Samen naar een gezond en sportief Zeist

Versie: januari 2023



Ambitie 1: Gezonde leefstijl

Integraal

1. **Gezonde leefstijl onderwijs:** Dit project geeft invulling aan het nastreven van een gezonde leefstijl voor kinderen (4-18 jaar) in samenwerking met scholen. We gaan aan de slag met een duidelijke werkwijze t.a.v. presentatie en organisatie van al het relevante aanbod, zodat onderwijspartners hier gestructureerd, makkelijker en sneller gebruik van kunnen maken.
2. In Zeist wordt elke werkgever die dat wilt, ondersteund in de uitrol van **gezonde leefstijl opties op de werkvloer**, zoals rookvrije werkomgeving, stoppen met roken, gezonde werkkantine, voldoende beweging tijdens of na werktijd en een gezonde balans van stress en ontspanning.
3. In samenwerking met Unicum is een **werkinstructie gezonde leefstijl** voor zowel jeugd als volwassenen ontwikkeld, zodat zorgprofessionals hun cliënten beter kunnen adviseren in mogelijke vervolgstappen én sneller de juiste doorverwijzing kunnen verzorgen.
4. In het voorjaar van 2023 wordt een **Jongerenfestival** georganiseerd. Jongeren worden via het project launch your future zelf betrokken in het bedenken van het programma en meehelpen in het organiseren van het festival. Kunst, cultuur, sport en gezonde leefstijl krijgen allen een plek op dit festival.
5. Zeist heeft zich aangesloten als **JOGG-gemeente**, er is een Plan van Aanpak t/m 2027 geformuleerd, welke nu o.l.v. een JOGG-regisseur wordt uitgevoerd.
6. Gemeente Zeist committeert zich aan het Provinciaal Sportakkoord Utrecht.
7. Sportief Zeist en gemeente ondersteunen **Jeugdfonds Sport & Cultuur** in hun ambitie meer intermediairs te werven, zodat een breed netwerk van aanvraagondersteuners is gewaarborgd. Inmiddels heeft een aantal scholen zelf een intermediair aangesteld.
8. Met **Welzijn op Recept** heeft O&I een meer laagdrempelig middel op de kaart gezet waar zorgaanbieders, mantelzorgers of ondersteuners gemakkelijk en snel persoonlijk advies voor de cliënt kunnen realiseren, en daarmee sneller de weg naar bestaand aanbod weten te vinden.
9. We ondersteunen (online) jongerenwerk via **Epic Youth**, waarin een nieuwe doelgroep jongeren wordt bereikt met veel aandacht voor gezondheid, sport en bewegen. Onderzocht wordt hoe zij ook meer kunnen doen op het gebied van mentaal welbevinden.
10. Sportief Zeist en Special Heroes initiëren een **integraal leefstijl programma voor speciaal onderwijs**, in zorginstellingen, ziekenhuis en eerstelijnshulp. Proces verloopt via het in kaart brengen van behoeften, koppeling en/of uitbreiding bijbehorend aanbod i.s.m. kennis- en uitvoeringspartners en verankering van activiteiten in beleid en middelen.
11. In samenwerking met Meander Omnium wordt gezorgd voor het **bewuster integreren van gezondheidsthema's** in reguliere welzijnsprogramma's. Zodat daar waar een doelgroep het nodig heeft, sneller en laagdrempeliger kan worden ingezet op het volgen van een gezonde(re) leefstijl
12. Er lopen al enkele goede **ondersteuningsprogramma's voor laaggeletterden en anderstaligen** in Zeist. Er zal verdere uitvoering gegeven worden aan het spoor Taal & Gezondheid waarbij we bewustwording rondom laaggeletterdheid willen vergroten en voldoende aanbod voor laaggeletterden gericht op gezondheidsvaardigheden en taal. Er wordt bijv. ook gedacht aan supermarktsafari's en in het Gezondheidscafé wil men starten met een laagdrempelige inloop om de taal te leren.

#1 Van jongs af aan vaardiger in beweging

13. De **MQ-scan** wordt op veel meer basisscholen in Zeist beschikbaar gesteld. Met de MQ Scan kunnen buurtsportcoaches tijdens de gymles op een betrouwbare manier (in relatief korte tijd) de motoriek van basisscholieren meten. Op basis waarvan vroegtijdig motorische achterstanden kunnen worden gesignaleerd voor individuele doorverwijzing. Ook geven de resultaten wetenschappelijke input voor sport- en beweegbeleid op zowel gemeentelijk als schoolniveau.
14. Daarnaast worden op basisscholen aan de groepen 1 en 2 **Tijgergym lessen** gegeven. Deze lessen zijn gericht op de basis motorische vaardigheden. Het doel is dat de kinderen op jonge leeftijd al hun motorische vaardigheden ontwikkelen en dat beweegachterstanden tijdig gesignaleerd worden.
15. **Kennisvergroting moedergroepen**: Veel ouders geven aan het lastig te vinden hun kinderen kwalitatief motorisch te helpen ontwikkelen. Ook weet lang niet elke ouder de weg te vinden naar kwalitatief aanbod. We gaan moeders van jonge kinderen in Zeist helpen met basisinformatie, tips & tricks en verwijzing naar geschikt beweegaanbod in hun omgeving. In samenwerking met moedernetwerken, onder de vlag van Kansrijke Start en van Meander Omnium.
16. **Het Nijntje Beweegdiploma** is een serie beweeglessen waarin het kind wekelijks speelplezier heeft en tegelijkertijd alle essentiële basisvormen van bewegen leert. Sport-IS, Sportief Zeist en Saestum starten met Nijntje Bewegen op sportpark Seastum.
17. **Kinderfysio's met sportclubs**: Dit project gaat over het opzetten van een structurele samenwerking tussen kinderfysiotherapeut en sportvereniging, om meer kennis en deskundigheid te brengen bij jeugdtrainers. Het doel is om het aantal blessures bij jeugdige sporters te verminderen, zodat zij zonder veel (fysieke) problemen en met veel plezier kunnen blijven sporten, en bovendien motorisch vaardiger worden.
18. **Sport & beweging kinderopvang**: Op basis van de wensen en behoeften van de Kinderopvangorganisaties en peutergroepen in Zeist t.a.v. gezonde voeding en sport & bewegen, gaan de organisaties met elkaar en lokale experts aan de slag met concrete invulling van deze wensen en behoeften.
19. Gebruikmakend van de materialen die Kenniscentrum Sport voor dit doel heeft ontwikkeld, willen we **JGZ-professionals ondersteunen** om het belang van bewegen en motorische ontwikkeling structureler onder de aandacht van ouders te brengen. Ook wordt gekeken naar de mogelijkheden tot het beweegvriendelijker inrichten van JGZ-wachtruimten (en in het verlengde daarvan: ook andere wachtruimten van zorgpartners).

#2 Meer bewegen

20. Sportief Zeist en Meander Omnium starten met een **buurtfitness** pilot per wijk. Met een wekelijks sportuurtje (opgesplitst voor diverse doelgroepen), met laagdrempelig karakter (iedereen kan inlopen) en tegen een kleine vergoeding na gratis proefperiode om duurzaam aanbod te garanderen.
21. **The Calisthenics Club** intensiveert haar inzet op het enthousiasmeren van inwoners om -via calisthenics- structureel in beweging te komen. Trainers worden ingezet als sociale sport makelaars die zich richten op online coaching (Academie), buurtsport, groepstrainingen en persoonlijke sportcoach (sport maatje), met een focus op kwetsbare doelgroepen.
22. **Verschillende loopgroepen** in Zeist hebben hun krachten gebundeld in het kader van de Blue Monday Run, tevens startschot van meer nauwe samenwerking om lopend Zeist nog verder op de kaart te kunnen zetten.

#3 Gezond gewicht

23. De Gecombineerde Leefstijl Interventie programma (vergoed door de basisverzekering) draait nu 2 jaar in Zeist. Acties worden uitgezet om **GLI te optimaliseren** door bijvoorbeeld betere profilering bij huisartsen (kwalitatievere instroom deelnemers), uitbreiding GLI-partners (hogere dekking) en ondersteuning GLI-partners met kant-en-klaar materiaal.
24. We gaan met leefstijlprofessionals aan de slag om **GLI voor kinderen** te ontwikkelen, zodat dit per januari 2023 operationeel is en meteen gestart kan worden met de begeleiding zelf (dat vanaf dan vergoed wordt vanuit basisverzekering). Instroom voor dit programma wordt gerealiseerd vanuit de leefstijllessen en/of met behulp van doorverwijzing van andere professionals (onderwijs, sport, zorg, welzijn).
25. Sportief Zeist motiveert en ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs naar een **Gezonde Sportkantine**. Met inspiratie, op maat begeleiding en materialen.
26. Onderwijsinstellingen in Zeist worden geholpen invulling te geven aan **gezondheidsbeleid**, met behulp van de Gezonde School-adviseur en door kant-en-klare gezonde leefstijllessen aan te bieden. Deze worden verzorgd door professionals (leefstijlcoaches) of door eigen docenten, volgens een uniforme werkwijze en vorm. Dit aanbod wordt onderdeel van het integrale overzicht voor onderwijs (zie punt 1).
27. Horeca ondernemers in Zeist worden ondersteund bij het **gezonder maken van hun kindermenu's** en ondersteunende promotie hiervan.
28. Onderzocht wordt in hoeverre er behoefte is aan een **GLI voor volwassenen met een GGZ achtergrond** en op welke wijze daar het best invulling aan kan worden gegeven.

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

Op dit moment wordt een plan van aanpak gemaakt om binnen verantwoord middelengebruik de juiste thema's, doelgroepen en acties te formuleren. Organisaties die met deze thema's bezig zijn, zijn van harte uitgenodigd hier verder over mee te denken. Onderstaande projecten, afspraken en voorzetten zullen dan verder worden uitgebreid.

29. **Rookvrije omgeving**: In de gemeente wordt actie ondernomen om plekken die al rookvrij zijn of willen worden, te ondersteunen met een optimale invulling daarvan. Dit gaat o.a. over plekken waar veel kinderen komen, zoals sportlocaties, speeltuinen, kinderboerderijen, horeca en schoolpleinen. Ondersteuning bestaat uit het zichtbaar maken van de rookvrije locaties (materiaal), het helpen met communicatie hierover en naleving van de rookvrije afspraken.
30. Zeist heeft alle **bushokjes in de gemeente rookvrij** gemaakt, als zichtbare uiting van de wens tot het uitbreiden van een rookvrije leefomgeving.
31. Zeist zet zich in voor een **Rookvrije Kinderopvang**, dat inhoudt dat kinderen niet worden blootgesteld aan rook tijdens breng- en haalmomenten en tijdens de opvangtijd. In overleg met de kinderopvang organisaties is besproken in welke mate, op welke wijze en in welke volgorde hier invulling aan gegeven kan worden. Dit start bij meer kennis over (het gevolg) derdehands rook.
32. In samenwerking met huisartspraktijken wordt de weg naar '**stoppen met roken**' geoptimaliseerd waar nodig. Zoals het bekwamen van praktijkondersteuners in het geven van de begeleiding, het (praktijk overstijgend) opzetten van groepsbegeleiding en het informeren en bewustmaken van inwoners over alle mogelijkheden en de route naar de stoppen met roken opties. Ook komt er een overzicht van welk aanbod voor stoppen met roken er al is. Daarbij is extra input van inwoners en professionals welkom.
33. Sportief Zeist enthousiasmeert, inspireert, ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs bij het zorgdragen voor een **rookvrije sportaccommodatie**. SV Saestum fungeert hierbij als ambassadeur, door het geven van het goede voorbeeld, het wijzen van collega sportclub bestuurders op belang en mogelijkheden en door het delen van tips en tricks.
34. Verloskundige Praktijk Zeist, Naviva Kraamzorg, Koru Kraamzorg en KraamInzicht erkennen en ondersteunen het belang van rookvrij opgroeien en benutten de **toolkit Een Rookvrije Start** bij het informeren van hun medewerkers en in gesprek met jonge ouders hierover.
35. Sportief Zeist en gemeente Zeist hebben ervoor gezorgd dat, in navolging op landelijke afspraken met brouwers, er nergens meer op **sportaccommodaties alcoholreclame** zichtbaar is. Indien nodig worden oude reclameborden vervangen door 0%-product reclameborden, zonder verlies van sponsorinkomsten.
36. Sportief Zeist geeft nadrukkelijk aandacht aan het voeren van een **verantwoord alcoholbeleid op sportclubs**. Ook cultuurclubs en -organisaties, zoals KunstenHuis Idea en Concerttheater Beauforthuis, zijn uitgenodigd van deze ondersteuning gebruik te maken.
37. Verloskundigenpraktijk Zeist bespreekt **alcoholgebruik bij intake met elke zwangere**. Ook gaan ze aan de slag met de door de KNOV ontwikkelde e-learning om dit onderwerp goed en effectief bespreekbaar te maken.
38. GGD, gemeente Zeist, CJG en Politie Zeist gaan aan tafel voor een effectieve **ketensamenwerking omtrent middelengebruik**, mede op basis van goede voorbeelden uit de regio.
39. Zeist ambieert **landelijke publiekscampagnes** -met een lokaal sausje- te benutten om inwoners te inspireren naar verantwoord alcoholgebruik en stoppen met roken. Partijen die daarover willen meedenken, kunnen zich daarvoor melden.
40. Zeist wil nadrukkelijker **ondersteuning bieden aan van ouders** bij het in gesprek gaan met hun pubers over alcohol- en middelengebruik.

#5 Mentaal welbevinden

41. Zeist werkt aan een inventarisatie van specifieke problemen per doelgroep, het vinden en binden van partners (kennis-, communicatie- en uitvoeringspartners) en het maken van **een gezamenlijk plan van aanpak** op het gebied van mentaal welbevinden.
42. De lokale **coalitie tegen eenzaamheid** heeft in de afgelopen tijd diverse initiatieven opgestart om eenzaamheid tegen te gaan. Zoals een samenwerkingsverband tussen organisaties, Signaalpunt Zeist tegen eenzaamheid, project Join Us (voor jongeren) en een 75+ huisbezoekproject. Deze aanpak tegen eenzaamheid wordt voortgezet en geborgd.
43. Zeist sluit aan bij en ondersteunt het project van de GGDrU: '**Versterken mentale gezondheid jongeren**'.
44. Het Sport- en Preventieakkoord werkt samen met de projectgroep **NPO / LEA-Z**.
45. In alle projecten die onder het Sport- en Preventieakkoord worden ontwikkeld, is expliciet aandacht voor de impact op het **mentaal welbevinden** van de doelgroep.
46. **Sport ter vergroting mentale weerbaarheid jongeren**: Er wordt geïnventariseerd op welke wijze specifiek sportaanbod voor jongeren kan worden ontwikkeld, met als doel de kracht van sport te benutten om mentale weerbaarheid te vergroten.

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

Samen naar een gezond en sportief Zeist



Ambitie 2: Inclusief sport en bewegen

#6 Passend sport- en beweegaanbod voor iedereen

47. Sportief Zeist brengt mensen in het **AZC in beweging** door het organiseren van sportmomenten voor diverse doelgroepen. De kracht van sport wordt hier benut door het geven van structuur, afleiding, uitlaatklep, als sociale activiteit én manier om gewoon lekker in beweging te blijven. Op dit moment is SZ actief op het Walaardt secré kamp in Huis ter Heide en op kamp Zeist.

48. Er wordt in samenwerking, Altrecht, Sportief Zeist en lokale sportaanbieders wekelijks een **laagdrempelig sportaanbod bij Altrecht** gerealiseerd. Doel is plezier in sport voor deze doelgroep te vergroten en via sport de kwaliteit van leven te verhogen. We onderzoeken meteen in hoeverre cliënten na deze opstart bij regulier sportaanbod kunnen instromen.

49. Ondersteuning sport en gezonde leefstijl voor mensen met **wmo- of wlz-beschikking**: In samenwerking met ambulant hulpverlening organisaties, zoals Abrona, wordt gezorgd dat de stap naar reguliere sport wordt vergemakkelijkt. Ook wordt onderzocht in hoeverre kan worden bijgedragen aan aandacht voor een gezonde leefstijl. Dit geldt voor zowel mensen die zelfstandig wonen als voor mensen die begeleid wonen.

50. I.s.m. Zeister sportverenigingen, welzijns- en zorgorganisaties, wordt o.l.v. St. Naburen een wekelijkse sportmiddag georganiseerd speciaal voor **mensen met dementie**. Bewegen heeft niet alleen een positief effect op de conditie, maar ook op de cognitie, stemming en behoud van het dag/nacht ritme van een persoon met dementie. Naasten zijn van harte welkom om met lotgenoten en/of zorgprofessionals te spreken.

51. Sportief Zeist profileert zich nog nadrukkelijker als **Centraal Doorverwijspunt Sport** voor alle vrijwilligers / professionals met signaleringsfunctie die in Zeist actief zijn.

52. Sportclubs en beweegaanbieders met aanbod voor mensen met een lichamelijke beperking, worden sterker als zodanig gepresenteerd.

53. Er is een duidelijk **overzicht van accommodaties** waar mensen met een lichamelijke beperking kunnen sporten en/of bewegen, welke onder sportaanbieders is uitgezet om de best mogelijke locatie voor hun doelgroep te kunnen selecteren.

54. **Sportkennismaking voor nieuwkomers**: Het kan de doelgroep nieuwkomers helpen de stap naar regulier sportaanbod zo laagdrempelig mogelijk te maken. Sport is -naast goed voor de gezondheid- extra relevant aangezien de sportclub een perfecte plaats is om je verbonden te voelen met je omgeving/ de maatschappij, de taal te leren kennen, plezier te beleven met medebewoners, je talenten te kunnen ontwikkelen, etc. Onderzocht wordt op welke wijze kennismaking met sport voor deze doelgroep het best kan worden vormgegeven.

55. **Optimalisatie valpreventie**: Valongevallen vormen een belangrijk en toenemend probleem onder ouderen. In Zeist is een valpreventie- programma aanwezig, onderzocht wordt of dit -met slimme samenwerkingen- kan worden uitgebreid om meer ouderen te bereiken en of de doorstroom naar passend vervolgaanbod kan worden geoptimaliseerd.

56. **Oldstars**: Het is de ambitie om bestaand Oldstars aanbod in Zeist te versterken en uit te breiden naar meerdere sporten en sportaanbieders, waarvoor ook de instroom wordt geoptimaliseerd i.s.m. sociale partners.

57. Onderzocht wordt in hoeverre behoefte is aan **Sportaanbod voor mensen met een visuele beperking** en met welke partners hier invulling aan gegeven kan worden.

58. Onderzocht wordt op welke wijze ouderen een **fittest in combinatie met persoonlijk beweegadvies** kan worden aangeboden en georganiseerd.

#7 Sport- en beweeg aanbod is bekend

59. Met de lancering en het goed onderhouden van een website met activiteitenkalender en al het **sport- en beweegaanbod in Zeist**, wordt het voor inwoners makkelijk passend sport- en beweegaanbod te vinden. Inclusief goede zoekfilters, direct contact optie, op maat advies en koppelingen naar extra informatie. Onder de naam sportzoeker is deze beschikbaar via de Sportief Zeist website.

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

Samen naar een gezond en sportief Zeist



Project (met plan van aanpak)
Afspraak (just do it)
Voorzet (in ontwikkeling)

Ambitie 3: Vitale sportaanbieders

#8 Hoge kwaliteit van ondersteuning sportaanbieders

60. **Met het project Sportclubs: Stronger together wordt beoogd de ondersteuning aan sportclubs een kwaliteitsimpuls te geven en te zorgen dat bepaalde thema's die op meerdere clubs leven, in de kracht van gezamenlijkheid op worden gepakt. Hiervoor is kennis én budget beschikbaar, zodat alle sportaanbieders in Zeist nog beter in staat zijn hun belangrijkste werk duurzaam voort te kunnen zetten.**
61. **Dynamic Tennis: promotie acties ter vergroting van aantal deelnemers (55+ jaar), dat wekelijkse invulling geeft aan sportief bezig zijn en sociaal contact. Deelnemers zijn lid van DOSC.**
62. **12 bestuurders uit Zeist starten Q1 2023 met de Bestuurdersopleiding Besturen met Impact, waarmee bestuurders zich kunnen ontwikkelen. Door het bieden van het juiste gereedschap, door kennis en vaardigheden te vergroten en door handreikingen te geven bij de uitdagingen waar de bestuurder voor staat.**

#9 Positieve sportcultuur

63. Er worden **EHBO opleidingen** aangeboden voor trainers, zodat zij weten hoe te handelen in het geval van blessures / ongelukjes tijdens het sporten.

#10 Open clubs

Concrete acties worden ontwikkeld in het thema kwartaal waar dit onderwerp geagendeerd staat, als onderdeel van de ondersteuning structuur voor sportaanbieders (zie punt 60).