Sport- en Preventie Akkoord Zeist
Samen naar een gezond en sportief Zeist



Samen naar een gezond en sportief Zeist

Sport- en Preventieakkoord Gemeente Zeist

Periode: 2022-2023 | Versie: januari 2022

www.sportiefzeist.nl

Samen naar een gezond en sportief Zeist

Een gezond en sportief Zeist. Dat is de missie waar we met dit akkoord met zijn allen voor staan. In 2021 heeft er een interactief proces met een brede afvaardiging vanuit sport, onderwijs, welzijn, zorg, bedrijven en gemeente plaatsgevonden. Met dit 'Sport- en Preventieakkoord' akkoord als resultaat. De inhoud van het Nationale Sportakkoord en het Nationale Preventieakkoord zijn naar de lokale situatie vertaald. Als uitvoering en doorontwikkeling van de Sportvisie 2015-2020 en de Kadernota Integraal Gezondheidsbeleid 2017-2020 van de gemeente Zeist en het verwerken van de actuele ontwikkelingen en wensen van partners, is dit lokale Sport- en Preventieakkoord Zeist opgesteld. Het is een aanzet om middels concrete plannen aan de slag te gaan en forse winst in vitaliteit te boeken.

Dit document is een middel om op basis van gelijkwaardigheid en domein overstijgend samen te werken. Geen papieren tijger, maar beknopte houvast naar concrete resultaten met maatschappelijke impact in de praktijk.

Sport en bewegen

De kracht van sport is bijna niet in woorden uit te drukken. Het gaat om fitheid en motorische ontwikkeling, natuurlijk. Maar het gaat ook over plezier hebben, samenzijn, iets leren, iets bereiken, ervaren dat onhaalbare doelen haalbaar worden door inspanning en begeleiding, het vergroten van zelfvertrouwen en zelfredzaamheid. Ergens bij horen. Vrienden maken, weten dat je op je sportmaatjes aan kunt. Over het volgen van inspirerende voorbeelden en misschien zelfs merken dat je voor anderen ook een voorbeeld kunt zijn.

Maar ook over sportclubs en –locaties als laagdrempelige plekken waar je altijd welkom bent. Waar je als vrijwilliger kunt werken aan andere capaciteiten, waar je fouten mag maken en waar je geholpen wordt. Op een club, in het park, in het bos of in je achtertuin. In een team, met je buurman en/of met lotgenoten. Zeist gelooft dat er voor iedereen in de samenleving zo een plek is.

In Zeist gaan we nadrukkelijk aan de slag om de kracht van sport en bewegen nog beter te benutten. We stimuleren voldoende, kwalitatief, goed sport- en beweegaanbod dat voor iedereen en overal toegankelijk is. Met toegankelijke sportfaciliteiten die toekomstbestendig zijn en waar iedereen zich veilig en thuis voelt.

Volksgezondheid

Naast werken aan een fit en vitaal Zeist via 'sport en bewegen', gaan we ook aan de slag met een gezonde leefstijl. Door roken, overgewicht en problematisch alcohol- en drugsgebruik aan te pakken kan de gezondheid van heel veel Nederlanders verbeteren. In Zeist geloven we dat een gezonde leefomgeving niet alleen huidige inwoners helpt gezonder te worden, maar ook de jeugd stimuleert om meer gezonde leefstijlkeuzes te maken.

Voor een flink deel van de bevolking geldt dat een ongezonde leefstijl niet het gevolg is van niet weten wat de gevolgen van ongezond eten, roken of overmatig alcoholgebruik is, maar van meerdere factoren die de kwaliteit van leven beïnvloeden. Kwaliteit van leven is volgens het concept 'positieve gezondheid' van Machteld Hubers één van de zes dimensies die je gezondheid bepalen. Waarbij alle dimensies met elkaar zijn verweven en van invloed zijn op elkaar. Ook in Zeist vinden we dat er -naast aandacht voor een gezonde leefstijl- aandacht moet zijn voor de factoren die een negatieve invloed hebben, zoals stress, eenzaamheid, armoede en laaggeletterdheid.

Verschillende bestaande projecten dragen daar al aan bij. Zo is Zeist bijvoorbeeld met nieuw beleid rondom de 'sociale basis' bezig, een plan om laaggeletterdheid tegen te gaan, maar ook in een netwerksamenwerking met de huisartsen worden goede resultaten geboekt.



Samen naar een gezond en sportief Zeist

Opbouw

Met dit Sport- en Preventieakkoord staan we voor de missie van een 'Gezond en sportief Zeist'. Ambities beschrijven ons en streven en verlangen, doelstellingen omschrijven welk resultaat in de praktijk gerealiseerd moet zijn om ons streven te behalen. De ambities en doelstellingen die vanaf januari 2022 worden nagestreefd, zijn:



Samen naar een gezond en sportief Zeist

Partners

Samenwerking op basis van gelijkwaardigheid heeft in Zeist prioriteit. Om de doelen van dit lokale Sport- en Preventieakkoord te behalen, is domein overstijgend samenwerking gezocht met organisaties uit sport, onderwijs, zorg, welzijn, bedrijven en gemeente. Op zoek naar synergie werken we samen aan een gezond en sportief Zeist en aan een verbonden samenleving.

Elke organisatie is gedurende het proces van harte welkom zich aan te sluiten en te helpen in uitvoering van de plannen of door een eigen plan in te dienen dat bijdraagt aan het behalen van één of meerdere doelstellingen. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen via gezond@sportiefzeist.nl om te sparren over aansluiting bij een bestaand plan of over de ontwikkeling van een nieuw plan en de daarbij behorende voorwaarden.

Subsidie

Voor de uitvoering van de plannen kunnen organisaties partner van dit Sport- en Preventieakkoord worden. Met een 'partnerdeal' kunnen ze subsidie aanvragen. De subsidie dient als uitvoeringsbudget en betreft een cofinanciering om plannen op gang te helpen. Om de duurzame inzet te kunnen borgen is er is namelijk een sterke basis nodig vanuit reguliere of derden geldenstroom. Een stuurgroep met bestuurlijke afvaardiging toetst alle plannen op kwaliteit, haalbaarheid en impact op geformuleerde ambities en doelstellingen, voordat de gevraagde cofinanciering wordt toegekend.
Voor het toekennen van de subsidie is een jaarlijks uitvoeringsbudget beschikbaar. Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft voor de gemeente Zeist een uitvoeringbudget tot 2023 beschikbaar gesteld. Voor 2022 is er in totaal € 150.000,- beschikbaar. Dit bedrag is samengesteld uit de jaarlijkse subsidie van VWS (€ 80.000,-), een extra VWS subsidie vanuit het Corona steunpakket (€ 40.000,-) en uitgesteld budget van 2021 (€ 30.000,-).

Het beschikbaar gestelde uitvoeringsbudget is dus geen gemeentelijke subsidie, maar een aanjaagbudget vanuit het VWS. Het volledige uitvoeringsbudget is voor sportaanbieders, zorg- en welzijnsorganisaties, onderwijs, cultuur, gezondheidsorganisaties en ondernemers, voor plannen (projecten, programma's, campagnes, events, etc.) die bijdragen aan de doelstellingen uit het Sport- en Preventieakkoord beschikbaar.

Benutting van het uitvoeringsbudget voor projecten en activiteiten die voortvloeien uit het sport,- preventieakkoord zijn aanvullend op regulier beleid zoals de Buurtsportcoachregeling en de flex-, stimulering- en ondersteuning subsidie voor sportaanbieders, zoals in de begroting van gemeente Zeist opgenomen. Deze trajecten zijn op elkaar afgestemd en versterken elkaar.



Aanpak

Vanaf januari 2022 vindt er een dynamisch proces van plannen, uitvoeren, evalueren en bijsturen plaats. Organisaties kunnen zich te allen tijde als partner aansluiten door zich te committeren aan de ambities en doelstellingen. Middels partnerdeals kan subsidie als zijnde onderdeel van uitvoeringsbudget worden aangevraagd.
Een stuurgroep met bestuurders, kernteam met ambtenaren en partneroverleg met professionals zullen zorgen het beste proces van proces van ambitie naar resultaat en op koers blijven. Ter ondersteuning worden er voor aanvang van projecten en activiteiten heldere resultaatafspraken met indicatoren, meet- en evaluatie methoden vastgesteld, die sturen op het nastreven van de ambities en realiseren van de doelstellingen. De voortgang en actuele situatie van dit "Sport- en Preventieakkoord" zal voor partners digitaal worden gemonitord en voor inwoners en overige geïnteresseerden via de website van sportiefzeist.nl/sportakkoord te volgen zijn.

Partners

In dit document staan de logo's van partners die zich in tot nu toe hebben gecommitteerd aan de missie, ambities en doelstellingen van dit lokale Sport- en Preventieakkoord. Deze partners zijn, tot het opstellen van dit document (januari 2022), betrokken geweest bij de ontwikkeling van plannen en/of de uitvoering daarvan. Op elk moment kunnen nieuwe partners zich aanmelden bij het dit lokale Sport- en Preventieakkoord. Bij nieuwe deelnemers zal dit akkoord geüpdatet worden. Iedereen is van harte welkom zich aan te sluiten!

Ambitie 1 - Gezonde leefstijl

Doelstellingen
Onder de ambitie gezonde leefstijl, gaan professionals, inwoners en vrijwilligers in Zeist aan de slag met de volgende doelstellingen:

#1 Van jongs af aan vaardiger in beweging

#2 Meer bewegen

#3 Gezond gewicht

#4 Verantwoord middelen gebruik (roken, alcohol, drugs)

- Rookvrije generatie
- Verantwoord alcohol gebruik
- Terugdringen gebruik lachgas

#5 Mentaal welbevinden

Achtergrond
Kinderen bewegen tegenwoordig minder en minder goed. De fysieke fitheid is minder goed ontwikkeld de het coördinatievermogen verslechterd. Bewegen is goed voor iedereen. Het bevordert concentratie en fitheid, zelfvertrouwen en vitaliteit. Jaarlijks sterven 35.000 Nederlanders door roken, overgewicht of probleemdrinken, gezamenlijk de grootste oorzaak van ziekten in Nederland. En alhoewel niet alle thema's in Zeist even ernstig zijn dan de landelijke cijfers, stevenen we ook hier binnen 20 jaar af op een bevolking waarvan meer dan 60% overgewicht heeft. En waarbij de gevolgen van nicotineverslaving en overmatig alcoholgebruik bij steeds meer jongeren en ouderen niet alleen leiden tot gezondheidsproblemen, maar ook van invloed zijn op de ervaring van levensvreugde. En het is juist dat laatste waar we op willen koersen; gelukkige inwoners die in staat zijn hetgeen te doen wat ze willen, ongehinderd door ongemak of ziekte.



#1 Van jongs af aan vaardiger in beweging

Aan de slag

De partners in Zeist gaan aan de slag met optimalisatie van motorische vaardigheden door:

- Ondersteuning van ouders om beweging in de thuisomgeving te optimaliseren, met goede voorbeelden en inspiratie (spelend ontdekken in Zeist)
- Ondersteuning van professionals om met ouders in gesprek te gaan over ontwikkeling van motoriek.
- Ondersteuning kinderopvang (nog) meer aandacht te hebben voor goede motorische ontwikkeling.
- Intensivering ondersteuning onderwijs, via het overkoepelend programma Fit@School.
- Ondersteuning sportaanbieders bij opzet multidisciplinair sportaanbod



Achtergrond

Kinderen bewegen tegenwoordig minder en minder goed. Slechts 55% van kinderen tussen 4 en 11 jaar en 34% van kinderen tussen de 12 en 18 jaar voldoet aan de beweegrichtlijn. Ook is de fysieke fitheid minder goed ontwikkeld, met vooral een verslechtering van het coördinatievermogen. Waardoor kinderen steeds vaker last hebben van sportblessures. Door te bewegen en te experimenteren, ontwikkelen jonge kinderen hun motorische vaardigheden. Goed ontwikkelde motorische vaardigheden vergroten de kans op deelname aan sport- en spelactiviteiten in de kinderjaren én op latere leeftijd aanzienlijk.
Kinderen leren op verschillende plekken bewegen. Binnen het gezin, maar ook op de kinderopvang, school, in de wijk en bij de sportaanbieder. Het is van belang dat professionals in de verschillende sectoren gezamenlijk het belang inzien van bewegen en motorische vaardigheid en vervolgens actief aan de slag gaan een effectieve sport- en beweegaanpak.

#2 Meer bewegen

Aan de slag

- De partners in Zeist gaan in eerste instantie aan de slag met de ontwikkeling van een programma om een laagdrempelig, integraal aanbod t.a.v. beweging en voeding te realiseren op plekken midden in de wijk. Met onder andere:
  - buurtfitness gratis voor specifieke doelgroepen
  - gratis fittesten aangeboden inclusief persoonlijk advies over vervolgtraject
  - wekelijkse (gratis) “ommetjes” beter aansluiten op deze wijknetwerken
  - bespreken van bepaalde gezondheidsthema's, zoals gezonde voeding, stoppen met roken en (verantwoord) alcoholgebruik
  - Aansluiting op valpreventie trajecten
- Meer bewegen via onderwijs:
  - Versterking/uitbreiding/intensivering van bestaande / recent gestarte programma's.
  - Verkenning van behoefte aan en nu van aanvullende opties voor onderwijs, zoals bewegend leren
- Meer bewegen voor volwassenen:
  - Versterking/uitbreiding/intensivering van bestaande / recent gestarte programma's:
    - Laagdrempelige inloop sportuurtjes in het park
    - Bewegen op Recept
  - Verkenning van behoefte aan aanvullende opties zoals Sport tijdens werktijd
- Meer bewegen met behulp van speciale regelingen:
  - Optimalisatie benutting Jeugdfonds Sport en Cultuur.
  - Onderzoek aansluiting bij Volwassenfonds Sport en Cultuur of tijdelijk alternatief
  - In kaart brengen van grootte, kenmerken en behoeften van diverse speciale doelgroepen in Zeist, op basis waarvan aanvullend (laagdrempelig) aanbod wordt bepaald
- Meer bewegen binnen openbare ruimte:
  - Uitbreiding van uitdagende ommetjes
  - Ondersteuning freerunnen door facilitering inspiratie en communicatie
  - Verkenning van behoefte aan aanvullende opties met sportaanbieders

Achtergrond

Bewegen is goed voor iedereen. Het bevordert concentratie en fitheid, zelfvertrouwen en vitaliteit. We zijn er ook nog eens toe in staat, ons lijf is ervoor gemaakt. Toch bewegen we steeds minder. Want ondanks de toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldeed in 2020 slechts 52,9%van de Nederlandse volwassenen aan de beweegrichtlijnen. Daarbij brengen Nederlanders van 4 jaar en ouder dagelijks gemiddeld bijna 9 uur zittend door.

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. De hoeveelheid beweging is afhankelijk van leeftijd, over het algemeen wordt aangehouden:

- Kinderen 4 t/m 18 jaar
  - 1 uur per dag: matig intensief bewegen
  - 3x per week: spier- en botversterkende activiteiten
- Volwassenen en ouderen
  - 2,5 uur per week: matig intensief bewegen
  - 2x per week: spier- en botversterkende activiteiten
  - Balansoefeningen voor ouderen



#3 Gezond gewicht

Aan de slag

- De partners in Zeist gaan aan de slag met de ontwikkeling van een integraal jaarplan voor primair onderwijs (PO) en voortgezet onderwijs (VO). Vanuit een campagne-matige aanpak met per kwartaal / trimester de focus op een bepaald thema. De basis van deze aanpak bestaat uit onder andere:
    - Starten met een 0-meting op school, t.a.v. beweeggedrag en voedingsgedrag en kennis over voeding.
    - Inzet MQ-scan om de motorische vaardigheden in kaart te brengen
    - Naar aanleiding van de resultaten: aanbod plan op maat voor de school, met een pick&mix inzet van diverse programma's en lessen.
    - Gezond beleid m.b.t. roken en voeding voor PO- en VO-docenten
- Zeist is bezig zich aan te sluiten als JOGG-gemeente en met de aanstelling van een JOGG-regisseur om met de juiste kennis, tijd en netwerk aan de slag te gaan met de JOGG-ambities.
    - Vergroten deelname basisscholen en VO-scholen aan Gezonde School
    - Drink Water! Campagne
    - Aan de slag met Gezonde Sportomgeving (rookvrije sportaccommodatie, gezonde sportkantine, verantwoord alcoholbeleid)
    - Aan de slag met Gezonde Werkvloer
- Ondersteuning horeca met gezond en groen aanbod op de kaart
- Optimalisatie begeleiding inwoners met overgewicht via GLI (volwassenen)
- Opstart van GLI voor kinderen
- Wijkgerichte aanpak om te komen tot een strategische samenwerking met betrokken wijkpartners, ter vergroting van kennis van inwoners over gezond eten / koken

Achtergrond

Overgewicht is (wereldwijd) een groeiend probleem. Ook in Nederland stijgt het aantal personen met (ernstig) overgewicht. Overgewicht en obesitas zijn na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland, zoals hart- en vaatziekten of diabetes. Bijna de helft van de Nederlanders van 20 jaar en ouder is te zwaar.
De belangrijkste factoren voor een gezond gewicht zijn voldoende beweging en gezonde voeding. Een gezonde leefstijl begint vroeg en de eetgewoonten van een kind worden vaak al van jongs af aan gevormd. Ouders, grootouders maar ook andere opvoeders als de kinderopvang, peutergroepen en de basisschool spelen een belangrijke rol. Op andere plekken in dit leefstijlakkoord staat al een groot aantal plannen opgenomen die bijdragen aan voldoende beweging, dit subthema focust zich daarom met name op gezonde voeding. Een integrale aanpak in samenwerking met ouders, school, supermarkten, horeca vormt daarbij de basis van een preventieve aanpak. Daarnaast is het van groot belang om kinderen met beginnend stevig overgewicht tijdig naar gezond gewicht te begeleiden.

We committeren ons aan de landelijk gestelde doelstellingen:

Wat	Landelijke cijfers (2016)	Ambitie 2040
Overgewicht 18-65 jaar (BMI>= 25)	49%	38%
Obesitas 18-65 jaar (BMI>= 30)	14%	9%
Jeugd met overgewicht	14%	9%
Jeugd met Obesitas	3%	2%



#4 Verantwoord middelen gebruik (roken, alcohol, drugs)

Rookvrije generatie

Aan de slag

De partners in Zeist gaan aan de slag om te komen tot een rookvrije leefomgeving en om stoppen met roken zoveel mogelijk onder de aandacht te brengen. Hierbij wordt onderscheiden:

- Rookvrije leefomgeving
  - Rookvrije sportaccommodaties
  - Rookvrije speelplekken
  - Rookvrije werkplekken
- Stoppen met roken:
  - De toolkit Een Rookvrije Start en de doorverwijsopties t.a.v. stoppen met roken worden expliciet onder (geboorte)zorgprofessionals uitgezet.
  - Professionals worden ondersteund zich te scholen als stoppen met roken begeleider
  - Er komt een duidelijk interventie aanbod 'Stoppen met roken' in Zeist
  - We maken afspraken over het actief doorverwijzen naar dit aanbod
  - Samenwerking met (grote) werkgevers over ondersteuning medewerkers
- Doorvertaling landelijke campagnes: we nemen het initiatief om landelijke stoppen met roken campagnes lokaal door te vertalen naar Zeist, in samenwerking met lokale organisaties, zoals zorgprofessionals en werkgevers. Het gaat hierbij om campagnes als PUUR Rookvrij en Stoptober.



Achtergrond

Iedere week raken honderden kinderen in Nederland verslaafd aan roken, tweederde van de rokers begint voor haar/zijn 18e jaar. Ruim de helft van de rokers sterft aan de gevolgen ervan, roken veroorzaakt ziekten als kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Ook van meeroken kunnen mensen ernstig ziek worden; tot wel enkele duizenden mensen gaan zelfs dood aan de gevolgen van meeroken. Ondanks deze harde feiten wordt het nog steeds te normaal gevonden dat kinderen beginnen met roken. De plannen, ambities en afspraken onder deze pijler dragen daarom bij om enerzijds alle kinderen (0-18 jaar) rookvrij te kunnen laten opgroeien tot een rookvrije generatie. En anderzijds zal meer aandacht worden gegeven aan het begeleiden van mensen die roken naar het stoppen met roken en het eerder signaleren en ondersteunen van zwangeren die roken.

Een rookvrije leefomgeving heeft een gunstig effect op rokers en niet-rokers. Mensen worden minder blootgesteld aan ongezonde tabaksrook, rookverboden sporen rokers aan om te stoppen met roken en tot slot vermindert deze maatregel de kans dat kinderen zien dat volwassenen roken.

We committeren ons aan de landelijk gestelde doelstellingen:

Wat	Landelijke cijfers (2016)	Ambitie 2024	Ambitie 2040
Rokers volwassen	17%	15%	<5%
Rokers 3 VMBO	-	10%	0%
Rokers 4 Havo/VWO	-	7%	0%
Rokers zwanger	-	9%	0%

Ambitie 1 - Gezonde leefstijl

Verantwoord alcohol gebruik

Aan de slag

De partners in Zeist gaan aan de slag met:

- Optimalisatie alcoholvoorlichting op scholen, zowel kwalitatief als kwantitatief
- Invoering verantwoord alcoholbeleid sport- en cultuurclubs
- Alcoholvrije reclames op sportparken en binnensportaccommodaties
- Optimale ondersteuning zorgprofessionals m.b.t. zwangeren, met o.a. update en implementatie van de online interventie 'Alcoholvrij Zwanger'
- Ondersteuning sportclubs, horeca en supermarkten bij promotie en naleving Nix onder 18
- Ondersteuning van ouders bij het in gesprek laten gaan met hun pubers over alcoholgebruik
- Aansluiting bij landelijke alcoholcampagnes, gecommuniceerd met een lokaal Zeist sausje.
- Verbetering van signalering en onderlinge afstemming middels het 'Bolletjesoverleg' met politie, jongerenwerkers, boa's en CJG.

Achtergrond

Alcohol en drugs zijn schadelijk voor de gezondheid. Landelijk, maar ook lokaal (monitoring GGD) blijkt dat een te grote groep minderjarigen (regelmatig) alcohol drinkt en/of drugs gebruikt. Sociale omgangsnormen bepalen vaak of jongeren alcohol drinken voor hun 18e verjaardag en de mate waarin alcohol wordt gedronken. Om jongeren gezond te laten opgroeien is het van belang om ook het netwerk om de jongeren heen zoals ouders, scholen en sportverenigingen, bewust te maken en handvatten te geven zodat zij mee kunnen werken aan het veranderen van deze sociale omgangsnormen. Ook plekken waar alcohol wordt verstrekt spelen een belangrijke rol, zoals horeca en supermarkten, jeugd- en cultuurclubs.

We committeren ons aan de landelijk gestelde doelstellingen:

Wat	Landelijke cijfers (2016)	Ambitie 2040
Overmatige drinker (18-65 jaar)	8,8%	5%
Zware drinker(18-65 jaar)	8,5%	5%
Jongeren dat aan bingedrinken doet	71%	45%
Recent alcohol gedronken (4 Havo/VWO)	45%	25%
Recent alcohol gedronken (4 Havo/VWO)	56%	25%
Inwoners dat belangrijkste gezondheid-seffecten kent van alcohol	-	80%

Terugdringen gebruik lachgas

Aan de slag

De partners in Zeist gaan in overleg over een integraal actieplan om het gebruik van lachgas sterk terug te dringen. Met als voorlopige onderdelen:

- Inventarisatie succesvolle aanpak andere gemeenten
- Inventarisatie ondernemers/verkopers in Zeist, gezamenlijk draagvlak voor terugdringen lachgasgebruik. Wijzen op de bepalingen in de regels vervoer Gevaarlijke Stoffen en het vernieuwde APV.
- Beleidsmatig: bij evenementen en horeca (bars, cafés en discotheken) de verkoop van lachgas verbieden.
- Huidige voorlichtingen middelen-/alcoholgebruik op scholen aanvullen met informatie over gevaren over lachgas
- Bestaande ouderavonden - /opvoedavonden / -netwerken aanvullen met informatie over gevaren van en signalen op gebruik lachgas
- Jongerenwerkers ondersteunen met preventieve maatregelen; organisatie van pilots

Achtergrond

Het gebruik van lachgas voor recreatief gebruik is in Nederland de laatste jaren flink toegenomen. Lachgas wordt via gas uit een slagroompatroon via een slagroomspuit in een ballon gespoten en ingeademd, waardoor men in een roes komt die een aantal minuten aanhoudt en tot zowel (mogelijk schadelijke) lichamelijke als psychische effecten leidt. Jongeren zijn de grootste gebruikers: in Zeist ligt het percentage jongeren dat ooit lachgas gebruikt heeft iets hoger dan in de regio.
Lachgasgebruik brengt gezondheids- en veiligheidsrisico's met zich mee. Het gebruik van lachgas kan slecht zijn voor de ontwikkeling van de hersenen, longen kunnen bevriezen en blijvende gehoorschade kan worden opgelopen. Ook kan het leiden tot een onveilig gevoel voor omwonenden van plekken waar lachgas veel gebruikt wordt.

#5 Mentaal welbevinden

Aan de slag

De stappen die worden ondernomen om een bijdrage te leveren in aan deze doelstelling, zijn:

- Toetsing gemeentelijk beleid; welke preventieve voorzieningen zijn er al en welke interventies missen er
- Inventarisatie van het probleem per doelgroep
- Vinden en binden van partners (kennis-, uitvoerings- en communicatiepartners)
- Gezamenlijk plan van aanpak om de vindbaarheid van het aanbod te vergroten



Achtergrond

Mentale weerbaarheid is een nieuw thema binnen het lokale gezondheidsbeleid. Vanuit diverse signalen en ontwikkelingen is het belang van aandacht voor de mentale gezondheid sterk naar voren gekomen. Zo hebben medewerkers van het CJG en sociaal team depressie op nummer 1 gezet in een enquête als thema dat de komende periode meer aandacht zou moeten krijgen in Zeist. Zij ontmoeten veel inwoners die somber en eenzaam zijn en/of psychische problemen hebben. Of inwoners die door complexe problemen stress hebben. Landelijk gezien worstelen maar liefst 1 op de 20 Nederlanders met een depressie. De minister van VWS heeft daarom onlangs ook een akkoord gesloten met partijen om het aantal mensen met depressie terug te dringen in Nederland.

Ambitie 2 - Inclusief sporten en bewegen

Doelstellingen
Onder de ambitie inclusief sporten en bewegen, gaan professionals, inwoners en vrijwilligers in Zeist aan de slag met de volgende doelstellingen:

#6 Passend sport- en beweegaanbod voor iedereen

#7 Sport- en beweeg aanbod is bekend

Achtergrond
Vanuit het Nationaal Sportakkoord is de ambitie gesteld dat meer mensen een leven lang sport- en beweegplezier ervaren in een inclusieve sport- en beweegomgeving. Meedoen aan sport en plezier in sport is niet voor iedereen vanzelfsprekend, waardoor een deel van de Nederlanders weinig of niet sport.

Naast dat sporten zelf een positieve invloed heeft op fitheid en gezondheid, ligt de kracht van sport voor sommige doelgroepen nog wel meer in het sociale aspect: plezier beleven, je welkom voelen, erbij horen, geaccepteerd worden, niet uitgesloten worden. En in het verlengde daarvan: vrienden maken, sociale vaardigheden leren en meedoen in de maatschappij.

Ook in Zeist willen veel organisaties graag een steentje bijdragen om sport en bewegen voor iedereen mogelijk te maken. Met de plannen en afspraken in dit onderdeel wordt gezorgd voor een aanvulling en/of versterking van sport- en beweegaanbod voor specifieke doelgroepen voor wie de drempel (nog) te hoog is én zorgen we ervoor dat dit aanbod beter bekend en benut wordt, in samenwerking met partners uit alle domeinen.



#6 Passend sport- en beweegaanbod voor iedereen

Aan de slag
Zeist draagt gaat extra beweegaanbod ontwikkelen of bestaand aanbod te versterken voor die doelgroepen voor wie sport nu nog niet vanzelfsprekend is.

Belangrijk: ondersteuning en versterking van sport voor deze doelgroepen gaat niet altijd over het creëren van apart sportaanbod, maar juist ook over het inclusieve deel ervan: binnen huidig sportaanbod, meer aandacht hebben voor het opnemen van bepaalde doelgroepen. Ook gaat dit soms over betere promotie, ondersteuning sportaanbieders met bepaalde doelgroepen om te gaan en afspraken over betere doorverwijzing of doorstroom naar regulier aanbod.

Voor elk van de doelgroepen zijn de relevante partners in de gehele keten samengebracht; van zorgprofessional tot onderwijs, van jongerenwerker tot sportaanbieder. Per doelgroep is een plan ontwikkeld dat gaat over; voldoende kwalitatief aanbod, optimalisatie instroom en (desgewenst) doorstroom naar regulier sportaanbod, deskundigheidsbevordering van de sportaanbieder en (indien nodig) koppeling met bestaande regelingen.



Achtergrond
Meedoen aan sport en plezier in sport is niet voor iedereen vanzelfsprekend, waardoor een deel van de Nederlanders weinig of niet sport. Veel organisaties in het werkveld sport en andere betrokken organisaties willen graag een steentje bijdragen om sport en bewegen voor iedereen mogelijk te maken. Inclusief sport- en beweegaanbod is een mooie en effectieve manier om de maatschappelijke waarde van sport en bewegen te benutten. Inclusie draagt bij aan het meedoen aan en het genieten van sport. Het gaat erom dat iedereen:

- met plezier mee kan doen;
- zich welkom voelt;
- erbij hoort;
- geaccepteerd wordt;
- niet uitgesloten wordt;
- eigen sportkeuzes kan maken.

Als specifieke doelgroepen worden onderscheiden.

- *kinderen / jongeren:*
  - Kinderen met gedragsproblemen
  - Kinderen met autisme of aandoening in het autistisch spectrum
  - Jongeren die worstelen met mentale gesteldheid
- *volwassenen / kinderen / jongeren*
  - Mensen met een lichamelijke beperking
  - Mensen met een verstandelijke beperking
  - Mensen met minder financiële middelen
  - Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt
  - Nieuwkomers
  - Mensen met LHBTI+
  - Mannen met een allochtone achtergrond
  - Vrouwen met een allochtone achtergrond
- *ouderen*
  - 55+ sporters
  - Ouderen met dementie
  - Ouderen die minder mobiel zijn
  - Ouderen die bang zijn om te vallen (valpreventie)

#7 Sport- en beweeg aanbod is bekend

Aan de slag

De partners in Zeist zijn aan de slag op drie onderdelen aan de slag om het sport- en beweegaanbod beter te profileren:

1. Bekendheid aanbod bij inwoners Zeist
    - Lancering en activatie website met sportaanbod overzicht
    - Profilering Sportief Zeist als centraal doorverwijspunt met sportadvies op maat
    - Organisatie Sportmarkt
    - Ondersteuning sportaanbieders bij promotionele activiteiten
    - Uitbreiding Sjors Sportief naar andere doelgroepen (zoals ouders van basisschoolleerlingen)
2. Koppeling onderwijs en sport: in het integrale actieplan in samenwerking met het onderwijs, staat een sterke koppeling met buitenspeel- en sportaanbod opgenomen. Dit wordt ingevuld door o.a.:
    - Inzet buurtsportcoaches als schoolpleintrainers
    - Koppeling buurtsport in de wijk
    - Ondersteuning op bewegend leren
    - Sjors Sportief voor schoolgaande jeugd
    - Beweegbreaks tijdens de schooldag
3. Koppeling zorg en sport
    - Ondersteuning van zorgprofessionals over het belang en de werkwijze van doorverwijzen vanuit zorg naar sport en bewegen
    - Duidelijk overzicht van sportaanbod voor mensen met zorgachtergrond, incl. toegankelijkheid en bereikbaarheid.
    - Warme overdracht van patiënten vanuit de zorg naar sport.
    - Ondersteuning sportprofessionals bij het werken met de specifieke doelgroep die wordt doorverwezen (onderdeel van #6)

Achtergrond

Naast kwalitatief goed beweegaanbod, is het minstens even belangrijk dat mensen dit aanbod weten te vinden. Met name voor die mensen voor wie sport minder vanzelfsprekend is. Enerzijds gaat dit om duidelijke, actuele informatie over sport- en beweegaanbod voor de potentiële sporter zelf, anderzijds om een goede verbinding tussen onderwijs, zorg en sport, zodat ook daarvandaan naar het juiste aanbod kan worden doorverwezen.

Het komt steeds vaker voor dat inactieve mensen met chronische klachten worden aangespoord meer te gaan bewegen, waarbij vanuit de eerstelijnsgezondheidszorg wordt verwezen naar lokaal sport- en beweegaanbod buiten de zorg. Het verhogen van de motivatie bij patiënten en het ondersteunen naar passend sportaanbod zijn succesfactoren om mensen in beweging te brengen en te houden. Om te kunnen doorverwijzen moeten zorgprofessionals bekend zijn met het lokale sport- en beweegaanbod, of tenminste met de buurtsportcoach die de verbinding legt tussen zorg en sport.



Ambitie 3 - Vitale sportaanbieders

Doelstellingen
Onder de ambitie tot inclusief sporten en bewegen, gaan professionals, inwoners en vrijwilligers in Zeist aan de slag met de volgende doelstellingen:

We willen in Zeist inzetten op ondersteuning van de traditionele sportvereniging en sterkere maatschappelijke inzet van commerciële aanbieders.

#8 Hoge kwaliteit van ondersteuning sportaanbieders

#9 Positieve sportcultuur

#10 Open clubs

Achtergrond
Verenigingen, kleine zelfstandigen, stichtingen en clubs in sport en cultuur hebben het in deze tijd niet makkelijk. Ze kampen onder andere met teruglopende ledenaantallen en een gebrek aan vrijwilligers en goede bestuurders. En dat terwijl sportaanbieders, juist in deze tijd, een belangrijke maatschappelijke rol vervullen. Ze vormen een onmisbare rol in de leefomgeving van mensen. Ze zorgen voor meer sociale cohesie en een meer tolerante samenleving. Dragen bij aan fitte en vitale inwoners. Ook worden er talenten ontdekt en klaargestoomd voor de top.

Het sportlandschap is in transitie. Nieuwe aanbieders, zoals fitnesscentra, yogascholen, klimhallen bootcampers en personal trainers betreden de markt waardoor er naast de sportvereniging veel meer soorten sportaanbieders zijn gekomen. Commerciële aanbieders weten vaak goed in te spelen op de toenemende behoefte van sportconsumenten aan flexibiliteit, iets waar de traditionele sportvereniging van nature minder op gericht is.



Ambitie 3 - Vitale sportaanbieders

#8 Hoge kwaliteit van ondersteuning sportaanbieders

Aan de slag

Vanaf 2022 gaat Sportief Zeist werken met een jaarkalender waarin de belangrijkste te behandelen thema's zijn vastgelegd voor de traditionele sportaanbieders. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een vaste 'kwartaal structuur' met onder andere:

- Sportcafé (ter aftrap van het thema)
    - Inventarisatie wensen en behoeften op dat thema
    - Stimuleren belangrijke partners hierin te participeren
    - Bepalen hoe het beschikbare budget moet worden ingezet (sportservice diensten en OOP budget voor acties die bedacht worden om thema een boost te geven.)
- Aan de slag met thema zelf (training, plannen maken, acties uitvoeren)
- Thema afsluiting (hoe nu verder)

Onderstaande thema's zullen in 2022 en 2023 aan bod komen:

- Gezonde sportaccommodatie (zie ook #1)
    - Rookvrije sportaccommodatie
    - Verantwoord alcoholbeleid
    - Gezonde sportkantine
- Ledenwerving (zie ook #6)
- Voldoende vrijwilligers werving / behoud)
- Goed en verantwoord bestuur
- Betrokken ouders
- Financieel fit
- Positieve sportcultuur (zie ook #9
- Open clubs (zie ook #10)

Achtergrond

We willen sport- en beweegaanbieders toekomstbestendig maken zodat sport en bewegen voor iedereen toegankelijk en bereikbaar blijft. Niet iedere sportaanbieder weet nu in te spelen op ontwikkelingen als vergrijzing, individualisering en digitalisering. Mede hierdoor heeft een kwart van alle verenigingen de afgelopen jaren met een dalend ledenaantal te maken gehad. Veel sportaanbieders kampen met een tekort aan trainers en goede bestuurders.

Nederland is van oudsher een verenigingsland, dat geldt ook voor sporten. Dit is een groot goed dat wij met elkaar moeten blijven koesteren. De laatste jaren maakt de sportwereld in Nederland een ontwikkeling door, mede ingegeven door een andere kijk op sportbeoefening en tijdsbesteding. Ondernemende sportaanbieders hebben hierop ingespeeld en een enorm rijk en divers aanbod en fijnmazige sportinfrastructuur gecreëerd.

Verenigingen kunnen in dit veld sterker worden door hun sport- en beweegaanbod te verbreden. Door zich ook ondernemender te gedragen. Dat betekent onder meer: met een goed vrijwilligersbeleid, voldoende en competent kader, een goede ledenopbouw, financieel gezond, positieve, veilige en pedagogisch goede sportcultuur, een vernieuwend en passend sportaanbod, flexibele lidmaatschappen, betrokken ouders en een toekomstbestendige en duurzame sportaccommodatie.

Vitale aanbieders hebben hun basis (organisatie en financiën) op orde en hebben daarnaast de ambitie en mogelijkheden om hun maatschappelijke rol te verbreden met meer sport- en beweegactiviteiten.

Daarnaast willen we commerciële sportaanbieders versterken door hen meer maatschappelijk betrokken te laten zijn.

Ambitie 3 - Vitale sportaanbieders

#9 Positieve sportcultuur

Aan de slag
Voor de realisatie van deze doelstelling wordt de inzet van een aantal opties verkend, die in een pick&mix vorm kunnen worden ingezet:

- Omgang met ouders/verzorger zijn van onschatbare waarde voor de sportvereniging met bijvoorbeeld thema-avonden: Lang leve de sportouder
- Veiligheidsanalyse bij de sportvereniging
- Ondersteuning bij opzetten integriteitbeleid ter voorkomen van ongewenst gedrag op en rond de club.
- De verklaring omtrent gedrag blijft gratis beschikbaar voor vrijwilligers in de sport.
- Sportbestuurders kunnen gebruik maken van coaching om een positieve sportcultuur op hun club te realiseren.
- Scheidsrechters bij jeugdwedstrijden worden omgeschoold tot spelbegeleiders. Ook kan worden geïnvesteerd in het verbeteren van pedagogische kennis van trainers en begeleiders van jeugdige sporters.
- Ondersteuning van trainerschap; met handvatten om sporters effectiever te begeleiden en een inspirerende, veilige sportomgeving te creëren.
- Aanstellen vertrouwenspersonen

Achtergrond
Sporten moet leuk zijn, veilig, eerlijk en zorgeloos. Plezier in sport is het fundament voor een leven lang sporten. Winnen en verliezen horen bij de sport en dat kan leiden tot spanningen. Dit mag echter nooit ten koste gaan van het plezier van de sporter. We willen ervoor zorgen dat alle sportclubs aandacht hebben voor een positieve sportcultuur. Dat trainers, leraren en instructeurs het welzijn van het kind belangrijker vinden dan winnen en dat ouders en verzorgers langs de lijn positieve supporters zijn. De afgelopen jaren heeft bijna 60% van de sportclubs in Nederland gewerkt aan een plezierig en veilig sportklimaat. We willen de inzet van clubs voor dat onderwerp in Zeist intensiveren met extra (laagdrempelige) mogelijkheden die daaraan bijdragen. En we willen de sportaanbieders die hier nog niet mee zijn gestart, laten starten met de eerste stappen van dit proces.
Ook gaan we in Zeist aan de slag met het -in overleg met onze verenigingen- opstellen van een ondergrens voor een positieve sportcultuur en het handhaven daarvan, wanneer dat noodzakelijk is.

#10 Open clubs

Aan de slag
In Zeist geloven we dat de aanwezigheid van open clubs een bijdrage leveren aan alle bovengenoemde doelstellingen in dit akkoord. En ondersteunen daarom graag actief die clubs die de basis op orde hebben en klaar zijn voor een volgende stap.

In het kwartaal dat wordt gereserveerd voor dit thema, wordt geïnventariseerd welke clubs klaar zijn voor deze stap en grote impact scoren als ze hier daadwerkelijk mee aan de slag gaan. Vervolgens wordt met clubsessies gewerkt aan een persoonlijke aanpak per club. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de ondersteuning die vanuit NOC*NSF kan worden geboden.

Achtergrond
Sportverenigingen zijn tegenwoordig onderdeel van een voortdurend in beweging zijnde samenleving. Clubs merken dat de vraag van hub leden en potentiële leden verandert, dat er andere organisaties in de buurt zijn met wie mooie samenwerkingsverbanden zijn te creëren en dat het creëren van een thuis voor iedereen, ongeacht achtergrond, steeds relevanter is om een leven lang sporten te kunnen blijven bieden. Openheid, uitnodigend zijn voor iedereen die wil sporten en bewegen en ondernemend genoeg om kansen te signaleren en te benutten, dat kenmerkt de open club. Open aanbieders hebben hun basis op orde, hebben ambitie en mogelijkheden om hun maatschappelijke rol te verbreden met niet alleen meer sport- en beweegactiviteiten, maar ook met activiteiten in samenwerking met sectoren zoals onderwijs, zorg, welzijn, cultuur, natuur, milieu, werk, kinderopvang. Open clubs werken vraaggericht, hebben ondernemerszin en hebben en stimuleren –bovenal- een open cultuur.

Ambitie 4 - Duurzame sportinfrastructuur

Doelstellingen
Voor het nastreven van de ambitie 'duurzame sportinfrastructuur' gaan professionals, bestuurders en inwoners in het voorjaar van 2022 in gesprek om doelstellingen te formuleren. Vervolgens gaan partners aan de slag om actieplannen te ontwikkelen en afspraken te maken die deze doelstelling(-en) helpen realiseren.

Achtergrond
Om met zijn allen een leven lang te kunnen sporten en bewegen hebben we een functionele, goede en duurzame sportinfrastructuur nodig. De ambitie is om Nederland te voorzien van een functionele, goede en duurzame sportinfrastructuur. Waarbij de exploitatie van sportaccommodaties sterk wordt verbeterd, de openbare ruimte beweegvriendelijk is ingericht en alle sportaccommodaties straks duurzaam zijn.
Doordat de exploitatie van sportaccommodaties financieel sterk verbetert, door hogere inkomsten (breder en intensiever gebruik) en lagere kosten (door bijvoorbeeld functionele inzet, slimme spreiding en/of een lagere energierekening), komt er op termijn meer geld beschikbaar voor de sport zelf.
Als de openbare ruimte beweegvriendelijk wordt ingericht, is sporten en bewegen meer vanzelfsprekend en toegankelijk voor iedereen. Dit kan onder andere door het verbinden van groene gebieden binnen en buiten de stad, het bieden van voldoende ruimte om het vrije buitenspelen te bevorderen en het faciliteren en inspireren om hier kwalitatief en duurzaam gebruik van te maken.



Sport- en
Preventie
Akkoord Zeist

Samen naar een gezond en sportief Zeist