

## Persbericht

4 maart 2010

### ‘Hap & Stap vierdaagse’ in Ugchelen!

*Vérian op bezoek bij basisschool ‘De Touwladder’ in Ugchelen*

**Apeldoorn – Volgende week (week 11) vindt de ‘HAP & STAP Vierdaagse’ van Vérian plaats op basisschool De Touwladder in Ugchelen. Leerlingen van groep 5 leren in vier dagen alles over Eten en Bewegen ofwel over Happen en Stappen! Ook in 2010 organiseert de afdeling Voeding- en Dieetadvies van thuiszorgorganisatie Vérian bijna wekelijks ‘De gezonde HAP & STAP Vierdaagse’ voor basisschoolleerlingen van groep 5 in Apeldoorn, Brummen, Vaassen, Eerbeek, Klarenbeek en Epe.**

Vérian werkt bij het project nauw samen met een kok, met dansschool Wensink uit Apeldoorn en met GGD Gelre-IJssel. Het enige wat van de deelnemende basisscholen wordt gevraagd, is dat ze zelf de culinaire wandeltocht organiseren, enthousiast zijn en hun leerlingen laten meedoen aan activiteiten als de smaakles en een dansvoorstelling. De deelnemende basisscholen wordt niet alleen de organisatie grotendeels uit handen genomen, ook om de financiën hoeven ze het niet te laten. Het project wordt namelijk gesubsidieerd door de Nederlandse organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie (ZonMw).



**‘Smaakles’**  
Victorschool in Apeldoorn



**‘Beweegles’**  
Kopermolen in Klarenbeek



**‘Gezonde snacks maken’**  
K. Norelschool in Epe

#### Het doel

Het doel is acht- en negenjarigen (groep 5) in vier dagen spelenderwijs leren wat wel en wat niet gezond eten is en hoe je kunt bewegen zonder meteen naar een sportclub te hoeven gaan. Verder leren de kinderen tijdens een smaakles of iets wel of niet lekker is en waarom hun smaakpapillen reageren zoals ze doen. Daarnaast leren de kinderen van een kok zelf gezonde snacks te maken. Ze studeren onder de enthousiaste leiding van Gerrit Wensink een dans in. En de diëtist van Vérian geeft de leerlingen een uurtje voedingsvoorlichting, maar ook de ouders krijgen voorlichting over de Schijf van Vijf en de Norm voor Gezond Bewegen. Het is belangrijk dat ook de ouders betrokken worden, want zij maken veelal de lunchpakketjes en avondeten voor hun kinderen klaar.

### Feestelijke afsluiting

Op de laatste dag van de Hap&Stap Vierdaagse barst na de voedingsvoorlichting aan de ouders het feest los. Tijdens het eten van de door de kinderen zelf gemaakte hapjes, voeren de leerlingen de dans voor hun ouders uit en komen de ouders zelf ook nog in beweging!

“De zelfgemaakte snacks, de voedingsvoorlichting aan ouders en de dans zijn de ingrediënten voor de feestelijke afsluiting van de Hap&Stap Vierdaagse. Deze onderdelen worden voorbereid door de gastdocenten: dit zijn de diëtist, de kok en de dansdocent. Maar als de school zelf ook ingrediënten aan het project wil toevoegen, zoals het maken van koksmutsen en schorten voor de smaakles of het creëren van danskleding is dit alleen maar extra leuk natuurlijk!” aldus diëtist en projectleider Els van den Heuvel van Vérian.

### Onderzoeksgegevens gebruikt voor epidemiologisch onderzoek GGD

Voorafgaand aan de projectweek vullen de kinderen een enquête in als nulmeting voor het kennisniveau rondom gezond eten en bewegen. Aan het einde van de projectweek vullen de kinderen opnieuw een vragenlijst in. Na drie maanden komt de jeugdverpleegkundige van de GGD nog een keer op school om opnieuw een vragenlijst te laten invullen en het onderwerp gezonde voeding en voldoende bewegen nog een keer te bespreken. Zo wordt vergeleken of de leerlingen nu echt alles weten wat ze zouden moeten weten. De leraren en ouders vullen ook een evaluatieformulier in. Alle onderzoeksgegevens worden door de GGD geïnventariseerd en geanalyseerd. Zo doen we weer kennis op voor toekomstige projecten voor kinderen en ouders.

### Meer informatie

Als basisscholen meer informatie willen over dit project?, dan kunnen ze kijken op de website [www.hapenstapvierdaagse.nl](http://www.hapenstapvierdaagse.nl) of contact opnemen met Els van den Heuvel, projectleider Hap&Stap Vierdaagse, via de Vérian Zorglijn: 0900 - 92 55 (lokaal tarief).

////////// **Einde persbericht** //////////

### NOOT VOOR DE REDACTIE

Voor meer informatie over de inhoud van dit persbericht kunt u met contact opnemen met:

Els van den Heuvel Diëtist Vérian en projectleider Hap&Stap Vierdaagse (055) 538 44 53 / (06) 11 90 56 05 <a href="mailto:elsvandenheuvel@verian.nl">elsvandenheuvel@verian.nl</a>	Mirella Moezelaar Communicatie & Marketing Vérian (055) 538 44 85 <a href="mailto:mirellamoezelaar@verian.nl">mirellamoezelaar@verian.nl</a>
<b>Vérian, Veelzijdig in Zorg, Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn</b>	

U heeft toestemming om de foto's in het persbericht van de website [www.hapenstapvierdaagse.nl](http://www.hapenstapvierdaagse.nl) af te halen.

### **Vérian** **Veelzijdig in zorg**

*Vérian is een reguliere thuiszorginstelling die zorg verleent aan iedereen die vanwege ziekte, leeftijd, handicap of vanwege andere redenen hulp nodig heeft. Het kerngebied bestaat uit de gemeenten Apeldoorn, Brummen, Voorst, Epe, Heerde, Hattem en de gemeente Nijmegen en omgeving. Ieder jaar kiezen meer dan 40.000 cliënten voor de organisatie. De producten die Vérian in de regio Oost-Veluwe levert zijn onder andere huishoudelijke verzorging, lichamelijke verzorging, verpleging, jeugdgezondheidszorg, voedings- en dieetadvisering, algemeen maatschappelijk werk en het uitlenen van hulpmiddelen. In Nijmegen en omgeving biedt Vérian huishoudelijke verzorging, lichamelijke verzorging en verpleging. In een groot aantal andere Gelderse gemeenten, in Midden-Nederland en in de Kop van Overijssel levert Vérian huishoudelijke hulp. Daarnaast biedt de zorginstelling ook particuliere zorg. De zorg voldoet aan de hoge kwaliteitseisen van ActiZ, de koepelorganisatie van zorgondernemers.*