

Project (met plan van aanpak)



Afspraak (just do it)






Voorzet (in ontwikkeling)

Volwassenen

Dit zijn de projecten, afspraken en voorzetten uit het Sport- en Preventieakkoord Zeist, die volwassenen aangaan. Voor een overzicht van alle onderdelen, waaronder ook een aantal die volwassenen indirect aangaan, kijk op www.sportiefzeist.nl/sportakkoord.

Ambitie 1: Gezonde leefstijl




-  2. In Zeist wordt elke werkgever die dat wilt, ondersteund in de uitrol van **gezonde leefstijl op de werkvloer**, zoals rookvrije werkomgeving, stoppen met roken, gezonde werkkantine, voldoende beweging tijdens of na werktijd en een gezonde balans van stress en ontspanning.
-  3. In samenwerking met Unicum is een **werkinstructie gezonde leefstijl** voor zowel jeugd als volwassenen ontwikkeld, zodat zorgprofessionals hun cliënten beter kunnen adviseren in mogelijke vervolgstappen én sneller de juiste doorverwijzing kunnen verzorgen.
-  8. Met **Welzijn op Recept** heeft O&I een meer laagdrempelig middel op de kaart gezet waar zorgaanbieders, mantelzorgers of ondersteuners gemakkelijk en snel persoonlijk advies voor de cliënt kunnen realiseren, en daarmee sneller de weg naar bestaand aanbod weten te vinden.
-  11. In samenwerking met Meander Omnium wordt gezorgd voor het **bewuster integreren van gezondheidsthema's** in reguliere welzijnsprogramma's. Zodat daar waar een doelgroep het nodig heeft, sneller en laagdrempeliger kan worden ingezet op het volgen van een gezonde(re) leefstijl
-  12. Er lopen al enkele goede **ondersteuningsprogramma's voor laaggeletterden en anderstaligen** in Zeist. Er zal verdere uitvoering gegeven worden aan het spoor Taal & Gezondheid waarbij we bewustwording rondom laaggeletterdheid willen vergroten en voldoende aanbod voor laaggeletterden gericht op gezondheidsvaardigheden en taal. Er wordt bijv. ook gedacht aan supermarktsafari's en in het Gezondheidscafé wil men starten met een laagdrempelige inloop om de taal te leren.
-  13. Onderzocht wordt op welke wijze de **ouderen fitheidstest** met persoonlijk beweegadvies en diverse gezondheidschecks (zoals bloeddruk meten, bloedsuiker prikken en gehoor- en gebitschecks) succesvol kunnen worden geïntroduceerd in Zeist. Met ter plekke de mogelijkheid tot diverse sportkennismakingen of start van een valpreventietraject.
-  16. **Kennisvergroting moedergroepen**: Veel ouders vinden het lastig hun kinderen kwalitatief motorisch te helpen ontwikkelen. Ook weet lang niet elke ouder de weg te vinden naar kwalitatief aanbod. Ouders van jonge kinderen worden geholpen met basisinformatie, tips & tricks en verwijzing naar geschikt beweegaanbod in hun omgeving. In samenwerking Meander Omnium.
-  21. Sportief Zeist en Meander Omnium zijn gestart met **buurtfitness per wijk**. Met een wekelijks sportuurtje, met laagdrempelig karakter (iedereen kan inlopen) en tegen een kleine vergoeding om na gratis proefperiode om duurzaam aanbod te garanderen. Deze pilot wordt i.s.m. Lifegoals uitgebreid.
-  22. **The Calisthenics Club** intensiveert haar inzet op het enthousiasmeren van inwoners om -via calisthenics- structureel in beweging te komen. Trainers worden ingezet als sociale sport makelaars die zich richten op online coaching (Academie), buurtsport, groepstrainingen en persoonlijke sportcoach (sport maatje), met een focus op kwetsbare doelgroepen.
-  23. **Verschillende loopgroepen** in Zeist hebben hun krachten gebundeld in het kader van de Blue Monday Run, tevens startschot van meer nauwe samenwerking om lopend Zeist nog verder op de kaart te kunnen zetten.
-  24. Tijdens **informatieavonden** voor ouderen staat dit najaar het thema 'gezonde leefstijl' op de agenda. Waarbij ouderen worden geïnformeerd over het belang van sport en bewegen, persoonlijk advies kunnen vragen en korte gezondheidschecks kunnen krijgen.
-  26. 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.
-  28. Sportief Zeist motiveert en ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs naar een **Gezonde Sportkantine**. Met inspiratie, op maat begeleiding en materialen.
-  31. 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.
-  35. In samenwerking met huisartspraktijken wordt de weg naar '**stoppen met roken**' geoptimaliseerd waar nodig. Zoals het bekwamen van praktijkondersteuners in het geven van de begeleiding, het (praktijk overstijgend) opzetten van groepsbegeleiding en het informeren en bewustmaken van inwoners over alle mogelijkheden en de route naar de stoppen met roken opties.
-  36. Sportclubs gaan per seizoen 2023-204 aan de slag met **Gezonde Sportaccommodaties** (kennisavond NOC*NSF en Team:Fit en aansluitend begeleidingstraject), mede in aansluiting op het gemeentebrede projectplan Nix<18, dat is geactualiseerd en opnieuw wordt uitgezet.
-  38. De coalitie Een Kansrijke Start heeft de acties t.a.v. middelengebruik voor geboortezorg professionals verankerd in haar werkwijze.
 - 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.
 - 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.
-  39. Sportief Zeist enthousiasmeert, inspireert, ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs bij het zorgdragen voor een **rookvrije sportaccommodatie**. SV Saestum fungeert hierbij als ambassadeur.

-  40. Sportief Zeist en gemeente Zeist hebben ervoor gezorgd dat, in navolging op landelijke afspraken met brouwers, er nergens meer op **sportaccommodaties alcoholreclame** zichtbaar is. Indien nodig worden oude reclameborden vervangen door 0%-product reclameborden, zonder verlies van sponsorinkomsten.
-  44. Zeist benut **landelijke publiekscampagnes** –met een lokaal sausje- om inwoners te inspireren t.a.v. verantwoord alcoholgebruik en stoppen met roken.
-  46. Langs een groot aantal high traffic points komt een **rondreizende tentoonstelling** om een grote doelgroep bewust te maken van het bestaan van eenzaamheid, het aangaan van het gesprek daarover en het activeren van mensen bestaande routes te volgen nieuwe ontmoetingen te realiseren.

Ambitie 2: Inclusief sport en bewegen

-  54. Sportief Zeist brengt mensen in het **AZC in beweging** door het organiseren van sportmomenten voor diverse doelgroepen. De kracht van sport wordt hier benut door het geven van structuur, afleiding, uitlaatklep, als sociale activiteit én manier om gewoon lekker in beweging te blijven.
-  55. Er is in samenwerking, Altrecht, Sportief Zeist en lokale sportaanbieders wekelijks een **laagdrempelig sportaanbod bij Altrecht** gerealiseerd. Doel is plezier in sport voor deze doelgroep te vergroten en via sport de kwaliteit van leven te verhogen.
-  56. Er is ondersteuning op sport en gezonde leefstijl voor mensen met **wmo- of wlz-beschikking**. In samenwerking met ambulante hulpverlening organisaties, zoals Kwintes en Abrona, wordt gezorgd dat de stap naar reguliere sport wordt vergemakkelijkt.
-  57. I.s.m. Zeister sportverenigingen, welzijns- en zorgorganisaties, wordt o.l.v. St. Naburen een wekelijkse sportmiddag georganiseerd op TV Griffensteyn, speciaal voor **mensen met dementie**. Naasten zijn van harte welkom om met lotgenoten en/of zorgprofessionals te spreken.
-  58. Sportief Zeist profileert zich nog nadrukkelijker als **Centraal Doorverwijspunt Sport** voor alle vrijwilligers / professionals met signaleringsfunctie die in Zeist actief zijn.
-  59. Voor mensen met een **visuele beperking is zwemaanbod** gekomen (en worden badmeesters getraind deze doelgroep te begeleiden). Ook lopen er verkenningsgesprekken voor verdere uitbouw van Running Blind en Blind voetbal.
-  60. Sportclubs en beweegaanbieders met **aanbod voor mensen met een lichamelijke beperking**, worden sterker als zodanig gepresenteerd.
-  63. **Optimalisatie valpreventie**: Valongevallen vormen een belangrijk en toenemend probleem onder ouderen. In Zeist is een valpreventie- programma aanwezig en onderzoekt vanuit de brede SPUK regeling of dit -met slimme samenwerkingen- kan worden uitgebreid om meer ouderen te bereiken en doorstroom naar passend vervolgaanbod optimaliseren.
-  64. Om fietsen te blijven stimuleren bij ouderen vindt "**Doortrappen**" plaats, als fietsvalpreventie en ter optimalisatie van fietsvaardigheden. Dit gebeurt in samenwerking met fysiotherapeuten.
-  65. **Sportkennismaking voor nieuwkomers**: Het kan de doelgroep nieuwkomers helpen de stap naar regulier sportaanbod zo laagdrempelig mogelijk te maken. Sport is –naast goed voor de gezondheid- extra relevant aangezien de sportclub een perfecte plaats is om je verbonden te voelen met je omgeving/ de maatschappij, de taal te leren kennen, plezier te beleven met medebewoners, je talenten te kunnen ontwikkelen, etc. Onderzocht wordt op welke wijze kennismaking met sport voor deze doelgroep het best kan worden vormgegeven.
-  66. Het is de ambitie om bestaand **Oldstars** aanbod en ander sportaanbod voor ouderen in Zeist te versterken en uit te breiden naar meerdere sporten en sportaanbieders, waarvoor ook de instroom wordt geoptimaliseerd i.s.m. sociale partners.
-  68. Bij aanvang van het nieuwe seizoen vindt een **Sport- en Cultuurfestival** plaats om alle sportclubs (en hun aanbod) op feestelijke manier te promoten. Dit festival wordt georganiseerd door Sportief Zeist en KunstenhuisIdea.

Ambitie 3: Vitale sportaanbieders

-  69. Met het project **Sportclubs: Stronger together** krijgt ondersteuning aan sportclubs een kwaliteitsimpuls. Bepaalde thema's die op meerdere clubs leven, worden in gezamenlijkheid opgepakt. Hiervoor is kennis én budget beschikbaar, zodat alle sportaanbieders in Zeist nog beter in staat zijn hun belangrijkste werk duurzaam voort te kunnen zetten.
-  71. **Dynamic Tennis**: promotie acties ter vergroting van aantal deelnemers (55+ jaar), dat wekelijkse invulling geeft aan sportief bezig zijn en sociaal contact. Deelnemers zijn lid van DOSC.
-  72. 12 bestuurders uit Zeist hebben de **Bestuurdersopleiding Besturen met Impact** doorlopen. Door het bieden van het juiste gereedschap, door kennis en vaardigheden te vergroten en door handreikingen te geven bij de uitdagingen waar de bestuurder voor staat, hebben zij zich kunnen ontwikkelen.
-  73. Er worden **EHBO opleidingen** aangeboden voor trainers, zodat zij weten hoe te handelen in het geval van blessures / ongelukjes tijdens het sporten. Later volgen ook AED-cursussen.