



Gemeente Nieuwkoop

gezonde jeugd  
gezonde toekomst



# Wegwijzer voor gezond opgroeien



# Inhoud

<b>1. Inleiding</b> .....	3
<b>2. Thema: Financieel</b>	
1. Jeugdfonds Sport & Cultuur.....	4
2. Intermediairs gemeente Nieuwkoop.....	5
3. Stichting Leergeld.....	6
4. Voedselbank.....	7
<b>3. Thema: Ondersteuning</b>	
1. Nieuwkoop Actief.....	8
2. JONG in Nieuwkoop.....	9
3. Centrum voor Jeugd en Gezin.....	10
4. Team Statushouders.....	12
<b>4. Thema: Bewegen</b>	
1. Uniek sporten.....	13
2. Beweegpartner.....	14
3. Fysio Topfit.....	16
<b>5. Thema: Voeding</b>	
1. Dieet voor jou.....	18

**Er zijn weleens situaties waarbij je als ouder/ verzorger of leerkracht bepaalde vragen hebt over een kind. Deze ‘wegwijzer voor gezond opgroeien’ bevat informatie op het gebied van: financiën, gezinsondersteuning, bewegen en voeding.**

*“Een gezond kind is  
een gelukkig kind,  
en een gelukkig kind heeft  
de kracht om te groeien.”*

## Jeugdfonds Sport & cultuur

Wil je kind graag voetballen, turnen, streetdance of judo doen? Of graag op muzikles of aan theater doen, maar is er thuis te weinig geld? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt. Ze betalen voor kinderen en jongeren de contributie of het lesgeld en de spullen die nodig zijn.

### Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt!

Geen geld om mee te doen? Een intermediair vraagt de bijdrage aan. Dit is bijvoorbeeld de juf, meester, buurtsportcoach, schuldhulpverlener, medewerker sociaal wijkteam of Stichting Leergeld. Een aanvraag bij het Jeugdfonds

Sport & Cultuur Zuid-Holland doe je via een intermediair. Een intermediair is iemand die betrokken is bij het gezin. Bijvoorbeeld een juf, meester, maatschappelijk werker of buurtsportcoach.



### Intermediairs gemeente Nieuwkoop

De stappen voor de aanvraag:

- 1 Maak een afspraak met een intermediair
- 2 Vul de *ouderkaart* in en neem deze mee naar de afspraak
- 3 De intermediair doet voor jou de aanvraag

### Nog geen intermediair

Heb je nog geen intermediair gevonden? Dit zijn een aantal intermediairs uit onze gemeente. Zij helpen je graag bij de aanvraag. Bel of e-mail naar:

#### Gemeente Nieuwkoop

Hossam Alshadad  
[h.alshadad@nieuwkoop.nl](mailto:h.alshadad@nieuwkoop.nl)  
06 25 76 63 48

#### Gemeente Nieuwkoop

Zoë Tuithof, jongerenwerker  
[z.tuithof@nieuwkoop.nl](mailto:z.tuithof@nieuwkoop.nl)  
06 31 10 49 40

#### Gemeente Nieuwkoop

[verbinding@nieuwkoop.nl](mailto:verbinding@nieuwkoop.nl)  
14 0172

#### Basisschool de Vaart

Directie  
[Directie.vaart@wijdevenen.nl](mailto:Directie.vaart@wijdevenen.nl)  
0172 60 29 39

### Meer informatie

Ga voor meer informatie naar  
[www.jeugdfondssportencultuur.nl](http://www.jeugdfondssportencultuur.nl)

## Stichting Leergeld Zuid-Holland Midden

Stichting Leergeld Zuid-Holland Midden (voorheen: Zoetermeer e.o.) is in 2005 opgericht en aangesloten bij de landelijke stichting Leergeld. De stichting heeft één belangrijk doel: elk kind doet mee. Ze richt zich op kinderen van 4 tot en met 17 jaar uit gezinnen met een laag inkomen in Zuid-Holland.

### Over Stichting Leergeld Zuid-Holland Midden

Zo krijgen deze kinderen de kans om deel te nemen aan binnen- en buitenschoolse activiteiten. Hierdoor worden ze sociaal en slimmer. Als volwassenen draaien zij hierdoor later beter mee in de samenleving. Stichting Leergeld maakt een groot verschil in de toekomst van deze kinderen.

Als ouder, verzorger, docent of intermediair kan je materialen aanvragen. Denk bij materialen aan een fiets, een laptop, een verjaardagsbox of een pas om kleding mee te kopen. Zo krijgen deze kinderen een eerlijke kans krijgen en kunnen zij meedoen in onze maatschappij.

#### Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.elkkinddoetmee.nl](http://www.elkkinddoetmee.nl).



## Voedselbank KBEN

De missie van de voedselbank is het helpen van mensen in de regio Kaag en Braassem en Nieuwkoop, die onder het bestaansminimum leven. Door het voedseloverschot te gebruiken, dragen ze ook een steentje bij aan de verbetering van het milieu.

Haar visie is het helpen van mensen voor wie boodschappen te duur zijn. Ze deelt gratis eten en levensmiddelen uit die over zijn. Ook begeleidt ze mensen naar organisaties die hen op andere manieren kunnen helpen.

### Contact

Wil je contact opnemen met de voedselbank?  
E-mail [info@voedselbank-kben.nl](mailto:info@voedselbank-kben.nl) of bel 06 43 18 72 56.

*De visie van de voedselbank is:  
'Duurzaamheid duurt het langst'*

#### Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.voedselbank-kben.nl](http://www.voedselbank-kben.nl)



# Nieuwkoop Actief



**Nieuwkoop Actief zet zich in om inwoners uit onze gemeente te helpen met een actief en betrokken leven. De organisatie ondersteunt en moedigt vrijwilligerswerk, sporten en bewegen, cultuur en gezond leven aan.**

Dit doet ze onder andere door:

- Coördineren van de welzijnsbezoeken voor 75 plussers
- Welzijn op Recept (via de huisarts)
- Samenbrengen van vraag- en aanbod van vrijwilligerswerk
- Sportstimulering
- Verenigingsondersteuning
- Ondersteuning van de culturele sector
- JOGG - Samen maken we gezond gewoon

Nieuwkoop Actief is er voor inwoners van alle leeftijden en werkt samen met (zorg)organisaties en vrijwilligersorganisaties. Ze is onderdeel van team 'De Verbinding' van onze gemeente.

## Website

Op [www.nieuwkoopactief.nl](http://www.nieuwkoopactief.nl) vind je een overzicht van activiteiten in onze gemeente voor jong en oud. Ook vindt je hier vrijwilligerswerk en burenhulp.



## Meer informatie

Wil je contact opnemen met Nieuwkoop Actief? Bel naar het algemene nummer 14 0172 of stuur een e-mail naar [actief@nieuwkoop.nl](mailto:actief@nieuwkoop.nl).



# Jong in Nieuwkoop



**Jong in Nieuwkoop is het jongerenwerk van onze gemeente. De organisatie is er voor alle jongeren van 10 tot en met 23 jaar uit alle dorpen in onze gemeente.**

## Jongerenwerkers in de buurt

De jongerenwerkers komen naar jongeren toe. Dat kan op straat, op de (sport)vereniging of op school. Daar gaan ze met jongeren in gesprek over dingen die belangrijk zijn. Bijvoorbeeld over hoe je je voelt en hoe het thuis gaat.

Je kunt Jong in Nieuwkoop op dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag ook vinden in het Wijkpunt aan Maarten Freeke Wijde 2D in Nieuwkoop. Elke donderdagmiddag van 15.00 tot 17.00 uur organiseren ze een inloop voor jongeren van 10 tot 12 jaar.

## Evenementen

Jong in Nieuwkoop organiseert leuke evenementen waar jongeren gratis aan mee kunnen doen. Misschien ken je ze wel van The Hunt Nieuwkoop of het Panna Knock Out toernooi dat ze bij voetbalverenigingen organiseren. Tijdens deze evenementen leer je de jongerenwerkers beter kennen.

Heb je een leuk idee of wil je samen met de jongerenwerkers iets voor en met jongeren bij jou in de buurt organiseren? Laat het dan weten.



## Individuele begeleiding

Soms hebben jongeren extra ondersteuning nodig, iemand om mee te denken of iemand waarbij ze hun verhaal kwijt kunnen.

Jong in Nieuwkoop biedt daarom ook individuele begeleiding aan.

## Contact

Wil je meer weten over het jongerenwerk? Stuur een e-mail via [jong@nieuwkoop.nl](mailto:jong@nieuwkoop.nl).

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op [www.jonginnieuwkoop.nl](http://www.jonginnieuwkoop.nl)  
Of bekijk de Instagram pagina [@jonginnieuwkoop](https://www.instagram.com/jonginnieuwkoop)

# Centrum voor jeugd en gezin (CJG)

**Heb je een vraag over het opvoeden en opgroeien van je kind? Kom dan naar het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). In het CJG werken jeugdartsen en jeugdverpleegkundigen van de jeugdgezondheidszorg en pedagogen. Iedere medewerker heeft eigen specifieke deskundigheid om jou en je kind te ondersteunen. De medewerkers in het CJG werken op verschillende manieren samen met school.**

## Jeugdgezondheidszorg

De jeugdgezondheidszorg nodigt de kinderen uit groep twee en zeven jaarlijks uit voor een onderzoek. Zij kijken of je kind goed hoort en ziet, hoe je kind groeit en hoe het zich ontwikkelt. Verder kun je advies krijgen over bijvoorbeeld voeding, zindelijkheid, gedrag, omgaan met leeftijdsgenoten en het voorkomen van pesten. Je kunt altijd contact opnemen voor advies of extra onderzoek.

De jeugdgezondheidszorg is er voor leerlingen van groep één tot en met acht. De jeugdarts of jeugdverpleegkundige kan ook deelnemen aan het overleg van een zorgteam van school. In onze gemeente bezoekt een logopedist van de jeugdgezondheidszorg alle basisscholen. Zij onderzoekt bij alle kinderen van vijf jaar de spraak- en taalontwikkeling.

## Cursus of ouderavond

Opvoeden is een ware kunst. Denk aan een peuter die tegen

alles 'nee' zegt, een tienjarige die erg onzeker is, of een twaalfjarige



Centrum voor Jeugd en Gezin  
voor al je vragen over opvoeden en opgroeien

die heftig pubert. Of je bent net gescheiden. Elke ouder kan soms advies gebruiken. Het Centrum voor Jeugd en Gezin organiseert (online) opvoedcursussen, themabijeenkomsten en webinars over verschillende onderwerpen om je te helpen bij de opvoeding. Ook de kinderen zelf kunnen een cursus bij het Centrum voor

Jeugd en Gezin volgen, bijvoorbeeld een weerbaarheidstraining. Het Centrum voor Jeugd en Gezin organiseert ook ouderavonden op scholen over een (gezondheids) thema waar de school mee bezig is. Bijvoorbeeld voeding en bewegen, weerbaarheid of grensoverschrijdend gedrag.

## Pedagogisch adviseur

Naast de jeugdarts en de jeugdverpleegkundige heeft elk Centrum voor Jeugd en Gezin ook een opvoedkundig adviseur in huis. Bij de opvoedkundig adviseur kun je terecht met elke vraag over je kind of kinderen tot 18 jaar. De

meest gestelde vragen van ouders gaan over gewone opvoedkwesties. Of over zorgen over de ontwikkeling. Op de website vindt je op de pagina 'Afspraken' hoe je een afspraak maakt met de adviseur.

## Jeugd- en Gezinsteam

Bij het Centrum voor Jeugd en Gezin kun je ook terecht voor specialistische (jeugd)hulp. Het Jeugd- en Gezinsteam biedt deze hulp. In dit team werken deskundigen uit verschillende organisaties

samen. Zij bieden ondersteuning als je vragen hebt over, of problemen met opvoeden en opgroeien. Ook jongeren kunnen bij dit team terecht.

## Contact

Wil je contact opnemen met de medewerkers van het Centrum voor Jeugd en Gezin op je school? Bel dan 088 254 23 84. Je kunt ook e-mailen naar [mailvragen@cjghm.nl](mailto:mailvragen@cjghm.nl).

Noem hierin de naam, geboortedatum en school van je kind. Het Jeugd- en Gezinsteam kun je bellen via 085 018 07 79 of stuur een e-mail naar [jgtnieuwkoop@jgtnieuwkoop.nl](mailto:jgtnieuwkoop@jgtnieuwkoop.nl).

## Meer informatie

Kijk op [www.cjgnieuwkoop.nl](http://www.cjgnieuwkoop.nl) voor meer informatie.

Of stuur een e-mail naar [cjg@nieuwkoop.nl](mailto:cjg@nieuwkoop.nl). Op [www.groeigids.nl](http://www.groeigids.nl) staat de informatie over de ontwikkeling van je kind.

## Team statushouders



Team Statushouders helpt statushouders en gezinsmigranten bij het inburgeringsproces. Zij ondersteunen vluchtelingen en statushouders ook bij maatschappelijke vragen en proberen de start in onze gemeente zo goed mogelijk te laten verlopen.

### Meer informatie

Wil jij in contact komen met team statushouders? Stuur een e-mail via [statushouders@nieuwkoop.nl](mailto:statushouders@nieuwkoop.nl).

Ondersteuning



## Uniek sporten: sporten voor iedereen

Sporten en bewegen is niet alleen gezond, het is ook erg leuk om te doen. Het is goed voor je conditie, je wordt er fit en vrolijk van én tijdens het sporten kun je sociale contacten opdoen. Uniek Sporten vindt daarom dat sporten voor iedereen belangrijk is. Een beperking hoeft daarbij geen probleem te zijn.

Wat je beperking of aandoening ook is, er is altijd een manier waarop jij kunt sporten en bewegen.

Vind jouw unieke sport, krijg advies, regel je eigen sporthulpmiddel en kom in beweging.

### Meer informatie

Ga naar [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl) of neem contact op met Marcel Plasmeijer via [m.plasmeijer@nieuwkoop.nl](mailto:m.plasmeijer@nieuwkoop.nl).

Bewegen





## Beweegpartner

**Beweegpartner inspireert kinderen om met plezier te bewegen. De hoogwaardige bewegingsonderwijsprogramma's verbeteren de kwaliteit van gymlessen en helpen scholen.**

### Verlengde Schooldag Ter Aar

Bij de verlengde schooldag kunnen kinderen gratis sporten in sporthal De Vaart. Elke week zet Beweegpartner verschillende onderdelen als touwzwaaien, trampolines-

pringen en trefbal klaar. Aan het begin van ieder schooljaar geeft Beweegpartner door op welke dag en tijd de verlengde schooldag is.

### MQ-scan

Ieder schooljaar wordt bij alle leerlingen twee keer de MQ scan afgenomen. De MQ scan geeft inzicht in het beweegniveau van de leerlingen. Hiermee kan Beweegpartner leerlingen beter helpen

in de motorische ontwikkeling als dat nodig is. Samen met onze gemeente zetten ze zich in voor een omgeving waarin kinderen veel mogelijkheden hebben om te bewegen.



### GYM+

Tijdens Gym+ werkt Beweegpartner in kleine groepjes aan de motorische ontwikkeling van de leerlingen. In tien tot twaalf weken geven ze persoonlijke aandacht en werken ze met gerichte oefeningen aan de motoriek.

### Vakantieactiviteiten

Iedere vakantie organiseren Beweegpartner en onze gemeente activiteiten in sporthal De Vaart en omstreken. Alle kinderen zijn van harte welkom en kunnen gratis meedoen. Benieuwd naar het aanbod? Kijk op de sociale media van Beweegpartner voor alle vakantieactiviteiten in Ter Aar.

### Meer informatie

Neem contact op met Beweegpartner via [nieuwkoop.sport@beweegpartner.nl](mailto:nieuwkoop.sport@beweegpartner.nl).

## Fysio Topfit

Fysio Topfit is een fysiotherapiepraktijk in Ter Aar en Nieuwkoop met diverse specialisaties. Zij hebben met alle zorgverzekeraars in Nederland een zorgovereenkomst met altijd achttien keer vergoeding fysiotherapie voor kinderen tot 18 jaar. Je kunt rechtstreeks een afspraak maken voor een behandeling. Je hebt hiervoor geen verwijzing van je (huis)arts nodig.

### Kinderfysiotherapie bij Fysio Topfit

Kinderfysiotherapeuten Marcia Backer (Ter Aar) en Eveline van der Weijden (Nieuwkoop) zijn specialist in het hoe kinderen bewegen en hoe zij dit kunnen ontwikkelen. Marcia en Eveline bekijken je kind, onderzoeken en behandelen, maar geven ook informatie en advies. In overleg met de ouders stellen ze altijd een behandelplan op. Waar nodig gebeurt dat in overleg met de (huis)arts, leerkracht, logopedist of ergotherapeut.

### Voor wie Kinderfysiotherapie is

Via spel ontwikkelen kinderen hun zintuigen en motoriek. Meestal gaat dat goed en bijna ongemerkt. Bij sommige kinderen duurt het langer of wijkt de ontwikkeling af van wat normaal is. Ze hebben meer oefening nodig om dingen te kunnen. Of ze leren zo goed mogelijk te leven met minder mogelijkheden. Eveline en Marcia helpen je kind daarbij.

### Waar Fysio Topfit je kind bij helpt

- Meer bewegen, advies voor sportactiviteit
- Overgewicht
- Verbetering (kleine & grove) motoriek (bewegen, knippen, tekenen, kleuren, etc.)
- Versterken spieren
- Vergroten van mobiliteit
- Hypermobiliteit
- Vergroten uithoudingsvermogen
- Indien mogelijk behandeling op school

### Kinder leeftijdcoaching

Marcia en Eveline volgden een aparte opleiding tot Leefstijlcoach voor Kinderen. Zo begeleiden zij kinderen naar een gezondere leefstijl.

Ze helpen bij het sporten en geven uitleg over gezond leven, ont-

spanning en voeding. Ze proberen het bewegen zo leuk en uitdagend mogelijk te maken. Daarnaast proberen ze een geschikte sport of beweegactiviteit voor je kind te vinden. Het programma duurt achttien weken en je zorgverzekeraar vergoedt dit.

### Meer informatie

Ga naar [www.fysiotopfit.nl](http://www.fysiotopfit.nl) of stuur een e-mail naar [kinderfysiotherapie@fysiotopfit.nl](mailto:kinderfysiotherapie@fysiotopfit.nl) Je kunt ook bellen naar 0172 60 34 34 of een bericht sturen via Whatsapp naar 06 57 25 06 87.



Marcia

Eveline

# Dieet voor jou

Diëtistenpraktijk Dieet voor jou biedt (di)etbegeleiding en leefstijl-coaching aan kinderen, jongeren en volwassenen. De praktijk is het aanspreekpunt voor het hele gezin. Op een leuke en speelse manier kijken jullie samen welk advies het beste past bij jullie situatie. De basisverzekering van de zorgverzekering vergoedt de begeleiding door een diëtist voor drie uur per kalenderjaar. Daarnaast is vaak extra vergoeding vanuit de aanvullende verzekering mogelijk.

## Kinderen en jongeren

De (kinder)diëtisten volgen scholing om kinderen en jongeren goed te begeleiden. Een kleine aanpassing in voeding en/of leefstijl kan soms al het verschil maken om klachten te verminderen.

Denk aan:

- Afbuigende groeicurve of groeiachterstand
- Buikpijnklachten en/of poepproblemen
- Eetstoornissen
- Gezonde voeding
- Kritisch eetgedrag
- Ondergewicht
- Overgewicht
- Overstap van melkvoeding naar vaste voeding
- Vegetarische voeding
- Vitamine- en/of mineralen tekorten
- Voedselallergieën of overgevoeligheid

*Een kleine aanpassing in voeding en/of leefstijl kan soms net het verschil uitmaken om klachten te verminderen*



Leonie

Sabine

Hayat

# Kinder(di)etcreatie.

De diëtistenpraktijk werkt met de vrolijke materialen van de kinder(di)etcreatie. Op dit moment hebben we speciale programma's voor:

## Kritische eter

Eten lijkt zo vanzelfsprekend, maar gaat niet altijd vanzelf. Bij eten komt van alles kijken: verschillende smaken, geuren, kleuren, structuren, de omgeving en samenwerken van de zintuigen spelen onder andere een rol. Met onze speciale materialen gaat je kind langzaam meer proeven en uiteindelijk eten.

## Ondergewicht

Een te laag gewicht kan zorgen voor minder energie, we gaan samen met jullie kijken wat en hoeveel er nu gegeten wordt. Daarna gaan we aan de slag om op een leuke manier de intake te verbeteren. Zodat je kind weer lekker actief kan zijn, niet meer zo moe is en goed groeit.

## Overgewicht

Op reis met Hap & Snap, samen met je kind leer je hoe je gezond kan eten en bewegen. Het betekent niet dat je heel weinig moet eten, maar je leert juist wat een gezond eetpatroon is. Hierbij let je op wat je eet, wanneer je eet en hoeveel je eet. Dit doen we met behulp van leuke werkbladen en opdrachten.

## Buik- en darmklachten/ poepproblemen

Door het eetpatroon in kaart te brengen kunnen we achterhalen of voeding het probleem is. Op een speelse manier begeleiden we jullie over de rol van voeding en een gezonde leefstijl. Wat zijn bijvoorbeeld vezels en hoeveel zou je moeten drinken?

### Meer informatie

Ga naar [www.dieetvoorjou.nl](http://www.dieetvoorjou.nl) of stuur een e-mail naar [info@dieetvoorjou.nl](mailto:info@dieetvoorjou.nl). Je kunt ook bellen naar 06 21 85 99 58.

*Maak gezond gewoon*



**Gemeente Nieuwkoop**

gezonde jeugd  
gezonde toekomst

