

# MEERJARENPROGRAMMA LEUSDENFIT 2016- 2018



## **INLEIDING**

Gezond gewicht en gezonde leefstijl staan aan de basis van de zorgpiramide en vormen een kapstok waar alle activiteiten onder preventie van overgewicht en ondergewicht onder alle inwoners aan kunnen worden opgehangen. Kinderen en volwassenen met een gezonde leefstijl leven gemiddeld langer en zijn gezonder. Daarom is het belangrijk om als overheid te investeren in preventie en bevorderen van een gezonde leefstijl. LeusdenFit richt zich op het bevorderen van een gezonde leefstijl voor alle inwoners van Leusden. Inzetten op sporten, weerbaarheid en bewegen hebben meer voordelen dan alleen het voorkomen van overgewicht. Zo scoren de kinderen beter op school en is bewegen belangrijk voor de algemene en motorische ontwikkeling en psychische gezondheid. De activiteiten van het meerjarenprogramma LeusdenFit raken meerdere beleidsterreinen en is gericht op alle inwoners van Leusden.

## **AANLEIDING**

De aanleiding voor LeusdenFit is tweeledig:

De gemeenteraad van Leusden heeft het college gevraagd te onderzoeken of het meerwaarde heeft om als gemeente Leusden aan te sluiten bij de landelijke JOGG beweging (Jongeren op Gezond Gewicht). Een andere aanleiding is het College Uitvoeringsprogramma '2014-2018' waar het speerpunt 'preventieve verslavingszorg' is opgenomen. Het onderdeel voedingsverslaving is later toegevoegd aan dit programma.

Tijdens een rondetafelgesprek zijn bovenstaande onderwerpen besproken met lokale partners: buurtsportcoaches, scholen/Voila, Larikslaan2, jeugdgezondheidszorg, jongerenwerk, raadsleden en GGDrU. De aanwezigen onderschreven de doelen van de JOGG aanpak, maar zagen ook kansen om aan te sluiten bij de lokale kracht.

De lokale partijen willen aansluiten bij de huidige Leusdense kracht, inzetten op intensiveren van de samenwerking met lokale partners en private partijen.

In het meerjarenprogramma LeusdenFit staat een integrale aanpak centraal; Zowel JOGG als Leusden Fit is gebaseerd op de Epode aanpak, die effectief is gebleken in Frankrijk. Kort gezegd komt de integrale aanpak van JOGG overeen met de integrale aanpak van LeusdenFit. De GGDrU is nauw betrokken bij de ontwikkeling van het meerjarenprogramma LeusdenFit en onderschrijft de Leusdense aanpak waarbij wordt aangesloten bij de huidige kracht van de samenleving en tegelijk de Epode aanpak wordt toegepast, die effectief is gebleken.

### Ambitie van LeusdenFit

Gezonde en vitale inwoners in de gemeente Leusden

### Hoofddoel

Het bevorderen van een gezonde leefstijl van alle inwoners van Leusden, gericht op gezond gewicht, bewegen, gezonde voeding en mentale gezondheid.

### Subdoelen

- Afname van het gebruik van zoete dranken en ongezonde tussendoortjes onder alle inwoners van Leusden.
- Beweggedrag van de jeugd blijft onveranderd gunstig of neemt toe en het beweggedrag onder volwassenen neemt toe.
- De weerbaarheid onder de jeugd in Leusden neemt toe.
- Het agenderen en stimuleren van de mentale fitheid onder inwoners van Leusden.



- De LeusdenFit betrokken partijen dragen bij aan een ketenaanpak van signaleren, verwijzen en ondersteuning rondom een gezonde leefstijl en mentale fitheid van alle inwoners van Leusden.

### **Integrale aanpak:**

LeusdenFit gaat uit van een integrale aanpak en zet in op het bevorderen en stimuleren van een gezonde leefstijl voor alle inwoners van Leusden. We steken in **op een breed samenhangend pakket van middelen, bestaande uit vijf pijlers:**

- draagvlak (publiek en politiek);
- voorlichting en bewustwording;
- maatregelen gericht op de omgeving;
- signaleren en adviseren;
- ondersteuning.

Integraliteit is een noodzakelijke voorwaarde bij het bereiken van de doelstellingen rondom het bevorderen van een gezonde leefstijl. Met een evenwichtig samengesteld pakket aan activiteiten en interventies uit de vijf pijlers is de kans op succes het grootst.

Om de doelgroep van LeusdenFit te kunnen bereiken, is gekozen voor een community based manier van werken:

- kleinschalige, laagdrempelige lokale activiteiten in de eigen wijk/buurt;
- participatie van de doelgroep, activiteiten die aansluiten bij hun wensen en behoeften;
- aansluiten bij reeds bestaande initiatieven en structuren.

Op basis van de input van sleutelfiguren wordt een activiteitenplan op maat gemaakt. In dit activiteitenplan wordt een evenwichtige interventiemix opgesteld: er wordt gekeken of de activiteiten aansluiten bij alle *vijf pijlers van LeusdenFit* of er activiteiten zijn voor alle leeftijdsgroepen en of er een balans is tussen activiteiten die zich richten op gezonde voeding, weerbaarheid, mentale fitheid en beweging. Hierbij wordt ook het kostenaspect meegenomen: er wordt gekeken welk budget er beschikbaar is en of de gekozen activiteiten financieel haalbaar zijn. Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande veelbelovende of effectieve interventies.

De bestaande projecten moeten uiteindelijk onder de 'gezonde' paraplu vallen, zodat men zich realiseert dat alles wat in Leusden met betrekking tot sport, bewegen en welzijn wordt gedaan onder het kopje gezondheid en gezond leven valt.

<b>Doelgroep →</b>	<b>Alle inwoners van Leusden</b>	
<b>Pijler ↓</b>		
<b>Draagvlak (politiek en publiek)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raadpleging sleutelfiguren (welzijn, 1<sup>e</sup> lijnszorg, onderwijs, publiek/private</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>partijen etc.) via startbijeenkomst en focusgroepdiscussie</li> <li>• Raadpleging van ouders/opvoeders</li> <li>• Wethouder als ambassadeur van LeusdenFit</li> <li>• Zichtbaarheid van LeusdenFit!, social media, LeusdenFit boodschap uitdragen door professionals en vrijwilligers en inwoners</li> <li>• Private partners betrekken</li> <li>• Intersectorale samenwerking: de brede samenwerking met de beleidsterreinen sport, welzijn, natuur/duurzaamheid, cultuur, onderwijs, wijkontwikkeling, armoedebeleid, economie etc.</li> </ul>
<b>Voorlichting en bewustwording</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiseren fitmaand</li> <li>• Voorlichting gezonde voeding en leefstijl op de basisscholen en kinderopvang</li> <li>• Weerbaarheidstraining op de basisscholen</li> <li>• De jeugd en ouders nog meer te verleiden tot gezond gedrag, en hierbij de expertise van private partners te gebruiken (social marketing);</li> <li>• Realisatie van watertappunten op scholen</li> <li>• Voorlichting gezonde voeding, beweging door eerstelijnszorg</li> </ul>
<b>Maatregelen gericht op de omgeving</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waterdagen/waterweken op de basisscholen</li> <li>• Uitsdelen knipkaart</li> <li>• Gezonde sportkantine</li> </ul>
<b>Signaleren en adviseren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociale kaart</li> <li>• de samenwerking met de 1<sup>e</sup> lijn verder uit te breiden bv Fittest</li> <li>• de verbinding te zoeken met de sociale wijkteams</li> </ul>
<b>Ondersteuning</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aanbod voor kinderen met onder-, overgewicht</li> <li>• Maatwerk op basis van de vraag/behoefte voor ouderen.</li> </ul>

### Organisatievorm LeusdenFit:

Kerngroep bestaat uit de Gemeente, Communicatiehuis, GGDrU, Kinderopvang Humanitas, Kinderopvang de Wiebelwagen, Larikslaan2, Stichting Voila, Stichting Naschoolse Opvang, SESA/ Heelkom en de Ijsbreker.

De kerngroep vergadert 3/4 keer per jaar. De gemeente coördineert de kerngroep.

Doel van de kerngroep is het monitoren, (indien nodig) bijstellen en actualiseren van de doelen van LeusdenFit.

Activiteitengroep



SNO/Buurtsportcoach coördineert de activiteiten en kijkt per activiteit welke partijen betrokken worden bij de uitvoering van de activiteit. Deze groep bestaat uit een wisselende samenstelling en is afhankelijk van activiteit.

## Activiteitenprogramma LeusdenFit

<b>Activiteit 1</b>	<p>Waterdagen en/of waterweken</p> <p>Een 'waterdag' in de week, of een 'waterweek' in de maand.</p> <p>Hiervoor is nodig</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- matchbeurs een bedrijf te zoeken dat een X-aantal bidons wil sponsoren met zijn/haar bedrijfsnaam erop.</li> <li>- Draagvlak van de scholen en kinderopvang en BSO</li> <li>- Week plannen en afstemmen met scholen en BSO</li> <li>- Opnemen in het communicatieplan en afstemmen en PR er aan geven.</li> </ul>
<b>Pijler</b>	Pijler 3. Omgeving
<b>Doelgroep</b>	Leerlingen, docenten/onderwijs ondersteunend personeel en ouders van de kinderen op Leusdense basisscholen
<b>Doel</b>	Doelstelling: 50% van de scholen/kinderopvang/BSO heeft stimulerend beleid op waterdrinken. 50% van de kinderen drinkt geen zoete dranken.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Voila en de scholen en kinderopvang
<b>Planning</b>	Oktober 2016, voorjaar 2017- najaar 2017- voorjaar 2018- najaar 2018
<b>Locatie</b>	De Leusdense basisscholen en kinderopvang
<b>Monitoring</b>	0 meting hoeveel scholen werken nu al volgens waterdagen en zoete dranken. 2018 meten hoeveel scholen werken volgens de waterdagen Vastleggen middels foto`s (zichtbaar maken) Evaluatie met leerkracht/school
<b>Activiteit 2</b>	Project gezonde voeding op scholen met een presentatie aan ouders. (Frisdranken en voeding, ontbijten).
<b>Pijler</b>	Pijler 2: Voorlichting en bewustwording.
<b>Doelgroep</b>	Leerlingen, docenten/onderwijs ondersteunend personeel en ouders van de kinderen op Leusdense scholen
<b>Doel</b>	50% van de groepen 3-8, inclusief ouders Toename van kennis en bewustwording van gezonde voeding onder kinderen en ouders.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Tools4healthykids en scholen.
<b>Planning</b>	Vorbereiding 2016, uitvoering 2017 en 2018
<b>Locatie</b>	De Leusdense basisscholen
<b>Monitoring</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registreren op welke basisscholen en welke groepen activiteiten plaatsvinden</li> <li>- Ouderavond tellen en registreren hoeveel ouders er zijn</li> <li>- Procesevaluatie met de scholen over het verloop en reacties achteraf.</li> <li>- Twee vragen aan ouders na afloop met welk punt gaan aan</li> </ul>

	slag. - - Vastleggen middels foto (zichtbaar maken)
--	--

<b>Activiteit 3</b>	Weerbaarheidstraining op basisscholen
<b>Pijler</b>	Pijler 4: Signaleren en adviseren. Pijler 5: Ondersteuning
<b>Doelgroep</b>	Alle kinderen uit groep 6 van de Leusdense basisscholen
<b>Doel</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 75% van de kinderen uit groep 6 hebben de basistraining weerbaarheid gevolgd.</li> <li>2. Signaleren van kinderen met verminderde weerbaarheid en die toeleiden naar een ondersteuningsaanbod/LL2.</li> </ol>
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Scholen, Larikslaan2 en Buurtsportcoach Leusden
<b>Planning</b>	Vorbereiding 2016- uitvoering 2017 en 2018
<b>Locatie</b>	Scholen/ Gymzalen.
<b>Monitoring</b>	Registratie van welke scholen en klassen Registratie van hoeveel kinderen aanvullend advies hebben gekregen Registratie van LL2 hoeveel kinderen hebben deelgenomen aan de weerbaarheidstraining Procesevaluatie met de scholen na afloop

<b>Activiteit 4</b>	LeusdenFit week en in 2016 Kick Off van het LeusdenFitprogramma.  Kinderopvang en BSO:  Scholen: activiteit  Ijsbreker en Til:  Sportverenigingen:  Ondernemersvereniging:  Ouderen: Beweging 3.0
<b>Pijler</b>	Pijler 1. Draagvlak (publiek en politiek); Pijler 3. Maatregelen gericht op omgeving.
<b>Doelgroep</b>	Alle inwoners van Leusden
<b>Doel</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LeusdenFit is gelanceerd en het project is bekend bij groot deel van de inwoners.</li> <li>2. LeusdenFit week is een jaarlijks terugkerende activiteit.</li> </ol>
<b>Organisatie</b>	Alle partijen die samenwerken binnen het convenant
<b>Planning</b>	Oktober 2016, oktober 2017 en oktober 2018
<b>Locatie</b>	Niet locatie gebonden.
<b>Monitoring</b>	1. Aantal likes op Facebook (elke 1 van de maand actief registeren)

	2. Het bereik/deelname aan bovengenoemde activiteiten tijdens Fitweek (de Fitweek in 2016, 2017, 2018)
--	--

<b>Activiteit 5</b>	<p>Gezonde sportkantine.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inventarisatie welke kantines het meest kansrijk en potentieel zijn. (bv menukaarten scannen van alle verenigen in Leusden)</li> <li>2. In gesprek gaan met partij vullen of voeden en offerte opvragen</li> <li>3. In gesprek met wensen/verwachtingen sportorganisaties</li> <li>4. Vervolgens plannen</li> </ol>
<b>Pijler</b>	Pijler 3. Maatregelen gericht op de omgeving;
<b>Doelgroep</b>	Alle leden en betrokkenen.
<b>Doel</b>	3 gezonde sportkantines conform de uitgangspunten 'Vullen & Voeden'.
<b>Organisatie</b>	Projectleider LeusdenFit en sportverenigen
<b>Planning</b>	Vorbereiding jan 2017
<b>Locatie</b>	Sportverenigen
<b>Monitoring</b>	Conform plan van aanpak Vullen & Voeden

<b>Activiteit 6</b>	Week van het buitenspelen. In deze week wordt er iedere dag in een andere wijk een spelmiddag georganiseerd.
<b>Pijler</b>	Pijler 2. Voorlichting en bewustwording Pijler 3. Maatregelen gericht op de omgeving
<b>Doelgroep</b>	Alle wijken van Leusden
<b>Doel</b>	Bevorderen en stimuleren van buitenspelen en bewegen LeusdenFit op de leusdense kaart zetten.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, scholen, kinderopvang, buurtsportcoach, huisartsen, fysiotherapeuten, groene belevenis, speeltheek, ondernemersvereniging.
<b>Planning</b>	Voorjaar 2017, voorjaar 2018
<b>Locatie</b>	n.v.t.

<b>Activiteit 7</b>	<p>Lekker in je vel training.</p> <p>Iedere week een beweegmoment voor kinderen voor wie sporten niet vanzelfsprekend is.</p>
<b>Pijler</b>	Pijler 5. Ondersteuning.
<b>Doelgroep</b>	Jongeren die (door omstandigheden) minder goed bewegen (8-24 jaar)
<b>Doel</b>	Deelnemers zitten beter in hun vel.



	Psycho- educatie voor ouders om kinderen toe te leiden/ondersteuning te bieden aan de kinderen.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Larikslaan2 en Buurtsportcoach Leusden en Impala
<b>Planning</b>	Op basis van de behoefte.
<b>Locatie</b>	Nvt
<b>Monitoring</b>	Nulmeting bij start training Bij afsluiting op schaal van 0- 10 het verschil aangeven ten opzichte van de 0- meting Na 3 maanden follow up Bereik en tevredenheid

<b>Activiteit 8</b>	Kinderopvang en BSO hebben 2 keer per jaar een LeusdenFit Thema zoalsg gezonde voeding, bewegen etc.
<b>Pijler</b>	Pijler 2. Voorlichting en bewustwording Pijler 3. Maatregelen gericht op de omgeving;
<b>Doelgroep</b>	Deelnemers Kinderopvang en BSO
<b>Doel</b>	Psycho educatie aan ouders  Kinderen en ouders zijn bekend met gezonde voeding en belang van bewegen.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Kinderopvang, Tools4healtykids, BSO, consultatiebureau 0-4 jaar, peuterspeelzalen
<b>Planning</b>	Najaar 2016, voorjaar 2017- najaar 2017- voorjaar 2018- najaar 2018
<b>Locatie</b>	Kinderopvang
<b>Monitoring</b>	0 meting deelname van ouders Activiteit nog nader uitwerken met de kinderopvang en BSO en daar de monitoring op afstemmen.

<b>Activiteit 9</b>	Gezondere avondvierdaagse.
<b>Pijler</b>	Pijler 2. Voorlichting en bewustwording. Pijler 3. Maatregelen gericht op de omgeving.
<b>Doelgroep</b>	Alle deelnemers
<b>Doel</b>	Er is op een positieve manier aandacht voor gezond snoep of een andere beloning tijdens de avondvierdaagse.  Bewustwording onder ouders en jongeren.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Tools4Healthy Kids Buurtsportcoach en het bedrijfsleven.
<b>Planning</b>	Jaarlijks tijdens de avondvierdaagse periode mei/juni
<b>Locatie</b>	nvt

<b>Monitoring</b>	<p>A. Fotoverslag intocht. B. Registratie aandacht 'gezonde avondvierdaagse'.</p> <p>C. Korte interviews met bezoekers/publiek intocht. Wat is hun beeld van de</p> <p>avondvierdaagse; gezonder of niet?</p>
-------------------	---

<b>Activiteit 10</b>	Een integraal programma voor kinderen met overgewicht (Curatief/behandelen)
<b>Pijler</b>	Pijler 5. Ondersteuning
<b>Doelgroep</b>	Kinderen die overgewicht hebben tussen de 4-12 jaar.
<b>Doel</b>	Benutten/inzetten van het programma Cool2BeFit.
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit, Cool2BeFit (samenwerkingsverband)
<b>Planning</b>	Bij voldoende behoefte
<b>Locatie</b>	Fysio Tolgaarde, diëtist, buurtsportcoach,
<b>Monitoring</b>	Bereik van het programma

<b>Activiteit 11</b>	LeusdenFit op MFC Atlas
<b>Pijler</b>	Pijler 1. Draagvlak publiek en politiek Pijler 2. Voorlichting en bewustwording Pijler 3. Maatregelen gericht op de omgeving
<b>Doelgroep</b>	Alle kinderen die op de Rossenberg, de Kleine Beer en de Brink zitten.
<b>Doel</b>	Project LeusdenFit ondersteunt MFC Atlas met de ontwikkeling en uitvoering gezond schoolbeleid
<b>Organisatie</b>	Projectleider Leusdenfit en de scholen.
<b>Planning</b>	Continu proces
<b>Locatie</b>	nvt
<b>Monitoring</b>	In beleidsplan en jaarplanning MFC Atlas zijn doelstellingen m.b.t. gezonde schoolbeleid benoemd en uitgewerkt tot activiteiten.

<b>Activiteit 12</b>	Fittest voor 55-plussers
<b>Pijler</b>	Pijler 1. Draagvlak publiek en politiek Pijler 4. Signaleren en adviseren Pijler 5. Ondersteuning
<b>Doelgroep</b>	Alle 55 plussers
<b>Doel</b>	50% van de deelnemers beweegt minder dan 1x pw actief.
<b>Organisatie</b>	Buurtsportcoach/Fysiotherapie Leusden/ huisartsen
<b>Planning</b>	Vorbereiding start januari 2017
<b>Monitoring</b>	Registratie aantal deelnemers sporttest Registratie leeftijd en sportdeelname vooraf en intentie hiertoe na de test

