

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:

Vaardig in bewegen: Bewegen op jonge leeftijd draagt bij aan de ontwikkeling van goede motorische vaardigheden. Goed ontwikkelde motorische vaardigheden zijn op hun beurt weer van belang om op een prettige manier deel te nemen aan sport- en spelactiviteiten in de kinderjaren én op latere leeftijd. Een leven lang sporten en bewegen begint bij de jeugd. Dit leidt tot de ambitie dat meer kinderen aan de beweegrichtlijngaan voldoen en dat hun motorische vaardigheden daardoor toenemen. Ook op oudere leeftijd is het belangrijk om te blijven sporten en bewegen als onderdeel van een gezonde leefstijl. Beweegrichtlijn voor kinderen van 4-17 jaar: 60 minuten per dag matig intensief bewegen en 3 keer per week spier- en botversterkende activiteiten. Beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen: 150 minuten per week matig intensief bewegen, 2x per week spier- en botversterkende activiteiten en extra balansoefeningen voor ouderen. Het gaat over veelzijdig bewegen en bewegen en bewegen binnen je eigen mogelijkheden, dus op maat.

Vitale sportaanbieders: Het thema vitale sportaanbieders is gericht op een kwalitatief sterk, veilig en toegankelijk sportaanbod voor iedereen. Doel is om aanbieders van sport en bewegen toekomstbestendig te maken, zodat sport en bewegen voor iedereen toegankelijk en bereikbaar blijft. Het geeft rust als de financiële en organisatorische basis bij sportverenigingen op orde is en zij daarmee hun vizier kunnen richten op hun aanbod en op een sociaal veilige omgeving.

Sociaal veilige sport: Het thema Sociaal veilige sport heeft als doel een basis te creëren waar iedereen veilig en met plezier kan sporten en sport beleven. Hiermee wordt het fundament van de sport verstevigd. Ongewenste situaties zoals discriminatie en grensoverschrijdend gedrag zijn een bedreiging om met plezier te kunnen sporten. Door sport in de kern veilig en verantwoord te organiseren, waarbij normen worden gesteld in lijn met de huidige maatschappelijke context, dragen we bij aan een sterker fundament.

Inclusie en diversiteit: Om een leven lang sporten en bewegen te stimuleren, is het van belang dat iedereen plezier beleeft aan sporten en bewegen. Het is daarom de ambitie om belemmeringen op het gebied van leeftijd, gezondheid, beperking, geaardheid, religie, sociaal- economische status en opleiding weg te nemen, zodat er zonder drempels kan worden deelgenomen aan sport en bewegen binnen de eigen mogelijkheden en interesses.

Ruimte voor sport en bewegen: Steeds meer volwassenen sporten en bewegen in de openbare ruimte, bijvoorbeeld wandelen, hardlopen, wielrennen en bootcamp. Een uitnodigende leefomgeving zorgt ook voor betere kansen voor kinderen om zicht te ontwikkelen en om bewegen, spelen en sporten te ontdekken. Buitenspelen speelt hierbij dus een belangrijke rol. Om meer mensen te stimuleren dit te doen en het buitenspelen te bevorderen, zullen de bestaande sportparken meer worden benut voor recreatief gebruik en zal de openbare ruimte uitnodigend, inspirerend en beweegvriendelijk zijn ingericht.

Ruimtelijke ordening is hierin essentieel. De doelstelling Maatschappelijke waarde van topsport (voorheen Topsport die inspireert) wordt niet op topsport uitgewerkt gezien de beperkte schaalgrootte van Wassenaar. Wel gaat het lokale Sportakkoord aan de slag met de maatschappelijke waarde van sport, vanuit de ambitie 'betekenis van sport'.

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

06 17415430