



# GEZONDE KINDEREN IN KRAPPE TIJDEN

## WAT?

- 5 bijeenkomsten met andere ouders
- 3 vragenlijsten voor het onderzoek

## VOOR WIE?

Gezinnen die in een armoedesituatie leven.

## DOEL

Het programma heeft als doel de *gezondheid van kinderen* te vergroten die opgroeien in armoede. Ook heeft het programma als doel om de *gezondheid van ouders* te verbeteren. Een verbeterde gezondheid van de ouders zorgt voor een betere gezondheid van de kinderen.

## BIJEENKOMSTEN

Elke bijeenkomst staat in het teken van een onderdeel van gezondheid en welzijn. Zo is er een bijeenkomst over *meedoen*. We bespreken hierin mogelijkheden voor activiteiten en steun in de eigen gemeente.

Ook is er een bijeenkomst over *lekker in je vel zitten*. We bespreken hierin de invloed van stress op het brein. Deelnemers gaan in deze bijeenkomst aan de slag met oefeningen die je kunt doen om stress te verminderen.



## BIJEENKOMSTEN

1. Hier en nu
2. (Mijn) lichaam, gevoelens en gedachten
3. Meedoen & dagelijks leven
4. Nu en later
5. Lekker in je vel!

## VERGOEDING

- U krijgt €75 in waardebonnen voor het invullen van de vragenlijsten.
- Deelname aan het programma is gratis.

## ACADEMISCHE WERKPLAATS JEUGD IN TWENTE

In de academische werkplaats werken de 14 Twentse Gemeenten, GGD Twente, Universiteit Twente en Saxion samen. Hun doel is om de gezondheid van kinderen die opgroeien in armoede te verbeteren. Ze gaan uit van eigen kracht en de zes onderdelen van

## PROGRAMMA

We hebben het programma verdeeld over 5 bijeenkomsten van elk 2 uur. In elke bijeenkomst staat een onderdeel van gezondheid en welzijn centraal. Deze onderdelen zijn:

- Mijn lichaam
- Mijn gevoelens en gedachten
- Nu en later
- Lekker in je vel zitten
- Meedoen
- Dagelijks leven

Deelnemers bepalen zelf wat hun doelen zijn en er is veel ruimte voor eigen invulling. Twee mensen leiden de bijeenkomsten: een professional en een persoon die zelf in armoede leeft of leefde.

*‘Met weinig middelen een gezond gezin’*

### Contactpersoon gemeente Oldenzaal

Carla Boerrigter

Telefoon: 0541-571414

E-mail:

c.boerrigter@impuls-  
oldenzaal.nl

### Contactpersoon onderzoek

Marjon Rouwette

Telefoon: 088 019 6092

E-mail:

m.rouwette@saxion.nl

## ONDERZOEK

Met het onderzoek kijken wij of het programma het gewenste resultaat heeft.

Van de eerste 20 gezinnen die zich aanmelden starten er 10 meteen. De andere 10 gezinnen starten begin 2019. Alle 20 gezinnen vullen op drie momenten een vragenlijst in over het gezin en over het kind. De eerste vragenlijst wordt vlak na aanmelding ingevuld. De tweede vragenlijst na ongeveer 2 maanden. De laatste vragenlijst na ongeveer 5 maanden.

**MEER WETEN OF MEEDOEN?  
NEEM CONTACT OP MET DE  
CONTACTPERSOON VAN UW GEMEENTE**