

Een gezond mbo presteert beter

De frituurpan is weg, rokers staan uit het zicht en medewerkers sporten onder werktijd. Op de locatie Dokterspad van Landstede Groep worden de eerste concrete resultaten zichtbaar van het werken met de Gezonde School-aanpak.

Een 'Gezonde School' stimuleert op integrale en structurele wijze de gezondheid van studenten en medewerkers. Zo kunnen gezondheidseffecten op langere termijn vastgehouden worden. De digitale handleiding 'Gezonde School voor het mbo' ondersteunt mbo-instellingen bij het werken aan gezondheidsbevordering en preventie. 'Volgens de Gezonde School is werken aan gezondheid meer dan een gezonde schoolkantine op de ene locatie en een sportprogramma op de andere. Juist door de bundeling van losse elementen, die je weloverwogen en voor een langere periode inzet, bereik je daadwerkelijk effect', legt Bart van den Bosch, projectleider Gezonde School binnen de Landstede Groep, uit. Locatie Dokterspad startte vorig jaar met de Gezonde School-aanpak.

Vitaler

Een gezond mbo draagt op verschillende manieren bij aan de gezondheid: gezonde studenten en medewerkers presteren beter en verzuimen minder. 'Onze studenten beseffen nu beter dat het belangrijk is om gezond te zijn, dat ze hierdoor beter presteren en een interessantere, want vitalere kandidaat zijn in een sollicitatiegesprek', vertelt Van den Bosch. 'Bovendien heeft een gezond mbo een goede uitstraling. Je hebt als school een visie die je zichtbaar uitdraagt.'

Binnen het mbo krijgen uiteenlopende gezondheidsthema's aandacht, zoals voeding, midde-gebruik en psychische gezondheid. Onderzoek toont aan dat een

aanbod van activiteiten op meerdere niveaus – gezondheidseducatie, beleid, omgevingsfactoren en signalering van gezond gedrag – het meest effect heeft. Op de locatie Dokterspad vervullen conciërges en coaches die signalerende rol. 'Zij staan in contact met medewerkers van het Studie Informatie Punt. Hierin zit ook een medewerker uit het Zorgadvies-team', legt de projectleider uit. De coaches volgen een training die samen met de GGD ontwikkeld is: 'Hierin leren ze welke werkvormen er zijn om het onderwerp gezondheid bespreekbaar te maken in coachingsgesprekken.'

Schoolbrede keuze

De digitale handleiding 'Gezonde School voor het mbo', gebaseerd op principes uit het projectmanagement, ondersteunt mbo-instellingen bij de verschillende stappen binnen de Gezonde School-aanpak. Zo bevat de handleiding een argumentenkaart voor het creëren van draagvlak binnen de organisatie. Van den Bosch: 'Je moet er als hele school achter staan. We hebben presentaties gegeven en bij overlegmomenten gezeten. Zo heb ik veel met de facilitaire dienst en zelfs met cateringmedewerkers gesproken. Een uitdagende, maar ook intensieve klus.'

Leefstijltest

Met de directie, facilitair coördi-

nator en sportcoördinator werd besproken hoe breed de Gezonde School ingestoken zou worden. Dit leidde tot een projectplan. Een belangrijk onderdeel hiervan is het in kaart brengen van de gezondheid van medewerkers en studenten: het wordt dan duidelijk waar de gezondheidsprioriteiten van de school liggen. In de handleiding staan allerlei inventarisatiemethoden. Zoals de digitale leefstijltest Testjeleefstijl, die alle eerstejaars van de locatie Dokterspad deden. Van den Bosch: 'Je kunt ook de zorgcoördinator interviewen en zo je prioriteiten bepalen. Dat kost minder tijd. Maar dat betekent dat er geen 3.500 studenten achter de computer zitten en een leefstijladvies krijgen. De test is het begin van het bewustwordingsproces bij studenten.'

Aansluiten

De resultaten dienen als input om gerichte keuzes te maken in gezondheidsthema's. 'Hier richten wij onze gezondheidseducatie op in. Ook nemen we het mee bij het schrijven van de leerwerkprestaties', legt de projectleider uit. Bij het kiezen van activiteiten vormt de huidige situatie van de school het uitgangspunt. 'Onze locatie ging van oudbouw naar nieuwbouw. Ik heb bij verschillende bouwoverleggen gezeten om ervoor te zorgen dat gezondheid daar al geborgd werd. Dit resulteerde in de gezonde kantine en licht en ruimte in de school. Ook is er in de tekeningen rekening gehouden met sportaccommodaties en rookzones.'

Zichtbaar resultaat

Voor de locatie Dokterspad is het

nog te vroeg voor een evaluatie. De eerste reacties zijn echter positief. 'Er is nu een vast bedrag voor gezondheidsbeleid gereserveerd en we gaan de Gezonde School waarschijnlijk uitrollen naar een van de middelbare scholen van de Landstede Groep', vertelt Van den Bosch.

Ook zijn er al zichtbare veranderingen. 'Als je nu de school binnenkomt, zie je hele bewuste keuzes. In het licht en de ruimte, de drankjes, een centrale plek waar fruit ligt, in afvalscheiding. Het heeft de school een hele nieuwe look & feel gegeven.'

De handleiding is ontwikkeld door het Centrum Gezond Leven van het RIVM in samenwerking met MBO Diensten en het NIGZ. Meer informatie: www.gezondeschool.nl.



AOC Friesland brengt met 'De Stadsboer' het platteland naar de wijken

Boeren, burgers, buitenlui

Stel je een grauwe wijk voor. Veel beton, nauwelijks bomen. En dan ineens, midden in die grijsheid, een oase van groen: de stadstuin. Voor en door de wijkbewoners. Want zij zijn het die, in saamhorigheid, groenten en fruit verbouwen. Een utopie? Niet als het aan AOC Friesland ligt. De onderwijsinstelling werkt, samen met onder andere de gemeente, wooncoöperaties en andere scholen hard aan de realisatie van deze droom.

Het is een term die steeds vaker valt als het om duurzaamheid en leefbaarheid gaat: *urban farming*. Oftewel, in goed Nederlands, stadslandbouw. 'Het doel is het verbouwen van voeding meer bij de burgers te brengen', vertelt Menno Stienstra, projectcoördinator Cursus

& Contract, een onderdeel van AOC Friesland dat allerlei 'groene' cursussen, evenementen en projecten opzet. Een daarvan is het KIGO-project (Kennissverspreiding en Innovatie Groen Onderwijs) 'De Stadsboer'. 'Onze collega's in Groningen hadden al veel positieve

ervaringen opgedaan met stadslandbouw. Maar het is een wereldwijde trend. Wij konden niet achterblijven en hebben er een draai aan gegeven die mooi aansluit bij de wens van de gemeente Leeuwarden om de leefbaarheid in de wijken te vergroten. Samen zijn we nu bezig in de krachtwijk Heechterp-Schieringen een grote stadstuin te ontwikkelen.'

Lespakket

Straks verbouwen de wijkbewoners als het goed is hun eigen groente en fruit. Al zaaierend en oogstend verbetert de sociale cohesie. Iets waar twee basisscholen uit de wijk wel oren naar hebben. Zij zochten al een tijdje naar een manier om

als school een sociale functie in de wijk te bekleden. En zagen in het 'Stadsboer'-project de oplossing. 'Voor deze basisscholen gaan we onder meer een moestuin opzetten en bij een van de scholen een plan maken voor een groen schoolplein', vertelt Stienstra. 'De insteek is hier breder dan leefbaarheid. We willen de leerlingen ook wat leren over voeding. Zodoende hebben studenten van onze MBO GROEN-opleiding Sport, Recreatie & Toerisme onder begeleiding van hun docenten een lespakket ontwikkeld, zodat de basisscholieren op een leuke manier meer komen te weten over de fruit- en groenteteelt. Vervolgens gaan de kinderen ook

zelf aan de slag in hun moestuin. Voor de aanleg van deze tuin en de ondersteuning aan de leerlingen hebben we onze VMBO GROEN-leerlingen ingeschakeld. Over wat er uiteindelijk met de geoogste groente en fruit gebeurt, hebben we tal van ideeën. We willen ze bijvoorbeeld leveren aan de Van Harte restaurants, een restaurantconcept waar mensen die het minder hebben goedkoop kunnen eten. Of aan de voedselbank of reguliere restaurants. Op dergelijke wijze willen we nog veel meer stadlandbouw realiseren. Wij als AOC Friesland spelen hierbij graag een voortrekkersrol. Met projecten als 'De Stadsboer' kunnen we ons gezicht laten zien.'