

jongeren op gezond gewicht

nationale balans
top 2015

nieuwe organisatie
Jongeren Op
Gezond Gewicht

LEFF, kinderen
en hun ouders
op cursus

preventie betaalt zichzelf terug, juist waar het over gezondheid gaat

Nederland wordt stiekem steeds een beetje dikker. Dat klinkt luchtiger dan het is. Paul Rosenmöller, fanatiek pleitbezorger van een gezonde leefstijl en drijvende kracht achter Jongeren Op Gezond Gewicht, weet dat als geen ander.



Overgewicht is een groeiend probleem. Het wordt door internationale organisaties zelfs als één van de belangrijkste gezondheidsrisico's gedefinieerd in alle welvaartsstaten. Ook in Nederland. We zijn nog geen koploper in obesitas, zoals de Verenigde Staten en Engeland, maar ook in ons land is het een serieus probleem.

Van alle volwassenen in Nederland is de helft te dik, van de kinderen en jongeren tot 20 jaar is één op de zeven te zwaar. Over de gevolgen van obesitas wordt steeds meer bekend; het vormt een ernstig verhoogd risico op het ontstaan van chronische ziekten. Denk daarbij aan hart- en vaatzieken, diabetes en verschillende vormen van kanker. Op basis van al deze kennis ontwikkelen wij een preventieve strategie, een strategie om overgewicht structureel te reduceren. We streven naar effectieve projecten, waarbij we rekening houden met twee belangrijke zaken: de projecten mogen niet tijdelijk zijn en de partijen die betrokken zijn moeten samenwerken. Alleen op die manier beklijven initiatieven.

Een ongezonde leefstijl heeft te maken met de omgeving waarin we leven. Een omgeving die gericht is op passiviteit, waar je struikelt over fout voedsel. Die omgeving moet weer gezond, weer normaal worden. Zodat het voor iedereen, jong en oud, logisch wordt gezonde keuzes te maken. Omdat het assortiment in de supermarkt klopt en het op straat veilig genoeg is om buiten te spelen en de fiets te pakken. Omdat in de schoolkantine voldoende aantrekkelijke producten gezond kiezen leuk maken. Net zoals in de sport- en bedrijfskantines trouwens. Alles bij elkaar opgeteld zorgt de omgeving dan dat een healthy lifestyle aantrekkelijk, of beter: weer gewoon wordt.

Inmiddels mogen ruim 75 gemeenten zich JOGG-gemeente noemen, een aantal dat we sneller bereikt hebben dan we voor mogelijk hielden. Het mooie is dat in die gemeenten zichtbare veranderingen bereikt zijn

dankzij de landelijke aanpak, waarbij partners lokaal op structurele wijze samenwerken. Gemeenten worden vanuit onze organisatie geholpen met de implementatie van deze methode. Daarmee bereiken ze succes. Kijk bijvoorbeeld naar Utrecht, Zwolle en Dordrecht, JOGG-gemeenten van het eerste uur waar nu resultaten zichtbaar worden. In wijken in Dordrecht waar de aanpak wordt toegepast, zijn de cijfers voor overgewicht met twintig procent gedaald. In niet-JOGG-wijken zie je daarentegen een groei van de problematiek. Ook Utrecht scoort met de JOGG-aanpak, helemaal sinds duizend kinderen zich er als waterambassadeurs inzetten.

Maar misschien nog belangrijker vinden we het dat jongeren in de JOGG-wijken gewoon beter in hun vel zitten. Ze hebben weer plezier in bewegen, hun zelfverzekerdheid groeit, ze staan open voor gezonde keuzes. Succes op korte termijn, inspiratie voor later. En wat zo mooi is: ze dragen hun ervaringen zelfs weer over op hun ouders. Waar

het om draait is dat deze jongeren blijven sporten, plezier houden in hun gezonde leefstijl. Gezonde keuzes moeten gewone keuzes worden, een gezonde leefomgeving weer logisch en normaal. Wanneer we dat bereiken, helpt de leefomgeving mee aan het voorkomen van overgewicht. Preventie betaalt zichzelf terug, juist waar het over gezondheid gaat.

Gezonde keuzes moeten gewone keuzes worden, een gezonde leefomgeving weer logisch en normaal

Voor meer informatie over Jongeren Op Gezond Gewicht: www.jongerenopgezondgewicht.nl

nationale Balans Top 2015

Gezonde leefstijl moet de norm worden.

Hoe zorgen we ervoor dat onze kinderen opgroeien in een omgeving waar buitenspelen gewoon weer dagelijkse kost is? En waar de keuze voor gezonde voeding aantrekkelijker is dan verleidingen bomvol vet, suiker en zout?

Het zijn vragen waarover – gelukkig – ook steeds meer gemeenten nadenken. Het antwoord is eenduidig: een gezonde leefomgeving ontstaat niet vanzelf, ze zal door ons gecreëerd moeten worden. Het goede nieuws is dat er al mooie initiatieven zijn. Tijdens de Nationale Balans Top 2015 kwamen ze voor het voetlicht. Met een zaal vol wethouders, beleidsmedewerkers en bij het onderwerp betrokken partijen draaide het om inspiratie. Frisse ideeën voor gemeenten, die met het oog op hun nieuwe takenpakket belang hebben bij gezonde, fitte inwoners. Inwoners die allemaal meedoen, eigen verantwoordelijkheid kennen en nemen. Het besef om goede keuzes te maken begint al jong; bij kinderen.

In het kader van succes kunnen we niet om Jongeren Op Gezond Gewicht heen. Sinds kort is het een stichting, met nog scherper geformuleerde doelstellingen, een directeur (Marjon Bachra) en twee verse ambassadeurs: niemand minder dan Prins Pieter-Christiaan van Oranje en Juvat Westendorp (bekend van onder andere *So you think you can dance*). Paul Rosenmöller, voorzitter van Jongeren Op Gezond Gewicht, noemde een paar opstokers, zoals het Rotterdamse Ontbijt Pact, waaraan veel scholen meedoen. “Of het initiatief van een lokale ondernemer in Meppel die met zijn biologische producten een gezonde schoolkantine mogelijk maakt.”

Kansrijk zijn concepten waarin creatief en buiten hokjes gedacht wordt. Met een sleutelrol voor de buurtsportcoach, die verbindingen legt tussen scholen, ouderenzorg, sportaanbieders, de huisarts en overige partijen die bijdragen aan een gezonde samenleving. Maar welke interventies werken, waar vinden gemeenten data over best practices? Vrijwel iedere JOGG-gemeente zoekt naar mogelijkheden om op basis van bewezen effectiviteit een passend plan te ontwikkelen. Rosenmöller: “We weten inmiddels dat het kopiëren

van succesvolle interventies geen goed idee is. Aantrekkelijk beweegaanbod blijft altijd maatwerk.”

Het is een aanpak van lange adem, voorspelt Bachra. “We zullen vanuit onze organisatie gemeenten ondersteunen in hun aanpak. Met een aantal

“Zowel op scholen als op de werkvloer moet de omgeving verbeteren”

campagnes, zoals water op school, gratis bewegen en de stimulans om meer groenten en fruit te eten bijvoorbeeld. Zowel op scholen als op

de werkvloer moet de omgeving verbeteren. Ook partners als NISB en het Voedingscentrum trekken hierin samen met ons op.”

HET KIND CENTRAAL

Het centrale thema van de Nationale Balans Top 2015 was ‘het kind’. Kinderen met overgewicht of zelfs obesitas kampen niet zelden met meervoudige problematiek. Het maken van goede keuzes wordt pas mogelijk wanneer ze zelfvertrouwen hebben, zelfstandig keuzes durven te maken. “Onze kinderen moeten leren op een goede manier om zichzelf te houden. Ze dwingen om te sporten of voor hen bepalen wat wel en geen gezonde voeding is, werkt niet”, zegt kindertherapeut Charlotte Visch. “Door kinderen weerbaar te maken, komt motivatie voor een gezondere leefstijl van binnenuit. Want dan wordt het kind ingezet als deskundige op zichzelf.” Steeds meer projecten waarbij een gezonde leefstijl tot standaard wordt gemaakt bewijzen dat succesjes die kinderen op eigen kracht bereiken de motivatie om door te gaan vergroten.

nieuwe organisatie Jongeren Op Gezond Gewicht

Jongeren Op Gezond Gewicht heeft de wind in de zeilen. Nederland telt ruim 75 JOGG-gemeenten, een mooi aantal. Helemaal wanneer je bedenkt hoeveel moeite het kostte om bij de start in 2010 medestanders voor het programma te vinden.



o6

Op 23 november 2009 werd het Convenant Gezond Gewicht ondertekend. Daarin werd afgesproken om jaarlijks minimaal 15 gemeenten te committeren aan de JOGG-aanpak. De 75^e JOGG-gemeente was eind vorig jaar al een feit. Dat is echter nog geen reden om op de lauweren te gaan rusten. Juist nu moeten alle partijen bij de les blijven. Daarom richt de nieuwe stichting Jongeren Op Gezond Gewicht zich op verbeteren, verbreden en verrijken van de succesvolle activiteiten van het voormalige Convenant. Directeur Marjon Bachra is ambitieus.

Met 75 JOGG-gemeenten is de eerste doelstelling bereikt. Hoe nu verder?

“We willen de komende vijf jaar 1 miljoen kinderen bereiken en in de 75 JOGG-gemeenten een stijging zien van het aantal kinderen met een gezond gewicht. Om dit te bereiken zal de omgeving waarin kinderen opgroeien gezonder moeten worden. Een leefomgeving waarin het logischer is om buiten te

spelen en met de fiets of lopend naar school te gaan. Kortom: een leefomgeving waar het gewoon weer leuk is om in actie te komen. En waar gezonde keuzes voor eten en drinken voor de hand liggen.”

Wat heeft Jongeren Op Gezond Gewicht gemeenten te bieden?

“Het laat zich raden dat zo’n veranderende leefomgeving niet zomaar geregeld is. Dit is een verantwoordelijkheid voor vele partijen waar veel bestuurlijk draagvlak voor nodig is. Een gezonde leefomgeving ligt niet alleen op het bordje van welzijn en gezondheid. Maar ook de beleidsmakers ruimtelijke ordening moeten meewillen in het

“We willen de komende vijf jaar 1 miljoen kinderen bereiken”

“Ik weet in ieder geval wat we niet zullen doen: wijzen met een vingertje”

de wereld
kan alleen
veranderen
als een
volledige
gemeenschap
samen
nadenkt over
verbetering.

jongeren op

Foto: Hilbert Krane

traject. Wij vragen gemeenten een lokale JOGG-regisseur aan te wijzen, iemand die goed op de hoogte is van de lokale situatie en minstens zestien uur per week kan investeren om partijen te verbinden. Wij bieden ondersteuning door deze regisseurs te helpen een lokaal plan van aanpak te maken, bijvoorbeeld om publiek-private samenwerking te stimuleren en deze plannen uit te voeren. Verenigingen kunnen aan de slag gaan met andere programma's van Jongeren Op Gezond Gewicht, zoals de Gezonde Sportkantine en het creëren van aandacht voor een gezonde leefstijl met onze campagnes DrinkWater en Gratis Bewegen, Gewoon doen.”

Is Jongeren Op Gezond Gewicht het recept voor succes?

“Het is best lastig om resultaten te bereiken die structureel – en dus niet voor een paar jaar – zijn. Verandering van gedrag en het creëren van een leefomgeving waarin gezonde keuzes normaal zijn is

een kwestie van lange adem; een investering op lange termijn. Dat vergt structurele inzet van alle partijen. Dergelijke interventies gaan

over de zittingstermijnen van colleges heen. Waar de eerste wethouder enthousiast aan de slag is gegaan, moet zijn opvolger met net zo veel betrokkenheid doorgaan. Dat is niet altijd vanzelfsprekend.”

“Aantrekkelijk beweegaanbod blijft altijd maatwerk”

Noem eens een succes.

“Een zeer recent voorbeeld is JOGG-gemeente Dordrecht. Dordrecht is in 2011 begonnen met Doe ff Gezond, dat werkt volgens de JOGG-aanpak. Kinderen worden structureel gevolgd en gestimuleerd om gezondere keuzes te maken, in beweging te komen. Het aantal kinderen met overgewicht is sinds

2011 met twintig procent afgenomen, terwijl in Dordtse wijken waar JOGG niet is ingezet juist een gewichtstoename is geconstateerd.

Inspirerend is ook de landelijke aanpak waarmee we gemeenten helpen om de traditionele sportkantine te transformeren naar een gezonde sportkantine. Dat kan, zelfs op plekken waar het soms onmogelijk lijkt om vrijwilligers te overtuigen dat het beter is een appel dan een zak patat te verkopen. Of dat water eigenlijk normaler is dan een zoet drankje in de rust of na de wedstrijd. Maar het kan wel degelijk: nu al zijn ruim 330 sportkantines aan de slag.”

Wat gaat Jongeren Op Gezond Gewicht doen?

“Ik weet in ieder geval wat we niet zullen doen: wijzen met een vingertje en roepen: ‘Zo moet het.’ Dat werkt niet. Wat wel werkt is laten zien hoeveel er met de JOGG-aanpak bereikt kan worden. Er zijn mooie voorbeelden. Zoals DrinkWater, één van onze themacampagnes. Op de Mattheusschool in Utrecht zijn alle blikjes en drinkpakjes verdwenen, er

wordt alleen nog water gedronken. Daardoor mag de school zich de eerste Waterschool van Nederland noemen. Zo’n project vraagt nogal wat; van leerlingen, de schoolleiding en ouders. De overstap naar gewoon drinkwater als normaalste zaak van de wereld kost tijd, het is de kunst van volhouden en doorzetten. Maar nu is iedereen trots. Goed is dat steeds meer scholen interesse hebben. We hebben voor scholen en kinderdagverblijven diverse overstappakketten ontwikkeld. Die bieden houvast om gezonde keuzes makkelijker en weer normaal te maken.”

“De overstap naar gewoon drinkwater als normaalste zaak van de wereld kost tijd, maar nu is iedereen trots”

Marjon Bachra, directeur Jongeren Op Gezond Gewicht, studeerde aan de Universiteit van Amsterdam (Europese Studies), werkte in het bedrijfsleven en koos vervolgens voor een baan bij de overheid. Ze werkte voor Economische Zaken en later bij het Programmaministerie voor Jeugd & Gezin. In beide functies ontdekte ze het belang van samenwerking tussen de overheid, zorg en welzijn en publiek-private partijen. “Verantwoordelijkheid voor een gezonde leefomgeving ligt niet alleen bij de overheid, maar bij alle partijen die zich vanuit hun eigen domein inzetten voor de toekomst van onze kinderen.”

Voor meer informatie over Jongeren Op Gezond Gewicht: www.jongerenopgezondgewicht.nl

share



korte berichten

Gemeente Dordrecht: overgewicht sinds 2011 met ruim 20% gedaald

De effecten van de JOGG-aanpak worden goed in de gaten gehouden. In JOGG-wijken in Dordrecht-West worden sinds 2011 jaarlijks fittesten gehouden onder 1.670 basisschoolkinderen. Uit die fittesten blijkt dat het overgewicht onder kinderen in Dordrecht-West sinds 2011 met ruim 20% is gedaald. Opvallend detail: in andere wijken is juist een lichte stijging van overgewicht merkbaar.

Twee kilo suiker per jaar minder

Twee Lekker Fit! basisscholen in JOGG-gemeente Rotterdam deden in 2012 mee met de DrinkWater campagne. In 2014 becijferde de lokale JOGG-beweging dat de DrinkWater campagne voor een blijvend effect had gezorgd. Kinderen op de twee Rotterdamse scholen drinken 100 ml gezoete dranken minder per dag, bleek uit onderzoek. Dat scheelt ruim twee kilo suiker per jaar. Volgens de Vrije Universiteit is één gezoet drankje minder per dag goed voor één kilo gewichtsafname!

Bekend van tv!

Om lokale activiteiten binnen de campagne Gratis Bewegen, Gewoon doen te ondersteunen, draaide enkele maanden op landelijke

zenders een commercial van de campagne. De commercial laat met stoere sporten als breakdancing, freerunning en JOGG-ambassadeur Juvat Westendorp aan kinderen zien dat de wereld één grote speeltuin is. De commercial heeft veel kinderen in Nederland bereikt. En dat maakt lokale Gratis Bewegen initiatieven weer aantrekkelijker voor deze doelgroep.

Publiek-private samenwerking

Het bevorderen van een gezonde leefstijl en een gezonde omgeving is een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid. Ons uitgangspunt is dat we het tij kunnen keren door het betrekken, bundelen en richten van alle publieke, private en maatschappelijke krachten in de samenleving om een gezond aanbod en een gezonde omgeving te creëren. Lokale publiek-private samenwerkingen geven ongekende creativiteit en slagkracht en brengen ons dicht bij mensen.

De omgeving van jongeren opnieuw vormgeven doen we samen. Landelijk werken we met een groot aantal betrokken partners.

Partners

Zorgverzekeraars Nederland, Hartstichting, Nederlandse Vereniging van Diëtisten, NOC*NSF, KVLO, Vewin, Centraal

Bureau Levensmiddelenhandel, Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie, Vereniging Nederlandse Cateringorganisaties, PO-Raad, VO-raad, MBO raad.

Bedrijfspartners

Albert Heijn, Albron, Zilveren Kruis, Achmea, FrieslandCampina, Nutricia, Unilever.

Kennispartners

Voedingscentrum, RIVM, NISB.

www.jongerenopgezondgewicht.nl/partners

Onze omzet ging omhoog

Hockeyclub Overbetuwe in Elst (HCOB) vond altijd al dat een gezond aanbod in de sportkantine logisch paste bij hun als sportclub. Vanaf hun oprichting staat het al in de statuten, pal naast de kernactiviteit hockeytrainingen. Een gezond(er) aanbod in de kantine werd mede onder de aandacht gebracht door De Gezonde Sportkantine. Door de omgeving te betrekken en slimme (sponsor)afspraken te maken met partijen uit de buurt kon HCOB zonder investering het gezonde assortiment verder uitbreiden. In het beleid van de club staat dat er geen grote marge hoeft worden gehaald op het gezonde aanbod. De sportkantine werd daarvoor beloond: de omzet stijgt flink.

LEFF, kinderen en hun ouders op cursus

Romaisa (10) leest tegenwoordig wat op het etiket staat.



Tijdens een LEFF-bijeenkomst in Slotermeer krijgen kinderen en hun ouders uitleg over het tienweekse programma.

10

Misschien wel één van de leukste nieuwe interventies om kinderen bewuster te maken van een gezonde leefstijl is LEFF, Lifestyle, Energy, Fun & Friends.

LEFF is een tien weken durend programma naar Engels model waarin kinderen van 7 tot 13 jaar boven een gezond gewicht samen met hun ouders in groepsverband aan de slag gaan. Een laagdrempelig programma, buiten het medische circuit, aangeboden door niet-zorgverleners. LEFF wordt positief gebracht: er wordt niet over overgewicht of obesitas gesproken, want het programma is gericht op plezier. Twee maal per week krijgen de deelnemers twee uur groepsgewijs begeleiding. Daarbij worden gedrag, voeding en

beweging gecombineerd. Zowel kinderen als ouders krijgen intensieve begeleiding. De kracht van LEFF is, zo bewijst de pilot die in acht steden draaide in 2014, bewustwording en kentering in gedrag van het hele gezin.

NO LEFF of GO LEFF

Romaisa (10) en haar moeder Jamila deden in Utrecht mee aan LEFF. Jamila wil graag dat haar dochter bewuster gaat eten, maar wist niet hoe ze haar kind op een positieve manier kon stimuleren. Romaisa is



vooral trots, tegenwoordig kan ze in de supermarkt zelf de etiketten lezen. “Ik weet precies wanneer iets NO LEFF of GO LEFF is”, zegt ze glunderend. “Als er per honderd gram meer dan vijf gram vet of suiker in zit, is het NO LEFF.” Tegenwoordig wijst Romaisa haar moeder dan ook terecht als die zonder notie een NO LEFF-artikel in haar karretje kiepert. “En dat zijn heel veel producten, zelfs die ogenschijnlijk gezond zijn, zoals vaak met grote letters op de verpakking staat. Als je écht leest wat erin zit, schrik je je een ongeluk.”

Voor moeder en dochter was LEFF geen strak geregisseerd heropvoedingsprogramma. “Welnee, het was gewoon leuk om er samen mee bezig te zijn. En nog leuker: alle vriendjes en vriendinnetjes van Romaisa willen nu ook op LEFF.”

Plezier en trots

De gemeente Drachten/Smallingerland deed mee aan de LEFF-pilot. “We zijn JOGG-gemeente, maar willen iets extra’s doen in de aanpak van overgewicht bij kinderen”, zegt Anneke Meijer, JOGG-regisseur. “In bepaalde wijken in onze gemeente ligt het percentage overgewicht bij jonge kinderen hoog. Een flink probleem zelfs, 23 procent van de leerlingen in groep 7 in één van de wijken is te zwaar. In andere wijken zagen we dat juist helemaal niet. We willen de verschillen tussen deze wijken en de andere wijken graag verminderen.”

Vorig jaar zomer begonnen acht kinderen, geselecteerd in samenwerking met de huisartsen en jeugdgezondheidszorg, met hun ouders aan het LEFF-programma. “Voorop staan plezier en trots. We hebben het programma op een positieve manier via folders, posters en massamedia onder de aandacht gebracht”, zegt Meijer. “De boodschap richt zich op kinderen boven een gezond gewicht. We hopen dat ze met hulp van LEFF fitter, blijer en gezonder worden.”

Het hele gezin

De kracht van het programma is volgens beleidsmedewerker Anke de Vries het feit dat ouders en kinderen samen optrekken. “Dat vraagt nogal wat, ook van de ouders. Want die zijn altijd druk en vinden het vaak lastig om een gezondere leefstijl te organiseren. Maar ze moesten mee, anders kon het kind niet aan LEFF meedoen. Succes bereik je alleen als het hele gezin

zich bewust wordt van een gezonde leefstijl. Als de omgeving niet mee verandert, kan een kind geen gezonde keuzes maken. Het leuke van dit programma is het speelse karakter, kinderen stellen

zelf doelen. Dat kunnen heel concrete doelen zijn: bijvoorbeeld in plaats van hagelslag iets gezonds op brood. Tijdens de speurtocht door de supermarkt, een onderdeel van LEFF, gaan de kinderen op zoek naar die gezonde alternatieven.”

Drachten/Smallingerland is in overleg met een grote zorgverzekeraar in Friesland. Het programma start in 2015 in ieder geval nog twee keer. “De ervaring met de eerste groep kinderen en hun ouders is geweldig. Het is mooi om te zien hoe zelfvertrouwen toeneemt. Ze zijn samen trots op wat ze bereikt hebben. Een jongen die eerder te verlegen was, gaf een spreekbeurt over LEFF, een ander vroeg of hij ambassadeur van het programma kon worden.”

Voor meer informatie over LEFF
www.start-leff.nl/nl/home/

“We hopen dat kinderen met hulp van LEFF fitter, blijer en gezonder worden”

de gezonde sportkantine

DE GEZONDE
SPORTKANTINE

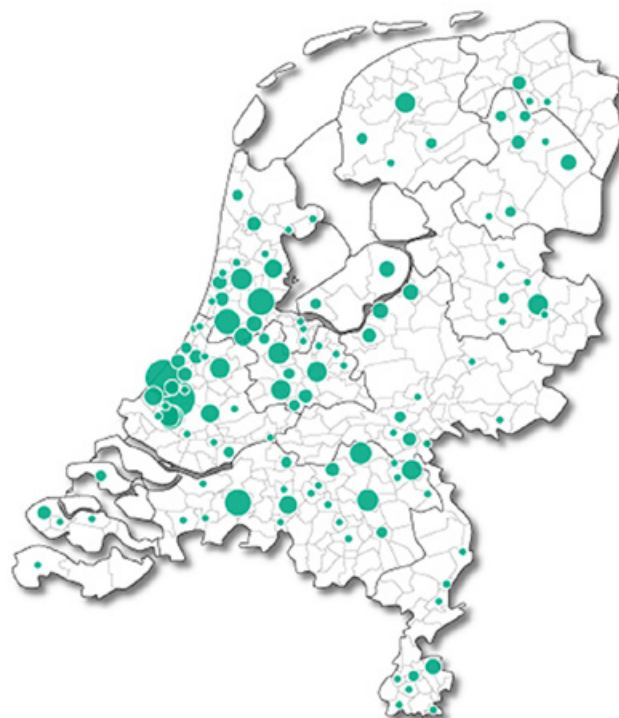
→ start hier

Bij ruim 25.000 verenigingen komen wekelijks miljoenen mensen. Sporten zorgt voor ontspanning, plezier en is onderdeel van een gezonde leefstijl. Maar alleen sporten is niet voldoende, ook een gezond voedingspatroon is belangrijk.

Na het sporten komen sporters vaak bijeen in de kantine of het clubhuis om wat te eten of te drinken. Het huidige assortiment in de meeste sportkantines draagt niet bij aan een gezonde leefstijl. Maar er zijn sportclubs waar het anders gaat, waar spelers en bezoekers een gezonder alternatief krijgen in het clubhuis of de sportkantine. Zo wordt 'de gezonde keuze, de makkelijke keuze'.

Eind november ondertekende Paul Rosenmüller bij sportvereniging VVOG in Harderwijk de 300e steunbetuiging van De Gezonde Sportkantine. En inmiddels staat de teller al op ruim 330 sportclubs die enthousiast aan de slag zijn gegaan. Een groot deel van de deelnemende sportkantines ligt in de Randstad en in Brabant. Gezonde Sportkantines krijgen advies op maat over het aanbieden van gezonde voeding, met als doel een gezonde leefstijl te stimuleren.

Kijk voor meer informatie op
www.gezondesportkantine.nl



*De Gezonde Sportkantine is een initiatief van
Jongeren Op Gezond Gewicht.*

Colofon

Fotografie: JUST, archief Jongeren Op Gezond Gewicht, Hilbert Krane, Dineke Versluis, tekst: Sandra van Maanen, redactie: Marieke Willemsen, Mieke Spaans (Jongeren Op Gezond Gewicht), Kim de Bruijn (Arko Sports Media) Rimke de Groot (eindredactie), opmaak: Studiorvg.

share



jongeren op
gezond gewicht