



# Gezond in het Oldambt

## Gezond jong in het Oldambt

Het gaat goed in Reiderland met 'Gezond jong'. Er zijn nieuwe initiatieven over de speerpunten overgewicht, alcohol en seksuele gezondheid. De kooklessen zijn een succes, de eerste alcoholparty's kunnen van start en Josephine is begonnen met 'Een koffer vol met .. seks..'. Zelfs in west Nederland valt Reiderland op: we hebben tijdens een congres van de gemeente Rotterdam ons lokaal gezondheidsbeleid gepresenteerd. In deze nieuwsbrief twee projecten: een koffer vol met ...seks en het kindervakantie-kamp in Beerta.



## Elke dag verse groente en fruit

## Uitkijken naar het kindervakantiekamp Beerta



Al 15 jaar organiseert de stichting sociaal cultureel werk in Beerta een gezond en actief kindervakantiekamp. Coba Koolhof is vanaf de start één van de organisatoren: "Ik verheug me er al weer op, lekker vier dagen met de kinderen op stap!". Dit jaar is het kamp in Drouwen. Er gaan ruim 30 kinderen van 6 tot 12 jaar mee. Ook de kinderen kijken er naar uit. Ze vinden het heerlijk! Het zijn vier actieve

dagen met veel sport- en spelactiviteiten. De televisie staat niet aan, geen computer en geen mobieltjes. Er is aandacht voor elkaar en voor gezonde voeding: elke dag kookt de leiding met verse producten en voor tussendoor staat er fruit op tafel. Dit jaarlijkse initiatief is niet meer weg te denken uit Beerta: kinderen en leiding genieten volop!



fotografie Jaap Smeyers

## Een koffer vol met... seks

Het project 'Een koffer vol met... seks...' is onlangs als pilot van start gegaan in groep 8 van de basisschool



Illustratie: www.sjoerdvanderzee.nl

De Bouwsteen in Finsterwolde. Het project bestaat uit twee avonden voor de ouders en zes lessen met de kinderen. En dat alles onder de bezielende leiding van juf Josephine Wierdsma. De kinderen (en ook de ouders) praten gewoon met elkaar



Illustratie: www.sjoerdvanderzee.nl en J. Wierdsma

over seks. De kinderen uiten emoties en ontdekken en onderzoeken van alles met elkaar. Josephine heeft voor de lessen een ontzettend spannend lesboek gemaakt, vol met weetjes en opdrachtjes. Het belangrijkste doel is om jonge tieners mee te geven dat seks gewoon bij het leven hoort. Dat je er over mag giebelen en geinen én dat het heel normaal is om er over te praten.

Volgens Josephine is de pilot een succes vanwege de open en nieuwsgierige manier van omgaan met de kinderen in combinatie met de nuchtere en speelse benadering van het onderwerp. Het project biedt veel ruimte voor de beleving van de kinderen, ze worden serieus genomen. Daardoor kunnen ze schaamte en verlegenheid laten liggen.

### Contact

Voor ideeën, vragen, opmerkingen kunt u mailen naar:  
info@reiderland.nl t.a.v. Nelleke Bouman of Thea Giellet