

Uitbreiding



Sport- en Preventieakkoord 2021-2023 (1e CONCEPT)

april 2021

Samen werken aan een gezonde leefstijl in
Elspeet, Hulshorst, Nunspeet en Vierhouten!

Inhoud

Voorwoord: Een zetje in de rug

Aftrap Sport- en Preventieakkoord Nunspeet

Uitwerking per thema

1. Gezonde en actieve leefstijl
 - a. Gezond gewicht
 - b. Gezonde voeding
 - c. Gezonde leefstijl
2. Mentale gezondheid (Lekker in je vel)
3. Roken en Alcohol

Teamwork: Het akkoord als start van een beweging

Financiering

Supporters

Bijlage I: Samen aan de slag

Bijlage II: Sfeerimpressie

Een zetje in de rug

We kijken allemaal op naar topsporters, *influencers* en beroemdheden. Zij behalen goede prestaties, vragen aandacht voor bepaalde thema's en zijn bekend. En vaak streven wij het voorbeeldgedrag van de sterren na. Met mooie beelden zien wij op televisie of op onze telefoon wat zij allemaal doen of juist moeten laten. Een topsporter drinkt bijvoorbeeld geen alcohol en rookt niet, terwijl een acteur/actrice voor zijn of haar rol juist de grenzen van drugs opzoekt. En onbewust hebben ze allemaal invloed op ons eigen dagelijks handelen.

Want bij het kijken van een film hoort chips toch? En iemand zien sporten nodigt vaak uit om zelf ook in beweging te komen. We volgen graag ons voorbeeld. Daarom hebben wij in de gemeente Nunspeet een lokaal Sport- en Preventieakkoord gesloten om te werken aan een gezond voorbeeld. Een gezonde levensstijl voor iedereen en op ieder niveau. Van beweegaanbieder, gemeente tot maatschappelijke organisatie en van vrijwilliger, sporter tot bestuurder: iedereen mag ideeën aandragen. En met elkaar gaan we aan de slag om (nog) gezonder te leven.

Een gezond lichaam en een gezonde geest heeft namelijk voordelen. Van beter slapen, goede prestaties op school tot promotie op het werk. En van olympisch goud, vijf kilo afvallen tot stoppen met roken: het zijn allemaal topprestaties. Want door ons in te zetten voor de eigen gezondheid of door juist anderen te helpen ontstaat er letterlijk meer energie. Door elkaar te motiveren ontstaan er vaak mooie vriendschappen en samenwerkingen. Het Sport- en Preventieakkoord geeft daarom enthousiastelingen graag een (financieel) zetje in de rug.

Mark van de Bunte, wethouder Sport
Pieter Teeninga, wethouder Gezondheid

Uitbreiding Sport- en Preventieakkoord in Nunspeet

Vrijwel alle gemeenten in Nederland hebben tussen 2019 en 2021 een sportakkoord afgesloten waarin ze met organisaties uit sport, welzijn, zorg, onderwijs en ondernemers afspraken hebben gemaakt om samen stappen te zetten naar een sportievere en actievere leefstijl van inwoners.

Nunspeet liep voorop in Nederland door het Sportakkoord te combineren met een Preventieakkoord. Een logische stap: sporten en bewegen dragen onlosmakelijk bij aan gezondheidswinst. Ook kan het mensen helpen in hun persoonlijke ontwikkeling: door sport en bewegen zit je lekkerder in je vel, groeit je weerbaarheid en je zelfvertrouwen en daarmee nemen ook je kansen in de samenleving toe.



Het akkoord in de gemeente Nunspeet is in juni 2020 door ruim veertig partijen getekend. De ondertekenaars zijn of gaan aan de slag met de ideeën uit het akkoord. Een jaar na ondertekening zijn de eerste zeven projecten in gang gezet, hoewel de uitvoering door corona soms is vertraagd.

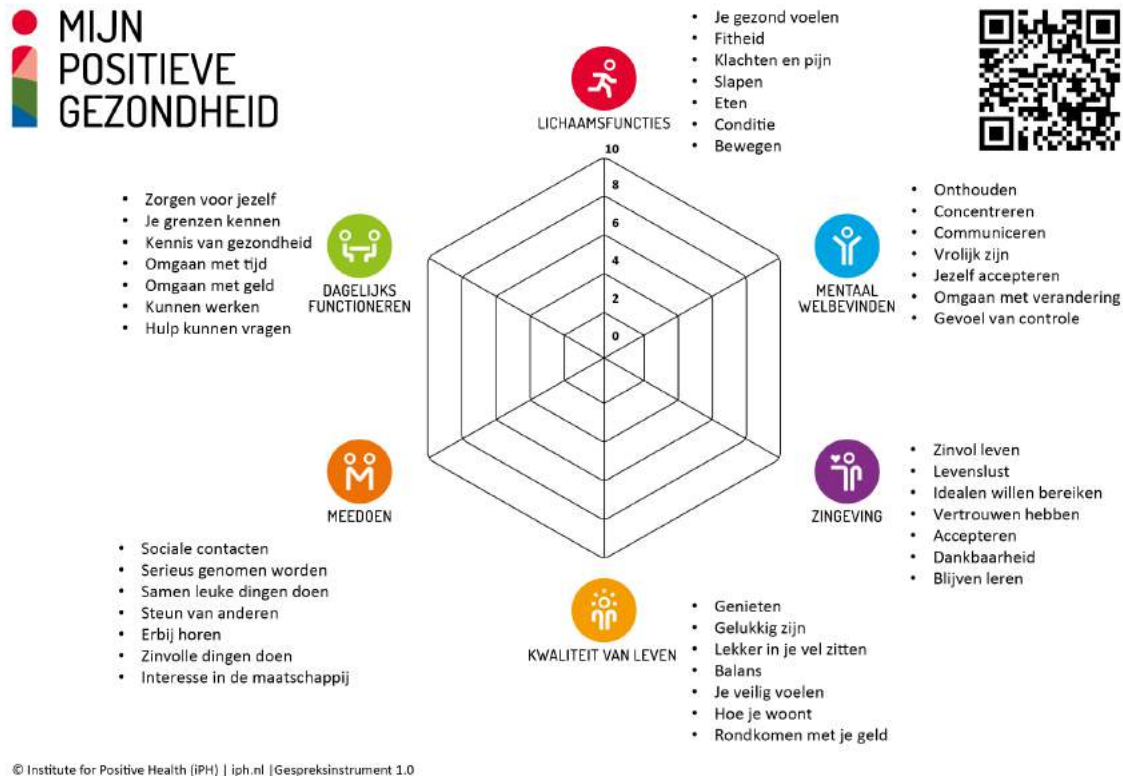
De plannen in uitvoering zijn:

- 1) Organiseren van wandelweken en powerwalking
- 2) Bijdrage aan de aanpak 'Welzijn op Recept'
- 3) Buitenschoolse sportieve opvang vanuit Kindcentrum Nunspeet bij de hockeyclub waar ook een pannaveld wordt aangelegd
- 4) Naschoolse beweegactiviteiten op het schoolplein voor kinderen
- 5) Verplaatsen van de tillift uit het gesloten zwembad naar een tijdelijk ander zwembad zodat mensen met een beperking kunnen blijven zwemmen
- 6) Nieuwe samenwerking waarbij jeugdartsen leren herkennen wanneer ze zuigelingen met een voorkeurshouding naar de fysiotherapeut moeten doorverwijzen.

Daarnaast zijn er voor sportverenigingen workshops georganiseerd: de ene over sporters met een verstandelijke beperking en de andere 'Presteren met Communiceren'.

In 2020 gaf het ministerie van VWS gemeenten de mogelijkheid om met partners ook een preventieakkoord te sluiten. In Nunspeet zagen we dit als kans om preventie breder te benaderen dan vanuit de sport- en beweegbril. Dit sluit naadloos aan bij de wijze waarop we het liefst naar

preventie kijken: vanuit positieve gezondheid. In dit model van Machteld Huber wordt gezondheid beschouwd als een samenspel van zes pijlers: fysiek functioneren, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.



Aanpak uitbreiding akkoord

Dit akkoord is dus een uitbreiding op het huidige Sport- en Preventieakkoord. De nieuwe ideeën gaan we na definitieve goedkeuring vanuit het ministerie (in de zomer van 2021) toevoegen aan het bestaande akkoord. Zo komen we binnen een jaar tot een substantiële uitbreiding van het onderdeel preventie, waarmee we een evenwichtig akkoord hebben dat energie en enthousiasme ademt.

Door voort te bouwen op het huidige akkoord, maken we gebruik van de structuur, de kennis en de ervaring die we inmiddels hebben opgebouwd. Natuurlijk zorgen we wel dat de werkgroep en de kerngroep uitbreiding krijgen met experts op de nieuwe thema's. In mei of juni gaan we het samengevoegde akkoord mooi vormgeven en opnieuw breed verspreiden onder alle partners van het gezamenlijke uitgebreide akkoord. Hopelijk kunnen we met elkaar live een feestelijke aftrap organiseren, we kijken er naar uit!

Doel

Doel van dit akkoord is niet om een nieuwe projectorganisatie in het leven te roepen, maar om te verbinden en te versterken wat er al gebeurt. Of een lokale vertaling te maken van landelijke campagnes. Doel is ook om samen de schouders eronder te zetten. Want juist bij complexe problemen zoals gezondheid gaat het om zoveel facetten dat geen enkele organisatie in zijn eentje

succesvol kan zijn. Het vormen van netwerken en het bundelen van kennis en energie in de uitvoering is belangrijk om echt structureel gezondheidswinst te boeken.

Werken vanuit energie en enthousiasme

In dit akkoord vind je geen ambitieuze doelstellingen met bijbehorende percentages. Dat creëert een vorm van sturing die we niet kunnen waarmaken met de beperkte middelen die ons ter beschikking staan. We hebben wel heel bewust gekeken op welke thema's we in Nunspeet winst kunnen boeken door mensen, organisaties en ideeën te verbinden. En dat is meer dan geslaagd. We hebben zes online sessies georganiseerd op drie thema's waar gemiddeld tussen de 10 en 15 professionals, vrijwilligers en betrokken inwoners (van 18 tot 76 jaar!) aan deelnamen. Mensen hebben de sessies ervaren als inspirerend, informatief en er ontstonden onderling nieuwe contacten. De opbrengst is een flinke lijst met ideeën waar mensen samen mee aan de slag willen. Je leest ze in dit akkoord.

Rol gemeente

Goed om nog even expliciet stil te staan bij de rol van de gemeente in dit traject. Vooral omdat de gemeente geen initiatiefnemer of eigenaar is van dit akkoord. Dit akkoord is van en voor de gemeenschap, van iedereen die in de gemeente woont of werkt. Samen zijn we eigenaar van de plannen en - straks - van de resultaten. De gemeente is daarbij één van de deelnemende partijen.

De gemeente heeft wel een unieke rol en een belangrijke bijdrage door het scheppen van randvoorwaarden om een gezonde en actieve leefstijl makkelijker te maken. Goede sport- en beweegvoorzieningen en een beweegvriendelijke inrichting van de openbare ruimte helpen daarbij zodat mensen lekker kunnen bewegen, zelfvertrouwen ontwikkelen en sociale contacten opdoen. Het wegnemen van financiële drempels voor mensen om te sporten en bewegen helpt mensen de gezonde keuze te maken. Ook meedenken over een zingevende daginvulling en goede balans tussen werk en vrijwilligerstaken of mantelzorg zijn aspecten die aandacht nodig hebben. Daarmee is gezondheid van ons allemaal en slaan alle partijen graag de handen in één om hun bijdrage te leveren.

Toekomstvisie: Nunspeet Sportief en Gezond

De bedoeling is dat we met de uitvoering van de plannen uit dit akkoord een beweging in Elspeet, Hulshorst, Nunspeet en Vierhouten op gang brengen en een netwerk bouwen waarin maatschappelijke organisaties, sportaanbieders, onderwijs en bedrijfsleven zich samen sterk maken voor gezondheidswinst van alle inwoners van de gemeente.

De aanpak: Enquête, thema's en doelgroepen

Allereerst hebben we geïnventariseerd wat er allemaal al gebeurt op de verschillende thema's die met gezondheid te maken hebben. Dat hebben we gedaan in een werkgroep met vertegenwoordigers van Stichting Welzijn Nunspeet, de GGD, de gemeente en Sportbedrijf Nunspeet. In de verschillende themasessies hebben partners dit overzicht aangevuld. De opbrengst is bij ieder hoofdstuk te lezen onder het kopje: Wat gebeurt er al in Nunspeet? Reden om hier bij stil te staan is dat we niet allerlei nieuwe leuke projecten willen verzinnen, maar juist zoeken naar verbindingen, succesvolle aanpakken versterken of uitbreiden en mensen en ideeën aan elkaar willen koppelen.

Preventie is een breed begrip en je kunt er alle kanten mee op. Dus waar te beginnen? We hebben het gevraagd aan de inwoners van Nunspeet en aan alle professionals die zich met gezondheid bezig houden. De respons was overweldigend: maar liefst 190 reacties binnen een paar weken tijd. Een bewijs van enorme betrokkenheid van inwoners en een bewijs dat mensen veel belang hechten aan een gezonde leefstijl van zichzelf, gezin en familie, buurtgenoten en alle inwoners in de gemeente.

Thema's

Het ligt voor de hand om aan te sluiten bij de thema's uit het Nationaal Preventie akkoord: roken, alcohol en overgewicht. In de enquête vroegen we welke thema's mensen daarnaast nog belangrijk vinden. Dit is de top 5:

- 1) Sport en bewegen
- 2) Positief in het leven staan
- 3) Lekker in je vel zitten
- 4) Meedoen in de samenleving
- 5) Gezonde voeding

Sport en bewegen is het hoofdthema van het bestaande Sport- en Preventieakkoord dat volop in uitvoering is. De aspecten 'Positief in het leven staan', 'Lekker in je vel zitten' en 'Meedoen in de samenleving' hebben we geclusterd in het thema Mentale gezondheid (Lekker in je vel). Roken en alcohol hebben we samen gepakt, vanuit een integrale benadering. Gezonde voeding hebben we verbonden aan gezond gewicht. Zo kwamen we uit op drie hoofdthema's:

- 1) Mentale gezondheid (Lekker in je vel)
- 2) Gezonde voeding en gezond gewicht
- 3) Roken en alcohol

Doelgroep

De meeste gezondheidswinst is volgens respondenten uit de enquête te halen bij jeugd en jongeren. Hoewel we niet te veel willen sturen, hebben we deelnemers aan de online sessies wel deze focus meegegeven.

De opbrengst

Per thema zijn in maart en april 2021 twee online sessies georganiseerd. Hierin is verkend met welke concrete ideeën organisaties en inwoners samen aan de slag willen. De organisaties en namen staan bij ieder idee genoemd. Wie dit akkoord leest en graag meewerkt aan één of meer ideeën mag

zichzelf hiervoor aanmelden (graag!). Dit kan eenvoudig door een mail naar Nunspeet Beweegt, tnb@sportbedrijfnunspeet.nl



Uitwerking per thema

Gezonde voeding en gezond gewicht

Een gezond voedingspatroon met voldoende groente en fruit is de basis voor een gezond gewicht. Eten heeft ook een belangrijke sociale functie, het is onderdeel van cultuur en tradities. We genieten van gezellig samen eten en dat is belangrijk voor ons levensgeluk.

Mensen met een gezond gewicht hebben minder risico op onder meer diabetes, hart- en vaatziekten, aandoeningen van het bewegingsstelsel, verminderde vruchtbaarheid en psychische problemen.

Overgewicht (en obesitas) behoort tot de belangrijkste volksgezondheidsproblemen van dit moment. In 2017 had bijna de helft van de Nederlanders van twintig jaar en ouder overgewicht, waarvan bijna 14 procent obesitas. Overgewicht en obesitas hebben vaak een negatief effect op het mentale welzijn van mensen. Stigmatisering van obesitas leidt ertoe dat kinderen gepest worden, volwassenen minder kans hebben op een baan en veel psychisch leed ervaren. Zonder ingrijpen stijgen deze percentages verder.

Situatie in Nunspeet

Van de kinderen die vijf of zes jaar zijn, heeft zeven procent (ernstig) overgewicht en van de negen- en tienjarigen heeft 15 procent overgewicht in de gemeente Nunspeet. Bijna de helft van de volwassenen in de gemeente Nunspeet heeft matig overgewicht (33 procent) of ernstig overgewicht (12 procent). Drie op de vijf 65-plussers in de gemeente Nunspeet heeft matig overgewicht (44 procent) of ernstig overgewicht (15 procent). De situatie in Nunspeet wijkt niet af van de regio of van de landelijke cijfers.

Het belangrijkste programma om overgewicht bij kinderen terug te dringen is Jongeren op Gezond Gewicht waar Nunspeet en de andere gemeenten op de Noord Veluwe sinds 2014 aan deelnemen. Doel van het programma is dat het percentage kinderen en jongeren met een gezond gewicht toeneemt met twee procent ten opzichte van 2014. Dit doel is nog niet behaald. Wel is het aantal negen- en tienjarigen met ernstig overgewicht iets afgenomen.

Het percentage kinderen dat gemiddeld zes of zeven dagen per week groente eet neemt iets toe (van 63 procent naar 65 procent). De stijging is helaas niet statistisch significant. De groenteconsumptie van jongeren blijft iets achter ten opzichte van de hele GGD-regio. Het beweeggedrag van jongeren is licht gedaald en blijft een aandachtspunt. Het goede nieuws is dat kinderen en jongeren steeds meer water drinken. Met een stijging van 27 procent ten opzichte van 2015 is de trend ingezet dat water drinken steeds normaler wordt. In Nunspeet zijn 15 sportkantines, waarvan twee het label 'gezonde' sportkantine hebben.

Wat gebeurt er al in de gemeente Nunspeet op het thema Gezonde voeding en gezond gewicht?

Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

De GLI is een gecombineerde leefstijlinterventie voor de behandeling van overgewicht bij volwassenen. Deelnemers werken aan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering. Het doel is overgewicht te verminderen. Er zijn vier goedgekeurde GLI's, nl. Beweegkuur, Slimmer, Cool en SSiB. Binnen de gemeente Nunspeet wordt Cool aangeboden (Coaching op Leefstijl). Mensen kunnen hieraan deelnemen na doorverwijzing door de huisarts. Deelname wordt vergoed door de zorgverzekering wanneer de deelnemer voldoet aan bepaalde voorwaarden. De begeleiding wordt verzorgd door een leefstijlcoach. In de gemeente Nunspeet is één leefstijlcoach die deze GLI uitvoert. Samen bewegen maakt geen onderdeel uit van dit programma.

Jongeren op gezond Gewicht (JOGG, 3e fase)

Nunspeet neemt deel aan het landelijk programma Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG), waarin kinderen en jongeren worden gestimuleerd om meer groente en fruit te eten, water te drinken en samen te spelen.

Terugkerende JOGG-campagnes in Nunspeet:

- Snoepgroente: Met educatief lesmateriaal en verschillende excursies leren de kinderen over groenten.
- #7dagenwaterchallenge. Met de campagne worden deelnemers uitgedaagd om 7 dagen lang alleen water te drinken;
- Team Fit: interventie waarbij sportverenigingen worden gestimuleerd om aan de slag te gaan met het aanbod in de kantine door een gezondere keuze aan te bieden;
- Slaap Lekker: Tijdens campagne wordt aandacht besteed aan het belang van slaap bij een gezonde leefstijl;
- Natuurlijk Samen Spelen: door de organisatie van buitenspel middagen kinderen stimuleren om te bewegen;
- Gezond tussen d'oren: campagne om tussen de oren te krijgen dat gezonde tussendoortjes goed zijn voor opgroeiende kinderen.

Gezonde school

De Gezonde School-aanpak streeft ernaar dat scholen structureel aandacht besteden aan een gezonde leefstijl. Veel basisscholen in de gemeente zijn bewust bezig met voeding, leefstijl, water drinken, etc, maar niet specifiek met het predicaat gezonde school. De enige middelbare school in Nunspeet, het Nuborgh College, heeft de deelcertificaten voeding en bewegen.

In Nunspeet zijn tien basisscholen en drie scholen voor speciaal onderwijs. Van de 13 scholen voor primair onderwijs heeft de Immanuëlschool twee watertappunten op het schoolplein en woensdag is 'waterdag', dan drinken de kinderen die dag op school alleen water. De Verschoorschool heeft als enige school het vignet 'Sport en Bewegen'. Daarnaast zijn veel scholen bezig met gezondere traktaties en stimuleren het meenemen en eten van groente en fruit.

Het Nuborgh College Veluvine staat achter de doelstellingen van JOGG. Deze middelbare school biedt gezonde snacks (fruit, gezonde broodjes, water uit het watertappunt, en calorie arme frisdranken en snoepgroente). In de lessen wordt aandacht geschonken aan 'voedselvaardigheden'. Het doel is om leerlingen verantwoord met hun eten om te laten gaan. Hen te 'verleiden' om gezonde 'snacks' te gaan eten en meer te bewegen. De school houdt zich aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Gratis Schoolfruit

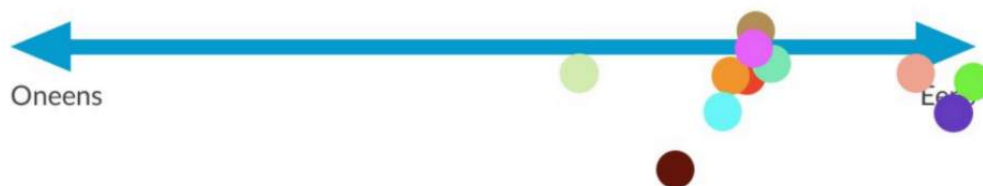
Basisscholen in Nunspeet kunnen elk jaar vanaf november twintig weken lang gratis schoolfruit krijgen. Er zijn geen kosten aan verbonden, scholen hoeven zich alleen aan te melden. Niet alle scholen doen hieraan mee. Het schillen van het vele fruit kost tijd en is soms een drempel voor deelname.

Enquête

Waar moet aandacht aan besteed worden om overgewicht te voorkomen of te verminderen, was een vraag in de enquête. Het meest genoemd werd de Gezonde School aanpak (83 keer) gevolgd door de JOGG-campagnes SnoepGroente (81 keer), Gezond Tussen d'ooren (75 keer) en Natuurlijk Samen spelen (70x). Bijna net zo vaak werd de Gecombineerde Leefstijlinterventie genoemd (69 keer).

In de enquête uitte een respondent haar verbazing over de ongezonde tussendoortjes die kinderen regelmatig mee naar school krijgen. Deze uitspraak hebben we voorgelegd aan de deelnemers van de sessie en werd breed herkend (zie afbeelding hieronder).

"Scholen en ouders veel meer motiveren om kinderen gezond te laten eten. Er is nog veel onwetendheid. Het verbaast me wat kinderen mee naar school krijgen als tussendoortje"



Wat gaan we doen op het thema Gezonde voeding en gezond gewicht?

Leefstijl Loket

Bij een leefstijl loket kunnen mensen kosteloos terecht met vragen over een gezonde leefstijl. Ook kan er doorverwezen worden naar leefstijlcoaches en andere professionals die mensen begeleiden naar een gezonde leefstijl.

Het loket kan een digitale plek zijn en bij succes kan er een fysieke locatie komen. Sportbedrijf Nunspeet wil het aanspreekpunt en natuurlijke vindplaats worden voor sport in Nunspeet. Door een gezamenlijk breder leefstijl loket in te richten kan er één centraal punt komen waar mensen met alle vragen over een gezonde leefstijl terecht kunnen.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Ellen Drost (leefstijlcoach)
- Nynke Bakker (Sportbedrijf Nunspeet)
- Wieteke van Wijhe (GGD Noord Oost Gelderland)

Samen koken en eten bij het Wijkontmoetingscentrum (WOC)

Met elkaar een gezonde en goedkope maaltijd bereiden en gezellig samen eten in het Wijkontmoetingscentrum (WOC). Zo sla je drie vliegen in één klap. Mensen ontmoeten elkaar, eten gezond en op zo'n avond wordt kennis over een gezonde leefstijl gedeeld. Het idee is om mensen uit te nodigen die kunnen vertellen over een onderwerp, denk aan het onderwerp slapen, samen sporten, of een gesprek met een diëtist. Ook leuk om de recepten mee te geven, zodat mensen de maaltijd thuis kunnen klaarmaken.

De avonden zijn bedoeld voor mensen met een rugzakje, mensen met problemen, mensen die gebruik maken van voedselhulp, mensen die alleen zijn, mensen met niet-Nederlandse achtergrond en mensen met een laag inkomen die het gewoon fijn vinden om samen te eten.

Dit idee kan uitgewerkt worden met het WOC, Voedselhulp Nunspeet, MEE Veluwe, Stichting Mozaïek, en Het Venster. Wieteke van Wijhe (GGD Noord Oost Gelderland) kan adviseren bij de keuze voor geschikte maaltijden.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Nadia Wentzel (WOC)
- Woutje Mulder (Stichting Mozaïek)
- Nynke Bakker (Sportbedrijf Nunspeet)
- Sieneke Ribberink (coach)

Leefstijl Workshops

Workshops voor kwetsbare inwoners, ouderen en mantelzorgers over een gezonde leefstijl, zoals gezonde voeding, bewegen, omgaan met stress en slaap. Er zijn allerlei bestaande bewezen effectieve aanpakken die hiervoor gebruikt kunnen worden. De GGD kan hierover adviseren. Dit kun je verbinden met het hierboven genoemde idee om samen te koken en samen te eten. Ook kun je dit koppelen aan Beweegmaatjes, buurtmoestuin, beweegroute, sportactiviteiten, etc. Bij de uitwerking van dit idee worden nog allerlei partners betrokken (welzijnswerk, buurtsportcoach, diëtisten, jongerengroepen).

Wie gaan er mee aan de slag?

- Ellen Drost (leefstijlcoach)
- Sieneke Ribberink (coach)
- Martine Stoutjesdijk (MEE Veluwe)
- Ellen Treurniet (Stichting Welzijn Nunspeet)

Beweegpark en Beweegroute

Bij het nieuwe sportcomplex op sportpark De Wiltsangh komt een (bescheiden) beweegplein. Vanuit het sportpark is het idee om een beweegroute naar de wijk te maken. Zo kan jong en oud laagdrempelig, gratis sporten en bewegen. Ook beweeg- en wandelgroepen kunnen de route gebruiken.

In Harderwijk is al zo'n beweegroute, goed om te kijken hoe dat is opgezet. Het is kostbaar, maar ook duurzaam en er is behoefte aan.

Wie gaan ermee aan de slag?

- Annemarie van Deelen (Sportbedrijf Nunspeet)
- Eline Nagelholz (Gemeente Nunspeet)
- Ellen Treurniet (Stichting Welzijn Nunspeet)
- Jessica Mons (Maatschappelijk werker Stimenz)
- Martine Parre (Het Venster)
- Woutje Mulder (Stichting Mozaïek)
- Werkgroep openbare ruimte Sport- en Preventieakkoord

Beweegmaatje

Het idee is om het Maatjesproject in Nunspeet uit te breiden naar bewegen en sporten. Een beweegmaatje kan een uitkomst zijn voor mensen die een drempel ervaren om te sporten of bewegen. Samen bewegen is bovendien leuker dan alleen.

Wie gaan ermee aan de slag?

- Martine Parre (Het Venster)
- Nynke Bakker (Sportbedrijf Nunspeet)
- Jorine Littel (Stichting Welzijn Nunspeet)
- Willyjanne Beelen (Het Venster)
- Bernitha Hup (inwoner, wil meedenken)

Verkenning Gecombineerde Leefstijlinterventie voor kinderen

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een programma voor de behandeling van overgewicht bij volwassenen. Deelnemers werken aan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering. Het doel is overgewicht te verminderen. Mensen kunnen hieraan deelnemen na doorverwijzing door de huisarts. Het idee is om een dergelijk programma aan te bieden voor kinderen met overgewicht.

Verkend moet worden welke aanpak in Nunspeet past en of dit idee een plek kan krijgen in het leefstijlloket. Er bestaan verschillende interventies, zoals Cool2Bfit 8-13 jaar en B-fit. In Putten is een eigen methode ontwikkeld, Fit4Joy, opgezet door lokale aanbieders www.jongputten.nl/fit4joy. Goed om ook het CJG hierin te betrekken. Voor een overzicht van interventies:

<https://interventies.loketgezondleven.nl/interventieoverzicht2/Overgewicht>.

Wie gaan ermee aan de slag?

- Eline Nagelholz (Gemeente Nunspeet)
- Stefan de Weerd (Sportbedrijf Nunspeet)
- Wieteke van Wijhe (GGD Noord Oost Gelderland)

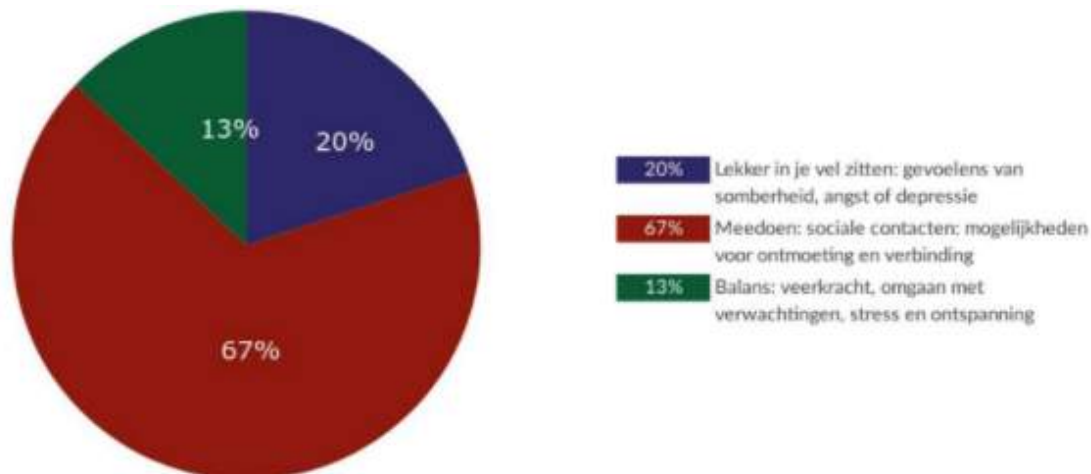
2. Mentale gezondheid (Lekker in je vel)

Mentale gezondheid is gezondheid van je geest. Als je aan gezondheid denkt, denk je al snel aan je lijf, aan je conditie, je fysieke gezondheid. Als je fitter wil zijn ga je meer bewegen, vroeger naar bed, stoppen met roken en gezonder eten. Maar de verzorging van je geest is net zo belangrijk! Als je niet alleen lekker in je vel, maar ook lekker in je hoofd zit, functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas.

Een aantal dingen helpen om mentaal gezond te blijven: zin geven aan je leven, doelen stellen, positief denken, vriendschappen onderhouden, plezier maken en niet piekeren, problemen aanpakken en gezond eten en voldoende (water) drinken. Meer kun je hierover lezen op mentaalvitaal.nl

Situatie in Nunspeet

Voordat we te maken kregen met de corona pandemie was het merendeel van alle inwoners behoorlijk tevreden over de eigen fysieke en mentale gezondheid. De langdurige lockdown maakt dat mensen meer dan ooit behoefte voelen aan sociaal contact en verbinding. Niet of minder kunnen sporten en alle beperkingen in het sociale, maatschappelijke en culturele leven maken dat mensen minder lekker in hun vel zitten. Dat bleek ook uit de sessie in maart 2021 waarin we deelnemers vroegen waar jongeren het meeste last van hebben in deze tijd (zie afbeelding hieronder).



Wat gebeurt er al in de gemeente Nunspeet op het thema Mentale Gezondheid (Lekker in je vel)

Welzijn op Recept

Bij Welzijn op Recept verwijzen eerstelijns zorgaanbieders zoals huisartsen, praktijkondersteuners, fysiotherapeuten en psychologen hun patiënten met psychosociale klachten naar een welzijnscoach. In de gemeente Nunspeet is net begonnen met deze aanpak. In april 2021 zijn drie huisartsen die deelnemen. Er zijn twee welzijnscoaches aangesteld, waarvan één specifiek voor jongeren. De welzijnscoach kijkt samen met de deelnemer waar hij/zij energie en kracht van krijgt. De deelnemer kiest daarna een passende activiteit of een welzijnsarrangement binnen het lokale wijk aanbod. Deze sociale activering versterkt het zelfvertrouwen en de zelfredzaamheid.

Grip op je dip

Voor jongeren tussen 16-25 jaar die niet lekker in hun vel zitten, last hebben van somberheid, negatieve gedachten, geen zin hebben om dingen te ondernemen of balen van de corona maatregelen. Zij kunnen een cursus volgen van zes bijeenkomsten. Dit aanbod is een gezamenlijk initiatief van Het Venster en Straathoekwerk.

Diverse cursussen

In de gemeente Nunspeet is een uiteenlopend aanbod van cursussen en trainingen die mensen helpen om beter in hun vel te zitten. Ze zijn verzameld op de sociale kaart: www.nunspeet.nl

- omgaan met stress, faalangst, somberheid
- angsten, assertiviteit en zelfvertrouwen
- slaapproblemen
- paniek en angsten
- verwerken verlies of rouw
- weerbaarheid

Activiteiten Stichting Welzijn Nunspeet

Stichting Welzijn Nunspeet (SWN) richt zich op het welzijn van de jeugd van de gemeente Nunspeet, met activiteiten gericht op kinderen, tieners en jongeren. Ze hebben een breed aanbod aan activiteiten waaronder preventieprojecten, peer education projecten, weerbaarheidstrainingen voor meiden, individuele begeleiding van jongeren en sociale huiswerkbegeleiding.

Activiteiten Stichting Grip

Stichting Grip op je leven helpt kinderen, jongeren en volwassenen die om psychische redenen zijn vastgelopen, weer een plekje te vinden in de maatschappij. Voor tieners organiseren ze op de ene vrijdagavond Tienerchill en de andere vrijdagavond meidenavond 'Ladylike' (vanaf 12 jaar).

Straathoekwerk

Begeleiding van individuele jongeren. Daarnaast geeft Straathoekwerk weerbaarheidstrainingen op scholen in het voortgezet onderwijs.

Activiteiten GGD

De GGD Noord-Oost Veluwe biedt verschillende activiteiten gericht op mentale gezondheid:

- Een workshop over veerkracht voor het voortgezet onderwijs;
- Een workshop voor kinderen op de basisschool over kinderrechten;
- Mentaal gezond: bijeenkomsten voor o.a. mantelzorgers, vrijwilligers en chronische zieken;
- NOG Fitter en Vitaler - balans op het werk. Een programma met een breed scala aan activiteiten om fysieke en mentale fitheid van werknemers te vergroten.

Maatjesproject

Het Maatjesproject, een initiatief van Stichting Welzijn Nunspeet (SWN) en Het Venster, is gericht op tegengaan van eenzaamheid en het bieden van ondersteuning bij het uitbreiden van het sociale netwerk van mensen die zich eenzaam voelen.

Wijkontmoetingscentrum (WOC)

Het WOC wil een bruisend centrum zijn. Een ontmoetingsplek voor alle inwoners, groot en klein. Elkaar tegenkomen, samen activiteiten doen, een kopje koffie of een praatje maken. Door deze ontmoetingen kunnen weer nieuwe sociale banden ontstaan of bestaande banden worden versterkt.

De activiteiten in het WOC kunnen georganiseerd worden door inwoners uit de buurt, samen met vrijwilligers, professionals of andere clubs en verenigingen uit Nunspeet. Het WOC stimuleert buurtbewoners zelf initiatief te nemen om samen te werken aan een centrum die zijn naam eer aan doet. Zo wordt het centrum een breed gedragen initiatief.

Kerkelijk jeugdwerk

Nunspeet heeft diverse christelijke jongerengroepen, waaronder Eljada en Eljakim. Eljada is een interkerkelijke tienergroep in Nunspeet voor tieners van 12-17 jaar. Eljakim is een plek voor jongeren vanaf 16 jaar, ze komen elke zaterdagavond (behalve de eerste van de maand) bij elkaar in de Bron in Nunspeet.

Suicide preventie centrum

Hier kan iedereen binnenlopen die behoefte heeft aan een gesprek. Je kunt even iets vragen of je hart luchten. Er is een medewerker die luistert en die zelf te maken heeft gehad met de gedachten om uit het leven te stappen of die bij iemand betrokken is (geweest) die met deze gedachten rondloopt. Je vindt er een lotgenoot, een luisterend oor en, als je dat wilt, iemand die je helpt om jezelf of je naaste staande te houden. Het centrum is elke vrijdagochtend open in het wijkontmoetingscentrum Binnenhof in Nunspeet.

Stichting Mozaïek

Stichting Mozaïek is een actieve vrouwengroep met maandelijks bijeenkomsten waar steeds zo'n 25 mensen aan deelnemen. Het totale aantal deelnemers is nu 55. Zij zijn afkomstig uit tal van landen zoals Indonesië,

Afghanistan, Pakistan, Oekraïne, Syrië, Egypte, Soedan, Somalië, Kenia, Marokko, Colombia, Argentinië en Nederland. De vrouwen zijn actief betrokken bij de Naturalisatiedag in de gemeente, Internationale Vrouwendag, Participatietraject en meer. In de maandelijkse bijeenkomsten wordt veel aandacht besteed aan allerlei leerzame, leuke en nuttige zaken, zoals taalwandelingen en fietstochten. In samenwerking met Sportbedrijf Nunspeet en Nunspeet Beweegt doen de vrouwen ook aan zwemmen, fitness, gymnastiek en krijgen weerbaarheidstraining.

Sport- en beweegactiviteiten

Sporten en bewegen zijn onmisbaar om je lekker in je vel te zitten. In de gemeente zijn 25 sportverenigingen en 14 ondernemende sportaanbieders (zoals sportscholen, yogastudio's, bootcamp clubs en maneges). Door corona groeit de belangstelling voor laagdrempelig buitensporten en bewegen. Dat kan in allerlei wandelgroepjes of door gebruikmaking van de (gratis) Ommetje app, waarmee je scores in teamverband kunt bijhouden. Er zijn in het huidige Sport- en Preventieakkoord veel ideeën opgenomen om nog meer mensen de voordelen van sporten en bewegen te laten ervaren. Je leest ze op www.nunspeet.nl/sportiefengezond.

Kopp / Kov

Begeleiding vanuit het Venster en Tactus voor kinderen van ouders met psychische problemen (Kopp) en voor kinderen van ouders met een verslaving (Kov).

Kardo

Stichting Kardo organiseert onder andere zaalvoetbal in Nunspeet voor jongeren uit Afrika.

Inzetten op ontmoeting en verbinding

Om te zorgen dat je lekker in je vel blijft, is het belangrijk om veerkrachtig te zijn, te leren omgaan met uiteenlopende verwachtingen en zorgen dat er balans blijft tussen stress en ontspanning. Hoe belangrijk het is om vriendschappen te onderhouden en in contact te blijven, voelt iedereen in deze periode van sociale onthouding tijdens de corona pandemie. Juist de onderlinge verbinding met elkaar wordt ontzettend gemist door mensen en helemaal door jongeren. Dat is ook volgens de deelnemers aan de sessie over dit thema het belangrijkste aspect om op in te zetten (zie afbeelding hieronder).



Hoe belangrijk is het om in te zetten op 'Meedoen': ontmoeting, verbinding, gezelligheid. Geef een cijfer 1-10.



Wat gaan we toevoegen op het thema Mentale gezondheid (Lekker in je vel)?

Ontmoetingsplek voor jongeren

Er is al een aantal ontmoetingsplekken voor jongeren, maar deze hebben een bepaalde uitstraling of een bepaalde kleur, waardoor niet alle jongeren zich welkom voelen. Jongeren hebben behoefte aan contact maar dat is in deze tijd niet vanzelfsprekend.

Deze ruimte (voor jongeren vanaf 16 jaar) geeft jongeren een ontmoetingsplek, een plek waar je je thuis kunt voelen, zonder dat het thuis is. Dit kan bij iemand thuis in de tuin zijn, op zolder, een garage etc. Een plek zonder programma, waar je niet iets hoeft. Creatief idee: een steungezin zoeken met een grote schuur waar jongeren bij elkaar kunnen komen, voor contact en een fijne plek om samen te komen. Zo kunnen we alle ideeën met elkaar verbinden. Ellen Treurniet van Stichting Welzijn Nunspeet heeft initiatiefnemer Leonie van der Breggen (18) uitgenodigd om hier samen over door te denken.

Het goede aan dit idee is dat het vanuit jongeren zelf komt. Ze hebben veel behoefte aan contact met elkaar, maar dat is in deze tijd niet vanzelfsprekend.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Leonie van der Breggen (inwoner)
- Ellen Treurniet (Stichting Welzijn Nunspeet)

Maatjesproject uitbreiden

Uitbreiding van het huidige Maatjesproject (Stichting Welzijn Nunspeet en Het Venster). Het is belangrijk om dit meer te richten op jongeren, om van het huidige imago (voor ouderen en mensen met een beperking) af te komen. Dus vlotter, hipper en aansprekend. En het mag ook aantrekkelijk gepresenteerd worden voor mensen met meer diverse achtergronden en culturen, man en vrouw, individuen of gezinnen (steungezinnen). Het maatjesproject is ook uit te breiden naar andere sectoren, door samenwerking met sport, cultuur en onderwijs. Het maatjesproject kan gekoppeld worden aan steungezinnen en burenhulp en beweegmaatjes.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Martine Parre (Het Venster)
- Woutje Mulder (Stichting Mozaïek)
- Jorine Littel (Stichting Welzijn Nunspeet)
- Willyjanne Beelen (Het Venster)
- Jantine van Hunenstijn (Stichting Jam)

Steungezinnen en burenhulp

Een steungezin is een gezin waar mensen even hun verhaal kwijt kunnen of tot rust kunnen komen. Vooral voor jongeren is dit belangrijk. Bij het maatjesproject en ook bij deze ideeën gaat het om verbinding tussen mensen, omzien naar elkaar en elkaar helpen waar nodig. De ideeën kunnen elkaar versterken. Wanneer je elkaar kent, kun je ook makkelijker op zoek naar een maatje of steungezin. Hierom vragen en dit aanbieden wordt

laagdrempeliger. Ons kent ons en via via kunnen mensen met elkaar in contact gebracht worden. Inzetten op versterken van netwerken, bestaande en nieuwe.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Ellen Treurniet (Stichting Welzijn Nunspeet)

Strippenkaart gezonde leefstijl

Deze strippenkaart geeft de gelegenheid om verschillende activiteiten te doen. Denk aan een sessie met slaapcoach, powerwalk les, yogales of dansles, een sessie over voeding en de invloed van voeding op de ontwikkeling van je hersenen, crossen in de bossen, een koudetraining of een bootcamp workout.

Sessies die normaal gesproken één op één plaatsvinden en duur zijn, kunnen met een strippenkaart betaalbaar en op maat aangeboden worden en hierdoor ook toegankelijk zijn voor de doelgroep die minder bedeeld is. Als de strippenkaart vol is en dus alle informatie verzameld, dan zou er een soort beloning kunnen zijn.

Het goede aan dit idee is dat het een aanbod is wat iedere keer vernieuwd kan worden. Het levert aanbieders wat op, verschillende sessies die je moet volgen (slaap, stoere dingen, leren), mogelijke betrokkenheid van ondernemers. Inzetbaar voor verschillende doelgroepen.

Doelgroep: jongeren 12-14 jaar / 15-18 jaar, nieuwe Nederlanders, migranten, minder bedeelden, ouderen.
Uitvoeren: kartrekker en diverse ondernemers (werkgroep).

Wie gaan er mee aan de slag?

- Claudine van Monsjou (Feel Good professional)
- Leonie van der Breggen (inwoner)
- Annemarie van Deelen (Sportbedrijf Nunspeet)

Bewegend leren

Veel jongeren zitten buiten Nunspeet op school. Als jongeren op één plek jongeren huiswerk kunnen maken, begeleiding kunnen krijgen en daarnaast kunnen sporten, zou dat een mooie combinatie zijn. Daarnaast kan sporten ingezet worden bij het leren.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Jantine van Hunenstijn (Stichting Jam)
- Annemarie van Deelen (Sportbedrijf Nunspeet)

NOG Fitter en Vitaler

NOG Fitter en Vitaler - balans op het werk. Een programma met een breed scala aan activiteiten om fysieke en mentale fitheid van werknemers te vergroten. In 2021 wil de GGD zich met het project graag uitbreiden met o.a. bedrijven met meer kwetsbare werknemers.

Wie gaan ermee aan de slag?

- Wieteke van Wijhe (GGD Noord Oost Gelderland)

3. Roken en Alcohol

Roken

We willen stimuleren dat inwoners in Nunspeet stoppen met roken en voorkomen dat jongeren er aan beginnen. Onderzoek wijst uit dat succesvolle ontmoediging bestaat uit een combinatie van maatregelen: prijsverhoging, een rookvrije omgeving, ondersteuning bij het stoppen en campagnes.

Roken is de belangrijkste risicofactor voor gezondheidsproblemen in Nederland. Roken verhoogt de kans op verschillende soorten kanker, COPD en hart- en vaatziekten. Het inademen van tabaksrook uit de omgeving (passief roken of meeroken) veroorzaakt ook gezondheidsschade.

Situatie in Nunspeet

In 2016 rookt één op de vijf volwassenen in de gemeente Nunspeet. Zes procent van de volwassenen zou graag hulp ontvangen voor stoppen met roken, maar krijgt dat niet. Deze cijfers zijn in lijn met de gemiddelden in de regio.

Het aandeel jongvolwassenen dat dagelijks rookt is in de gemeente Nunspeet hoger dan in Noord- en Oost-Gelderland. In 2019 rookt 27 procent van de jongvolwassenen dagelijks (in de regio is dat 19 procent).

Uitkomsten enquête

Besteed vooral aandacht aan een Rookvrije generatie, zodat jongeren niet beginnen met roken. Dat vinden 126 van de 190 respondenten. Ook NIX18 wordt door 103 mensen als een belangrijke campagne gezien waar meer op ingezet mag worden.

Wat gebeurt er al in de gemeente Nunspeet op het thema Roken?
<p>NIX18</p> <p>Landelijke campagne waarin ouders, sportverenigingen, horeca en scholen afspraken met kinderen maken om tot hun 18e niet te roken en te drinken.</p>
<p>Rookvrije generatie</p> <p>Landelijke campagne waar Nunspeet bij aanhaakt door het werken aan meer rookvrije plekken in de openbare ruimte. In Nunspeet hebben 175 mensen in 2020 een handtekening gezet om één of meer openbare plekken in de gemeente rookvrij te maken. De meeste handtekeningen zijn gezet voor: VV Hulshorst (51x), algemeen speelplekken in Nunspeet (42x), VV Nunspeet (34x), golfbaan Het rijk van Nunspeet(8x), MHC Nunspeet (6x), en N.T.C. De Wiltsangh (5x).</p> <p>In Nunspeet is één rookvrije sportlocatie(Sport- en recreatiecentrum De Brake) en is alleen de BMX vereniging, FCC de Volharding, rookvrij. Het overzicht is mogelijk niet helemaal compleet, maar het is minder dan in andere regio's.</p>

Alcohol

Het nuttigen van alcohol is nog steeds breed geaccepteerd, maar de scheidslijn tussen een gezellig drankje en problematisch drinken is dun. Te vaak en te veel alcohol drinken hangt nauw samen met de drinkcultuur, sociale norm en persoonlijke situatie (zoals eenzaamheid, verlies van een dierbare en stress). Er moet een trend komen waarbij de keuze om alcohol te drinken een meer bewuste keuze is en waarbij mensen weten wat de gezondheidseffecten zijn.

Alcoholverbruik kan de kans verhogen op ziekten zoals beroerte, borst-, darm- en longkanker, levercirrose en hoofd- en halstumoren. Jongeren zijn extra kwetsbaar. Zij drinken sneller teveel, zijn sneller 'onder invloed' en verliezen sneller hun bewustzijn. Er zijn aanwijzingen dat alcohol hun hersenontwikkeling verstoort. Daarnaast speelt alcohol een grote rol bij crimineel gedrag, angst, lage zelfcontrole en veel spijbelen.

Situatie in Nunspeet

Van de jongvolwassenen (18-25 jaar) in de gemeente Nunspeet drinkt 16 procent niet of maximaal één glas per dag. Dit is lager dan gemiddeld in de regio. Aan de andere kant is 30 procent van de jongvolwassenen in de gemeente Nunspeet een zware drinker. Dat betekent dat vrouwen meer dan vier glazen alcohol drinken bij één gelegenheid en mannen zes glazen.

Van de volwassenen tot 65 jaar in de gemeente Nunspeet voldoet 78 procent aan de richtlijn voor alcoholgebruik. Dit komt neer op niet meer dan één glas alcohol per dag. Dit percentage is hoger dan het gemiddelde in de regio (71 procent).

Van de 65-plussers drinkt 73 procent niet meer dan één glas per dag. Drie procent is een zware drinker (méér dan vier glazen alcohol voor vrouwen en meer dan zes glazen alcohol voor mannen). In de regio is dit zes procent. De cijfers zijn afkomstig van de GGD Noord- Oost Gelderland en terug te vinden op <https://www.kvnog.nl>

Wat gebeurt er al in Nunspeet om alcoholgebruik te voorkomen of te verminderen?
NIX18 Landelijke campagne waarin ouders, sportverenigingen, horeca en scholen afspraken met kinderen maken om tot hun 18e niet te roken en te drinken.
Ik pas Landelijke campagne om bewustwording te creëren om wel of niet te drinken. Om erachter te komen wat alcohol met je gezondheid doet, stoppen deelnemers 30 of 40 dagen met alcohol drinken.
Zien drinken doet drinken Landelijke campagne gericht op ouder(s) met opgroeiende kinderen. Doel is hen bewust maken dat alcoholgebruik waar kinderen en jongeren bij zijn niet verstandig is.

Project middelengebruik

Doel is om ouders en andere opvoeders bewust te maken over de gevolgen van alcohol- en drugsgebruik. Drugsgebruik onder jongeren neemt toe, ook in Nunspeet. Er zijn allerlei nieuwe drugs die nog onbekend zijn of zelfs legaal, zoals lachgas of 3mmc. Nog niet iedereen kent voldoende de schadelijke werking van deze populaire drugs.

Project gedrag

Themalessen voor het basis- en voortgezet onderwijs over onder andere alcohol en roken.

Bob campagne

Landelijke campagne om te zorgen dat mensen niet met alcohol op autorijden.

Uitkomsten enquête

NIX18 is de meest bekende campagne blijkt uit de enquête die bijna 200 mensen hebben ingevuld: ruim 80 procent van de respondenten heeft ervan gehoord. De andere activiteiten zijn beduidend minder bekend. Waar zou meer aandacht aan besteed moeten worden om het gebruik van alcohol te verminderen? Daarop luiden de meest gegeven antwoorden: meer lessen op school over alcoholgebruik, meer aandacht voor NIX18 en Zien drinken doet drinken.

Droom

Het zogeheten IJslands model is vaak genoemd als een fantastische manier om op een positieve manier jongeren te stimuleren gezond te leven. In IJsland is de afgelopen tien jaar veel geld geïnvesteerd in sporten voor jongeren en activiteiten samen met het gezin, denk aan klimhallen, MTC circuits, outdoor survival, bootcamps. Door gave sporten en nadelen van alcohol te koppelen, heeft in 10 jaar tijd een complete mindset verandering bij de jeugd plaatsgevonden.

In Nunspeet zijn de financiële middelen beperkter, maar we kunnen wel elementen overnemen. Zoals het veelgehoorde advies in dit proces: maak drinken niet hip en richt je op het positieve, dus op wat wel mag en dat je ook een goed gevoel kan krijgen op een gezonde manier: door sporten, bewegen en adem oefeningen maak je ook feelgood hormonen aan (*get high on your own oxygen supply*).

Wat gaan we toevoegen op het thema Roken en Alcohol

Voorlichting via kerken

Presentatieavonden vanuit het Venster en wellicht Radix over roken en alcohol en middelengebruik bij kerkelijke groepen, bijvoorbeeld jeugdwerk in de kerk en migratie vrouwen. De GGD kan hierbij adviseren. Het maken van een presentatie kan nu al gebeuren en ook het contact leggen met de kerken.

Belangrijk om partijen te enthousiasmeren hier samen in op te trekken met kerken, scholen, verenigingen,

Het Venster, SPJC Radix, Stichting Welzijn Nunspeet, Tactus en Stichting Mozaïek.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Martine Parre (Het Venster)
- Woutje Mulder (voor verbinden van verschillende doelgroepen)

Helder op School

Het bewezen effectieve programma 'Helder Op School' (de doorlopende leerlijn binnen het VO/MBO) heeft de voorkeur boven het huidige project 'Gedrag' op de scholen. Nadeel van het project gedrag is dat er geen structureel plan of visie achter zit, elk jaar is het weer anders.

'Helder op School', is een lespakket van het Trimbos dat zich richt op vier pijlers: beleid, omgeving, signalering en educatie. Het is een bestaande aanpak die je zo kunt gebruiken. Het programma richt zich op middelbare scholieren en ouders. Het zou goed zijn om dit lespakket zo aan te passen dat het ook relevant en toepasbaar wordt in de sportomgeving.

Scholen die ermee aan de slag willen, kunnen zich melden bij Tactus of de GGD. Mooi als vanuit dit akkoord er financiële ondersteuning is voor de begeleiding.

Partijen die hierbij nodig zijn: scholen, sportvereniging, jongerenwerk, Tactus, preventiemedewerkers, gemeentelijke werkgroep Gedrag en Preventie.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Nikita van Taarling (Preventiewerker Tactus Harderwijk)
- Lieke van Dijk (GGD)
- Annemarie van Deelen (Sportbedrijf Nunspeet)

NOG Fitter en Vitaler

Dit is een digitaal platform (www.nogfitterenvitaler.nl) voor werkgevers waar je tips en adviezen vindt over een gezonde werkomgeving. Het zou mooi zijn als dit platform nog veel bekender wordt en dat meer bedrijven aansluiten.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Lieke van Dijk (GGD)
- Ellen van Dongen (GGD)

Lokale activiteiten bij landelijke campagnes Ik Pas, NIX18 en Stoptober

Nunspeet neemt deel aan diverse landelijke campagnes. Het zou goed en slim zijn om de landelijke campagnes meer te koppelen aan lokale acties. Bijvoorbeeld de NIX18 brief die ouders krijgen als hun kind 18 wordt, kun je aanpassen met lokale acties en partijen (ook samen met bijv. Straathoekwerk).

Wie gaan er mee aan de slag?

- Lieke van Dijk (GGD)
- Ellen van Dongen (GGD)

Rookvrije speeltuinen

We willen steeds meer openbare plekken in de gemeente rookvrij maken. Dit is ook de bedoeling van de landelijke campagne 'Rookvrije generatie' waar we bij aansluiten. We beginnen met te zorgen dat alle speeltuinen in Nunspeet rookvrij worden. Dit heeft al een breed draagvlak binnen Nunspeet, bleek uit eerder gehouden handtekeningenactie. De GGD wil bij de uitvoering een adviesrol vervullen.

Wie gaan er mee aan de slag?

- Herman Vierhout (Gemeente Nunspeet)
- Eline Nagelholt (Gemeente Nunspeet)
- Wieteke van Wijhe (GGD Noord Oost Gelderland)

Teamwork: Het akkoord als startschot van een nieuwe beweging

Sluit je nu aan bij het Sport- en Preventieakkoord

Met de ondertekening van het Sport- en Preventieakkoord is de eerste stap gezet om de ambities waar te maken. Een organisatie die heeft getekend, werkt actief en naar vermogen mee aan uitvoering van een of meer plannen. Samen zetten we de schouders er onder! Organisaties die niet betrokken waren in het traject en wel willen aansluiten, zijn op ieder moment van harte welkom. Meld je bij Sportbedrijf Nunspeet: tnb@[sportbedrijfnunspeet.nl](mailto:tnb@sportbedrijfnunspeet.nl)

Kerngroep

De kerngroep is verantwoordelijk voor een goede uitvoering van het Sport- en Preventieakkoord. Deze groep helpt en adviseert de initiatiefnemers en (nog te vormen) werkgroepen waar nodig bij uitvoering van plannen en het vinden van co-financiering of subsidie. Besluitvorming over verdeling van de middelen ligt eveneens bij de kerngroep. Meer hierover lees je op de website www.nunspeet.nl/sportiefengezond

Ambassadeurs

Aan elk thema uit het akkoord is een ambassadeur gekoppeld. Dit is een inwoner of professional die in de gemeente Nunspeet woont of werkt met een breed netwerk en expertise op het thema. De ambassadeurs zijn positief kritisch, geven inhoudelijk en praktisch advies en beoordelen vier keer per jaar met elkaar de ingediende plannen. De kerngroep wordt aangevuld met ondersteuners vanuit Stichting Welzijn Nunspeet en de GGD Noord Oost Gelderland.

Kerngroepleden

De huidige kerngroep wordt aangevuld met een aantal nieuwe ambassadeurs.

Ambassadeurs		
Thomas de Bruin en Floortje Poorter	Mentale gezondheid (Lekker in je vel) en Meedoen in sport en samenleving	Jong & Politiek
Nikita van Taarling	Roken en Alcohol	Tactus Verslavingszorg
Ellen Drost	Gezonde en actieve leefstijl Gezonde voeding en Gewicht	Leefstijlcoach
Werner Pluim	Fit en vitaal ouder worden	Fysiotherapeut
Jenneke Bos en Gerwinda van Dijk	Jeugd veelzijdig in beweging	Inwoner Stichting Kindcentrum Nunspeet
Alieke Borsboom	Toekomstbestendige aanbieders	MHC Nunspeet
Miriam Plaggenborg	Sportief gebruik van de openbare ruimte	VeluweFit
Ondersteuning		

Stefan de Weerd	Sportbedrijf Nunspeet
Annemarie van Deelen	Sportbedrijf Nunspeet
Eline Nagelholt	Gemeente Nunspeet
Ellen Treurniet	Stichting Welzijn Nunspeet
Wieteke van Wijhe	GGD Noord Oost Gelderland

Volgende stap

De kerngroep zal initiatiefnemers vragen om hun idee zoals genoemd in dit akkoord verder uit te werken in een concreet plan met begroting, waarna de kerngroep de definitieve verdeling van middelen maakt. Idee-eigenaren of initiatiefnemers kunnen uiteraard nog meer mensen en partijen betrekken bij hun plan. Vaak is dit ook nodig omdat niet alle belangrijke partijen voor uitvoering aanwezig waren op deze avond. Er is dus nog ruimte om met elkaar werkgroepen te vormen. Het initiatief ligt daarvoor bij de idee-eigenaren (mensen die met naam/organisatie bij het idee staan genoemd).

Levend akkoord

Dit akkoord bevat ideeën die de eerste stappen zijn naar meer gezonde en actieve leefstijl voor inwoners in Nunspeet. Het kan zijn dat bepaalde ideeën uit dit akkoord om welke reden dan ook niet van de grond komen of dat er over enige tijd nieuwe initiatieven zich aandienen die ondersteuning verdienen. Dit akkoord is een leidraad voor de kerngroep, maar ook een levend document om te kunnen inspelen op nieuwe ontwikkelingen. We staan ook open voor nieuwe ideeën die aansluiten bij de thema's uit dit akkoord.

Communicatie

Elkaar inspireren en van elkaar leren. Dat is ook één van de ambities in de gemeente Nunspeet. De kerngroep neemt het voortouw om kleine en grote successen te delen, via social media en via het organiseren van bijeenkomsten en via de website <https://www.nunspeet.nl/sportiefengezond>

Financiën

De beschikbare middelen vanuit het ministerie van VWS zijn een impuls om initiatieven op gang te brengen die meer inwoners aan het sporten en bewegen brengen en een impuls zijn voor structurele en constructieve samenwerking tussen partijen.

Het bedrag is ontoereikend om alle ideeën te financieren. Waar nodig en mogelijk is het verstandig te zoeken naar co-financiering.

Beschikbaar budget 2020-2023

Budget	2020	2021	2022	2023
Sportakkoord (VWS)	€ 20.000	€ 20.000	€ 20.000	--
Eenmalige impuls Sportakkoord (VWS)	--	€ 20.000	--	--
Preventieakkoord (VWS)	--	€ 20.000	€ 20.000	€ 20.000

Criteria voor financiering

Bij het verdelen van het budget hanteert de kerngroep een aantal criteria. De basis is dat een idee een eigenaar heeft. Zonder mensen die een idee of initiatief willen uitvoeren, gebeurt er niets. De criteria zijn te lezen op www.nunspeet.nl/sportiefengezond

Niet altijd zal het volledige bedrag voor een idee kunnen worden gefinancierd vanuit dit akkoord. Gekeken wordt ook naar mogelijkheden voor cofinanciering. Het budget is niet bedoeld voor financiering van structurele kosten.

Tegemoetkoming

Voor mensen met een laag inkomen zijn er vanuit de gemeente Nunspeet twee mogelijkheden om hen financieel te helpen om gebruik te maken van het aanbod van sport en cultuur.

1. Volwassenen met een laag inkomen (120 procent van het minimum inkomen) hebben recht op een financiële tegemoetkoming van 150 euro per jaar en voor kinderen tot 18 jaar is dit €300,- per jaar. De bijdrage kan gebruikt worden voor sportieve activiteiten, zoals contributie voor een sportvereniging of zwembad.
2. Wie niet in aanmerking komt voor de gemeentelijke minimaregeling kan mogelijk gebruikmaken van het Jeugdfonds Sport & Cultuur, bestemd voor kinderen tussen 4 en 18 jaar.

Cofinanciering van partners en inzet in natura

Iedereen kan bijdragen aan het waarmaken van de gezamenlijke ambities, in de vorm van tijd, energie, faciliteiten, deskundigheid, advies, materialen of financiële middelen. Waar het om gaat is dat iedereen bijdraagt naar vermogen, en dat we met elkaar de schouders eronder zetten en meer

mensen in het Elspeet, Hulshorst, Nunspeet en Vierhouten de kans geven om met sport en bewegen plezier te beleven aan een gezonde en actieve leefstijl.

11.	SPCJ Radix	G. Bikker	Voorzitter bestuur
12.	GGD NOG	Ingrid Coenen-van der Burg	Manager publieke gezondheid
13.	GGD NOG	Irene Linders	Adviseur Gezondheidsbevordering
14.	Stichting Chris & Voorkom!	Tjitske den Hollander	Relatiebeheerder
15.	NTC Leogang	Eric van Noorden	Voorzitter
16.	Tactus Verslavingszorg	Sandra Fafianie	Manager
17.	Van der Meijden Fysiotherapie / SPIL	Werner Pluim	Sportfysiotherapeut / Sporttrainer-coach
18.	Ellen Drost Leefstijlcoaching	Ellen Drost	Leefstijlcoach
19.	ESV Gym Elspeet	Daniek Dijkgraaf	Trainster
20.	Veluwe fit	Pim Plaggenborg	Eigenaar
21.	IDance Nunspeet & Love4yoga	Heidy Bouw	Eigenaresse - docent
22.	Dynamiek Oefentherapie	Petra Stoel	Eigenaar, Oefentherapeut Mensendieck
23.	Energysport	Ron Lubbersen	Eigenaar
24.	Walking Football (VV Nunspeet)	Peter Beek	Organisator Walking Football 60+ Nunspeet
25.	Zorgcentrum Oranjehof	Ellen Kok	Coördinator Welzijn en activiteiten
26.		Jenneke Bos	Betrokken inwoner
27.	CJG Nunspeet	Gehele team	Jeugd- en gezinswerkers
28.	Nunspeetse Bridge Club	Femmy Borsboom	Voorzitter
29.	Nunspeetse Bridge Club	Annemieke de Groot	Secretaris
30.	Windy Waters	Willem Kieboom	Eigenaar
31.	T.C. De Volharding	Ilse Haverkamp	Coördinator MTB Jeugd
32.	Mixed Hockeyclub Nunspeet	Alieke Beukers	Vrijwilliger
33.	Zwem- en Poloclub	Jacolien Ponsteen-Bonestroo	Secretaris
34.	Stichting Special Heroes Nederland	Kris Boneschansker	Regionaal Projectleider
35.	Sportbedrijf Nunspeet	T.M. Mennen	Directeur, bestuurder
36.	Medicamus	Ramona Vonsée	Wijkmanager Nunspeet
37.	Esther Leewis Leefstijlcoach	Esther Leewis	Leefstijlcoach
38.	JONG&Politiek	Thomas de Bruin	Jongeren
39.	JONG&Politiek	Floortje Zwinkels	Jongeren
40.	Fysio Holland Midden Veluwe Elspeet	Simon Gijsbertsen	Fysio-, manueel therapeut, locatiemanager Elspeet
41.	Gemeente Nunspeet	Pieter Teeninga	Wethouder Volksgezondheid
42.	Gemeente Nunspeet	Mark van de Bunte	Wethouder Sport en Bewegen
43.	Plus Wilmink	J. Wilmink	Ondernemer
44.	Straathoekwerk Nunspeet	Dennis Vierhout	Straathoekwerker/Ervaringswerker
45.	Leef-Vitaal	Clementine Hampsink	Leefstijl-, stress en burn-out coach
46.	Stichting het Venster	J.E. Hoving	Directeur
47.	MEE OOST	Patricia Koopman	Accountmanager

Enthousiast geworden en ook aansluiten?

Dat kan. Nieuwe partijen en organisaties zijn altijd welkom. U kunt aanhaken door het leveren van een concrete bijdrage, in welke vorm dan ook. Interesse? Neem dan contact op met Sportbedrijf Nunspeet, Stefan de Weerd, tnb@sportbedrijfunspeet.nl

BIJLAGE I

Samen aan de slag

Voor dit akkoord hoefden we niet van scratch af aan te beginnen. De gemeente Nunspeet heeft sinds vorig jaar een lokaal Sport- en Preventieakkoord en dankzij de extra financiële middelen die het ministerie van VWS vanaf 2021 voor preventie beschikbaar stelt, kunnen we het akkoord nu substantieel uitbreiden. Deze kans past naadloos in de bedoeling van een levend en dynamisch akkoord.

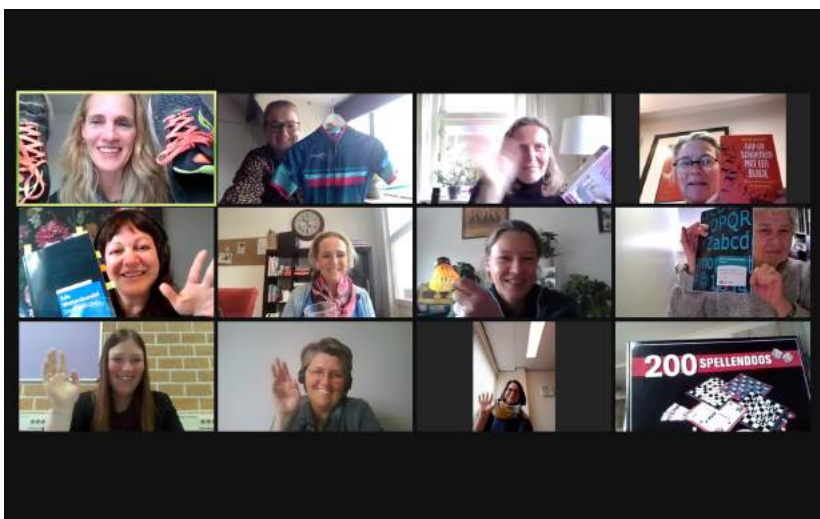
Werkgroep

Er is een werkgroep samengesteld met daarin Stichting Welzijn Nunspeet, GGD Noord Oost Gelderland, gemeente Nunspeet, Sportbedrijf Nunspeet en een onafhankelijk procesbegeleider. De werkgroep heeft in beeld gebracht welke initiatieven, campagnes en projecten op het gebied van preventie in de gemeente Nunspeet plaatsvinden. Ook is een enquête uitgezet om professionals, vrijwilligers en inwoners te vragen naar hun behoeften op het gebied van een gezonde leefstijl. 190 mensen hebben de enquête ingevuld, een prachtig resultaat in een paar weken tijd. De uitkomsten waren samen met lokale en regionale cijfers de basis om te focussen op drie thema's:

- 1) Mentale gezondheid (Lekker in je vel)
- 2) Gezonde voeding en gezond gewicht
- 3) Roken en alcohol

Proces: werken met energie en enthousiasme

Hoewel het hele proces in korte tijd heeft plaatsgevonden, werden de bijeenkomsten goed bezocht en waren de deelnemers enthousiast en zeer betrokken. Op 18, 24 en 25 maart vonden online startsessies per thema plaats, waaraan 10 tot 15 deelnemers meededen. Zij vertegenwoordigen een breed scala aan organisaties in Nunspeet. De deelnemers (van 18 tot 76 jaar!) waren professionals uit welzijn, zorg, gemeente, onderwijs, sport en een aantal zelfstandig ondernemers. Daarnaast sloten ook enthousiaste vrijwilligers en inwoners aan.



In de online start sessies werd besproken en aangevuld wat er al in Nunspeet gebeurt en welke initiatieven we zouden kunnen verbreden of versterken. Dit leverde 22 ideeën op voor het thema Mentale gezondheid (Lekker in je vel), 18 ideeën voor Gezonde voeding en gezond gewicht en ook 18 ideeën voor het thema Roken en Alcohol.

Keuzes en prioriteiten

De drie thema's werden verder uitgewerkt op 7 en 8 april tijdens online verdiepingssessies. Kansrijke ideeën werden uit de lange lijst ideeën gefilterd en in kleine groepjes verder verkend. Tenslotte gaven deelnemers aan welk idee zij willen helpen waarmaken.

Een aantal ideeën die nu in het akkoord staan missen waarschijnlijk nog een aantal stakeholders of uitvoerders. Een volgende stap is om met per idee werkgroepjes te vormen en samen een plan voor uitvoering te maken.

Er zijn ook ideeën bedacht waar nog geen uitvoerders voor zijn. Ideeën zonder eigenaar worden niet uitgevoerd (tenzij zich nog enthousiaste partijen melden voordat de budgetten zijn toebedeeld).



Positief advies

Nadat partijen en inwoners hebben ondertekend, wordt het akkoord uiterlijk 30 april 2021 ingediend bij de Vereniging voor Nederlandse Gemeenten (VNG) die controleert of het akkoord aan de gestelde eisen voldoet. Zo moeten in het akkoord minstens twee van de drie landelijke preventie thema's (roken, alcohol, overgewicht) zijn opgenomen en moet het worden ondertekend door maatschappelijke en private partijen. Met een positief advies van de VNG gaat het akkoord uiterlijk 7 juni 2021 naar het ministerie van VWS en verwachten we de officiële goedkeuring en toekenning van de financiële middelen voor uitvoering.

Aansluiting bij het huidige Sport- en Preventieakkoord

De uitkomsten van dit proces, het voorliggende akkoord, worden ingevlochten in het bestaande Nunspeetse Sport- en Preventieakkoord dat in juni 2020 is getekend door ruim veertig partners. Er komt dan één nieuw en uitgebreid akkoord waarin preventie naast sport een volwaardige plek inneemt.

Het nieuwe Sport- en Preventieakkoord bevat dan negen thema's, waarvan drie nieuwe:

1. Gezonde en actieve leefstijl
2. Gezonde voeding en gezond gewicht **NIEUW**
3. Mentale gezondheid (Lekker in je vel) **NIEUW**
4. Vitaal ouder worden
5. Jeugd vaardig in beweging
6. Meedoen in sport en samenleving

7. Toekomstbestendige sportaanbieders
8. Sportief gebruik van de openbare ruimte
9. Roken en alcohol **NIEUW**

Tijdslijn

- Ondertekening Nationaal Sportakkoord: 29 juni 2018
- Ondertekening Nationaal Preventieakkoord: 23 november 2018
- Ondertekening en Start uitvoering Sport- en Preventieakkoord Nunspeet: 8 juni 2020
- Uitbreiding akkoord met extra ideeën gericht op preventie in Nunspeet: jan-april 2021
- Goedkeuring uitbreiding en toekenning middelen door VWS: juni 2021
- Start uitvoering uitgebreid Sport- en Preventieakkoord: juni/juli 2021
- Einde looptijd: december 2023

BIJLAGE II Sfeerimpressie

Tientallen partijen, organisaties, ondernemers en inwoners hebben in maart en april 2021 meegewerkt aan dit akkoord. De wordclouds hieronder geven een impressie van de sfeer en het enthousiasme van de deelnemers.

interactief
goeie ideeën initiatieven

veel ideeën mooie uitwisseling
inspirerend

veel kennis verbindend
heel leuk

goed geleid
betrokkenheid

leuke manier

informatief

goed initiatief intressant

inspirerend prima vanuit huis

interactief mooie ideeën
kort dus meer?

inspirerend

zinnig!

creatief

interactief