

Fit in Wassenaar werkt aan sport, bewegen, preventie, gezondheid voor inwoners van 0-100 jaar. Fit in Wassenaar is de lokale uitvoering van het Nationaal Sportakkoord II en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Fit in Wassenaar bestaat vanuit bovengenoemde akkoorden uit 15 programma's.

### 15 Programma's van Fit in Wassenaar

#### 1. Lokaal sportakkoord II

Wassenaar doet sinds 2021 mee met het sportakkoord en het preventieakkoord. Deze akkoorden zijn vervlochten tot een Gezond en Actief Leven Akkoord, genaamd Fit in Wassenaar. Middels Sportakkoord II wordt een vervolg gegeven op het eerste Sportakkoord. Het sportakkoord werkt met zes thema's:

**Samen bewegen:** Samen actief zijn, elkaar ontmoeten en meedoen in een positieve en veilige omgeving, waar sportief gedrag de norm is. Bewegen is hier het middel om te komen tot sociale participatie.

**Bewegen op maat:** Om succeservaringen op te doen en plezier te ervaren is het belangrijk dat je binnen je eigen mogelijkheden en interesse kan deelnemen aan bewegen, spelen en sporten. Dit gaat om inclusie.

**Veelzijdig bewegen:** Door op verschillende manieren te bewegen neemt je motorische vaardigheid toe en heb je meer mogelijkheden om deel te nemen aan bewegen en sport. Gevarieerd bewegen verkleint de kans op blessures en vergroot de kans te ontdekken wat je leuk vindt om te doen waardoor je in beweging blijft. Door ook op latere leeftijd te blijven bewegen wordt het risico op vallen verkleint.

**Bewegen regelen:** Dit verwijst naar de activiteit zelf; wat je gaat doen, waar, met wie en met welke (spel)regels, als ook naar de voorwaarden die nodig zijn om aan de slag te gaan, als deelnemer en als aanbieder. Dat houdt in dat je als deelnemer voldoende financiële middelen, de juiste sportkleding en vervoer hebt en dat je als aanbieder een gezond ledenaantal, voldoende (gekwificeerde) vrijwilligers en een duurzame accommodatie hebt en dat je als sport- en beweegaanbieder vindbaar bent voor inwoners.

**Beweegcontexten verbinden:** Dit gaat om het versterken van de samenwerking tussen de verschillende organisaties om inwoners van Wassenaar meer en beter te laten bewegen, spelen en sporten. Dat kan zijn tussen sport- en beweegaanbieders onderling, maar ook samen met andere maatschappelijke organisaties op het gebied van welzijn, onderwijs en zorg.

**Gezond bewegen:** Dit gaat om wat je kunt doen om je positief, energiek en weerbaar te voelen in je eigen leefomgeving, zowel fysiek als mentaal. Voldoende beweging, gezonde voeding, een gezond gewicht, balans tussen inspanning en ontspanning, matig middelen gebruik zoals alcohol & drugs en een rookvrije omgeving passen bij een gezonde leefstijl.

#### 2. Brede regeling combinatiefuncties (ondersteunend bij uitvoering Fit in Wassenaar)

Er komen extra handen ter ondersteuning bij de uitvoering van Fit in Wassenaar. Een buurtsportcoach (kinderen), beweegcoach (volwassenen) en clubkadercoach (sport- en beweegaanbieders).

#### 3. Terugdringen gezondheidsachterstanden

Het doel van de overheid is de gezondheidsachterstanden in alle gemeenten terug te dringen. Onderliggende oorzaken van gezondheidsproblemen zoals armoede, schulden, beperkte gezondheidsvaardigheden, laaggeletterdheid en gebrek aan participatie hebben grote invloed op gezondheid. Dit speelt vaker een rol bij mensen met lagere inkomens en een lagere opleiding.

#### 4. Kansrijke start voor ieder kind (eerste 1000 dagen)

Om te zorgen dat mensen zo lang mogelijk zo gezond mogelijk blijven, loont het om vanaf jonge leeftijd en gedurende de hele levensloop te investeren in gezondheid en een gezonde leefstijl. Dat begint al bij de eerste duizend dagen van het leven die sterk bepalend zijn voor de gezondheid op latere leeftijd. Een kansrijke start voor elk kind is dan ook essentieel. Een gezonde generatie betekent een generatie die niet alleen fysiek gezond is, maar ook mentaal weerbaar is en leeft in een gezonde omgeving. De SAD verricht voor de gemeente verschillende werkzaamheden op de kinderdagverblijven en peuterspeelzalen, vanuit de CJG- en VE-subsidie.

#### 5. Mentale gezondheid

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Er bestaan al langer zorgen over de mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking. Zo noemt de Volksgezondheidstoekomstverkenning 2020 de mentale gezondheid en weerbaarheid een van de grootste gezondheidsrisico's voor de toekomst. Het streven is om de mentale gezondheid bij mensen te versterken, ervoor zorgen dat iedereen mee kan blijven doen en de maatschappelijke kosten en sociale impact van mentale gezondheidsklachten te verminderen.

#### 6. Aanpak overgewicht en obesitas

Een (on)gezonde leefstijl wordt beïnvloed door talrijke factoren buiten de gezondheidssector zoals, voedingsaanbod, de publieke ruimte, huisvesting, de gezinssituatie, opleidingsniveau, de schoolomgeving of de media. Helft van Nederlandse kinderen heeft overgewicht. Vanuit omgeving sturen op gezonde voeding, minder zitten, meer bewegen en buitenspelen.

#### 7. Valpreventie

Door de toename van het aantal ouderen die zelfstandig wonen zal de druk op de sociale omgeving toenemen. Daarom is inzet op vitaal ouder worden en langer meedoen, door het versterken van de zelfredzaamheid van ouderen van belang. Gaat over prettig, fit en vitaal ouder worden.

#### 8. Leefomgeving

Bij in de inrichting van de leefomgeving wordt gemeenten gevraagd de verbinding te leggen met de Omgevingswet, door aandacht te hebben voor de ruimte voor sport en bewegen en de ruimte hiervoor open en toegankelijk te houden. Dit met oog op een verdere versterking van een beweegvriendelijke omgeving. Steeds meer mensen sporten en bewegen in de openbare ruimte, bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, wielrennen en bootcamp. Om meer mensen te stimuleren dit te doen en het buitenspelen te bevorderen, moeten de bestaande sportparken meer worden benut voor recreatief gebruik en moet de openbare ruimte uitnodigend, inspirerend en beweegvriendelijk zijn ingericht. Ruimtelijke ordening is hierin essentieel zodat zij de waarde van ruimte voor sport en bewegen meenemen in gebiedsontwikkeling.

#### 9. Kansrijke omgeving en vroegsignalering alcoholproblematiek

'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)' is een Nederlandse preventieaanpak voor gemeenten. De aanpak richt zich op het voorkomen van alcohol, drugs en tabak gebruik door jongeren door een leefomgeving te vormen waarin ze gelukkig en gezond kunnen opgroeien. Gebaseerd op IJslands model.

#### 10. Versterken sociale basis

Er wordt gekozen voor een brede benadering van de sociale basis. Enerzijds heeft de sociale basis een waarde in zichzelf: het gaat over de gemeenschap en de lokale sociale samenhang in steden, dorpen en wijken. Anderzijds gaat het om een instrumentele benadering: een sterke sociale basis om vanuit preventie, omkijken naar elkaar en lichte ondersteuning het beroep op gespecialiseerde zorg voor een deel overbodig te maken, terug te dringen of te vervangen. Bij kinderen en gezinnen heeft de sociale basis ook een pedagogische functie.

#### 11. Mantelzorg

Veel mensen hebben langdurig de zorg voor een ander. Omdat die ander bijvoorbeeld ziek is of een beperking heeft. Dan ben je mantelzorger. Iemand die geen professionele hulpverlener is, maar wel heel belangrijk werk doet voor iemand anders. Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden of vrienden. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Gemeenten ondersteunen mantelzorgers bijvoorbeeld met (tijdelijke) overname van de zorg door een vrijwilliger of beroepskracht (respijtzorg).

## 12. Een tegen eenzaamheid

Eén tegen eenzaamheid is het actieprogramma van het ministerie van VWS om eenzaamheid in Nederland te verminderen. Het actieprogramma gelooft dat dit kan door eenzaamheid eerder te signaleren en het bespreekbaar te maken. En vervolgens een duurzame aanpak te ontwikkelen.

## 13. Welzijn op recept

Welzijn op Recept is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van het 'traditionele pilletje' voor te schrijven, verwijst de huisarts deze patiënten door naar een welzijnsorganisatie. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc. Welzijn op Recept is in hoge mate ook een vorm van integrale zorg. Integrale zorg is een andere manier van organiseren waarbij de patiënt/inwoner en zijn hele leven centraal staat. Voor Welzijn op Recept betekent dit dat zorg en welzijn nauw met elkaar samenwerken om samen de juiste zorg te kunnen leveren.

## 14. Versterking kennis- en adviesfunctie GGD

GGD levert adviesleidraad en cijfers over de verschillende thema's/ programma's.

## 15. Coördinatiekosten regionale ketenaanpak preventie

Er zijn 5 ketenaanpakken met een lokale coördinator en regionale sturing:

Valpreventie

Kansrijke start

Kind naar gezond gewicht

GLI (gezonde leefstijl interventie)

Welzijn op recept

## Contact gegevens Fit in Wassenaar

Heb je vragen over deze programma's, of ben je nog op zoek naar een partner organisatie voor je initiatief?

Neem contact op met Kirsten Keij, projectleider Fit in Wassenaar:

[kkeij@sadwassenaar.nl](mailto:kkeij@sadwassenaar.nl)

06 17415430