



Project (met plan van aanpak)



Afspraak (just do it)



Voorzet (in ontwikkeling)

## Ambitie 1: Gezonde leefstijl

### Integraal



1. Er is een duidelijke en laagdrempelige werkwijze gekomen t.a.v. presentatie en organisatie van **Gezonde leefstijl aanbod voor onderwijs** (4-18 jaar). Zodat onderwijs daar sneller en makkelijker gebruik van kan maken.
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.
4. Er komt een **jongerenfestival** in het voorjaar van 2024. Jongeren worden via het project launch your future zelf betrokken in het bedenken van het programma en meehelpen in de organisatie. Kunst, cultuur, sport en gezonde leefstijl krijgen allen een plek op dit festival.
5. In januari en februari 2024 vindt in 6 wijken in en rond Zeist het **Gezondheidsfestival** plaats, om ouderen inzicht te geven in de eigen gezondheid, een fittest en valrisicoscan te laten doen en om kennis te maken met sociaal en sportief aanbod.
6. Er lopen al enkele goede **ondersteuningsprogramma's voor laaggeletterden en anderstaligen** in Zeist. Hier komt waar mogelijk ook aandacht voor gezondheidsonderwerpen (lezen van een recept, een sportclub website etc.). In 2024 start een vrouwengroep een nieuwe traject taal & gezondheid ('gezonde taal') in Zeist West.
7. Zeist heeft zich aangesloten als **JOGG-gemeente**, er is een Plan van Aanpak t/m 2027 geformuleerd, welke nu o.l.v. een JOGG-regisseur wordt uitgevoerd. Zie de bijgevoegde JOGG factsheet voor een overzicht van alle resultaten in 2023.
8. Gemeente Zeist committeert zich aan het **Provinciaal Sportakkoord Utrecht**.
9. Sportief Zeist en gemeente ondersteunen **Jeugdfonds Sport & Cultuur** in hun ambitie meer intermediairs te werven, zodat een breed netwerk van aanvraagondersteuners is gewaarborgd. Inmiddels heeft een aantal scholen zelf een intermediair aangesteld.
10. 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. We ondersteunen (online) jongerenwerk via **Epic Youth**, waarin een nieuwe doelgroep jongeren wordt bereikt met veel aandacht voor gezondheid, sport en bewegen. In 2024 worden 5 activiteiten toegevoegd met aandacht voor mentaal welzijn.
12. Sportief Zeist creëert –o.b.v. fit@school- een **integraal leefstijl programma voor speciaal onderwijs** en intensificeert daarmee haar aanbod op deze instellingen.
13. In samenwerking met Meander Omnium wordt gezorgd voor het **bewuster integreren van gezondheidsthema's** in reguliere welzijnsprogramma's. Zodat daar waar het nodig is, sneller en laagdrempeliger kan worden ingezet op het volgen van een gezonde(re) leefstijl.

### #1 Van jongs af aan vaardiger in beweging

14. De **MQ-scan** wordt op veel basisscholen in Zeist uitgevoerd. Met de MQ Scan meten buurtsportcoaches tijdens de gymles op een betrouwbare manier de motoriek van basisscholieren. Op basis waarvan vroegtijdig motorische achterstanden kunnen worden gesignaleerd. In 2024 wordt de begeleiding van scholen en leerlingen n.a.v. de resultaten geïntensiveerd.
15. Op basisscholen en kinderopvangorganisaties wordt aan de groepen 1 en 2 **Tijgergym lessen** gegeven, gericht op ontwikkeling van motorische vaardigheden en signalering van beweegachterstanden. Na een succesvolle introductie, hebben veel scholen voor continuering van dit aanbod gekozen (met een eigen bijdrage).
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.
17. **Kinderfysio's met sportclubs**: Er is een samenwerking tussen kinderfysiotherapeut en sportvereniging opgezet, 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.
18. O.b.v. wensen en behoeften van de peutergroepen en **kinderopvangorganisaties t.a.v. gezonde voeding en sport & bewegen**, gaan de organisaties intern en met lokale experts aan de slag met concrete invulling. Onder andere is hier tijgergym succesvol geïntroduceerd en hebben 13 medewerkers in november 2023 de training Coach Gezonde Kinderopvang gevolgd.
19. 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 structureel onder de aandacht van ouders te brengen.
20. Onderzocht wordt of wachtruimten van **consultatiebureaus beweegstimulerend** kunnen worden ingericht, om kinderen tijdens het wachten te laten bewegen. Als positieve gespreksstarter om het gesprek met ouders over motorische ontwikkeling te kunnen aangaan. Met informatie over wat je thuis met je kleintje kan doen en wat in de wijk mogelijk is (beweegaanbod 0-4 jaar in kaart).

### #2 Meer bewegen

21. Sportief Zeist en Meander Omnium starten 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** 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.














-  23. **Verschillende loopgroepen** in Zeist hebben hun krachten gebundeld en krijgen in 2024 aanvulling op het gebied van gezond leefstijladvies.
-  24. Tijdens **informatieavonden voor ouderen** i.s.m. Kerk & Samenleving en ASZ stond het thema 'gezonde leefstijl' op de agenda. Ouderen werden geïnformeerd over het belang van sport en bewegen en een gezonde leefstijl.
-  25. In samenwerking met stichting Augeo en Sportcity zijn half 2023 er vouchers beschikbaar gesteld voor kwetsbare jongeren (16 t/m 23 jaar). Zij kunnen een half jaar lang gratis sporten bij Sportcity. Aanvragen kunnen worden gedaan door een hulpverlenende partij. Binnen Zeist worden de hulpverleners en zorginstellingen geïnformeerd hierover en opgeroepen om jongeren aan te melden.

## #3 Gezond gewicht






-  26. De Gecombineerde Leefstijl Interventie programma (vergoed door de basisverzekering) draait nu enige jaren 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.
-  27. 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).
-  28. Sportief Zeist motiveert en ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs naar een **Gezonde Sportkantine**. Met inspiratie, op maat begeleiding en materialen.
-  29. Onderwijsinstellingen in Zeist worden geholpen invulling te geven aan **gezondheidsbeleid**, met behulp van de Gezonde School-adviseur en kant-en-klare gezonde leefstijllessen, verzorgd door professionals (leefstijlcoaches) of door eigen docenten. Dit aanbod vormt onderdeel van het integrale overzicht voor onderwijs (zie punt 1).
-  30. Het **festival Groen doet Goed** leerde kinderen in Vollenhove spelenderwijs hoe lekker gezonde en natuurlijke voeding is en het plezier van buitenspelen. Ook werd een watertappunt geopend.
-  31. Horeca-ondernemers in Zeist worden ondersteund bij het **gezonder maken van hun kindermenu's** en ondersteunende promotie hiervan.
-  32. 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)

Er is een plan van aanpak gekomen om binnen verantwoord middelengebruik de juiste thema's, doelgroepen en acties uit te zetten.

-  33. **Rookvrije omgeving**: In de gemeente wordt actie ondernomen om plekken die al rookvrij zijn of willen worden, te ondersteunen met een optimale invulling. Dit gaat over plekken waar veel kinderen komen, zoals sportlocaties, speeltuinen, kinderboerderijen, horeca en schoolpleinen. Ook heeft de gemeente gezorgd dat er extra aandacht is voor het opruimen van peuken bij de bushaltes door het schoonmaakbedrijf (n.a.v. signaal bewoner).
-  34. Zeist heeft alle **bushokjes in de gemeente rookvrij** gemaakt, als zichtbare uiting van de wens tot het uitbreiden van een rookvrije leefomgeving.
-  35. 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.
-  36. 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.
-  37. Sportclubs gaan per seizoen 2023-2024 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. Onder de noemer 'Samen naar een gezonde sport' tekenen sportclubs een nieuw convenant en gaan zij expliciet aan de slag met verantwoord alcoholbeleid.
-  38. Er komt meer **ondersteuning aan ouders** bij het in gesprek gaan met hun pubers over alcohol- en middelengebruik. In november 2023 bezochten ruim 200 ouders de bijeenkomst 'Puber en verleidingen', o.l.v. Jellinek. Op veler verzoek wordt dit in 2024 herhaald.
-  39. De coalitie **Een Kansrijke Start** heeft 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.
-  40. Sportief Zeist enthousiasmeert, inspireert, ondersteunt, i.s.m. JOGG, sportclubs bij het zorgdragen voor een **rookvrije sportaccommodatie**. SV Saestum fungeert hierbij als ambassadeur.
-  41. 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.
-  42. Sportief Zeist geeft 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.
-  43. 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. Ook is input van alle wijkmanagers opgehaald.
-  44. Gemeente Zeist heeft het **Preventie- en handavingsplan alcohol** herzien.
-  45. Zeist benut **landelijke publiekscampagnes** –met een lokaal sausje- om inwoners te inspireren t.a.v. verantwoord alcoholgebruik en stoppen met roken, zoals Stoptober en IkPas.

## #5 Mentaal welbevinden

-  46. 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** op het gebied van mentaal welbevinden.
-  47. Langs een groot aantal high traffic points reist sinds sept. 2023 een **rondreizende tentoonstelling** om inwoners 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. In 2024 volgt een publiekscampagne.
-  48. Sportcoördinatoren zijn getraind om op PO- en VO-scholen sport in te kunnen zetten als middel tot het **vergroten van weerbaarheid**.
-  49. Kerk en Samenleving organiseert het eerste halfjaar van 2024 zogenoemde **Luistergroepen** in Zeist-West, waar een veilige omgeving wordt gecreëerd om over dagelijkse ervaringen te delen en te sparren.
-  50. Er is een **werkgroep Mentale gezondheid jeugd Zeist** gestart, dat zich in 2024 richt op:
  - Theateraanbod op scholen, voor alle VO 3e klas leerlingen (voorstelling), hun docenten (training) en ouders (ouderavond), t.a.v. het onderwerp mentaal welzijn.
  - Campagne voor, met en door de doelgroep, on- en offline, in samenwerking met partners en met een activiteiten piek in de week van de mentale gezondheid (20 – 26 mei).
-  51. SPAZ is aangesloten bij de **coalitie tegen eenzaamheid**. De coalitie voert diverse initiatieven uit om eenzaamheid tegen te gaan. Zoals een samenwerkingsverband tussen organisaties, Signaalpunt Zeist tegen eenzaamheid, project Join Us (voor jongeren) en het 75+ huisbezoekproject.
-  52. **Sportclubs worden partner** van (bestaande) initiatieven tegen eenzaamheid.
-  53. Zeist sluit aan bij en ondersteunt het project van de GGDrU: '**Versterken mentale gezondheid jongeren**'.
-  54. Het Sport- en Preventieakkoord werkt samen met de projectgroep **NPO / LEA-Z**.
-  55. In alle projecten die onder het Sport- en Preventieakkoord worden ontwikkeld, is expliciet aandacht voor de impact op het **mentaal welbevinden** van de doelgroep.
-  56. **Sport ter vergroting mentale weerbaarheid jongeren**: Er wordt geïnventariseerd op welke wijze specifiek sportaanbod voor jongeren kan worden ingezet, met als doel de kracht van sport te benutten om mentale weerbaarheid te vergroten.



Project (met plan van aanpak)



Afspraak (just do it)



Voorzet (in ontwikkeling)

## Ambitie 2: Inclusief sport en bewegen

### #6 Passend sport- en beweegaanbod voor iedereen

-  57. 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.
-  58. 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.
-  59. 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.
-  60. 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.
-  61. Sportief Zeist profileert zich nog nadrukkelijker als **Centraal Doorverwijspunt Sport** voor alle vrijwilligers / professionals met signaleringsfunctie die in Zeist actief zijn.
-  62. 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.
-  63. Sportclubs en beweegaanbieders met **aanbod voor mensen met een lichamelijke beperking**, worden sterker als zodanig gepresenteerd.
-  64. Er is een duidelijk **overzicht van accommodaties** waar mensen met een lichamelijke beperking kunnen sporten en/of bewegen, welke onder sportaanbieders is uitgezet om de best mogelijke locatie voor hun doelgroep te kunnen selecteren.
-  65. Sportaanbod voor mensen met een beperking is **gepresenteerd op één overzicht** en wordt door diverse partners actief gepromoot (vb. door MijnLeven2.0 en door Handje Helpen)
-  66. **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 doorstromen naar passend vervolgaanbod optimaliseren.
-  67. Om fietsen te blijven stimuleren bij ouderen vindt "**Doortrappen**" plaats, als fietsvalpreventie en ter optimalisatie van fietsvaardigheden. Dit gebeurt in samenwerking met fysiotherapeuten.
-  68. **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.
-  69. 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.

### #7 Sport- en beweeg aanbod is bekend

-  70. Er is een overzicht met activiteitenkalender van al het **sport- en beweegaanbod in Zeist** ontwikkeld. Zo wordt het voor inwoners makkelijker om passend sport- en beweegaanbod te vinden. Deze 'Sportzoeker' is beschikbaar via de Sportief Zeist website en in het najaar van 2023 ludiek gepromoot door heel Zeist.
-  71. Bij aanvang van het sportseizoen '23-'24 is het **Sport- en Cultuurfestival** georganiseerd om alle sportclubs (en hun aanbod) op feestelijke manier te promoten. Het streven is om 2024 uit te breiden met meer sport- en cultuur aanbod en om programmaonderdelen t.a.v. gezondheid toe te voegen.



Project (met plan van aanpak)



Afspraak (just do it)



Voorzet (in ontwikkeling)

## Ambitie 3: Vitale sportaanbieders

### #8 Hoge kwaliteit van ondersteuning sportaanbieders

-  72. 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. In september 2023 vond een Sportcafé plaats, welke ook staat gepland voor februari 2024.
-  73. Er is een **sportkennismakingsprogramma voor jongeren** uitgevoerd, waarbij alle jongeren in Zeist welkom waren voor diverse try-outs en clinics bij beweegaanbieders. Dankzij samenwerking met VO, is een grote groep bereikt.
-  74. **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.
-  75. In 2023 is met een groot aantal **clubs intakegesprekken** gevoerd en op basis van wensen en behoeften sportservices via NOC\*NSF voor sportaanbieders aangevraagd (workshops, opleidingen, trajectbegeleiding)
-  76. Met POS wordt onderzocht welke mogelijkheden er zijn voor (betere) samenwerking met de **commerciële sportaanbieders** in Zeist.
-  77. Onderzocht wordt in hoeverre invulling kan worden gegeven aan een **Sportplatform Zeist en Sportloket Zeist**.

### #9 Positieve sportcultuur

-  78. 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.
-  79. 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.

### #10 Open clubs

Concrete acties worden ontwikkeld in het thema kwartaal waar dit onderwerp geagendeerd staat, als onderdeel van de ondersteuning structuur voor sportaanbieders (zie punt 72).