

Leefstijlakoord Leusden 2021-2023

Onderdeel van LeusdenFit



Waarom een leefstijlakkkoord?

Fit en gezond zijn. Dat willen we allemaal. Daarom stimuleren we in Leusden de doelen van het landelijke preventieakkoord: gezond gewicht, matig met alcohol en een rookvrije samenleving. Dit draagt bij aan energieke en vitale inwoners, en daarmee aan een vitale gemeente. Op de lange termijn verwachten we dat hierdoor ook de zorgkosten zullen afnemen.

In Leusden is al veel aandacht voor gezondheid. Dat blijkt ook uit de lokale gezondheidscijfers: we hebben minder overgewicht en bewegen meer dan het landelijk gemiddelde. Maar het percentage volwassen rokers is hoog. Ook valt het percentage minderjarigen op dat alcohol drinkt. En ook in Leusden hebben inwoners met een lagere opleiding en weinig inkomen een slechtere gezondheid dan inwoners met een hogere opleiding en meer inkomen. Er is dus nog wel wat gezondheidswinst te behalen!

Bij het opstellen van dit akkoord zijn een groot aantal (vrijwilligers)organisaties en instellingen betrokken. Ze hebben met veel enthousiasme een diversiteit aan projectvoorstellen ingediend die een bijdrage leveren aan het bereiken van de doelen van het landelijke preventieakkoord, hetgeen we hebben vertaald in dit lokale leefstijlakkkoord.

Visie & ambitie

We streven naar vitaliteitsbeleid, waarin sporten & bewegen, gezondheid en ontmoeting met elkaar verbonden zijn. We gaan daarbij uit van het gedachtegoed van positieve gezondheid. Dit is een brede kijk op gezondheid, waarin het vermogen van mensen centraal staat om zelf invloed uit te oefenen op hun leven. Gezondheid zien we in termen van veerkracht, om kunnen gaan met tegenslagen, en kwaliteit van leven.

Onze ambitie is dat elke Leusdenaar goed in zijn vel zit en het leven de moeite waard vindt om mee te willen doen. Dat iedereen weet waar je moet zijn als je meer wilt bewegen of gezond wilt eten. Dat inwoners zich ervan bewust zijn dat matig zijn met genotmiddelen ertoe leidt dat je je fitter voelt. En dat een rookvrije samenleving niet alleen gezondheidswinst voor jezelf oplevert, maar ook frisse lucht voor anderen.

Inwoners gaan alleen werken aan een gezonde leefstijl als ze zelf inzien dat dit bijdraagt aan een betere kwaliteit van hun leven, zoals je energiever voelen. Daarom dienen de acties in dit leefstijlakkkoord aan te sluiten op hun leefwereld.

Vier thema's

De projectvoorstellen van onze partners zijn gericht op vier thema's:

- Eet gezond
- Drink bewust
- Frisse lucht
- Beweeg buiten

De thema's staan niet op zichzelf, maar versterken elkaar. Vooral activiteiten waarin op een integrale aandacht is voor een gezonde leefstijl zorgen voor fitte inwoners.

Eet gezond



In Leusden heeft 44% van de inwoners overgewicht. Dit is beter dan het landelijk gemiddelde (51%), maar ligt nog wél onder de doelstelling van het landelijk leefstijlakoord: 38% overgewicht.

Gezonde voeding is essentieel voor een goede gezondheid. Gezonde voeding draagt bij aan een gezond gewicht en verkleint risico's op chronische aandoeningen. Er gebeurt al veel in Leusden om gezond eten te stimuleren. Zo ondersteunt bijvoorbeeld De Groene Belevnis scholen met voedsleeducatie. Ook hebben we één Gezonde Kinderopvang en één Gezonde School met het vignet voeding. Volwassenen met overgewicht kunnen via de huisarts een tweejarig leefstijlprogramma volgen waarbij ze werken aan duurzame gedragsverandering. En horeca en supermarkten laten steeds vaker zien dat gezond eten betaalbaar én lekker is.

Doelstelling

Meer inwoners hebben een gezond gewicht. Inwoners bereiken dat, door naast te (blijven) sporten en bewegen, vooral gezond(er) te eten. Meer inwoners zijn zich ervan bewust dat ze gezonde keuzes kunnen maken in het voedselaanbod.

Extra activiteiten in 2021-2023

- De gemeente stimuleert kinderopvangorganisaties en basisscholen om een Gezonde Kinderopvang of Gezonde School worden.
- Gymnastiekvereniging Impala biedt kinderen van 0-4 jaar het beweegprogramma Nijntje Beweegt aan. Als er meer vraag is dan aanbod, krijgen kinderopvangorganisaties met een VVE-programma voorrang.
- Kinderopvangorganisaties De Wiebelwagen en Humankind stimuleren een gezonde leefstijl. Ze hebben in het bijzonder aandacht voor gezonde voeding en betrekken ouders hierbij.
- De Groene Belevnis gaat moestuinieren met kinderen van de kinderopvang en basisscholen.
- Bibliotheek Eemland biedt op laagdrempelige wijze volwassenen een divers programma aan op het gebied van gezondheid. Onder meer organiseert ze een gezondheidsmarkt, met informatie over gezonde voeding/overgewicht. Kinderen van groep 7 en 8 van de basisschool kunnen meedoen met het spel Minecraft en bewegen, waarbij ze door gezond gedrag bouwblokken kunnen verdienen.
- Wijkvereniging DAVA in Achterveld gaat met leerlingen van basisschool St. Jozef en Startblok gezond koken in de buurthuiskamer. De plaatselijke Spar supermarkt doet mee door in de projectweken de gebruikte ingrediënten bij elkaar te presenteren en de receptenkaarten klaar te leggen.
- Ontmoetingsplek De Bron schenkt op laagdrempelige wijze aandacht aan een gezond gewicht. Activiteiten zijn gericht op allochtone vrouwen (voorlichting over gezonde voeding en samen koken), moeders met jonge kinderen en kookles aan oudere mannen die alleen zijn komen te staan.
- De voedselbank zorgt voor extra fruit voor haar klanten en informeert ze over het belang hiervan.
- Sociale Werkvoorziening Amfors gaat met medewerkers uit Leusden in gesprek hoe het vitaliteitsprogramma op de werkvloer naar de thuissituatie kan worden vertaald. Gedacht wordt aan het aanbieden van een workshop waarin medewerkers leren hoe ze gezond boodschappen kunnen doen en een gezonde maaltijd klaarmaken.

Drink bewust



In Leusden is 9% van de volwassenen een zware drinker. Dat betekent dat mannen meer dan 14 glazen alcohol per week drinken en vrouwen meer dan 7 per week. Van de minderjaren drinkt 24% alcohol; daarvan is 17% een zware drinker. De doelstelling van het landelijke leefstijlakoord is dat in 2040 jongeren en zwangere vrouwen geen alcohol drinken. En dat het percentage volwassenen dat teveel alcohol drinkt is gedaald naar 5%.

Uit de gezondheidsmonitor blijkt dat Leusden een gemeente is met veel hoogopgeleide inwoners die alcoholgebruik als 'normaal' zien. We merken wel dat de laatste jaren er meer aandacht is voor matig alcoholgebruik en het drinken van niet-alcoholische drankjes. Dit zien we ook in het aanbod en de reclamecampagnes van supermarkten en slijters. En steeds meer sportkantines bieden ook alcoholvrij bier aan. De gemeente, Lariks en gezondheidscentrum De Heelkom in Achterveld stimuleren inwoners om mee te doen aan de IkPas campagne (een maand lang geen alcohol drinken). Lariks organiseert jaarlijks een interactieve ouderavond over alcohol, roken en blowen, die door Leusdense ouders goed bezocht worden.

Doelstelling

We richten ons vooral op jongeren tot 18 jaar. Ons doel is dat meer jongeren tot 18 jaar geen alcohol drinken. Meer ouders van minderjarige kinderen zijn zich bewust zijn van de risico's op de ontwikkeling van hun kind als deze voortijdig alcohol drinkt. Daarnaast zijn meer volwassenen zich ervan bewust dat er een relatie is tussen matig zijn met alcoholgebruik en je fitter voelen.

Extra activiteiten in 2021-2023

- Stichting Eerstelijns Samenwerkingsverband Achterveld (SESA) organiseert jaarlijks drie thema-maanden over een gezonde leefstijl voor alle inwoners in Achterveld, waaronder extra aandacht voor matig met alcohol.
- Gemeente en Lariks brengen de landelijke IkPas-campagne actiever onder de aandacht van inwoners via lokale en social media.

Frisse lucht



In Leusden rookt 18 procent van de volwassenen en drie procent van de 13-17 jarigen. Meer dan een kwart van de 10-jarigen wordt blootgesteld aan rook. De doelstelling van het landelijke preventieakkoord is dat we in 2040 een rookvrije generatie hebben. Dat betekent dat kinderen niet meer beginnen met roken en dat zwangere vrouwen niet meer roken. Het aantal rokende volwassenen moet dan gedaald zijn naar maximaal 5%.

Roken kan ziekten veroorzaken zoals kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Ook van meerooken kunnen mensen ernstig ziek worden en er zelfs aan doodgaan. Uit recent onderzoek blijkt dat ook rookrestanten die achterblijven in haren, kleding en op de huid schadelijk kunnen zijn voor mensen in de directe omgeving die niet roken. Zo kunnen jonge kinderen schadelijke stoffen zoals nicotine binnenkrijgen via de lucht of inademen. Stoppen met roken biedt dan ook veel gezondheidswinst: zowel voor de roker als voor de directe omgeving. Door landelijke afspraken zijn de kinderopvang en scholen in Leusden al rookvrij. Ook zijn er een aantal rookvrije sportverenigingen. Het aantal rookvrije speeltuinen in Leusden is nog beperkt.

Doelstelling

Ons doel is een rookvrije generatie. Dat betekent dat kinderen niet beginnen met roken. We willen ook dat alle kinderen in een rookvrije omgeving kunnen opgroeien. We vinden dat elk kind onbelemmerd moet kunnen spelen en sporten in de frisse lucht. Binnen en buiten. Daarom stimuleren we ouders en andere volwassenen om niet in de nabijheid van kinderen te roken.

We hebben ook aandacht voor overlast door houtstook. De rook die ontstaat voor het aansteken van een houtkachel of openhaard, bevat namelijk ook schadelijke stoffen, zoals fijnstof, waardoor gezondheidsschade optreedt. Niet alleen voor de persoon zelf, maar ook voor anderen in de omgeving. Vooral voor kinderen, die hierdoor vaker last hebben van astma, infecties aan de luchtwegen of oorontsteking.

Extra activiteiten in 2021-2023

- De makelaar Sport & Bewegen gaat in gesprek met sportverenigingen om ze te stimuleren rookvrij te worden.
- De gemeente maakt, als beheerder van de openbare speelplekken, meer speelplekken rookvrij;
- De gemeente maakt inwoners meer bewust van de overlast door houtstook.
- Stichting Eerstelijns Samenwerkingsverband Achterveld (SESA) organiseert jaarlijks drie themamaanden over een gezonde leefstijl voor alle inwoners in Achterveld, waaronder aandacht voor stoppen met roken.
- Gemeente en Lariks brengen de landelijke Stoptobercampagne actiever onder de aandacht van inwoners via lokale en social media.

Beweeg buiten



Foto Maarten van Apeldoorn

Leusden ligt in een prachtige omgeving, waar je fijn buiten kunt wandelen, fietsen en mountainbiken. Bewegen in de buitenlucht draagt bij aan gezondheid en veerkracht. Je profiteert van het buitenlicht, waardoor het lichaam vitamine D aanmaakt. Goed voor het immuunsysteem. Mensen die overdag veel buiten zijn maken 's avonds meer melatonine aan (slaaphormoon) waardoor ze doorgaans beter slapen. Uit onderzoek blijkt ook dat in de buitenlucht bewegen, leidt tot een lagere hartslag en bloeddruk en minder stress.

In Leusden sport 58% van de inwoners. We hebben geen cijfers over het percentage inwoners dat wandelt, regelmatig de fiets pakt of een buitensport beoefent.

Dit leefstijlakoord sluit aan bij het gemeentelijke mobiliteitsplan waarin de fiets de belangrijkste rol krijgt bij lokale verplaatsingen. Ook wordt het lopen vanuit de wijk naar voorzieningen gestimuleerd. Daarbij hebben we in het bijzonder aandacht voor ouderen en mensen met een beperking.

Doelstelling

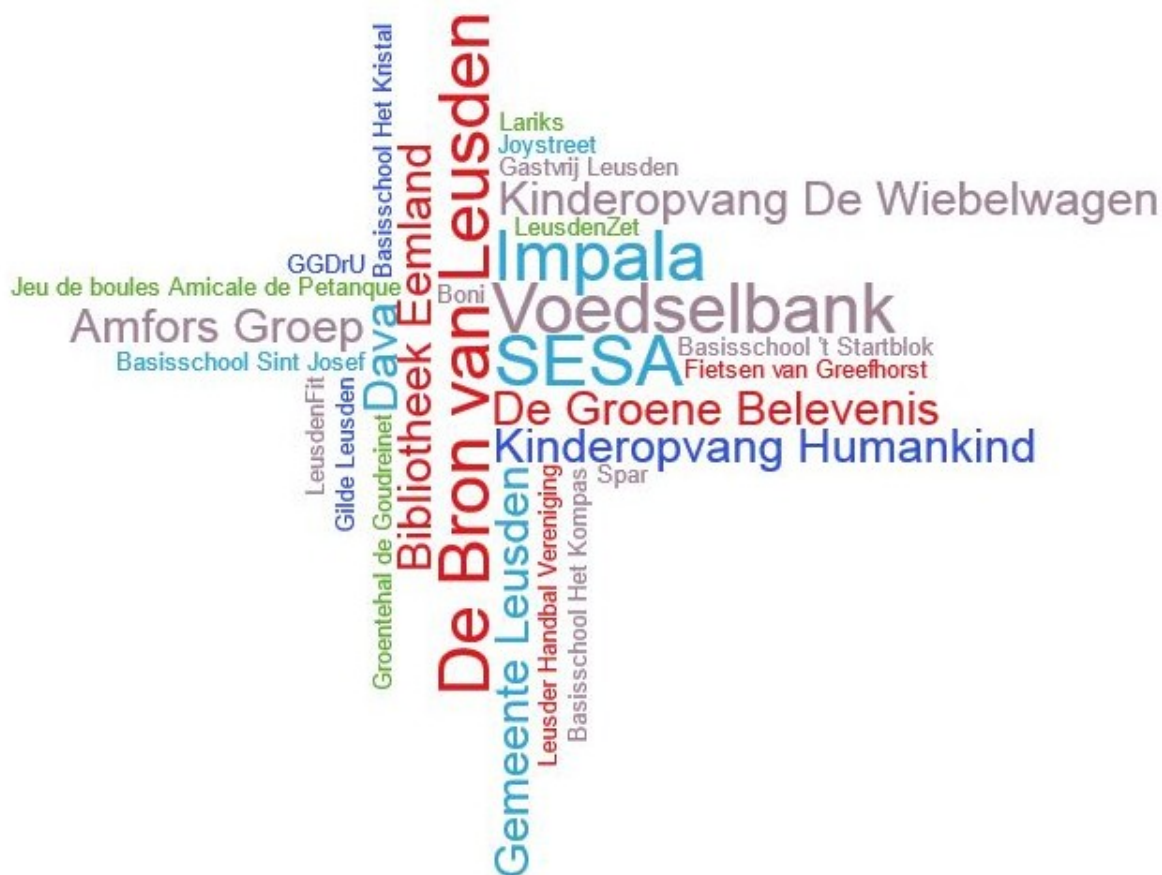
We stimuleren dat (meer) mensen (meer) buiten bewegen. Veel bewegen draagt, naast gezond eten, bij aan een gezond gewicht.

Extra activiteiten in 2021-2023

- Ontmoetingsplek De Bron organiseert vrijwilligers om met eenzame kwetsbare ouderen, waaronder mensen met dementie, te wandelen.
- Ontmoetingscentrum De Bron organiseert samen met de buurtsportcoach dat migrantenvrouwen die weinig bewegen, met diverse sporten kunnen kennismaken. Vrouwen die niet kunnen fietsen, krijgen fietsles en een opgeknapte fiets van een lokale fietsmaker.
- Gymnastiekvereniging Impala organiseert een veelzijdig outdoor beweegprogramma gericht op ouderen, waarbij ook aandacht is voor leefstijlonderwerpen zoals slapen, ontspanning en gezond ouder worden. Met dit GALMproject richten we ons vooral op ouderen met een gezondheidsachterstand.
- Diverse wijkverenigingen, waaronder Dava in Achterveld en LeusdenZet in Leusden ontwikkelen een beweegtuin en stimuleren wijkbewoners om hier gebruik van te maken.

Partners

Zo'n 30 organisaties en bedrijven hebben zich verbonden aan dit leefstijlakoord. Het gaat om organisaties in het onderwijs, gezondheid, sport, welzijn, het lokale bedrijfsleven en de lokale overheid.



Organisatie

We hebben in Leusden een sport- en beweegakkoord met een aparte organisatie. De doelen van het leefstijlakoord sluiten aan bij de doelen van het sport- en beweegakkoord. We willen meer samenhang in de uitvoering. Daarom richten we een Regiegroep Vitaliteit op. Deze bestaat uit de gemeente, enkele trekkers van het sport- en leefstijlakoord en Lariks, als opdrachtgever van de buurtsportcoaches. Deze regiegroep bepaalt de doelen, resultaten en KPI's van het vitaliteitsbeleid. Als opdrachtnemer van deze regiegroep zetten we een makelaar vitaliteit in. Vooralsnog positioneren we deze bij de gemeente. De makelaar vitaliteit krijgt de opdracht om de activiteiten in het sport- en beweegakkoord, het leefstijlakoord en aanpalende activiteiten, zoals de inzet van de buurtsportcoaches, en het stimuleren van gezonde kinderopvang en gezonde scholen, in één integraal uitvoeringsprogramma onder te brengen. Dit noemen we het Vitaliteitsprogramma LeusdenFit. Bij dit vitaliteitsprogramma worden alle partners betrokken die nu bij de twee separate akkoorden zijn betrokken.

Nieuwe organisaties die de ambitie en doelstellingen delen, kunnen te allen tijde aanhaken. Alleen door samenwerking en ontschotting maken we Leusden Fitter!

Financiën

Alle partners investeren in de uitvoering van dit akkoord. Ze dragen bij door uren beschikbaar te stellen en/of zetten eigen middelen in. Daarnaast financieren we de projecten door de inzet van de Rijksmiddelen voor het leefstijlakkoord 2021-2023, € 20.000 per jaar. Verder draagt de gemeente financieel bij vanuit middelen om fietsen en buitenspelen te stimuleren. Ook is extra financiering gevonden vanuit de middelen voor het sport- en beweegakkoord en het coronasteunpakket van het Rijk gericht op sociaal en mentaal welzijn en een gezonde leefstijl.

Het is mooi dat we van het Rijk middelen krijgen voor kortdurende projectfinanciering, maar een periode van drie jaar is natuurlijk niet voldoende om de beweging naar een gezonde(re) gemeente te realiseren. We streven naar een structurele borging van financiering van activiteiten die bijdragen aan LeusdenFit. We onderzoeken daarom de komende jaren of we binnen de reguliere middelen een verschuiving tot stand kunnen brengen om blijvend meer aandacht te schenken aan een gezonde leefstijl.

Monitoring

De looptijd van dit akkoord is 2021-2023. We gebruiken de cijfers van de vierjarige GGD-monitors om aan het eind van deze periode te monitoren of de activiteiten in dit akkoord een bijdrage hebben geleverd aan de doelstellingen op het terrein van bewegen, roken, alcohol en gezonde voeding/overgewicht. We betrekken hier ook de resultaten bij van het sport- & beweegakkoord en andere gezondheidsbevorderende activiteiten (zoals het stimuleren van een Gezonde Kinderopvang en Gezonde Scholen).

Elk jaar vragen we de projecteigenaren een kort overzicht van de resultaten aan te leveren. Daarbij zijn we niet alleen geïnteresseerd in de cijfers, maar vooral ook naar het verhaal van de deelnemers: voelen ze zich gezonder? Hebben ze meer energie? Het doel blijft immers om **LeusdenFit(ter)** te maken!

Bijlage: Alle activiteiten op een rij

1. Stichting De Groene Belevenis gaat moestuinieren met 60 leerlingen van het basisonderwijs en 40 kinderen van de Kinderopvang. Het doel is dat kinderen meer gewassen herkennen en groente lekkerder vinden. Moestuiniëren op jonge leeftijd brengt kinderen in contact met gezond eten, lichaamsbeweging en positieve sociale interacties. *Trekker: Stichting de Groen Belevenis. Overige partners: basisscholen Het Kompas, Het Christal en Kinderopvang & BSO de Wiebelwagen.*
2. Bibliotheek Eemland ontwikkelt een divers en laagdrempelig gezondheidsprogramma, waarmee ze ook de NT1 doelgroep wil bereiken. De start is een gezondheidsfestival/informatiemarkt. Naast informatie over voeding/overgewicht, wordt ook informatie gegeven voor diabetici, mensen met astma etc. Het doel is om inwoners meer bewust te maken van hun leefpatroon en ze te stimuleren om te komen tot een gezonder leefpatroon. *Trekker: Bibliotheek Eemland. Overige partners: (in elk geval) Gilde Leusden, De Groene Belevenis, Lariks, Stichting Gastvrij Leusden.*
3. Bibliotheek Eemland gaat op vier scholen met in totaal acht groepen 7 en 8 het populaire spel Minecraft spelen waarbij ze de ideale buurt moeten ontwerpen. Ze moeten de bouwblokken hiervoor zelf verdienen door gezond te eten & drinken en te sporten. *Trekker: Bibliotheek Eemland. Overige partners: GGDrU, LeusdenZet, 4 basisscholen.*
4. Kinderopvang Humankind en Kinderopvang & BSO De Wiebelwagen leert peuters en kinderen gezonde gewoonten aan. En betreft ouders daarbij. Er is aandacht voor gezonde tussendoortjes en (water) drinken en bewegen. *Trekker: Kinderopvang HumanKind en Kinderopvang & BSO De Wiebelwagen. Overige partner: buurtsportcoaches.*
5. Kinderen van 0-4 jaar krijgen de mogelijkheid om het Nijntje Beweegdiploma te halen. Een serie beweeglessen waarin kinderen alle essentiële basisvormen van bewegen leren. Het programma draagt bij aan basisvaardigheden om de motoriek verder te ontwikkelen. Kinderopvangorganisaties krijgen tips hoe bewegen een vast onderdeel van het programma kunnen zijn. Ouders krijgen informatiepakketten om kinderen thuis meer te laten bewegen en gezond te eten. *Trekker: Impala. Overige partners: kinderdagverblijven, buurtsportcoaches.*
6. Vereniging DAVA in Achterveld gaat met leerlingen van basisschool St. Jozef en basisschool Startblok koken in de buurthuiskamer. Leerlingen leren een eenvoudige en gezonde maaltijd klaar te maken zonder pakjes en zakjes. De plaatselijke Spar supermarkt doet mee door in de projectweken de gebruikte ingrediënten bij elkaar te presenteren en de receptenkaarten klaar te leggen, zodat de kinderen het recept thuis kunnen nakoken met hun ouders. *Trekker: Dava. Overige partners: basisscholen st. Jozef en 't Startblok en supermarkt Spar.*
7. Ontmoetingscentrum de Bron richt zich op een gezond gewicht van een aantal doelgroepen met lage gezondheidsvaardigheden: mensen met een migratieachtergrond, moeders met jonge kinderen (mamacafé), mensen met dementie en mannen die alleen zijn komen te staan (en niet kunnen koken). Projecten zijn gericht op voorlichting over gezonde voeding, samen koken, proeflessen sporten & bewegen, waaronder leren fietsen en wandelen (mensen met dementie). *Trekker: De Bron. Overige partners: buurtsportcoaches, Lariks, supermarkt Boni, CJG, diëtist, 033opde fiets, Fietsen van Greefhorst, zwembad Octopus, Yogacentrum Leusden, sportschool.*
8. Gymnastiekvereniging Impala organiseert voor de doelgroep ouderen een veelzijdig outdoor beweegprogramma, fitness en spel- en sportoefeningen volgens de Galmmethode. Deelnemers krijgen ook voorlichting over leefstijlonderwerpen door eerste lijnorganisaties. *Trekker: Impala. Overige partners: Leusder Handbal Vereniging (LHV), Jeu de Boules vereniging Amicale de Pétanque, buurtsportcoaches, sportmakelaar, eerste lijn organisaties.*

9. De Voedselbank Leusden koopt extra fruit in bij een lokale groenteboer voor de 200 klanten, waarvan een groot gedeelte kinderen. De Voedselbank informeert klanten mondeling en schriftelijk over het belang om regelmatig fruit te eten. *Trekker: Voedselbank. Overige partners: Groentehal De Goudreinet.*
10. De Stichting Eerstelijns Samenwerkingsverband Achterveld (SESA) gaan elk jaar drie themamaanden organiseren om op gestructureerde wijze inwoners van Achterveld (meer) bewust te maken over gezond (buiten) bewegen, gezonde voeding en stoppen met roken en matig met alcohol. Vanuit alle disciplines die actief zijn in Gezondheidscentrum De Heelkom wordt gedurende deze maanden hier extra aandacht aan geschonken. Er wordt gebruik gemaakt van wachtkamerschermen, social & lokale media en persoonlijke gesprekken. De extra informatie wordt gekoppeld aan bestaande interventies zoals de Gezonde leefstijl interventie (GLI), Stoptober, wandelchallenges etc. *Trekker: Sesa. Overige partners: DAVA, buurtsportcoaches, Joystreet.*
11. De gemeente zet zich vooral in voor een rookvrije omgeving. Ze gaat rookvrije stoeptegels plaatsen bij speelplekken en hierover communiceren. Ook gaat ze haar inspanningen intensiveren om inwoners bewust te maken van overlast door houtstook. Ook gaat de gemeente actief aandacht inwoners informeren over landelijke leefstijlcampagnes zoals Stoptober, Dry January en IkPas. Wethouders nemen hierin een ambassadeursrol. *Trekker: gemeente. Overige partners: gezondheidsorganisaties, Lariks.*
12. Sociale Werkvoorziening Amfors heeft een vitaliteitsprogramma dat vanaf 01-01-2024 de werkvloer wordt opgebouwd. In dit vitaliteitsprogramma onderzoekt Amfors hoe medewerkers gezond en met plezier aan het werk blijven. Bij de werklocaties in Leusden wordt gesproken met medewerkers om te ontdekken wat zij nodig hebben om gezond te leven en werken. Als gemeente Leusden willen we aansluiten bij dit vitaliteitsprogramma door samen met de opgehaalde ideeën en wensen aan de slag te gaan. We organiseren waar nodig nieuwe activiteiten en/of zorgen dat mensen bij de juiste plek terecht komen. Dit alles op basis van de behoeften die mensen zelf aangeven. Mogelijke uitkomst: een workshop 'Hoe leef ik gezond in mijn thuissituatie?', waarin het gaat over gezond boodschappen doen en gezonde maaltijden. Ook is er aandacht voor recreatief bewegen (wandelen & fietsen), en stoppen met roken. Medewerkers van Amfors die hun sociale contacten willen vergroten leiden we via de welzijnscoach en de beweegmakelaar toe naar een passende (sport)activiteit. *Trekker: Amfors Groep. Overige partners: Lariks (welzijnscoach, beweegmakelaar), lokale bedrijven waar medewerkers werken, zoals de gemeente, zorgorganisaties*