te maken. De elementen die nodig zijn, zijn de volgende:

- Bepalen deelnemende scholen
- Bepalen duur traject per school en frequentie
- Aanpassen informatie aan leeftijdsgroep
- Betrekken ouders en verzorgers
- Meetbare resultaten
- Verzorgen financiering

Scholen

Het idee is om dit programma aan alle basisscholen in Lansingerland aan te bieden. Veel scholen in Lansingerland hebben al aangegeven dat zij van dit programma gebruik zouden willen maken. De trainers bij CrossFit Lansingerland zijn volledig gecertificeerd om het CrossFit Kids programma aan jongeren te onderwijzen en hebben een complete achtergrondverificatie ondergaan waar ze positief doorheen zijn gekomen. Er is all meer dan 90 uur aan CrossFit clinics op basisscholen in Lansingerland gegeven en met veel succes. Ook de coaches van Next Level Human hebben ruime ervaring met kinderen en het aanbieden van programma's aan grote groepen.



Duur traject

Wij geloven dat veranderingen tijd nodig hebben, zeker wanneer het gaat om gewoontes en kennisvergaring. Daarom stellen wij voor om de projectduur van dit programma flexibel te maken en aan te passen op de behoefte van de scholen. Sommige scholen hebben een project week of maand waarin ze deze stof willen gebruiken, andere scholen willen de stof liever tijdens de lessen inzetten. Daarnaast zijn er ook scholen die gevraagd hebben om de informatie tijdens bijeenkomsten en ouderavonden te delen. Wat wel belangrijk is, is dat de herhaling aanwezig moet blijven. De kracht van marketing is dat het gewoontes verandert, dat is ook wat we bij onze kinderen moeten toepassen. We moeten de correcte boodschappen blijven herhalen. Dat kan door ze simpelweg een paar keer per week te vragen wat ze hebben ontbeten tijdens het kringgesprek of om lunchtrommels met elkaar te vergelijken.

Informatievorm

“De reis van 10.000 kilometer begint altijd met één eerste stap”. Niets is minder waar voor dit traject. Dit project is niet een begin- en eindpunt maar een eerste stap op een, hopelijk, levenslange reis naar een sterke, fitte en gezonde levensstijl. De vorm waarin de informatie wordt gedeeld met de kinderen moet aangepast zijn aan de desbetreffende doelgroep. Binnen CrossFit Kids worden specifieke technieken gebruikt om de verschillende leeftijdsgroepen te bereiken. Dit zal ook een belangrijk onderdeel zijn van dit project. CrossFit is een constant gevarieerde verzameling van oefeningen op hoge intensiteit. Dat wordt dit programma ook. Veel verschillende leermomenten en technieken die vaak herhaald worden maar steeds in een andere vorm. Dan weer een filmpje, dan weer vergelijken van maaltijden dan weer een les in koken dan weer scheikundige proeven in de klas. De mogelijkheden zijn eindeloos gevarieerd.

Betrek de bron erbij

Normaal gesproken zullen het niet de kinderen zijn die bepalen wat er die avond gegeten wordt of wat ze ontbijten. De boodschappen worden nog altijd door de verzorgers gedaan. Ook hier ligt een taak voor ons klaar. Informeer de verzorgers over de effecten van voeding op het lichaam van hun kinderen en zij zullen hun gewoontes ook herzien. Herhaal de boodschap en laat ze resultaten zien van correcte gewoontes en ze zullen

bijdragen aan een gezondere en fittere volgende generatie. Ouderavonden zijn hier ideaal voor.



Meten is weten

Binnen dit project worden ook challenges gehouden waarin een groep leerkrachten aan de slag gaat met de informatie en coaching. Dit soort programma's worden regelmatig verzorgd door Next Level Human en met veel succes. Een vereiste is dat er altijd nauwkeurige begin- en eindmetingen worden verricht zodat de resultaten inzichtelijk gemaakt kunnen worden en de deelnemers kunnen zien waar ze allemaal toe in staat zijn met de juiste kennis en begeleiding. Wij gebruiken de meest nauwkeurige meetapparatuur op de markt van InBody. Zelfvertrouwen, motivatie en resultaat gaan altijd hand in hand.

Financiering

De gemeente heeft aangegeven in haar Sociaal Domein document dat de gezondheid, sociale ontwikkeling en kennis van haar jeugdige inwoners speerpunten zijn in het beleid. Dit project heeft financiering nodig voor het ontwikkelen van het programma voor de verschillende groepen, de eventuele trainingssessies en de presentaties op bijeenkomsten. Eenmaal geïmplementeerd, kan deze kennis steeds opnieuw worden gebruikt aangezien er geen aanpassingen nodig zijn om te omschrijven wat eventuele "nieuwe" goede gewoontes zijn. Dit zijn namelijk gewoontes die al miljoenen jaren bestaan. Ze grijpen terug op de basis van de mens. De investering verdient zichzelf op verschillende wijzen terug. Het beleid van de Gemeente krijgt een tastbaar resultaat, verschillende organisaties werken eendrachtig samen om de inwoners fitter te maken, kwaliteit van leven gaat omhoog en de gezondheidskosten dalen. Niet alleen op de korte termijn maar exponentieel op de langere termijn aangezien we de jeugd de kennis en begeleiding geven om gezonde gewoontes aan te leren. Goede voeding, goede beweging, fitter en vitaler op alle vlakken.

7. Betrokken partijen

Er zijn drie partijen betrokken bij dit project.



Gemeente Lansingerland

De Gemeente Lansingerland treedt op als organisator van het Lansingerlands Initiatief. Dit is niet alleen een rol als platform maar ook als promotor van het Initiatief naar buiten toe. Het is voor de Gemeente een uitgelezen kans om hun beleid tot uiting te laten komen in een uitvoering door professionals die breed gedragen wordt door de gemeenschap.

Next Level Human

Next Level Human is het bedrijf dat het voedingsadvies tijdens dit project als verantwoordelijkheid heeft. Daarnaast biedt NLH ook Corporate Health trajecten aan en maatwerk voor atleten, mensen met obesitas of andere personen die de regie over hun lichaam willen behouden of terugkrijgen. Ook werkt NLH samen met andere specialisten op het gebied van voeding en gezondheid en levert zij diensten aan meerdere boxen in de regio. De resultaten van onze aanpak zijn meetbaar, spreken voor zich en zijn beschikbaar ter inzage voor de Gemeenteraad.

CrossFit Lansingerland

CrossFit Lansingerland is de eerste en enige officiële CrossFit box in Lansingerland. Ze bieden functionele fitness aan op basis van constant gevarieerde training met functionele bewegingen op hoge intensiteit. Ook zijn zij de enige CrossFit Kids box in de regio. Zij geven kosteloos en op vrijwillige basis CrossFit lessen bij scholen tijdens de gymles om kinderen functionele fitness te leren kennen.

Verbinding

Binnen dit project zullen CrossFit Lansingerland en Next Level Human de verbinding vormen tussen verschillende organisaties en competenties. Dit is een belangrijk element voor de effectieve uitvoering van de verschillende taken.

8. Specifieke uitsluitingen van bereik

Het is niet de bedoeling van dit project om enige vorm van medische diagnose te stellen of uit te voeren. Indien een behandelend arts dit noodzakelijk vindt dan ligt de verantwoordelijkheid om dit te communiceren bij die arts en kan er, in overleg, bepaald worden hoe dit advies gebruikt kan worden. Deelnemers worden er ook altijd op gewezen om de mening van een arts in te winnen. Het kan ook betekenen dat sommige deelnemers geen onderdeel van dit project kunnen zijn.

9. Implementatieplan

De implementatie van dit project bestaat uit een tweeledig traject. De programma's zullen eerst geschreven worden. Daarna vindt de implementatie plaats op de scholen in de verschillende, al beschreven, vormen: train de trainer, klassikale presentaties en leerkrachten challenge. In overleg zijn eventuele aanpassingen van de

onderdelen mogelijk. Ook moeten de data met de afzonderlijke scholen gekozen worden. Het hele project duurt 28 dagen van begin tot eind.

- Verzorgen financiering
- Creëren agenda met scholen
- Trainen lerarenteams
- Geven presentaties
- Begeleiden projectperiode
- Gastlessen
- Evaluatie projecten
- Publicaties op sociale media en in de pers

10. Kostenbegroting

Er zijn een aantal elementen die gefinancierd moeten worden. Allereerst moet er een lesprogramma worden gemaakt van vier lessen dat aan de verschillende klassen gegeven kan worden. De lessen moeten ook gegeven worden. Dat kan de eerste keer door een gespecialiseerd bedrijf maar na een presentatie en uitleg aan de leerkrachten kunnen zij dit later zelf herhalen wanneer zij willen.

Ten tweede moet er een programma worden gemaakt voor het Challenge gedeelte. Hierin gaan de leerkrachten zelf aan de slag met gezonde gewoontes en integreren ze de aanpassingen in hun gewoontes in de dagelijkse gang van zaken van de klas. Kinderen volgen geen regels, ze volgen voorbeelden. Hier wordt de leerkracht het beste voorbeeld. Aangezien er meerdere leerkrachten op dezelfde school tegelijkertijd aan dit programma meedoen, zullen er synergiën ontstaan tussen deelnemers, klassen, ouders en verzorgers en zelfs andere scholen. Dit zorgt weer voor dat brede platform dat nodig is voor het verspreiden van een andere gewoonte net zoals dat bij “niet meer roken op publieke plaatsen” is gebeurd. De Challenge wordt in het eerste jaar begeleid door gespecialiseerde professionals maar zou in volgende jaren ook door de leerkrachten zelf kunnen worden georganiseerd.

In deze kostenbegroting zijn ook onderdelen aangeduid als KPI, Key Performance Indicators. Deze indicatoren zorgen ervoor dat de opbrengsten van de kosten kunnen worden bepaald. De ROI, Return On Investment is op die manier altijd te berekenen en zal in dit project ook daadwerkelijk worden gemeten en aan de Gemeenteraad worden gepresenteerd als de Raad dat wenst. Een voordeel van dit systeem is dat er verantwoordelijkheid gedragen wordt door iedereen die aan het project meedoet. Dit project is een serieuze en meetbare exercitie in het fitter maken van individuen, groepen en uiteindelijk onze hele gemeenschap.

Binnen deze KPI's vinden we zaken als de lichaamscompositie waarin gewicht, vetmassa, spiermassa en andere lichamelijke metingen worden gedaan. Ook de fitheidstest nemen we daarin mee. In de fitheidstest worden cardiovasculair vermogen, uithoudingsvermogen, kracht, flexibiliteit, werkcapaciteit, snelheid, coördinatie, beweeglijkheid, balans en nauwkeurigheid van beweging getest. Daarnaast wordt er tijdens de challenge van de deelnemers ook een stuk reflectie gevraagd en het vervullen van dagelijkse taken. Ook hier is een meting mogelijk zij het meer subjectief. Aan het einde van de rit worden de metingen met elkaar vergeleken om te zien wat voor resultaat er is behaald. Duidelijker, meetbaarder en transparanter kunnen we het niet maken.

De kostenbegroting bevat een uurprijs voor al het geleverde werk. Dit is een uurprijs gebaseerd op het gereduceerde tarief dat aan groepen wordt aangeboden. Dit is 49,65 Euro exclusief BTW. Alle prijzen in dit overzicht zijn inclusief 21% BTW. Er zijn twee onderdelen in de begroting gespecificeerd voor de creatie van de benodigde materialen en twee onderdelen waarin de lessen en trainingen staan gespecificeerd. De begroting voor de lessen en trainingen is gemaakt op basis van 22 scholen maar er is ook een onderverdeling gemaakt van deze kosten per school. De creatie kosten kunnen niet per school worden verdeeld.

Challenge (Creatie)		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	Subtotalen (incl.BTW)
Presentatie	Kosten voor de creatie van een presentatie voor het verstrekken van de nodige informatie aan Challenge deelnemers	20	60	1200	4200
Vragenformulier	Kosten voor de creatie van het dagelijkse vragenformulier dat de deelnemers invullen met hun taken en reflectie KPI	10	60	600	
Mealplan	Kosten voor de creatie van het mealplan dat de Challenge deelnemers gebruiken voor voedingsopties	40	60	2400	
Subtotaal				4200	
Challenge Kosten		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	
Challenge Presentatie	Kosten voor het presenteren van de benodigde informatie aan de Challenge deelnemers. Hierbij zijn ook de locatiekosten inbegrepen.	2	60	120	35420
Meting voor	Lichaamscompositiemeting met een InBody 270 om als nulmeting te fungeren voor de individuele Challenge deelnemers. KPI	2	60	120	
Online omgeving	Kosten voor het bijhouden van de informatie in de online omgeving, beantwoorden van vragen, delen van recepten en tips	2	60	120	
Materiaal Challenge	Kosten voor het drukken en printen van de verschillende documenten benodigd voor de Challenge			50	
CrossFit lessen	Kosten voor 8 CrossFit lessen die tijdens de Challenge worden gevolgd door de deelnemers. Kosten locatie, gebruik materiaal, benchmark training voor en na (2xKPI) en trainer inbegrepen	8	60	480	
Afsluitende presentatie	Kosten voor het presenteren van de eindresultaten aan de Challenge deelnemers. Hierbij zijn ook de locatiekosten inbegrepen.	2	60	120	
Meting na	Lichaamscompositiemeting met een InBody 270 om als eindmeting te fungeren voor de individuele Challenge deelnemers. KPI	2	60	120	
Score administratie	Kosten voor het bijhouden van online scores en interpreteren van reflecties	4	60	240	
Online Vragenformulier Omgeving	Kosten voor de creatie en onderhoud van het online vragenformulierplatform voor de Challenge groep	4	60	240	
Subtotaal per school				1610	
22 Scholen				35420	
Kosten Lessen (Creatie)		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	
Presentatie 1	Kosten voor de creatie van de eerste les: Macro- en Micronutrienten	16	60	960	3840
Presentatie 2	Kosten voor de creatie van de tweede les: Metabolisme en Hormonen	16	60	960	
Presentatie 3	Kosten voor de creatie van de derde les: Maaltijden in de Praktijk	16	60	960	
Presentatie 4	Kosten voor de creatie van de vierde les: Sociale gevolgen van Marketing en Mythes	16	60	960	
Subtotaal				3840	
Kosten Lesgeven		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	
Team presentatie	Kosten voor het presenteren van het lesprogramma aan de leerkrachten zodat ze het programma zelf kunnen gebruiken	4	60	240	21120
Lessen	Kosten voor het geven van de 4 lessen aan 3 groepen per school (Groepen 6, 7 en 8)	12	60	720	
Subtotaal per school				960	
22 scholen				21120	
Totaal (Euro)					64580

11. Financiering

De financiering van dit plan wordt uit drie bronnen verzorgd. Als dit project één van de winnaars van het Lansingerlands Initiatief is, financiert de Gemeente Lansingerland 50% van de kosten. Daarnaast nemen zowel Next Level Human als CrossFit Lansingerland ieder 25% van de resterende kosten voor hun rekening.

12. Algemene tijdlijn/planning

Oktober 2018

Overleg tussen Gemeente Lansingerland, Next Level Human en CrossFit Lansingerland om dit project te bespreken.

November 2018

Uitnodiging van de Gemeente Lansingerland om mee te doen aan het Lansingerlands Initiatief

Januari 2019

Vorbereiden project, regelen financiering, bepalen van de scope, uitwerken pilotproject, publiciteit zoeken.

Januari 2019

Pilotproject

Februari 2019

Pitch voor Gemeenteraad

Maart 2019

Eventueel aangepast plan inleveren

Mei 2019

Keuze initiatieven door de Raad, campagne voeren, publiciteit zoeken

Juni 2019

Burgerpeiling (17-30 Juni)

Juli 2019

Bekendmaking winnaars (17 Juli)



Lansingerlands Initiatief 2019



13. Toelichtingen na Pitch Gemeenteraad

Tijdens de avond van 14 Februari jl. is er een pitchavond georganiseerd op het gemeentehuis van Lansingerland. Dit plan is toen ook gepresenteerd aan de Gemeenteraad en een aantal raadsleden hebben vragen gesteld over een aantal punten. Hier is een opsomming:

- Toezegging deelname scholen/Draagvlak
- Verschillen met reeds bestaande programma's
- Commercieel belang NLH en CFL
- Kostenbegroting
- Resultaten Pilot Prins Johan Friso school

Draagvlak

Er waren vragen over het draagvlak van dit plan. Hoeveel scholen doen er uiteindelijk mee? Na de pitch heb ik nogmaals een inventarisatie gedaan op alle 22 basisscholen van Lansingerland. Er waren twee scholen die hebben aangegeven niet mee te willen doen aan Project VOS: de CBS Prins Willem-Alexander en De Poolster. De andere scholen hebben aangegeven dat ze mee willen doen. De invulling van die deelname wordt op de

scholen grotendeels geconditioneerd door hun drukke programma's en zal in overleg moeten worden uitgewerkt. Dat is geen probleem. Er zullen geen extra kosten worden gerekend voor de planning van het project.

Ook verschillende ouders die ik gesproken heb, hebben aangegeven erg geïnteresseerd te zijn in dit programma. Zij zien een grote meerwaarde in het geven van voedingsadvies op scholen. Ik heb ouders gesproken in heel Lansingerland. Niet één ouder heeft gezegd dat zij het onnodig vinden om kinderen meer informatie te geven over voeding. Er zijn ook meerdere ouders geweest die hun eigen interesse in het project hebben uitgesproken met de vraag of zo'n project ook voor hun bestaat. Voorlopig is het project voor de basisscholen maar draagvlak onder ouders kan in een later stadium ook worden onderzocht.

Om zo volledig mogelijk te werk te gaan heb ik aan het eind van dit hoofdstuk een nieuwe kostenbegroting toegevoegd waar de twee scholen die niet mee kunnen doen uit zijn gehaald.

Verschillen met reeds bestaande programma's

Een van de vragen tijdens de pitchavond was of ik geen accreditatie/affiliatie wilde hebben met de bestaande voedingsadviesinstanties. Mijn antwoord op die vraag was nee. Mijn aanpak is bewezen effectief, daar kan ik cijfers van overleggen. Dat ik dat niet doe in dit openbare document heeft met privacyregels te maken. De aanpak is gebaseerd op het gebruik van natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen in de juiste mix, hoeveelheid en frequentie. Daarnaast wordt er een component functionele beweging aangeboden. De combinatie van deze twee hebben een synergistisch effect. Er zijn tot nu toe geen instanties of organisaties die een accreditatie verlenen die op deze wijze te werk gaan. De huidige stand van zaken is dat er steeds meer mensen kampen met overgewicht en obesitas. Dit laten de laatste cijfers van het RIVM ons zien. Alle programma's, producten, sportfaciliteiten en initiatieven die tot nu toe zijn ingezet, hebben dus blijkbaar niet het gewenste effect. Het heeft voor mij dus absoluut geen meerwaarde om me daaraan te conformeren en hetzelfde te doen als de geaccrediteerde programma's.

De voordelen van ons programma ten opzichte van de andere (populaire) programma's in de gemeente Lansingerland:

- Ons programma biedt een geïntegreerde aanpak van voedingskennis en functionele beweging
- Ons programma is flexibel, mensen hoeven niet naar een bepaalde locatie te gaan om deel te nemen
- Ons programma is voor iedereen ongeacht achtergrond, leeftijd, geslacht of handicap
- Ons programma is holistisch, het houdt rekening met de individuele leefsituatie van de deelnemer
- Ons programma is duurzaam, we raden onbewerkt voedsel aan
- Ons programma is goedkoop, wij verkopen geen pillen of vervangmaaltijden of andere producten die je zouden doen afvallen tegen hoge prijzen. Wij verkopen helemaal geen afvalproducten want dat is ons doel niet
- Ons programma behaalt goede resultaten, 2% blijvend verlies van lichaamsvet in 28 dagen is een resultaat aan de lage kant van de bandbreedte. Is de tijd langer dan zien we een evenredig verlies van lichaamsvet optreden
- Ons programma is voor altijd. We geven de deelnemers de kennis die zij nodig hebben om hun doelen te behalen én te behouden
- Ons programma is geen crashdieet of andere vorm van afvaldieet. Met ons programma geef je het lichaam wat het nodig heeft, het lichaam doet de rest
- Ons programma heeft niet als doel om af te vallen. Ons programma heeft als doel om het lichaam fit te maken en te houden. Onder andere zijn vetverlies, spiergroei, meer mobiliteit, betere nachtrust, mentale weerbaarheid, meer zelfvertrouwen, grotere werkcapaciteit (zowel fysiek als mentaal), sterkere werking van het immuunsysteem en zelfstandig kunnen leven op hogere leeftijd de merkbare gevolgen daarvan
- Ons programma wordt kosteloos aan alle basisscholen in Lansingerland aangeboden
- Ons programma is uniek in inhoud, opzet, resultaten, flexibiliteit en bereik
- Ons programma is onderdeel van het officiële CrossFit Kids programma en onze Kids trainers zijn allemaal gecertificeerd en hebben een uitvoerige achtergrondcheck met positief resultaat doorlopen
- Ons programma is het enige officiële CrossFit programma in Lansingerland

Commercieel belang NLH en CFL

De twee partijen die het programma, dat beschreven is in dit plan, uitvoeren zijn Next Level Human en CrossFit Lansingerland. De Gemeenteraad heeft gevraagd hoe dat te rijmen valt met het feit dat een initiatief geen overwegend commercieel belang mag dienen. Mijn toelichting is als volgt. Zoals in de vorige paragraaf uitgelegd is, bestaan er geen andere partijen in de gemeente Lansingerland die de kennis, ervaring, wil of inzet hebben om dit plan uit te voeren. Ik heb een inventarisatie gemaakt van de verschillende locaties waar mensen aan hun fitheid kunnen werken en niet één behaalt de meetbare positieve resultaten die wij behalen over hun hele ledenbestand. Geen één van de sportverenigingen heeft een plan met deze inhoud en dit bereik om uit te voeren. Dat geldt ook voor de sportscholen in Lansingerland. Er is geen interesse om kosteloos een programma als dit uit te rollen.

Zouden er andere partijen in Lansingerland zijn geweest die dit programma zouden willen en kunnen draaien dan had ik ze om een offerte gevraagd voor hun diensten. Die partijen zijn er niet. De enige partijen die dit willen en kunnen uitvoeren zijn Next Level Human en CrossFit Lansingerland.

Kostenbegroting

In hoofdstuk 10 van dit plan wordt de kostenbegroting besproken. Daar licht ik toe dat het tarief dat gebruikt wordt voor de berekening van de begroting is gebaseerd op het reeds gereduceerde tarief dat wij gebruiken voor groepen. Daarvan nemen NLH en CFL ook nog respectievelijk 25% ieder voor hun rekening. Van het reeds gereduceerde kortingstarief wordt dus de helft door de uitvoerende partijen op zich genomen. Hier is absoluut geen sprake van een commercieel belang want dit is geen winstgevende bedrijfsvoering. Wij zijn bereid om veel tijd en moeite in dit project te steken, bijna op vrijwilligersbasis. NLH en CFL doen dit omdat het onze passie is om mensen hun betere versie te laten vinden en behouden en als we dat aan kinderen kunnen meegeven, plukken we daar allemaal de vruchten van. Dat is de échte winst.

In Limburg is onlangs een overzicht uitgebracht van een onderzoek van de Maastricht University. Die hebben een project op 2 basisscholen gedraaid waar kinderen een gezonde lunch aangeboden kregen en iedere dag een uur extra beweging. Op nog eens 2 scholen werd alleen extra beweging aangeboden. Op 4 andere scholen werd niets gedaan en die fungeerden als controlescholen. 12 Februari was hier aandacht voor in allerlei media. De resultaten zijn hoopgevend, kinderen hebben minder overgewicht, concentreren zich beter en pesten elkaar minder. Ik heb met de projectleider gesproken om van zijn ervaringen te kunnen leren en samen te werken. Dit project loopt al vier jaar op subsidie van de Provincie Limburg. Die heeft er in die 4 jaar 22 miljoen Euro in gestoken. Dit zijn de bedragen die voor dit soort projecten uitgetrokken worden. Mijn kostenbegroting is een schijntje vergeleken bij dat budget terwijl onze ambitie net zo groot is. Nogmaals, van winstbejag is bij ons geen sprake dat moge nu hopelijk wel duidelijk zijn.

Als afsluiting nog dit. Neem een gemiddeld tarief van iemand in de preventieve geneeskunde of fitnessindustrie en bereken zelf de kosten gebaseerd op het werk dat beschreven wordt in dit plan. Het zal duidelijk zijn dat die kosten veel hoger zouden zijn dan de kosten die in dit plan worden gebruikt.

Resultaten Pilot Prins Johan Friso school

Om te laten zien dat dit plan werkt, hebben we een afgeslankte vorm van dit plan als pilot gedraaid op de Prins Johan Friso school te Berkel en Rodenrijs. 15 Leerkrachten hebben meegedaan aan een Health Challenge en er zijn 12 lessen gegeven aan verschillende groepen (groepen 4, 5, 6, 7 en 8). De resultaten liegen er niet om. Alle leerkrachten hebben hun vetpercentage verlaagd, sommige zelfs met meer dan 4% in 28 dagen. De meeste hebben daarnaast ook spiergroei geregistreerd. Daarnaast hebben alle leerkrachten hun sportieve resultaten verbeterd. De verbetering lag gemiddeld rond de 30%. De cijfers zijn mooi maar misschien is de beschrijving van de adjunct-directeur van de Prins Johan Friso, Mariëtte Zeillemaker, veel sprekender:

“In de afgelopen weken heb ik de 28-dagen challenge van Next Level Human en Crossfitt Lansingerland (José) gevolgd. Het was voor mij een bijzondere ervaring.

Naast de gezondheidswinst die ik geboekt heb (ik ben meerdere kilo's afgevallen en heb meer spiermassa opgebouwd) zijn de klachten in mijn rug aanzienlijk afgenomen. Ik denk dat dit komt, doordat ik mijn core meer ben gaan gebruiken. Dat komt deels omdat ik wel moest tijdens de lessen van José,

maar ook op andere momenten ben ik meer bewust van het aanspannen van mijn core. Het maakt het bewegen een stukje gemakkelijker en ik ben zelfs weer begonnen met mijn oude passie, hardlopen.

In de afgelopen weken heb ik mijn eetpatroon aangepast. Dat vond ik niet altijd makkelijk, want ja, ik moest nog al eens mealpreppen én ik moest een aantal "lekkere" dingen laten staan. Maar het werkt! Het eetpatroon is nu zo opgebouwd dat ik bij elke maaltijd gebruik maak van de macro - nutriënten. Dit zorgt voor een verzadigd gevoel, waardoor ik minder behoefte heb aan snaaien. Inmiddels ben ik gewend en zijn de dingen die ik voorheen at, lang niet zo lekker meer.

Wat ik ook bijzonder vond, waren de lessen die José bij ons op school gaf. Hoe mooi is het dat je luncht met groep 8 en de leerlingen weten te benoemen welke macro-nutriënten er in je lunchbox zitten. Ook de leerlingen dachten goed na over het eten dat ze bij zich hadden en wat het met hun lichaam deed. Kortom, het was een challenge met op meerdere gebieden succes."

Hier spreekt een persoon die in 28 dagen een bijzondere ervaring heeft meegemaakt. Het verliezen van vet en het doen groeien van spiermassa. Het bewust worden van het correcte gebruik van je lichaam waardoor rugklachten afnemen. Het weer kunnen oppakken van een passie, hardlopen in dit geval doordat het lichaam het weer toelaat. De bewustwording bij het consumeren van voedingsstoffen, ons dagelijks medicijn. De blijdschap van het behalen van een motiverend resultaat. Jezelf losmaken van ongezonde patronen en zorgen dat ze wegblijven, niet op wilskracht maar omdat je er echt geen behoefte meer aan hebt. Zien dat leerlingen van je klas bewustwording krijgen over hun voeding en wat het met hun lichaam kan doen. Hoe de leerlingen nadenken over hun maaltijden en die boodschap ook naar huis brengen.

Dit kleine stukje tekst is de perfecte opsomming waarom wij dit willen doen. Het gaat ons niet om winstbejag, het gaat bij ons om de passie voor fitheid en gezondheid. Het gaat ons erom dat mensen hun beste versie vinden en behouden zodat ze zelf alles aan kunnen wat het leven ze voorschotelt. Laten we de kinderen van Lansingerland helpen om hun beste versie te kunnen vinden en behouden.

Challenge (Creatie)		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	Subtotalen (incl.BTW)
Presentatie	Kosten voor de creatie van een presentatie voor het verstrekken van de nodige informatie aan Challenge deelnemers	20	60	1200	
Vragenformulier	Kosten voor de creatie van het dagelijkse vragenformulier dat de deelnemers invullen met hun taken en reflectie KPI	10	60	600	
Mealplan	Kosten voor de creatie van het mealplan dat de Challenge deelnemers gebruiken voor voedingsopties	40	60	2400	
Subtotaal				4200	4200
Challenge Kosten		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	
Challenge Presentatie	Kosten voor het presenteren van de benodigde informatie aan de Challenge deelnemers. Hierbij zijn ook de locatiekosten inbegrepen.	2	60	120	
Meting voor	Lichaamscompositiemeting met een InBody 270 om als nulmeting te fungeren voor de individuele Challenge deelnemers. KPI	2	60	120	
Online omgeving	Kosten voor het bijhouden van de informatie in de online omgeving, beantwoorden van vragen, delen van recepten en tips	2	60	120	
Materiaal Challenge	Kosten voor het drukken en printen van de verschillende documenten benodigd voor de Challenge			50	
CrossFit lessen	Kosten voor 8 CrossFit lessen die tijdens de Challenge worden gevolgd door de deelnemers. Kosten locatie, gebruik materiaal, benchmark training voor en na (2xKPI) en trainer inbegrepen	8	60	480	
Afsluitende presentatie	Kosten voor het presenteren van de eindresultaten aan de Challenge deelnemers. Hierbij zijn ook de locatiekosten inbegrepen.	2	60	120	
Meting na	Lichaamscompositiemeting met een InBody 270 om als eindmeting te fungeren voor de individuele Challenge deelnemers. KPI	2	60	120	
Score administratie	Kosten voor het bijhouden van online scores en interpreteren van reflecties	4	60	240	
Online Vragenformulier Omgeving	Kosten voor de creatie en onderhoud van het online vragenformulierplatform voor de Challenge groep	4	60	240	
Subtotaal per school				1610	
20 Scholen				32200	32200
Kosten Lessen (Creatie)		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	
Presentatie 1	Kosten voor de creatie van de eerste les: Macro- en Micronutrienten	16	60	960	
Presentatie 2	Kosten voor de creatie van de tweede les: Metabolisme en Hormonen	16	60	960	
Presentatie 3	Kosten voor de creatie van de derde les: Maaltijden in de Praktijk	16	60	960	
Presentatie 4	Kosten voor de creatie van de vierde les: Sociale gevolgen van Marketing en Mythes	16	60	960	
Subtotaal				3840	3840
Kosten Lesgeven		Uren	Uurprijs (incl.BTW)	Kosten (incl.BTW)	
Team presentatie	Kosten voor het presenteren van het lesprogramma aan de leerkrachten zodat ze het programma zelf kunnen gebruiken	4	60	240	
Lesuren	Kosten voor het geven van de 4 lessen aan 3 groepen per school (Groepen 6, 7 en 8)	12	60	720	
Subtotaal per school				960	
20 scholen				19200	19200
Totaal (Euro)					59440

Aangepast kostenoverzicht Project VOS, bijgewerkt op 20 scholen