



Project (met plan van aanpak)



Afspraak (just do it)



Voorzet (in ontwikkeling)

Ambitie 1: Gezonde leefstijl



Integraal

1. **Gezonde leefstijl onderwijs:** Dit project geeft invulling aan het nastreven van een gezonde leefstijl voor kinderen (4-18 jaar) in samenwerking met scholen. We gaan aan de slag met een duidelijke werkwijze t.a.v. presentatie en organisatie van al het relevante aanbod, zodat onderwijspartners hier gestructureerd, makkelijker en sneller gebruik van kunnen maken.
2. **Werkgevers voor gezonde medewerkers:** In Zeist wordt elke werkgever die dat wilt, ondersteund in de uitrol van gezonde leefstijl opties op de werkvloer, zoals rookvrije werkomgeving, stoppen met roken, gezonde werkkantine, voldoende beweging tijdens of na werktijd en een gezonde balans van stress en ontspanning.
3. **Werkinstructie gezonde leefstijl:** In samenwerking met Unicum is een werkinstructie gezonde leefstijl voor zowel jeugd als volwassenen ontwikkeld, zodat zorgprofessionals hun cliënten beter kunnen adviseren in mogelijke vervolgstappen én sneller de juiste doorverwijzing kunnen verzorgen.
4. Zeist sluit zich aan als JOGG-gemeente en stelt een **JOGG-regisseur** aan om aan de slag te gaan met:
 - a. Gezonde sportkantine, rookvrije sportaccommodatie, verantwoord alcoholbeleid
 - b. Gezonde schoolkantine
 - c. Gezonde werkvloer
5. Gemeente Zeist committeert zich aan het **Provinciaal Sportakkoord Utrecht**.
6. Sportief Zeist en gemeente ondersteunen **Jeugdfonds Sport & Cultuur** in hun ambitie meer intermediairs te werven, zodat een breed netwerk van aanvraagondersteuners is gewaarborgd. Waardoor Sportief Zeist zich nog meer kan bezighouden met het ondersteunen en koppelen van passend sportaanbod in het verlengde daarvan.
7. **Integraal leefstijlprogramma speciale doelgroepen:** Sportief Zeist en Special Heroes initiëren een integraal leefstijl programma voor speciaal onderwijs, in zorginstellingen, ziekenhuis en eerstelijns hulp. Proces verloopt via het in kaart brengen van behoeften, koppeling en/of uitbreiding bijbehorend aanbod i.s.m. kennis- en uitvoeringspartners en verankering van activiteiten in beleid en middelen.
8. **Integrale opname gezondheid in welzijnsprogramma's:** In samenwerking met Meander Omnium wordt gezorgd voor het bewuster integreren van gezondheidsthema's in reguliere welzijnsprogramma's. Zodat daar waar een doelgroep het nodig heeft, sneller en laagdrempeliger kan worden ingezet op het volgen van een gezonde(re) leefstijl
9. **Integrale opname gezondheid in programma's voor laaggeletterden:** Er lopen al enkele goede ondersteuningsprogramma's voor laaggeletterden en anderstaligen in Zeist. Er wordt geïnventariseerd in hoeverre onderdelen van een gezonde leefstijl in dit soort programma's kunnen worden ingepast, zoals het lezen en interpreteren van recepten, ingrediënten en lidmaatschapsinformatie van sportclubs.


#1 Van jongs af aan vaardiger in beweging

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













#2 Meer bewegen

-  **16. Buurtfitness:** Sportief Zeist en Meander Omnium starten met een buurtfitness pilot per wijk. Met een wekelijks sportuurtje (opgesplitst voor diverse doelgroepen), met laagdrempelig karakter (iedereen kan inlopen) en tegen een kleine vergoeding na gratis proefperiode om duurzaam aanbod te garanderen.
-  **17. Laagdrempelig bewegen met Calisthenics:** The Calisthenics Club intensificeert haar inzet op het enthousiasmeren van inwoners om -via calisthenics- structureel in beweging te komen. Trainers worden ingezet als sociale sport makelaars die zich richten op online coaching (Academie), buurtsport, groepstrainingen en persoonlijke sportcoach (sport maatje), met een focus op kwetsbare doelgroepen.






#3 Gezond gewicht

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

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

-  **24. Rookvrije omgeving:** In de gemeente wordt actie ondernomen om plekken die al rookvrij zijn of willen worden, te ondersteunen met een optimale invulling daarvan. Dit gaat o.a. over plekken waar veel kinderen komen, zoals sportlocaties, speeltuinen, kinderboerderijen, horeca en schoolpleinen. Ondersteuning bestaat uit het zichtbaar maken van de rookvrije locaties (materiaal), het helpen met communicatie hierover en naleving van de rookvrije afspraken.
-  **25. Bushokjes rookvrij:** Zeist heeft alle bushokjes in de gemeente rookvrij gemaakt, als zichtbare uiting van de wens tot het uitbreiden van een rookvrije leefomgeving.
-  **26. Rookvrije Kinderopvang:** Zeist zet zich in voor een rookvrije kinderopvang, dat inhoudt dat kinderen niet worden blootgesteld aan rook tijdens breng- en haalmomenten en tijdens de opvangtijd. In overleg met de kinderopvang organisaties is besproken in welke mate, op welke wijze en in welke volgorde hier invulling aan gegeven kan worden. Dit start bij meer kennis over (het gevolg) derdehands rook.
-  **27. Stoppen met roken:** In samenwerking met huisartspraktijken wordt de weg naar 'stoppen met roken' geoptimaliseerd waar nodig. Zoals het bekwalen van praktijkondersteuners in het geven van de begeleiding, het (praktijkoverstijgend) opzetten van groepsbegeleiding en het informeren en bewustmaken van inwoners over alle mogelijkheden en de route naar de stoppen met roken opties.
-  **28. Rookvrije sportaccommodaties:** Sportief Zeist enthousiasmeert, inspireert, ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs bij het zorgdragen voor een rookvrije sportaccommodatie. SV Saestum fungeert hierbij als ambassadeur, door het geven van het goede voorbeeld, het wijzen van collega sportclub bestuurders op belang en mogelijkheden en door het delen van tips en tricks.
-  **29. Benutting toolkit Een Rookvrije Start:** Verloskundige Praktijk Zeist, Naviva Kraamzorg, Koru Kraamzorg en KraamInzicht erkennen en ondersteunen het belang van rookvrij opgroeien en benutten de toolkit Een Rookvrije Start bij het informeren van hun medewerkers en in gesprek met jonge ouders hierover.
-  **30. Alcoholreclamevrije sportparken:** Sportief Zeist en gemeente Zeist zorgen ervoor, in navolging op landelijke afspraken met brouwers, dat er nergens meer op sportaccommodaties alcoholreclame zichtbaar is. Indien nodig worden oude reclameborden vervangen door 0%-product reclameborden, zonder verlies van sponsorinkomsten.
-  **31. Verantwoord alcoholbeleid sport- en cultuurclubs:** Sportief Zeist geeft in 2022 nadrukkelijk aandacht aan het voeren van een verantwoord alcoholbeleid op sportclubs. Ook cultuurclubs en -organisaties, zoals KunstenHuis Idea en Concerttheater Beauforthuis, zijn uitgenodigd van deze ondersteuning gebruik te maken.
-  **32. Terugdringen alcoholgebruik zwangeren:** Verloskundigenpraktijk Zeist bespreekt alcoholgebruik bij intake met elke zwangere. Ook gaan ze aan de slag met de door de KNOV ontwikkelde e-learning om dit onderwerp goed en effectief bespreekbaar te maken.
-  **33. Ketensamenwerking middelengebruik:** GGD, gemeente Zeist, CJG en Politie Zeist gaan aan tafel voor een effectieve ketensamenwerking omtrent middelengebruik, mede op basis van goede voorbeelden uit de regio.
-  **34. Publiekscampagnes middelengebruik:** Zeist ambieert landelijke publiekscampagnes –met een lokaal sausje- te benutten om inwoners te inspireren naar verantwoord alcoholgebruik en stoppen met roken.
-  **35. Terugdringen middelengebruik via ouders:** Zeist wil nadrukkelijker ondersteuning bieden aan van ouders bij het in gesprek gaan met hun pubers over alcohol- en middelengebruik.

#5 Mentaal welbevinden

-  **36. Aanpak eenzaamheid:** De lokale coalitie tegen eenzaamheid heeft in de afgelopen tijd diverse initiatieven opgestart om eenzaamheid tegen te gaan. Zoals een samenwerkingsverband tussen organisaties, Signaalpunt Zeist tegen eenzaamheid, project Join Us (voor jongeren) en een 75+ huisbezoekproject. Deze aanpak tegen eenzaamheid wordt voortgezet en geborgd.
-  **37. Zeist sluit aan bij en ondersteunt het project van de GGDrU:** 'Versterken mentale gezondheid jongeren'.
-  **38.** Het Sport- en Preventieakkoord werkt samen met de **projectgroep NPO / LEA-Z.**
-  **39.** In alle projecten die onder het Sport- en Preventieakkoord worden ontwikkeld, is expliciet **aandacht voor de impact** op het mentaal welbevinden van de doelgroep.
-  **40. Zeist werkt aan** een inventarisatie van specifieke problemen per doelgroep, het vinden en binden van partners (kennis-, communicatie- en uitvoeringspartners) en het maken van een gezamenlijk plan van aanpak.