

Jaarverslag 2024

Lokaal Sportakkoord
Lokaal Gezond en
Actief Leven Akkoord



Fit in Wassenaar

Opgesteld door Projectleider SPUK-GALA
Januari 2025



fitinwassenaar



Fit In Wassenaar



www.fitinwassenaar.nl

Jaarverslag 2024 *Fit in Wassenaar*.

Voor u ligt het jaarverslag 2024 van het lokaal Sportakkoord II en het Gezond en Actief Leven Akkoord in Wassenaar genaamd *Fit in Wassenaar*.

Dit jaar zijn er diverse succesvolle initiatieven vanuit *Fit in Wassenaar* uitgevoerd, zoals u kunt lezen in dit jaarverslag. Deze initiatieven zijn uitgevoerd door het team *Fit in Wassenaar* alsook door partners uit het netwerk van *Fit in Wassenaar*. Hierbij hebben verschillende lokale organisaties samengewerkt.

Fit in Wassenaar werkt aan "Gezond opgroeien, Fit leven en Vitaal ouder worden!"

Inhoud

1.	Inleiding	7
2.	Doel	8
3.	Structuur Fit in Wassenaar	9
3.1	Stuurgroep Fit in Wassenaar	9
3.2	Programmateam Fit in Wassenaar	9
3.3	Kerngroep Fit in Wassenaar	10
3.4	Team Fit in Wassenaar	10
3.4.1	Projectleider SPUK-GALA	10
3.4.2	Buurtsportcoach	11
3.4.3	Beweegcoach	11
3.4.4	Clubondersteuner	11
3.4.5	Coördinator Ketenaanpak Valpreventie	12
3.5	Uitvoering Fit in Wassenaar	12
4.	Partners Fit in Wassenaar	13
4.1	Kerngroep Fit in Wassenaar	13
4.2	Netwerk Fit in Wassenaar	13
5.	De programma's van SPUK-GALA	14
6.	Programma 1 – Sportakkoord II	15
6.1	Situatie in wassenaar	15
6.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar	16
6.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	16
6.3.1	Uitbouwen digitaal loket/sportplatform Fit in Wassenaar	16
6.3.2	Project Sportsafari	17
6.3.3	Peutersport voor ouder en kind	17
6.3.4	Bijeenkomst 'Club klaar voor de toekomst' voor verenigingen	17
6.3.5	Wassenaarse Sportweek	18
6.3.6	Thema bijeenkomst Sportvisie	19
6.3.7	Project Bewegen in en om school (BIOS)	19
6.3.8	Materialen activiteiten buurtsportcoach en beweegcoach	20
6.3.9	Werkbudget kerngroep sport en preventie	20
7.	Programma 2 - Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC)	21
7.1	Situatie in Wassenaar	21
7.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar	21
7.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	22
7.3.1	Inzet buurtsportcoach	22

7.3.2 Inzet beweegcoach.....	25
7.3.3 Inzet clubondersteuner	27
7.3.4 Inzet projectleider SPUK-GALA.....	28
7.3.5 Inzet externe inhuur	28
8. Programma 3 - Terugdringen gezondheidsachterstanden	29
8.1 Situatie in Wassenaar	29
8.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	29
8.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024	30
8.3.1 Inzet bakfiets	30
8.3.2 Cursus fitstap vanuit project Mentaal Power Programma.....	30
8.3.3 Cursus Start to Run vanuit project Mentaal Power Programma.....	31
8.3.4 ParkFit voor mensen met dementie.....	32
8.3.5 Extra beweegmoment GLI Volwassenen.....	32
8.3.6 Pauzevoorlichting op Voortgezet Onderwijs over gezonde voeding en waterdrinken...	33
8.3.7 Extra middelen Stichting Leergeld voor zwemles terugdringen wachtlijst	33
8.3.8 Project Bewegen in en om school (BIOS)	34
9. Programma 4 – Kansrijke Start.....	35
9.1 Situatie in Wassenaar	35
9.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	35
9.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024	35
9.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Kansrijke start met lokale coördinator Kansrijke Start	36
9.3.2 Project Nu Niet Zwanger	36
9.3.3 Animatie stimulering taalontwikkeling baby's	37
9.3.4 Animatie over ontwikkeling mondmotoriek baby's	37
9.3.5 Materiaal project Spelkisten 2-3 jaar	37
9.3.6 Vergoeding zwangerschaps-/bevalcursus	38
9.3.7 Vergoeding vrouwencoaching	38
10. Programma 5 – Mentale gezondheid.....	39
10.1 Situatie in Wassenaar	39
10.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	39
10.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024	39
10.3.1 Cursus Qi Gong vanuit project Mentaal Power Programma.....	40
10.3.2 Cursus Yin Yoga vanuit project Mentaal Power Programma	40
10.3.3 Workshop Mindfulness vanuit project Mentaal Power Programma	41
11. Programma 6 – Aanpak Overgewicht en obesitas	42
11.1 Situatie in Wassenaar	42

11.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	42
11.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	43
11.3.1	Integratie IZA ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht	43
11.3.2	Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie.....	44
11.3.3	Activiteiten aanbod jonge kind: Peuter Pret (2-4 jaar) en Sportmix (4-6 jaar)	44
11.3.4	Buitengewoon spelen zomervakantie (4-14 jaar)	45
11.3.5	Workshop over voeding en etiketten lezen en workshop voeding en ouder worden	45
11.3.6	Senioren sportproeverij (55+)	46
11.3.7	Project Bewegen in en om school (BIOS)	46
12.	Programma 7 – Valpreventie	48
12.1	Situatie in Wassenaar	48
12.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	48
12.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	48
12.3.1	Integratie IZA ketenaanpak Valpreventie en erkende valpreventie interventies.....	49
12.3.2	Uitvoeren erkende valpreventie interventies	49
12.3.3	Aanschaf materiaal voor uitvoering erkende valpreventie interventies	51
13.	Programma 8 – Leefomgeving	52
13.1	Situatie in Wassenaar	52
13.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	52
13.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	53
14.	Programma 9 – Kansrijke omgeving en vroegsignalering alcoholproblematiek.....	54
14.1	Situatie in Wassenaar	54
14.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	54
14.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	54
14.3.1	Buitengewoon spelen herfstvakantie (4-14 jaar).....	54
15.	Programma 10 – Versterken sociale basis	56
15.1	Situatie in Wassenaar	56
15.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	56
15.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	56
15.3.1	Onderzoek naar mantelzorg.....	57
15.3.2	Activiteiten Amarosa in Ontmoetingspunt De Wijck	57
15.3.3	Culturele ontmoetingen Vier het Leven opstarten in Wassenaar	58
15.3.4	Oudercafé Kids en Koffie	58
16.	Programma 11 – Mantelzorg	59
16.1	Situatie in Wassenaar	59
16.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	59

16.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	59
16.3.1	Communicatiestrategie uitvoeren om het taboe rond dementie te doorbreken	59
16.3.2	Organiseren werkbezoek bij gemeente die de aanpak dementie op orde heeft	60
16.3.3	Opzet Pilot: Tien keer respijtzorg in 2024 faciliteren.....	60
17.	Programma 12 – Eén tegen Eenzaamheid	61
17.1	Situatie in Wassenaar	61
17.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	61
17.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	61
17.3.1	Vierde duo fiets voor fietsmaatjes	61
17.3.2	Uitdelen mantelzorg compliment	62
18.	Programma 13 – Welzijn op recept.....	63
18.1	Situatie in Wassenaar	63
18.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	64
18.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	64
18.3.1	Feestelijke bijeenkomst over Positieve Gezondheid voor de start van het GALA	64
18.3.2	Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie	65
19.	Programma 14 – Versterken kennis- en adviesfunctie GGD.....	66
19.1	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	66
19.2	Uitgevoerde initiatieven in 2024	66
20.	Programma 15 – Coördinatiekosten regionale aanpak preventie	67
20.1	Situatie in Wassenaar	67
20.2	Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar.....	67
20.3	Uitgevoerde initiatieven in 2024	67
21.	Jaaroverzicht per maand.....	68
22.	Bereik.....	77
23.	Successen en maatschappelijke waarde van SPUK-GALA.....	78
24.	Informatie ketenaanpakken.....	79
25.	monitoring en evaluatie	81
26.	Fit in Wassenaar in 2025	82
27.	Financiën	83
28.	Dankwoord	84
29.	Bijlagen.....	85
	Bijlage 1: Netwerkoeverzicht Fit in Wassenaar.....	86
	Bijlage 2: Ondersteuningsroute Ketenaanpak Kansrijke Start	87
	Bijlage 3: flyers Fit in Wassenaar.....	90

1. Inleiding

‘Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden in Wassenaar’

Wassenaar is vanaf 2020 met haar lokaal sportakkoord ‘Wassenaar in beweging 2020-2023’ en lokaal preventieakkoord ‘Wassenaar buitengewoon gezond 2020-2023’ aangehaakt bij de nationale akkoorden voor sport en preventie. In de uitvoering zijn deze twee akkoorden in de periode 2021-2023 vervlochten tot één akkoord met de projectnaam *Fit in Wassenaar*.

De afgelopen drie jaar (2021-2023) is er vanuit het lokale Sport- en Preventieakkoord *Fit in Wassenaar* domein overstijgend gewerkt aan diverse thema’s, zoals o.a. inclusief sporten en bewegen, vitale aanbieders, positieve sportcultuur, vaardig in bewegen, genotmiddelen (roken/vapen, alcohol, drugs, lachgas e.d.), overgewicht, dementie en mentale weerbaarheid.

Met het Gezond en Actief leven Akkoord (SPUK-GALA) en Sportakkoord II wordt voortgebouwd op het reeds bestaande fundament dat *Fit in Wassenaar* in de periode 2021 – 2023 in samenwerking met lokale maatschappelijke partners heeft gelegd.

Het project *Fit in Wassenaar* is belegd bij de Schooladviesdienst Wassenaar (hierna: SAD). Voor de periode 2024 – 2026 heeft de gemeente Wassenaar een uitvoeringsovereenkomst met de SAD getekend. Concreet betekent dit dat zowel het werkgeverschap van de projectleider SPUK-GALA en de combinatiefunctionarissen als de middelen verbonden aan SPUK-GALA bij de SAD zijn belegd en de SAD hiervoor de inhoudelijke regie, coördinatie, administratieve afhandeling en - daar waar aan de orde – de uitvoering voor haar rekening neemt.

De gemeente Wassenaar onderschrijft de doelstellingen van het landelijke Sportakkoord II en het Gezond en Actief Leven Akkoord en wil haar bijdrage leveren aan de realisatie van de lange termijn doelstelling ‘Gezonde generatie 2040’. Dit jaarverslag blikt terug op de uitvoering van *Fit in Wassenaar* in 2024, waarbij we hebben voortgebouwd op ervaringen en resultaten van het lokale sport- en preventieakkoord *Fit in Wassenaar (2021-2023)*.

Wassenaar wil een gezonde samenleving zijn. Daarvoor spannen gemeente, maatschappelijke organisaties, ondernemers en inwoners zich eensgezind in. Ze bundelen hun deskundigheden en mogelijkheden, delen kennis, helpen elkaar in de uitvoering en vieren samen successen. Niet voor even maar voor langere tijd. De focus is een gezonde generatie in 2040.

Bron: Plan van aanpak Brede Spuk-regeling 2023-2026

2. Doel

Het doel van *Fit in Wassenaar* is om organisaties in Wassenaar die zich bezighouden met bewegen, sport en gezondheid te ondersteunen en te verbinden, zodat alle inwoners van jong tot oud(er) de kans krijgen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen en/of te behouden. Dit doen we door organisaties te betrekken bij de initiatieven die het team *Fit in Wassenaar* organiseert, alsook door partners te ondersteunen bij hun eigen activiteiten. Ook kunnen partners aanvragen doen voor een bijdrage vanuit SPUK-GALA middelen. De projectleider SPUK-GALA zorgt voor de verbinding op bestuurlijk niveau, organisatieniveau en uitvoeringsniveau. Dit om zorg te dragen voor een integrale uitvoering van de vijftien programma's van het GALA.

Het doel van *Fit in Wassenaar* voor inwoners is om in 2040 weerbare, gezonde en gelukkige inwoners te hebben die opgroeien, leven, werken en wonen in een gezonde leefomgeving met een sterke sociale basis.

Fit in Wassenaar werkt vanuit GALA aan de volgende doelen.

1. Het terugdringen van gezondheidsachterstanden.
2. Een gezonde fysieke leefomgeving die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten.
3. Het versterken van de sociale basis in wijken en buurten.
4. Het bevorderen van een gezonde leefstijl.
5. Het versterken van de mentale gezondheid van de inwoners.
6. Het ondersteunen van de inwoners bij het vitaal ouder worden.

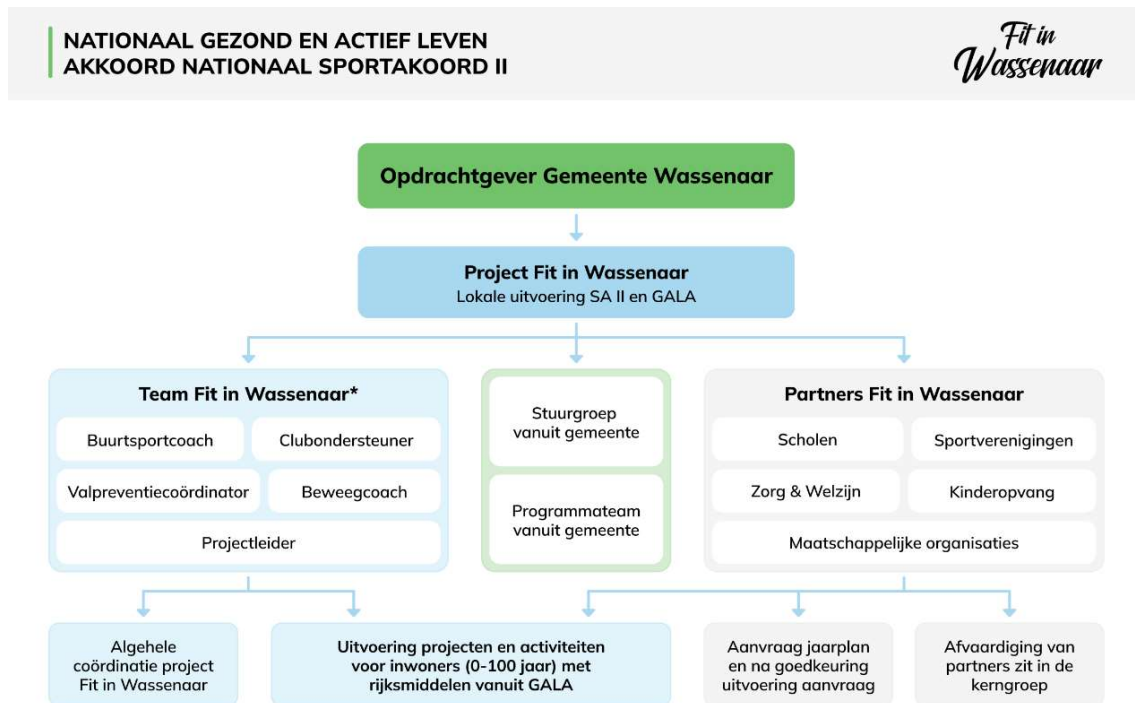
Dit doen we samen met scholen, kinderopvang, sport- en beweegaanbieders, buurtverenigingen, maatschappelijke organisaties, zorg- en welzijnsinstellingen, werkgevers, de gemeente Wassenaar, burgers en ondernemers. Iedereen heeft recht op een positieve gezondheid en iedereen doet mee!

3. Structuur Fit in Wassenaar

In het project *Fit in Wassenaar* zijn de verschillende rollen, taken en bevoegdheden te onderscheiden in vier gremia, te weten.

- Stuurgroep *Fit in Wassenaar*
- Programmateam *Fit in Wassenaar*
- Kerngroep *Fit in Wassenaar*
- Team *Fit in Wassenaar*

Hieronder is een schematische weergave van de organisatie van *Fit in Wassenaar* te zien.



*Fit in Wassenaar is onderdeel van SAD.

3.1 Stuurgroep Fit in Wassenaar

De stuurgroep bestaat uit wethouders en hun strategen, afvaardiging van ambtenaren, de projectleider SPUK-GALA en directeur-bestuurder van de SAD.

De stuurgroep heeft de volgende taken.

- De stuurgroep levert input voor het jaarplan.
- De stuurgroep geeft feedback op concept jaarplannen.
- De stuurgroep creëert bestuurlijk draagvlak voor het jaarplan en inpassing in/aansluiting op gemeentelijke beleid.
- De stuurgroep geeft akkoord voor de uitvoering van het definitieve jaarplan.

3.2 Programmateam Fit in Wassenaar

Het programmateam bestaat uit een brede ambtelijke samenstelling en de projectleider SPUK-GALA.

Het programmteam heeft de volgende taken.

- Het programmteam levert input voor het jaarplan.
- Het programmteam geeft feedback op concept jaarplannen.
- Het programmteam adviseert de Stuurgroep *Fit in Wassenaar* gevraagd en ongevraagd over lokale, regionale en landelijke ontwikkelingen die van belang zijn voor uitvoering van de Brede SPUK/GALA – programma's.
- Het programmteam waarborgt een blijvende integrale aanpak binnen de gemeente.

3.3 Kerngroep Fit in Wassenaar

De kerngroep bestaat uit lokale maatschappelijke organisaties (uit verschillende sectoren, zoals scholen, kinderopvang, sport- en beweegaanbieders, buurtverenigingen, zorg- en welzijnsinstellingen) en ambtenaren gemeente (domeinen sport/bewegen, sociaal domein, onderwijs en gezondheid) en de projectleider SPUK-GALA.

De kerngroep heeft de volgende taken.

- De kerngroep levert input voor het jaarplan.
- De kerngroep verspreidt communicatie-uitingen die zij ontvangen vanuit de projectleider SPUK-GALA via de communicatiekanalen van haar organisatie.
- De kerngroep voert – indien aan de orde – uit het jaarplan projecten uit waarvoor zij na aanvraag akkoord hebben gekregen.

Organisaties kunnen op grond van specifieke voorwaarden een bijdrage voor de uitvoering van hun project aanvragen bij de projectleider SPUK-GALA.

3.4 Team Fit in Wassenaar

Het uitvoerend team *Fit in Wassenaar* bestaat uit de volgende functies.

- Projectleider SPUK-GALA en tevens coördinator Ketenaanpak Kansrijke Start.
- Buurtsportcoach en tevens coördinator Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht.
- Beweegcoach en tevens coördinator Ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en Ketenaanpak Welzijn op Recept.
- Clubondersteuner.
- Coördinator Ketenaanpak Valpreventie.

De verschillende functies worden hieronder kort toegelicht.

3.4.1 Projectleider SPUK-GALA

De projectleider is de spil bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II en het GALA middels de volgende werkzaamheden.

- Algehele coördinatie en inhoudelijke regie van het gehele project *Fit in Wassenaar*, inclusief communicatiebeleid, monitoring en rapportage.
- Inhoudelijke aansturing team *Fit in Wassenaar*.
- Aanspreekpunt, verbinder, initiator en aanjager van de uitvoering van het gehele project.
- Faciliteren en coördineren samenwerking tussen diverse organisaties.
- Voorzitter overleg met de verschillende gremia (stuurgroep, programmteam, kerngroep)
- Kartrekker van het project Mentaal Power Programma.
- Kartrekker van het project Bewegen In en Om School (BIOS).
- Coördinator Ketenaanpak Kansrijke start vanuit de verbinding met IZA.

3.4.2 Buurtsportcoach

De buurtsportcoach richt zich op jeugd en ondersteunt bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II en het GALA middels de volgende werkzaamheden.

- Organiseert en realiseert sport-, bewegings- en gezondheid bevorderende activiteiten voor kinderen (4-14 jaar) op wekelijkse basis door middel van het aanbieden van Pauzesport op scholen, Buurtsport in Oostdorp en Kerkehout en het tweejaarlijkse event *Buitengewoon Spelen*.
- Legt verbinding tussen de verschillende sectoren, zoals sport & bewegen, onderwijs, kinderopvangcentra en jeugdgezondheidszorg, onder andere door het netwerkoeverleg van de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht.
- Werkt samen met de clubondersteuner en sportaanbieders aan het sport kennismakingsprogramma middels het project *Sportsafari*.
- Coördinator van de Ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht vanuit de verbinding met IZA.

3.4.3 Beweegcoach

De beweegcoach richt zich op volwassenen, ouderen en inwoners met een beperking en ondersteunt bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II en het GALA middels de volgende werkzaamheden.

- Ontwikkelt, organiseert en realiseert wekelijks beweeg- en sportactiviteiten voor (kwetsbare) volwassenen, door middel van het aanbieden van een activiteit op de QR-Fit beweegroute.
- Legt verbinding en onderhoudt contacten tussen de verschillende sectoren, zoals de sector sport & bewegen, welzijn, ouderenzorg, gezondheidszorg en gehandicaptenzorg, onder andere door diverse netwerkoeverleggen.
- Is aanspreekpunt voor organisaties en inwoners met vragen omtrent sport en bewegen en ondersteunt bij het vinden van een passende sport- en beweegactiviteit (beweegmakelaar).
- Bevordert en stimuleert deelname van (kwetsbare) volwassenen, ouderen en mensen met een beperking aan de projecten en activiteiten in samenwerking met lokale partners, zoals met het event *De Sportproeverij*.
- Coördinator Ketenaanpak Welzijn op Recept vanuit de verbinding met IZA.
- Coördinator Ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie vanuit de verbinding met IZA.
- Sluit aan bij regionaal overleg over inclusief sporten en bewegen.
- Adviseert samen met de clubondersteuner sport- en beweegaanbieders over inclusiviteit en inspelen op behoeften.

3.4.4 Clubondersteuner

De clubondersteuner richt zich op verenigingen en ondersteunt bij het realiseren van de doelstellingen uit Sportakkoord II en het GALA middels de volgende werkzaamheden.

- Is het aanspreekpunt voor sportaanbieders en voert tweemaal per jaar gesprekken met sportverenigingen om goed zicht te hebben op wat er speelt en nodig is.
- Stelt een plan van aanpak op voor algehele clubondersteuning Wassenaar breed.
- Ondersteunt en adviseert in het toekomstbestendig maken van clubs op thema's als professionaliseren trainers/coaches, besturen, vrijwilligers, diversiteit, inclusie, verbreden op aanbod/doelgroep en vraaggericht handelen op de vereniging.
- Ontwikkelt en organiseert themabijeenkomsten voor de sportaanbieders.

- Stelt een plan van aanpak op voor specifiek sociale veiligheid en integriteit op lokaal niveau om alle sportaanbieders te stimuleren, te ondersteunen en het plan van aanpak te borgen.
- Realiseert samen met de sportaanbieders dit plan van aanpak.
- Werkt aan een inclusieve sport in de breedste zin van het woord; fysieke toegankelijkheid alsook sociale en digitale toegankelijkheid.
- Ontwikkelt en organiseert samen met de sportaanbieders laagdrempelige sportstimuleringsactiviteiten, in bijvoorbeeld de Wassenaarse Sportweek.
- Werkt samen met de buurtsportcoach, beweegcoach en sportaanbieders aan het sport kennismakingsprogramma de *Sportsafari* voor de jeugd.

3.4.5 Coördinator Ketenaanpak Valpreventie

De coördinator ketenaanpak valpreventie ondersteunt bij het realiseren van de ketenaanpak middels de volgende werkzaamheden.

- Opzetten van de ketenaanpak valpreventie voor ouderen aan de hand van goede voorbeelden in het land.
- Legt verbinding en onderhoudt contacten tussen de verschillende sectoren rondom het thema valpreventie, zoals de sector sport & bewegen, welzijn, ouderenzorg, gezondheidszorg en gehandicaptenzorg middels het netwerkoverleg Valpreventie.
- Is aanspreekpunt voor inwoners voor valpreventie en verwijst inwoners door naar passend aanbod na het uitvoeren van een korte valrisicotest.
- Geeft voorlichtingen over valpreventie.
- Sluit aan op regionale ontwikkelingen in de ketenaanpak valpreventie.
- Opstellen van begroting voor komende jaren, monitoring en tussentijdse evaluatie aan de hand van landelijk model RIVM.

3.5 Uitvoering Fit in Wassenaar

Voor wat betreft de uitvoerende werkzaamheden ten aanzien van *Fit in Wassenaar* zijn er twee partijen die initiatieven kunnen uitvoeren. Te weten.

- Het team *Fit in Wassenaar*
- Partners van de kerngroep en organisaties uit het netwerk van *Fit in Wassenaar*

De projectleider SPUK-GALA is de projectleider van het gehele project en daarmee van alle programma's. De projectleider SPUK-GALA is voorzitter van kerngroep en het programmateam en haalt input op van de partners uit de kerngroep en uit het netwerk van *Fit in Wassenaar*, het programmateam en de stuurgroep. Deze input verwerkt de projectleider op basis van SPUK-GALA voorwaarden in een concept jaarplan.

Dit concept jaarplan wordt ter goedkeuring voorgelegd aan de stuurgroep. Na akkoord van de stuurgroep zal de projectleider SPUK-GALA het geaccordeerde jaarplan – i.s.m. de lokale maatschappelijke projectpartners (die een project hebben ingediend voor het jaarplan) en de combinatiefunctionarissen verder vorm en inhoud geven. Na het besluit van de stuurgroep inzake de verdeling en besteding van de middelen in het jaarplan verloopt de gehele administratieve en financiële afwikkeling via de SAD.

4. Partners Fit in Wassenaar

Zoals aangegeven werkt *Fit in Wassenaar* samen met lokale en maatschappelijke organisaties om uitvoering te geven aan de doelstellingen van het GALA-akkoord. Deze organisaties vormen samen het netwerk van *Fit in Wassenaar*. Een deel van deze organisaties hebben zitting in de kerngroep van *Fit in Wassenaar*. Deze kerngroep komt elk halfjaar samen om input te leveren voor het jaarplan en voor nadere afstemming.

4.1 Kerngroep Fit in Wassenaar

De kerngroep bestaat sinds 2020. In de loop der jaren is de kerngroep door de projectleider SPUK-GALA uitgebreid en bestaat in 2024 uit de volgende organisaties.

- Stichting Gehandicapten Wassenaar
- Gro-up buurtwerk
- Vrijwilligerscentrale Wassenaar
- Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar
- Wassenaars Sportcontact
- Wassenaarse Ouderen in Beweging
- Voetbalvereniging Blauw-Zwart
- Omnisportvereniging De Kieviten
- Sportfondsen Sterrenbad
- Onderwijs Wassenaar
- Fysiotherapie De Zorgpraktijk
- Fysiotherapie Stadhoudersplein
- Trias Kinderfysiotherapie
- Indigo verslaving en GGZ preventie
- Praktijkmanager huisartsen Wassenaar
- Kinderopvang Norlandia
- Stichting IDB
- GGD Haaglanden
- Gemeente Wassenaar (vanuit sport, welzijn en gezondheid). De gemeente is weliswaar opdrachtgever van het project *Fit in Wassenaar*, maar is tevens deelnemer van de kerngroep.

4.2 Netwerk Fit in Wassenaar

Het netwerk van *Fit in Wassenaar* bestaat uit een mix van grotendeels publieke en een aantal private partners. *Fit in Wassenaar* legt middels initiatieven de verbinding tussen deze partners. Het netwerk bestaat uit bijna 100 organisaties. Zie bijlage 1 voor het netwerkoverzicht.

Uiteraard staat *Fit in Wassenaar* altijd open voor nieuwe partners en initiatiefnemers, want hoe meer organisaties aansluiten hoe breder de doelstellingen van *Fit in Wassenaar* kunnen worden gedragen.

5. De programma's van SPUK-GALA

Hieronder zijn de 15 programma's uit de SPUK-GALA regeling te vinden. Na deze paragraaf zal per programma worden beschreven welke initiatieven er in 2024 zijn uitgevoerd door het netwerk van *Fit in Wassehaar* alsook door het Team *Fit in Wassehaar*.

Sport & Bewegen

1. Lokaal Sportakkoord 'Sport versterkt'
2. Brede Regeling Combinatiefunctionarissen (BRC)

Gezondheid, preventie en sociale basis

3. Terugdringen gezondheidsachterstanden
4. Kansrijke Start
5. Mentale gezondheid
6. Aanpak overgewicht en obesitas
7. Aanpak valpreventie
8. Leefomgeving (groene en beweegvriendelijke leefomgeving)
9. OKO en vroeg signalering alcoholproblematiek
10. Versterken sociale basis
11. Mantelzorg
12. Eén tegen Eenzaamheid
13. Welzijn op Recept
14. Versterken kennis- en adviesfunctie GGD
15. Coördinatiekosten regionale aanpak preventie

6. Programma 1 – Sportakkoord II

Met Sportakkoord II wordt voortgebouwd op de ervaringen die zijn opgedaan met Sportakkoord I, vanaf 2021 uitgevoerd door *Fit in Wassenaar*. Waar Sportakkoord I vooral ging om het creëren van samenwerking, gaat Sportakkoord II over samenwerking met meer (meetbaar) resultaat. Sportakkoord II staat dus in het teken van samenwerking en meer integraal werken. Sportakkoord II werkt met vijf deelakkoorden:

- Inclusie en diversiteit
- Ruimte voor sport en bewegen
- Vitale sportaanbieders
- Sociaal veilige sport
- Vaardig in bewegen

6.1 Situatie in wassenaar

Wassenaar heeft een beweegvriendelijke omgeving en van de inwoners van 19 jaar en ouder sport 54%. Het aantal wekelijkse sporters van 65 jaar en ouder ligt echter op 41%. Dit aantal is dus relatief laag, in tegenstelling tot de juist relatief hoge sportdeelname onder volwassenen. Sportparticipatie onder ouderen vraagt dus om gerichte aandacht.

We zetten in op deze doelgroep met de beweegcoach van *Fit in Wassenaar*. De beweegcoach ontwikkelt, organiseert en realiseert wekelijks inclusieve beweeg- en sportactiviteiten voor (kwetsbare) volwassenen en ouderen, zoals de QR-Fit activiteit.

Ook zetten we in op mensen met een beperking. De beweegcoach is daarbij aanspreekpunt voor zowel organisaties als inwoners met vragen omtrent sport en bewegen en ondersteunt bij het vinden van een passende sport- en beweegactiviteit. Het leggen van verbindingen en het onderhouden van contacten tussen de verschillende sectoren, zoals de sector sport & bewegen, welzijn, ouderenzorg, gezondheidszorg en gehandicaptenzorg is hierbij belangrijk - om zodoende op te hoogte te zijn van behoeften die lokaal spelen en om inwoners te bereiken.

Vanuit deze hoedanigheid heeft de beweegcoach ook een coördinerende rol bij de realisatie van de ketenaanpak Welzijn op recept en de ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI).

Een belangrijk aandachtspunt voor Wassenaar de komende jaren is om ook te investeren in kwalitatief sterke sportaanbieders die toegankelijk en veilig voor iedereen zijn. Een groot deel van de sportverenigingen heeft het moeilijk. Dit komt door terugloop van leden, terugloop van vrijwilligers, stijgende (energie)kosten en een veranderende sportbehoefte van mensen. Dit is een landelijke tendens en dus niet specifiek voor Wassenaar.

We zetten gezien deze ontwikkeling in op clubondersteuning middels de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar*. Door bijvoorbeeld een toegankelijke en veilige sportomgeving te bieden, worden de voorwaarden verbeterd om te kunnen sporten en daar plezier aan te beleven. Een beoogd gevolg hiervan is dat meer mensen gaan deelnemen aan sport en zo werken we aan een groter bereik. Met de initiatieven van *Fit in Wassenaar* verlagen we drempels en prikkelen we inwoners met succesverhalen. Hierdoor voelen meer mensen, zowel de jonge als de oudere inwoners zich aangesproken en uitgenodigd om te gaan sporten en sport te beleven.

Bovenstaande sluit aan bij de pijlers van de sportvisie die de gemeente opstelt in 2024. De sportvisie is gebaseerd op de volgende vier pijlers.

- Versterken sportverenigingen
- Beweegvriendelijke openbare ruimte
- Verhogen sportdeelname
- Toekomstbestendige en verduurzaamde accommodaties

6.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

Elke gemeente heeft een lokaal sportakkoord, waarin door gemeente, sportaanbieders en maatschappelijke organisaties (welzijn, gezondheidszorg en onderwijs) afspraken zijn gemaakt over het beleid rondom sport en sportief bewegen en dat is gebaseerd op het landelijk Sportakkoord.

Voor de uitvoering voor Sportakkoord II zijn onderstaande voorwaarden opgesteld.

- Gemeenten beschikken over een kernteam dat input levert voor de herijking en uitvoering van het lokaal Sportakkoord (ten minste bestaand uit vertegenwoordigers van de gemeente, de lokale sportsector en maatschappelijke organisaties (welzijn, gezondheidszorg en onderwijs).
- Gemeenten zetten een coördinator sport en preventie in t.b.v. de herijking en uitvoering van het lokaal Sportakkoord.
- Gemeenten herijken lokaal Sportakkoord o.b.v. de inhoud van het Hoofdlijnen Sportakkoord, aan de hand van het 'Raamwerk afspraken Sportakkoord'.
- Gemeenten werken mee aan activiteiten rondom monitoring en evaluatie.

6.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd vanuit het programma Sportakkoord II in 2024. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Uitbouwen digitaal loket/sportplatform *Fit in Wassenaar*
- Project *Sportsafari*
- Peutersport voor ouder en kind
- Bijeenkomst 'Club klaar voor de toekomst' voor sportverenigingen
- Wassenaarse Sportweek
- Thema bijeenkomst Sportvisie
- Project Bewegen in en om school (BIOS) - Kievitschool
- Project Bewegen in en om school (BIOS) - Jan Baptistschool
- Materialen activiteiten buurtsportcoach en beweegcoach
- Werkbudget kerngroep sport en preventie

6.3.1 Uitbouwen digitaal loket/sportplatform Fit in Wassenaar

Het doel van het uitbouwen van de website is om zichtbaarheid van sportverenigingen en maatschappelijke organisaties te vergroten.

Op de nieuwe website van *Fit in Wassenaar* krijgen sportverenigingen hun eigen webpagina 'Sporten en bewegen' binnen het online platform van *Fit in Wassenaar*. Daarnaast hebben we de website verbreed ten aanzien van de thema's van het voormalige sport- en preventieakkoord naar de thema's van het huidige SPUK-GALA programma. Op de hernieuwde website zijn organisaties vanuit de verschillende domeinen vindbaar en wordt hun aanbod dus gebundeld op thema voor de inwoners. De website is voor organisaties en inwoners gebouwd. De nieuwe versie van de website zal begin 2025 worden gepubliceerd en is te vinden via www.fitinwassenaar.nl

Resultaat: Op de huidige website hebben we in 2024 maar liefst 3.474 unieke bezoekers gehad met daarbij 17.688 pagina weergaves.

6.3.2 Project Sportsafari

Het doel van het project Sport- en cultuursafari is om samen 'op safari' te gaan langs sporten om zo op laagdrempelige wijze kennis te maken met verschillende activiteiten en clubs. De sportsafari is voor sportverenigingen een kans om hun aanbod bij de inwoners onder de aandacht te brengen.

De *Sportsafari* is een gratis sportkennismakingsaanbod. Het is voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Elke cursus bestaat uit 3 lessen en wordt uitgevoerd bij een lokale sportvereniging. De buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar* is kartrekker van dit project in samenwerking met lokale sport- en beweegaanbieders. In 2024 zijn we op *Sportsafari* geweest bij de volgende aanbieders.

- Schaaksport vereniging Bobby Fischer
- Muziekschool B+C
- Golfvereniging Rozenstein
- SV Wassenaar
- HV Olympia '72
- DanSwing
- WZK
- WRB

Quote deelnemer Sportsafari

"Leuk om zo een sport een beetje te leren kennen."

Naast de sportaanbieders wordt samengewerkt met Sport BSO Norlandia Kinderopvang, Wassenaarse basisscholen en Stichting Leergeld.

Resultaat: In totaal hebben 61 kinderen deelgenomen aan de Sportsafari in 2024.

6.3.3 Peutersport voor ouder en kind

Het doel van het initiatief peutersport voor ouder en kind is om het aanbod voor het jonge kind in Wassenaar te verbreden. In samenwerking met SV Snel & Lenig heeft *Fit in Wassenaar* dit aanbod begin 2024 opgezet. Waarbij de projectleider van *Fit in Wassenaar* initiatiefnemer is en SV Snel & Lenig de uitvoerder. De les voor ouder en kind is een succes en SV Snel & Lenig heeft het aanbod vanaf de zomer opgenomen in hun rooster. De (financiële) ondersteuning middels een bijdrage van *Fit in Wassenaar* is niet langer nodig en het aanbod draait zelf. Dit is een mooi voorbeeld van hoe de incidentele bijdrage van *Fit in Wassenaar* kan worden ingezet voor een structureel resultaat.

Resultaat: Jaarlijks nemen zo'n 400 kinderen samen met hun ouder(s) deel aan de peutersport.

Quote deelnemers Peutersport

"Leuk om zo samen met mijn kind in de gymzaal allemaal verschillende spelletjes te doen."

"Het lijkt wel of mijn kind al wat vriendjes maakt. "

6.3.4 Bijeenkomst 'Club klaar voor de toekomst' voor verenigingen

Het doel van deze bijeenkomst is om de verenigingen kennis te laten maken met de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* en te vertellen wat de clubondersteuners voor de vereniging kunnen betekenen. Daarnaast was er ruimte voor de sportverenigingen om met elkaar uit te wisselen en inspiratie op te doen middels een spreker over het thema 'Club klaar voor de toekomst'.

De bijeenkomst is georganiseerd door de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* en werd op 12 juni 2024 gehouden in de nieuwe sporthal De Duinpan. Wethouder Sport, Laurens van Doeveren, opende de avond. Hij gaf het stokje door aan de clubondersteuners Dirk Wils en Wesley Bierens van *Fit in Wassenaar*. Zij vertelden over de verschillende mogelijkheden en thema's waar zij een vereniging bij kunnen ondersteunen middels informeren, adviseren en verbinden. Spreker Daniel Klijn was daarna aan de beurt met zijn prestatie over de "sportclub van de toekomst". Na deze lezing was het aan de verenigingen om vragen te stellen, te discussiëren over bepaalde (actuele) onderwerpen en uit te wisselen.

Resultaat: Aan deze avond hebben 36 mensen deelgenomen, vanuit 12 verenigingen.



*Quote deelnemer
bijeenkomst*

"Mooi om samen naar de toekomst te kijken en om te horen wat de clubondersteuners van Fit in Wassenaar voor ons kunnen betekenen."

6.3.5 Wassenaarse Sportweek

Het doel van het event Wassenaarse Sportweek is om inwoners van jong tot oud op laagdrempelige wijze in beweging te brengen, alsook het aanbod van de sportverenigingen in Wassenaar onder de aandacht te brengen. In samenwerking met verschillende sport- en beweegaanbieders heeft *Fit in Wassenaar* dit event georganiseerd in oktober 2024. Waarbij de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* initiatiefnemer zijn en de sport- en beweegaanbieders de uitvoerders.

Resultaat: 475 inwoners van alle leeftijden hebben kennis gemaakt met een divers sportaanbod.

In totaal hebben 12 partner organisaties meegedaan met Fit in Wassenaar en deze week samen tot een succes gebracht. Deze partners waren.

- RKSv Blauw Zwart
- WZK Tri-Team
- SV Snel en Lenig
- BC Wassenaar
- Loopgroep de Wassenaarse Slag

- Sportfondsen Sterrenbad
- Fit met Sovi
- Gro-up jongerenwerk
- WOB
- Enjoy Fitness
- Fietsmaatjes Wassenaar
- Norlandia Kinderopvang



6.3.6 Thema bijeenkomst Sportvisie

Het doel van de bijeenkomst Sportvisie is om sportverenigingen en andere belangstellenden te laten meedenken over de toekomst van sport in Wassenaar. De clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* hebben voor deze bijeenkomst in de voorbereiding en op de avond zelf een rol vervuld. Zo hebben de clubondersteuners een gastspreker geregeld, in de vorm van Thijs van Dam, een gouden medaille winnaar tijdens de olympische spelen van Parijs in 2024. Ook werd er mee gedacht over de opzet van de avond. Op de avond zelf hebben we een groep begeleid. Al met al een geslaagde avond, waarbij de samenwerking van *Fit in Wassenaar*, het Wassenaars Sportcontact en de gemeente goed werkte.

Resultaat: Aan deze avond hebben 45 mensen deelgenomen vanuit verschillende organisaties in Wassenaar.



Quote deelnemer Sportvisie

"Wat is het gaaf om het verhaal te horen van een olympisch kampioen hockey én ook nog eens met hem en de medaille op de foto te kunnen!"

6.3.7 Project Bewegen in en om school (BIOS)

Het doel van dit project is om bewegen in en om school te stimuleren. Als de school hier dagelijks aandacht aan besteedt, draagt dit bij aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij kinderen; kinderen bewegen meer, kinderen worden vaardiger in bewegen, het draagt bij aan een gezonder gewicht en sociale vaardigheden. De projectleider SPUK-GALA is kartrekker van dit project en 8 scholen en de taalklas doen mee aan dit project. De middelen voor dit project komen uit drie verschillende programma's, te weten programma Sportakkoord, programma Terugdringen gezondheidsachterstanden en programma Aanpak overgewicht.

Project BIOS Kievietschool

De Kievietschool heeft ervoor gekozen om in te zetten op nieuwe buitenspeelmateriaal. Ze hebben goede ervaringen met het materiaal vanuit het project Pauzesport van *Fit in Wassenaar* en willen deze activiteiten zelf ook aanbieden.

Resultaat: Wekelijks maken 200 kinderen gebruik van dit materiaal.



Project BIOS Jan Baptistschool

De Jan Baptistschool heeft ervoor gekozen om een toekomstbestendige tafeltennistafel van beton te plaatsen op het plein.

Resultaat: Wekelijks maken zo'n 220 kinderen gebruik van de tafeltennistafel, zowel tijdens als na schooltijd.

Quote Jan Baptistschool

"De hele school is er heel blij mee en vanaf de eerste seconde wordt 'ie gelijk gebruikt!"

6.3.8 Materialen activiteiten buurtsportcoach en beweegcoach

Het doel van deze materialen is om veelzijdig bewegen bij inwoners te stimuleren. De buurtsportcoach en beweegcoach van *Fit in Wassenaar* (ingezet vanuit programma BRC) bieden activiteiten aan waarbij materialen nodig zijn, zoals ballen, tennismateriaal, pedalo's en springtouw. Deze aangeschafte materialen worden ingezet bij activiteiten van het team van *Fit in Wassenaar*.

Resultaat: Jaarlijks maken zo'n 1600 inwoners gebruik van deze materialen.

6.3.9 Werkbudget kerngroep sport en preventie

Sinds de start in 2021 is er een kerngroep met partners uit de diverse domeinen. Deze kerngroep komt twee keer per jaar samen en bestaat uit 20 partners. Om bij deze overleggen voor een hapje en een drankje te kunnen zorgen is er een bedrag opgenomen in het jaarplan. De projectleider SPUK-GALA is voorzitter van het kerngroep overleg.

7. Programma 2 - Brede Regeling Combinatiefuncties (BRC)

De Brede Regeling Combinatiefunctionarissen wordt voortgezet in 2024-2026, maar is herzien in 2023. De gemeente Wassenaar maakt gebruik van de Brede Regeling Combinatiefuncties bij de uitvoering SPUK-GALA middels de inzet van de projectleider SPUK-GALA, beweegcoach *Fit in Wassenaar*, buurtsportcoach *Fit in Wassenaar* en een clubondersteuner *Fit in Wassenaar*. De Rijksbijdrage is 40% van het totaalbudget van de investering voor functionarissen in het sport-, beweeg- en cultuurdomein. De gemeente Wassenaar financiert de overige 60% van dit bedrag.

7.1 Situatie in Wassenaar

In 2024 is gestart met het inzetten van combinatiefunctionarissen die ondersteunen bij de uitvoering van *Fit in Wassenaar*. De combinatiefunctionarissen worden ingezet als beweegcoach, buurtsportcoach en clubondersteuner. Zij voeren diverse activiteiten uit en ondersteunen zowel inwoners als organisaties. Ook functioneren zij als verbinder om het netwerk van *Fit in Wassenaar* verder te versterken en de integraliteit te vergroten.

Wassenaar onderscheidt zich gunstig van het regionale gemiddelde door een beweegvriendelijke en uitnodigende omgeving, zoals het strand, de duinen, de zee en de landgoederen. De combinatiefunctionarissen maken bij hun activiteiten gebruik van deze omgeving. Wassenaar heeft in het algemeen een actieve sportparticipatie. Desondanks liggen er uitdagingen met betrekking tot inkomensdiversiteit en financiële moeilijkheden. Middels de inzet van de combinatiefunctionarissen verbeteren we de lokale welzijnsaspecten door het aanbieden van gratis sport- en beweegactiviteiten voor jong en ouder.

7.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De doelen van deze regeling zijn als volgt.

- Meer kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen die sporten, bewegen en meedoen aan cultuur. Het gaat hierbij ook om kwetsbare groepen en mensen die achterblijven in sport-, beweeg- en cultuurdeelname.
- Sterke aanbieders in sport, bewegen en cultuur waarbij kwaliteit, veiligheid en toegankelijkheid geregeld is.
- Een sterke verbinding tussen sport, bewegen en cultuur met andere domeinen en programma's (onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede & schulden) die bijdragen aan de bovenste twee ambities.
- Inzet van combinatiefunctionarissen o.b.v. ambities en doelen uit het Hoofdlijnen Sportakkoord II.

In de bovenstaande tekst komt naast het thema sport en bewegen ook het thema cultuur aan de orde. Vanuit de gemeente is in eerste instantie gekozen om vanuit dit programma met name in te zetten op sport en bewegen. In het kader van het volledige beeld is het wel goed om te benoemen dat de gemeente wel degelijk aandacht besteedt aan cultuurdeelname voor kinderen, namelijk vanuit het CMK3 (CultuurEducatie met Kwaliteit, periode 3)-project in samenwerking met de Wassenaarse basisscholen en Museum Voorlinden, met de SAD als projectleider.

7.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Uit dit programma wordt het team *Fit in Wassenaar* bekostigd. Dit zijn de functies van buurtsportcoach, bewegcoach, clubondersteuner en projectleider SPUK-GALA. Hieronder wordt per functie beschreven waar op in is gezet en welke resultaten zijn bereikt. De functie van coördinator ketenaanpak valpreventie wordt bekostigd uit programma 7 en zal onder programma 7 worden beschreven. Kernactiviteiten van team *Fit in Wassenaar* sluiten aan bij bovengenoemde hoofdlijnen.

- Organiseren van laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten om meer kinderen, jongeren en volwassenen mee te laten doen aan sport en bewegen middels Pauzesport, buurtsport, Sportsafari, QR-Fit activiteit, Buitengewoon Spelen en de Sportproeverij.
- Het versterken van de sportverenigingen met aandacht voor kwaliteit, veiligheid en inclusiviteit/toegankelijkheid middels informeren, adviseren en doorverwijzen.
- Zorgen voor een sterke verbinding tussen sport en bewegen met andere domeinen en programma's (cultuur, onderwijs, gezondheid, zorg, welzijn en sociale zaken/armoede & schulden) middels het organiseren van verschillende netwerkoeverleggen en events.
- Coördineren van de vijf ketenaanpakken vanuit GALA-IZA.
- Verantwoordelijkheid voor de algehele coördinatie en inhoudelijke regie van het gehele project.

7.3.1 Inzet buurtsportcoach

De buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar* is wekelijks bezig geweest met het organiseren, coördineren en uitvoeren van beweegactiviteiten voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar. Dit in de vorm van Buurtsport, Pauzesport, het Buitengewoon Spelen Event en de Sportsafari. Met daarbij aandacht voor kwetsbare groepen en kinderen die achterblijven in sport- en beweegdeelname. Hieronder zullen de Buurtsport en de Pauzesport worden toegelicht. De Sportsafari is in programma 1 toegelicht en de Buitengewoon Spelen events worden in programma 6 en 9 beschreven.

De buurtsportcoach is de verbindende factor tussen het onderwijs, sport, gezondheid en organisaties zoals kinderopvang. Daarnaast is de buurtsportcoach ook coördinator van de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht. Vanuit die rol heeft de buurtsportcoach het veld in kaart gebracht, gesprekken gevoerd met sportverenigingen, scholen, GGD, diëtist, kindfysiotherapeut en de kinderopvang. Tevens heeft de buurtsportcoach ook organisaties aan deze ketenaanpak verbonden middels het netwerkoeverleg. Het eerste netwerk overleg voor deze ketenaanpak heeft 9 september 2024 plaatsgevonden. Vanuit input uit het eerste netwerkoeverleg werkt de buurtsportcoach verder aan het plan van aanpak voor ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht. Deze plannen worden in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt.

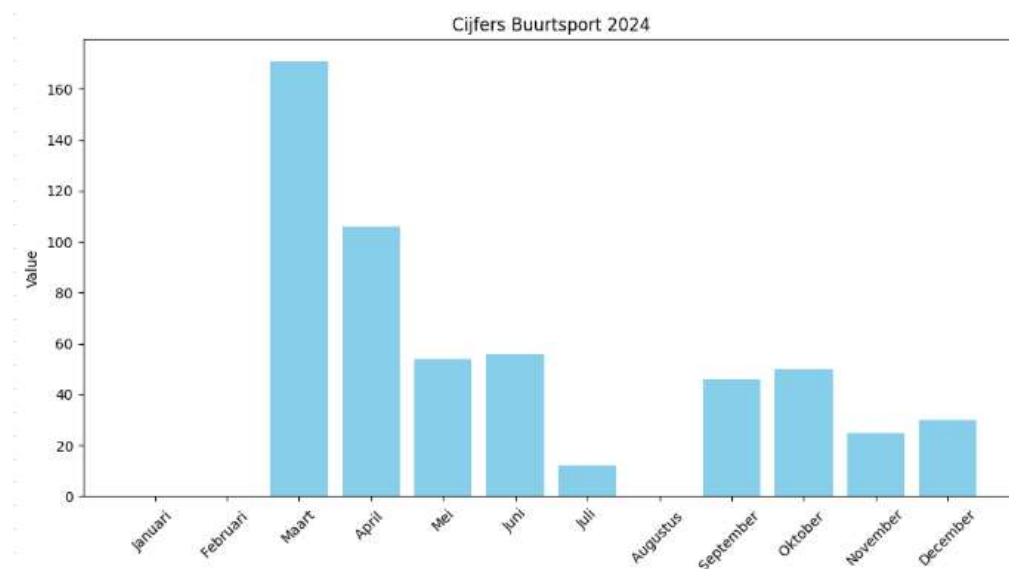
Voor de zaken die in de hele regio spelen biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator Kind naar Gezonder Gewicht. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio waar mogelijk.

Buurtsport met buurtsportcoach

Het doel van de Buurtsport is om buitenspelen in de buurt bij kinderen te stimuleren. Kinderen worden door buitenspelen vaardiger op motorisch vlak en op sociaal emotioneel vlak. Helaas spelen steeds minder kinderen dagelijks buiten. Eén op de vijf kinderen speelt elke dag buiten, bijna één op 6 kinderen speelt nooit buiten. Met deze gratis activiteit brengen we daar verandering in.

De buurtsport heeft in 2024 vanaf maart 2024 wekelijks plaatsgevonden op woensdagmiddag. De buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar* is op twee locaties aanwezig die middag, zowel bij de skatebaan aan de Hofcampweg als bij de voetbalkooi aan de Charlottestraat. *Fit in Wassenaar* bedient met dit aanbod dus de buurten Oostdorp, Zijlwatering en Haven en ook Kerkehout. De buurtsportcoach neemt voor de buurtsport diverse aantrekkelijke speelmaterialen mee om veelzijdig bewegen te stimuleren. Direct bij de start van de buurtsport in maart 2024 waren er veel kinderen aanwezig en dit is in de loop van de maanden gestabiliseerd naar zo'n 50 deelnemers per maand. In de wintermaanden speelt het weer ook een rol of kinderen deelnemen. Zie voor het verloop de staafdiagram hieronder.

Resultaat: Jaarlijks hebben er zo'n 600 kinderen meegedaan aan de buurtsport.



Quote deelnemers buurtsport

"Ik doe hier nieuwe spellen, die ik nog nooit eerder heb gedaan."

"Mijn vrienden komen ook zo en dan gaan we samen voetballen!"

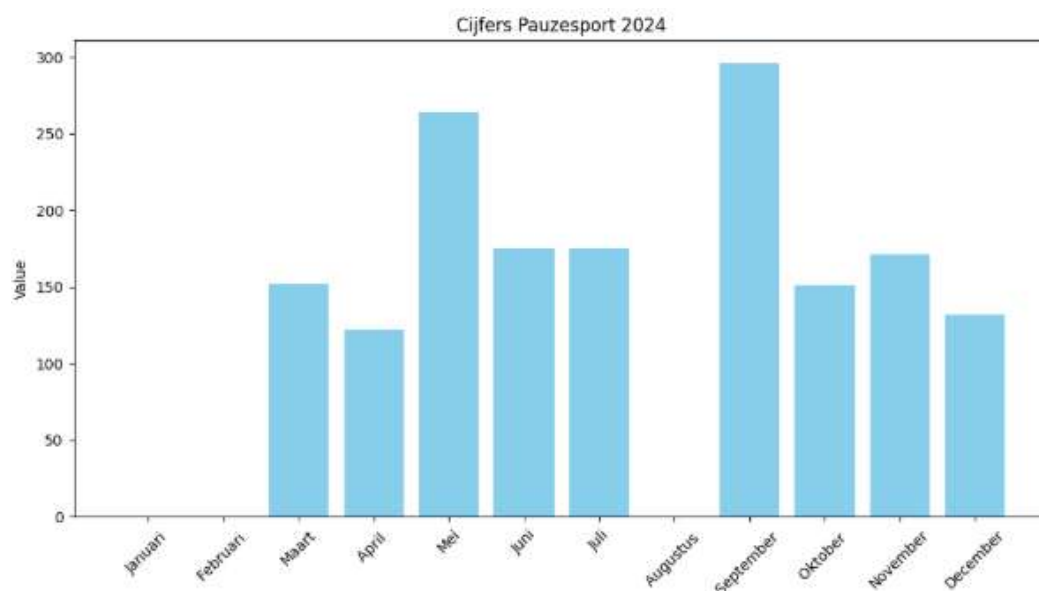
Pauzesport met buurtsportcoach

Het doel van Pauzesport is om bewegen tijdens de schooldag te stimuleren. De pauzesport is een activiteit op school waarbij kinderen van 4 tot en met 12 jaar tijdens de schoolpauze extra

beweeguitdagingen aangeboden krijgen middels sport en spel door de buurtsportcoach van *Fit in Wassenaar*. Dit aanbod verloopt in samenwerking met de scholen.

De pauzesport heeft in 2024 vanaf maart 2024 wekelijks plaatsgevonden. De Pauzesport is aangeboden op 8 Wasseenaarse basisscholen. In september hebben we middels een enquête de Pauzesport geëvalueerd. Hieruit kwam naar voren dat de scholen erg positief zijn over de Pauzesport. In 2025 gaan we hiermee door en zal er ook een verdiepingsslag plaatsvinden. In het staafdiagram hieronder is het aantal deelnemende kinderen per maand te zien.

Resultaat: Jaarlijks hebben er zo'n 1600 kinderen meegedaan aan de pauzesport.



Quotes deelnemende scholen over de Pauzesport

“Als zeer positief ervaren. De leerlingen vonden het fantastisch. Er was veel reuring op het plein!”

“Leuk om nieuwe materialen te kunnen ervaren tijdens de pauze.”

“Goed! Het is fijn dat er activiteiten zijn en dat het materiaal ervoor wordt meegenomen. De kinderen vinden het erg leuk.”

“Heel positief ontvangen, onze doelgroep heeft heel weinig ervaring met samenspelen en spelen in het algemeen. Dit is een mooie gelegenheid om hen dat aan te bieden in een veilige setting.”



7.3.2 Inzet beweegcoach

De beweegcoach van *Fit in Wassenaar* is wekelijks bezig geweest met het organiseren, coördineren en uitvoeren van beweegactiviteiten voor volwassenen, ouderen en mensen met een beperking. Dit in de vorm van de wekelijkse QR-Fit wandeling in park De Paauw, de Sportproeverij 55+ én het opzetten van virtuele routes van QR-Fit voor mensen met een beperking. Met daarbij dus aandacht voor kwetsbare groepen en volwassenen die achterblijven in sport- en beweegdeelname. Hieronder wordt de QR-Fit activiteit nader beschreven. De Sportproeverij wordt in programma 6 toegelicht.

De beweegcoach werkt nauw samen met verschillende maatschappelijke organisaties om een duurzame samenwerking te waarborgen. De beweegcoach is de verbindende factor tussen zorg, welzijn, gezondheid en organisaties die werken met mensen met een beperking. Daarnaast is de beweegcoach ook coördinator van de ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en coördinator van de ketenaanpak Welzijn op Recept. Vanuit deze rol heeft de beweegcoach het veld in kaart gebracht, gesprekken gevoerd met welzijnsorganisaties, fysiotherapeuten, huisartsen en sportverenigingen en tevens organisaties aan deze ketenaanpakken verbonden middels het opzetten van een netwerk. Het eerste netwerk overleg voor beide ketenaanpakken heeft plaatsgevonden op 19 september 2024. Vanuit input uit dit eerste netwerkoverleg werkt de beweegcoach verder aan het plan van aanpak voor beide ketenaanpakken. Deze plannen worden in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt.

Voor de zaken die in de hele regio spelen biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator voor de ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie. De lokale ketenaanpak coördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbindt met de regio waar mogelijk.

QR-Fit activiteit met beweegcoach

Het doel van de QR-Fit route is om mensen op laagdrempelige wijze in de eigen omgeving te laten bewegen al dan niet onder begeleiding van de beweegcoach *Fit in Wassenaar*. Met deze gratis activiteit bieden we een oplossing omtrent de uitdagingen met betrekking tot inkomensdiversiteit, financiële moeilijkheden en sportparticipatie onder volwassenen en ouderen.

De QR-Fit route wordt gemarkeerd met paaltjes met daarop een QR code. Als inwoners de QR code scannen in de app krijgen ze een spierversterkende oefening. De beweegcoach van *Fit in Wassenaar* biedt vanaf maart 2024 op twee momenten per week begeleiding op deze route en inwoners kunnen dan samen wandelen met de beweegcoach. Wekelijks loopt er een groep van zo'n 8 mensen mee.

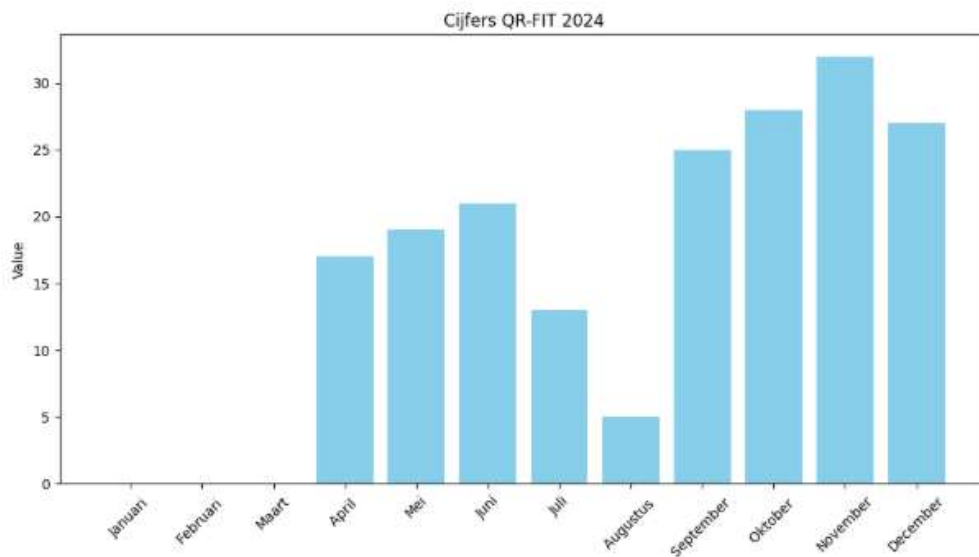
Resultaat: De QR-Fit route is zelfstandig door inwoners te gebruiken om fit te worden of te blijven. In totaal zijn er 934 unieke gebruikers geweest in 2024, waarbij de routes 5023 keer zijn gelopen.

Jaarlijks hebben er zo'n 200 mensen meegedaan aan de QR-Fit activiteit onder begeleiding van de beweegcoach *Fit in Wassenaar*.

Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 50% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 75% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 76% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 50% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 88% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

In het staafdiagram hieronder is het aantal deelnemers per maand te zien op de fysieke QR-Fit route, sinds de start van de activiteit onder begeleiding van de beweegcoach *Fit in Wassenaar*.



Quote deelnemers QR-FIT

"Het is heel gezellig en het loopt daardoor makkelijk."

"Om me aan te sluiten bij een clubje voelt voor mij als 'een stok achter de deur.'"

"Het geeft mij een goed gevoel, dat ik iets heb gedaan en mensen heb gezien en sport heb gedaan."

"Fijn om 's morgens de dag met een buitenactiviteit te starten."

Opening inclusieve speeltuin

De beweegcoach is voor mensen met een beperking de mogelijkheden aan het verkennen voor een virtuele QR-Fit route in samenwerking met Bruglokaal, Middin en Philadelphia. Met als doel ook deze doelgroep verder in beweging te brengen en gezondheidsachterstanden terug te dringen. In dat kader hebben de beweegcoach en de projectleider SPUK-GALA ook een activiteit verzorgd in mei bij de opening van de eerste inclusieve speeltuin in Wassenaar in samenwerking met Stichting Gehandicapten Wassenaar.



7.3.3 Inzet clubondersteuner

De clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* adviseren, ondersteunen en informeren verenigingen over de vraagstukken die zij hebben. Indien nodig verwijzen de clubondersteuners door naar andere organisaties en/of bonden. Om deze ondersteuning onder de aandacht te brengen, hebben de clubondersteuners het event 'Club klaar voor de toekomst' op 12 juni 2024 georganiseerd. Hierbij werden bestuurders, coördinatoren en betrokkenen van sportverenigingen op interactieve wijze geïnformeerd over de rol van de clubondersteuners. Deze bijeenkomst is in programma 1 nader toegelicht.

De clubondersteuners hebben naar aanleiding van deze bijeenkomst een plan van aanpak voor clubondersteuning in Wassenaar geschreven, waarbij ook de verbinding wordt gelegd met de sportvisie van de gemeente Wassenaar. De laatste hand is in december 2024 aan dit plan voor clubondersteuning gelegd en dit plan zal als leidraad fungeren voor de komende jaren. Daarnaast zal in 2025 het thema Sociaal Veilig Sportklimaat (SVSK) in een apart plan van uitgewerkt worden, als onderdeel van Sportakkoord II.

In oktober 2024 hebben de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* samen met 12 sportverenigingen en andere organisaties, de *Wassenaarse Sportweek* georganiseerd. Naast deze samenwerkingen met de verenigingen hebben de clubondersteuners individueel met 7 verenigingen gesproken en input opgehaald waar ze in 2025 mee aan de slag gaan samen met de betreffende vereniging.

Bij de Wassenaarse Volleybalvereniging is in 2024 ook al het eerste ondersteuningstraject gestart door de clubondersteuners vanuit de Servicelijn Sportakkoord.

Quote Wassenaarse Volleybalvereniging

Zij hebben veel bijgeleerd en dat komt tot uiting in de trainingen die zij geven. Hierdoor is ook het spelniveau van onze leden omhoog gegaan en gaat nog steeds verder.

7.3.4 Inzet projectleider SPUK-GALA

De projectleider van het project *Fit in Wassenaar* is verantwoordelijk voor de algehele coördinatie en inhoudelijke regie van het gehele project. Dit omvat het opstellen en uitvoeren van het communicatiebeleid, evenals de monitoring en rapportage van de voortgang.

De projectleider stuurt het team van *Fit in Wassenaar* inhoudelijk aan en fungeert als het centraal aanspreekpunt, verbinder, initiator en aanjager van de uitvoering van het project. De projectleider SPUK-GALA heeft ook een aantal projecten opgezet, ontwikkeld en uitgevoerd.

- Project Mentaal Power Programma: een programma met activiteiten om de mentale weerbaarheid binnen de gemeente Wassenaar te versterken.
- Project Bewegen In en Om School (BIOS): een project samen met de acht Wassenaarse basisscholen en de Wassenaarse Taalklas om bewegen gedurende de dag te stimuleren.
- Project Spelkisten: een project om de sensorische- en motorische ontwikkeling van het jonge kind te stimuleren middels spelkisten met daarin activiteiten voor op de kinderopvang.
- Event over Positieve Gezondheid in de Warenar op 22 mei, als kick off van het GALA-project, *Fit in Wassenaar*.

Daarnaast faciliteert en coördineert de projectleider de samenwerking tussen diverse organisaties om de doelstellingen van het project te realiseren. De projectleider is voorzitter van een drietal overleggen, namelijk van de kerngroep, het programmateam en de stuurgroep.

- De kerngroep komt twee keer per jaar samen.
- Het programmateam komt maandelijks samen.
- De stuurgroep komt zes keer per jaar samen.

De projectleider is ook lokale coördinator van de ketenaanpak Kansrijke Start. De projectleider heeft vanuit deze rol het plan van aanpak voor de ketenaanpak Kansrijke Start opgesteld, alsook de conceptplannen voor de andere vier ketenaanpakken.

7.3.5 Inzet externe inhuur

Naast de expertise die het team *Fit in Wassenaar* zelf heeft, heeft *Fit in Wassenaar* vier sessies gehad met een externe specialist op het gebied van de ketenaanpakken, die de brug vormen tussen het Gezond en Actief Leven Akkoord en het Integraal Zorg Akkoord, zodat er sprake is geweest van een verdere integrale en inhoudelijke verdieping.

In dit programma staan ook onvoorziene kosten, scholingskosten, reservering overuren interne medewerkers en opstart administratie opgenomen.

8. Programma 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.

8.1 Situatie in Wassenaar

In vergelijking met Nederland heeft Wassenaar meer kinderen en ouderen, waarbij de gezondheid, gezondheidsbeleving, en beweeggedrag positief afsteken tegen het nationale gemiddelde.

De nabijheid van voorzieningen en positieve kenmerken van de fysieke leefomgeving in Wassenaar bevinden zich op een gemiddeld niveau ten opzichte van Nederland.

Hoewel ouderen actief zijn, is het aantal ouderen in Wassenaar dat wekelijks sport opvallend laag, in tegenstelling tot de relatief hoge sportdeelname onder volwassenen. Wassenaar heeft gunstige gezondheidsindicatoren, een gunstige leefomgeving en actieve sportparticipatie. De uitdagingen met betrekking tot inkomensdiversiteit, financiële moeilijkheden, en sportparticipatie onder ouderen vragen om gerichte aandacht om de lokale welzijnsaspecten verder te verbeteren.

Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD

- De gezondheidsverschillen tussen lager en hoger opgeleiden dreigen groter te worden door de huidige maatschappelijke ontwikkelingen (energieprijzen, hogere prijs levensmiddelen).
- Onderliggende oorzaken van gezondheidsproblemen zoals armoede, schulden, beperkte gezondheidsvaardigheden, laaggeletterdheid en gebrek aan participatie hebben grote invloed op gezondheid en spelen vaak een rol bij mensen met lagere inkomens en een lagere opleiding.
- Stel de aanpak van de maatschappelijke oorzaken van gezondheidsachterstanden centraler in landelijk, regionaal én lokaal beleid en werk domein overstijgend.
- Zet gelijktijdig leefstijlgerichte interventies in als aanvulling.
- Zet in op beleid voor langere looptijd (oorzaken aanpakken en doorbreken, 15 jaar).
- Zet in op gebiedsgerichte programma's (ongelijkheid bestrijden met ongelijkheid).

8.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op de lokale aanpak van gezondheidsachterstanden zoals roken, alcoholmisbruik, overgewicht en te weinig bewegen. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- Gemeente neemt het terugdringen van gezondheidsachterstanden op in hun nota lokaal gezondheidsbeleid.
- Verbinding met andere GALA-programma's. o.a. Aanpak Overgewicht en Obesitas, Leefomgeving en Opgroeien in een Kansrijke Omgeving en Vroegsignalering Alcoholproblematiek.
- Afstemmen met GGD beleidsadviseur Gezonde leefomgeving.

8.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Terugdringen gezondheidsachterstanden. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Aanschaf en inzet bakfiets
- Cursus *FitStap* vanuit project Mentaal Power Programma
- Cursus *Start to Run* vanuit project Mentaal Power Programma
- *ParkFit* voor mensen met dementie
- Extra beweegmoment GLI Volwassenen
- Pauzevoorlichting VO over gezonde voeding en waterdrinken
- Extra middelen Stichting Leergeld voor zwemles terugdringen wachtlijst
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Bloemcampschool
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Jozefschool

8.3.1 Inzet bakfiets

Doel van de bakfiets is om zichtbaar en herkenbaar te zijn in de buurt met activiteiten van *Fit in Wassenaar*, zoals met de Buurtsport. De bakfiets is van middelen uit dit programma aangeschaft en de buurtsportcoach vervoert hier het materiaal in voor de Buurtsport en de Pauzesport. Zo is *Fit in Wassenaar* actief in verschillende buurten om ook de lage Sociaaleconomische Positie (SEP) te laten participeren en gezondheidsverschillen tussen lager en hoger opgeleiden te verkleinen. *Fit in Wassenaar* werkt aan een gezonde buurt.

De resultaten van de Pauzesport en de Buurtsport zijn te lezen in de uitwerking van programma 2.



8.3.2 Cursus fitstap vanuit project Mentaal Power Programma

Doel van het Mentaal Power Programma is de mentale gezondheid van inwoners te vergroten. Dit programma is opgezet door de projectleider SPUK-GALA en richt zich op volwassenen. Het programma bestaat uit diverse activiteiten die de mentale gezondheid op verschillende manieren ondersteunt, stimuleert en vergroot. Aan alle activiteiten kon gratis worden deelgenomen door inwoners uit Wassenaar. In dit programma van het GALA zijn de activiteiten cursus *FitStap*, cursus *Start to Run* geplaatst. De andere activiteiten uit het Mentaal Power Programma zullen worden beschreven in programma 5.

Doel van de cursus *FitStap* is om in 12 weken een verandering in leefstijl teweeg te brengen. *FitStap* is het beweegprogramma van de Koninklijke Wandel Bond Nederland (KWBN). Tijdens het programma van 12 weken kregen deelnemers begeleiding van gecertificeerde *FitStap*-coach. *FitStap* draait niet alleen om meer bewegen, maar deelnemers gaan ook aan de slag met gezonde voeding en mental coaching.

Resultaat: Er waren 12 deelnemers bij deze cursus, in de leeftijd tussen 50-70 jaar. Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 100% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 100% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 100% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 67% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 67% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

Quote deelnemers FitStap

"De activiteit waren een "WELKOM" in een andere kant van Wassenaar die ik nooit had gezien."

"Spierversteviging, geheugentraining en gezelligheid."

"Wandelen en bewegen in de buitenlucht vind ik fijn. De fysieke en cognitieve oefeningen tijdens de waren zeer waardevol. Ook het onderlinge mondelinge contact gaf een gevoel van verbinding."

8.3.3 Cursus Start to Run vanuit project Mentaal Power Programma

De cursus *Start to Run* valt ook onder het Mentaal Power Programma, opgezet door de projectleider SPUK-GALA en richt zich op volwassenen. In dit programma van het GALA zijn de activiteiten cursus *FitStap*, cursus *Start to Run* geplaatst. De andere activiteiten uit het Mentaal Power Programma zullen worden beschreven in programma 5.

Doel van de hardloopcursus *Start to Run* is om in 7 weken een hardloop conditie op te bouwen, zodat deelnemers uiteindelijk 25 minuten non stop kunnen hardlopen. Zowel een fysieke als een mentale uitdaging. Tijdens het programma van 7 weken kregen deelnemers begeleiding van hardloopcoaches van hardloopgroep Wassenaarse Slag.

Resultaat: Er waren 10 deelnemers bij deze cursus, in de leeftijd tussen 40-70 jaar. Helaas hebben te weinig deelnemers de evaluatie enquête ingevuld om aan te geven wat de cursus met de deelnemers heeft gedaan voor hun gezondheid.

Quote deelnemer Start to Run

"Het was een goed georganiseerde cursus met een kundig en hartelijk coachingsteam."

8.3.4 ParkFit voor mensen met dementie

Doel van dit initiatief is om ook bij de ziekte van Parkinson te blijven bewegen. Bewegen is voor iedereen belangrijk en ook is het belangrijk dat dit bewegen aansluit bij wensen en mogelijkheden. Ook voor mensen met Parkinson. Dat kan speciaal tijdens deze *ParkFit* les.

In beweging blijven is belangrijk bij de ziekte van Parkinson, want het kan de motoriek, wandelsnelheid, aerobe fitheid, spierkracht en het evenwicht verbeteren, én ook het vallen verminderen. Studies tonen aan dat lichaamsbeweging de aerobe fitheid verhoogt en spierversterkende activiteiten de kracht van de benen vergroot. Het initiatief is opgezet in samenwerking met Amarosa en De Zorgpraktijk en de les vindt wekelijks plaats op dinsdagmiddag in ontmoetingspunt Sophieke van Amarosa.

Resultaat: Wekelijks nemen gemiddeld 12 mensen deel aan deze les.



8.3.5 Extra beweegmoment GLI Volwassenen

Het doel van dit initiatief is om aan mensen die meedoen aan het traject Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI*), wat wordt vergoed vanuit de zorgverzekering een extra beweegmoment te bieden in een veilige en bekende omgeving.

Veel mensen geven aan in een gat te vallen bij het afronden van het beweeggedeelte van het GLI programma en willen in groepsverband onder begeleiding blijven sporten. We gaan ervan uit dat dit een tijdelijke tussenvorm is voor mensen, zodat ze later (eventueel met hulp van de beweegcoach *Fit in Wassenaar*) doorstromen naar het reguliere aanbod. Ook wandelen een aantal mensen al mee met de QR Fit activiteit van beweegcoach *Fit in Wassenaar*. Er lopen op dit moment zes GLI groepen. De GLI wordt door fysiotherapie Gezondheidscentrum Wassenaar uitgevoerd en dit initiatief voor extra beweegmoment komt ook van hen, in samenwerking met huisarts en diëtist. Dit extra beweegmoment heeft plaatsgevonden in sporthal De Duinpan.

*Een GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie) is een programma van 2 jaar. Het doel van een GLI is het gedrag te veranderen, zodat men gezonder leeft en dit blijft doen. Om dit te bereiken krijgen deelnemers advies over gezonde voeding, gezonde eetgewoontes en gezond bewegen.

Resultaat: 21 mensen hebben wekelijks deelgenomen aan dit extra beweegmoment in de maanden oktober, november en december.



Quote deelnemers GLI

"Gezellig en goed gevoel na het sporten."

"Uitdagend en leuk met andere voormalig GLI deelnemer."

"Fijn om in een vertrouwde omgeving met gelijkgezinden lekker te bewegen."

8.3.6 Pauzevoorlichting op Voortgezet Onderwijs over gezonde voeding en waterdrinken

Doel van de pauzevoorlichting is om jongeren bewust te laten zijn van een gezonde leefstijl. Jongerenwerkers van Gro-up Buurtwerk hebben samen met de GGD en de Wassenaarse middelbare scholen de pauzevoorlichting gehouden met het thema gezonde voeding/gezondheid. Met name gericht op de gezondheid van jongeren als zij gaan sporten. Daarbij zijn bidons uitgedeeld die leerlingen kunnen vullen met water. Door leerlingen een bidon te geven om te kunnen vullen met water willen Buurtwerk en GGD een alternatief bieden voor het drinken van sportdrankjes die vaak vol met suikers zitten.

Resultaat: Gemiddeld komen er per pauzevoorlichting zo'n 200 leerlingen om mee te doen aan de pauzevoorlichting per middelbare school. Dus in totaal zijn hiermee zo'n 400 leerlingen bereikt.

8.3.7 Extra middelen Stichting Leergeld voor zwemles terugdringen wachtlijst

Doel is het terugdringen van de wachtlijsten voor zwemles, middels het beschikbaar stellen van extra financiële middelen.

De wachtlijsten zijn niet ineens opgelost met deze extra middelen. Er dient ook te worden samengewerkt met de verschillende verenigingen die zwemles aanbieden in Wassenaar. De projectleider SPUK-GALA heeft hier het voortouw in genomen en de verbindingen gelegd tussen Stichting Leergeld, Wassenaarse Reddingsbrigade (WRB) en WZK. Met de partijen samen is geïnventariseerd wat er nodig is en welke mogelijkheden er zijn om wat er nodig is te realiseren. Na deze aanzet vanuit de projectleider pakt Stichting Leergeld het verder op met WRB en WZK. De middelen zullen via de gemeente Wassenaar naar Stichting Leergeld gaan.

Resultaat: Verkorten van de zwemwachtlijsten.

8.3.8 Project Bewegen in en om school (BIOS)

Het doel van dit project is om bewegen in en om school te stimuleren. Als de school hier dagelijks aandacht aan besteedt, draagt dit bij aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij kinderen; kinderen bewegen meer, kinderen worden vaardiger in bewegen, het draagt bij aan een gezonder gewicht en sociale vaardigheden. De projectleider SPUK-GALA is kartrekker van dit project en acht Wassenaarse basisscholen en de taalklas doen mee aan dit project. De middelen voor dit project komen uit drie verschillende programma's, te weten programma Sportakkoord, programma Terugdringen gezondheidsachterstanden en programma Aanpak overgewicht.

Project BIOS Bloemcampschool

De Bloemcampschool heeft ervoor gekozen om in te zetten op nieuw boksmateriaal en buitenspeel materiaal. Leerlingen krijgen na schooltijd boksles van de vakleerkracht gymnastiek. Dit is een aanvulling op de reguliere gymnastieklessen die er al zijn.

Resultaat: Wekelijks maken ruim 75 kinderen gebruik van dit materiaal.

Project BIOS Jozefschool

De Jozefschool heeft ervoor gekozen om in te zetten op nieuwe buitenspeel materiaal. Ze hebben goede ervaringen met het materiaal vanuit het project Pauzesport van *Fit in Wassehaar* en willen deze activiteiten zelf ook aanbieden.

Resultaat: Wekelijks maken ruim 200 kinderen gebruik van dit materiaal.

9. Programma 4 – Kansrijke Start

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.

9.1 Situatie in Wassenaar

Er zijn een aantal zorgwekkende ontwikkelingen, ook landelijk, die ook in Wassenaar aan de orde zijn. Hieronder een overzicht van dergelijke (landelijke) ontwikkelingen.

- Er wordt veel minder buiten gespeeld. Van de 1,2 miljoen kinderen op de basisschool zijn er meer dan 1 miljoen kinderen die niet meer dagelijks buitenspelen.
- 1 op de 4 ouders met een baby van 10 maanden laat hun kind 2 uur per dag naar een beeldscherm kijken.
- 10% van de peuters heeft een eigen televisie op de kamer.
- 1 op de 3 kinderen is bijziend.
- Bijna 30% van de kinderen heeft een motorische ontwikkelingsachterstand.
- Slechte motoriek veroorzaakt meer letsel. Elke 3 minuten komt een kind op Spoedeisende Hulp met een botbreuk, omdat het zichzelf niet goed kan opvangen.
- 10,8% van de 2 jarige in Wassenaar heeft overgewicht (6,6 % in regio Zuid Holland West).

9.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op een lokale ketenaanpak en samenwerkingsafspraken met lokale partners rondom de eerste 1000 dagen van een kind om kinderen een kansrijke start te bieden. Kortom, het verbinden van het sociaal en medisch domein om kwetsbare gezinnen beter te ondersteunen en te zorgen dat kinderen optimaal kunnen opgroeien. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start vormt een coalitie met lokale partners die betrokken zijn bij de eerste 1000 dagen van een kind. Met als doel om deze coalitie te versterken en te behouden.
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start gaat in overleg met de coalitie na welke risico's er binnen de gemeente spelen met betrekking tot een Kansrijke Start.
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start versterkt de samenwerkingsafspraken tussen lokale partners (sociaal, medisch).
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start gaat na welke (lokale en regionale) kansrijke start-interventies passend zijn binnen de gemeente en of het wenselijk is hier op in te zetten.
- De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start maakt regionale afspraken maken met omliggende gemeenten over interventies Kansrijke Start en samenwerking.

9.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Kansrijke Start. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Integratie IZA ketenaanpak Kansrijke start met lokale coördinator Kansrijke Start
- Project Nu Niet Zwanger
- Animatie stimulering taalontwikkeling baby's
- Animatie over ontwikkeling mondmotoriek baby's
- Materiaal Spelkisten 2-3 jaar
- Vergoeding zwangerschaps-/bevalcursus
- Vergoeding vrouwencoaching

9.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Kansrijke start met lokale coördinator Kansrijke Start

Doel van de lokale coördinator Kansrijke Start is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de coördinatie van de vijf ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). De ketenaanpak Kansrijke Start is een van de vijf ketenaanpakken. De projectleider SPUK-GALA is ook lokale coördinator Kansrijke Start en de inzet valt onder programma 2 – BRC.

Er hebben vier coalitie overleggen voor deze ketenaanpak plaatsgevonden. Coalitie partners zijn.

- Gemeente Wassenaar jeugdbeleid en onderwijs
- JGZ
- GGD
- SAD
- LIVA geboortezorg
- Klavertje Vier Kraamzorg
- Norlandia kinderopvang
- Sociaal Team Wassenaar
- Bibliotheek Wassenaar
- Pharos
- Kenniscentrum kind en scheiding
- Praktijkmanager huisartsen.

Middels input uit deze overleggen heeft de coördinator Kansrijke Start een plan van aanpak geschreven. Dit plan wordt in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt. Ook zullen er samenwerkingsafspraken worden opgesteld. De ketenaanpak coördinator Kansrijke Start maakt regionale afspraken met omliggende gemeenten over interventies vanuit Kansrijke Start. Zo zijn we in Wassenaar in 2024 aangesloten bij het project *Nu Niet Zwanger* van de GGD, net als omringende gemeenten.

9.3.2 Project Nu Niet Zwanger

Doel van *Nu Niet Zwanger* (NNZ) is om mensen in kwetsbare omstandigheden te ondersteunen om een bewuste, geïnformeerde keuze te maken over (het moment van) hun kinderwens, zodat zij niet geconfronteerd worden met een onbedoelde zwangerschap.

De gemeente Wassenaar heeft samen met de coalitie Kansrijke Start besloten om aan te sluiten bij het project NNZ voor de periode 2024-2026 middels de inzet van middelen uit dit programma. De integratie van NNZ in het bredere gezondheids- en zorgnetwerk in Wassenaar versterkt de al

bestaande structuren van preventieve zorg en draagt bij aan het verminderen van onbedoelde zwangerschappen, wat op lange termijn positieve effecten heeft op zowel individueel als maatschappelijk niveau. Eind 2024 is dit project opgestart en in 2025 zal dit project verder vorm krijgen in samenwerking met de lokale coalitie Kansrijke Start.

Resultaat: Q4 van 2024 zijn er in de opstartfase al 3 inwoners doorverwezen naar *Nu Niet Zwanger*.

9.3.3 Animatie stimulering taalontwikkeling baby's

Doel van de animatie is om (aanstaande) ouders en professionals die werken met het jonge kind te informeren over het belang van taal bij jonge kinderen om kansrijk en gezond op te groeien.

De projectleider SPUK-GALA is kartrekker van deze animatie in samenwerking met de organisatie die de animatie ontwikkelt. De projectleider heeft hiervoor input opgehaald bij collega experts binnen de SAD.

Resultaat: De animatie is eind 2024 opgeleverd en zal o.a. via de website van *Fit in Wassenaar* worden verspreid in 2025.

9.3.4 Animatie over ontwikkeling mondmotoriek baby's

Doel van de animatie is om (aanstaande) ouders en professionals die werken met het jonge kind te informeren over het ontwikkelen van een goede mondmotoriek bij kinderen om kansrijk en gezond op te groeien.

De projectleider SPUK-GALA is kartrekker van deze animatie in samenwerking met de uitvoerende organisatie die de animatie ontwikkelt. De projectleider heeft hiervoor input opgehaald bij collega experts binnen de SAD.

Resultaat: De animatie is eind 2024 opgeleverd en zal o.a. via de website van *Fit in Wassenaar* worden verspreid in 2025.

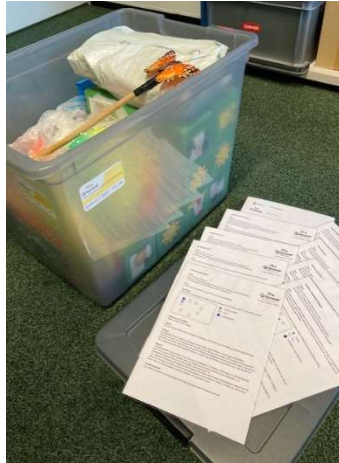
9.3.5 Materiaal project Spelkisten 2-3 jaar

Doel van de spelkisten is om de sensorische- en motorische ontwikkeling bij het jonge kind te prikkelen ter bevordering van een kansrijke start. De materialen die in de drie verschillende spelkisten zitten, zijn aangeschaft met middelen uit dit programma.

De projectleider SPUK-GALA heeft het project spelkisten opgezet en ontwikkeld. De spelkisten zijn te leen voor kinderopvang organisaties via de bibliotheek en zullen dus rouleren. De spelkisten faciliteren pedagogisch medewerkers in het laagdrempelig aanbieden van diverse vormen van bewegen, spelen en sporten. In de spelkist zitten leskaarten met bijbehorend speel- en beweegmateriaal dat de sensorische- en motorische ontwikkeling prikkelt. Zo wordt veelzijdig bewegen en samen bewegen gestimuleerd.

Kinderen die zich op jonge leeftijd motorisch vaardig ontwikkelen en plezier beleven aan bewegen en sport leggen een goede basis voor een leven lang met plezier bewegen, spelen en sporten. Bewegen, spelen en sporten in je dagelijkse ritme zorgen ervoor dat er minder kans is op overgewicht. Middels deze interventie dragen we bij aan een kansrijke start.

Resultaat: De drie spelkisten zijn in oktober 2024 opgeleverd en bij de bibliotheek neergezet en de eerste uitlening heeft reeds plaatsgevonden.



9.3.6 Vergoeding zwangerschaps-/bevalcursus

Na herhaaldelijk navragen door de projectleider SPUK-GALA is gebleken dat de middelen voor dit initiatief niet zijn besteed door LIVA Geboortezorg en de middelen zijn retour gekomen begin 2025.

9.3.7 Vergoeding vrouwencoaching

Na herhaaldelijk navragen door de projectleider SPUK-GALA is gebleken dat de middelen voor dit initiatief niet zijn besteed door LIVA Geboortezorg en de middelen zijn retour gekomen begin 2025.

10. Programma 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.

10.1 Situatie in Wassenaar

Stress hoort bij het leven en een gezonde dosis stress is zelfs noodzakelijk om goed te kunnen functioneren. Stress kan helpen om te reageren op bedreigende situaties, creatief te zijn en topprestaties te leveren. Regelmatige blootstelling aan een hanteerbare dosis stress maakt mensen weerbaarder en houdt het lichaam en brein in topconditie. Als de stress echter hevig is en langdurig aanhoudt, spreken we van chronische stress. Chronische stress kan fysieke, mentale, emotionele en gedragsmatige problemen veroorzaken en zelfs levensbedreigend zijn.

- Meer inwoners in Wassenaar dan in de regio en landelijk hebben een verminderde psychische gezondheid (28% ten opzichte van 27% NL en 26% regio)
- Stress onder jeugdigen in Wassenaar ligt hoger dan gemiddeld in de regio, 45% ten opzichte van 39% in de regio.
- Percentage volwassenen (18 jaar en ouder) dat last heeft van (heel) veel stress naar top 4 minst gunstig scorende buurten in Wassenaar: Oostdorp, Zijlwatering en haven, Groot Deijlroord en Ter Weer.

10.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het ontwikkelen/realiseren c.q. uitbreiden/versterken van het aanbod rond mentale gezondheid wat er al is. De doelen van dit programma zijn als volgt:

- De projectleider SPUK-GALA stelt aanbod op met o.a. Mentaal Lokaal Wassenaar.
- De projectleider SPUK-GALA haalt bij andere partners op wat er concreet nodig is voor het bevorderen van gezond gedrag, mentale veerkracht en zelfontplooiing (aspecten van positieve gezondheid waar mentale gezondheid onderdeel van is).
- De projectleider SPUK-GALA gebruikt de uitkomsten van de overleggen met partners voor ontwikkeling van het aanbod rond mentale gezondheid.

10.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Mentale gezondheid. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- 3x Cursus Qi Gong vanuit project Mentaal Power Programma
- 2x cursus Yin Yoga vanuit project Mentaal Power Programma
- 2x Workshop Mindfulness vanuit project Mentaal Power Programma

De cursus Yin Yoga en de workshop Mindfulness zijn door de projectleider SPUK-GALA bewust ingezet in de buurt Oostdorp en Zijlwatering en Haven gezien de cijfers hieromtrent. De cursus *Start*

to Run en cursus FitStap, die ook onder het Mentaal Power Programma vallen, worden beschreven in programma 3.

10.3.1 Cursus Qi Gong vanuit project Mentaal Power Programma

Doel van de cursus Qi Gong is om je mentale balans te vinden en te behouden. Qi Gong is de grootmoeder van Tai Chi. Miljoenen mensen in de wereld doen dagelijks aan Qi Gong. Voor plezier en ontspanning. De oefeningen worden vloeiend op het ritme van de ademhaling uitgevoerd waardoor je hartritme rustiger wordt en je ademhaling verdiept. Door middel van deze ademhalingsoefeningen, meditatie en vloeiende bewegingen verlaat stress het lichaam en komt er rust in het hoofd.

Resultaat: Er waren in totaal 36 deelnemers verdeeld over 3 cursussen, in de leeftijd tussen 30- 70 jaar. Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 80% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 60% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 80% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 40% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 90% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

Quote deelnemers Qi Gong

“Door deze 5 gratis lessen ben ik nu nog steeds bezig met Qi Gong. Iedere maandagochtend was het een feestje . Ik beweeg mij soepeler en relaxter. Vooral een goede ademhaling is niet vanzelfsprekend.

“Mijn schouderpijn is verholpen, meer rust gegeven mentaal, drempel over geholpen om weer nieuwe beweegactiviteiten te ontdekken.”

“Voor mij was het rustgevend en ontspannend. De bewegingen voelden heel prettig aan. “

10.3.2 Cursus Yin Yoga vanuit project Mentaal Power Programma

Doel van de cursus Yin Yoga is dat het “versoepelend, ontspannend en meditatief” werkt voor lichaam en geest. Yin Yoga is een langzame, zachte vorm van Yoga, waarin diverse zittende en liggende houdingen worden beoefend.

Resultaat: Er waren in totaal 26 deelnemers verdeeld over 2 cursussen in de leeftijd 30-70 jaar. Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 70% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 40% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 100% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 50% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 80% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

Quote deelnemers Yin Yoga

"Leuk om nieuwe activiteit te proberen, ik ga er mogelijk mee door."

"Goed initiatief! Sommige mensen worden toch sneller verleidt om een activiteit gratis op te pakken, die ze anders niet aandurven."

"Ik ben blij dat ik een paar lessen heb kunnen volgen. Voor mensen in de bijstand zijn de normale lessen niet te betalen helaas. Mentaal heeft het me geholpen want ik heb er nieuwe contacten aan over gehouden."

"Het deed me goed en hielp me de week door te komen wat vaak een worsteling is alleen en met aandoening."

10.3.3 Workshop Mindfulness vanuit project Mentaal Power Programma

Doel van de workshop Mindfulness is om met wat meer afstand naar je eigen gedachten te kijken. Dat kan behulpzaam zijn als je gedachten soms druk, somber of angstig zijn. Ook kan het helpen om milder te zijn richting jezelf en anderen. Dit bevordert je mentale gezondheid.

Resultaat: Er waren in totaal 12 deelnemers verdeeld over 2 bijeenkomsten. Helaas hebben te weinig deelnemers de evaluatie enquête ingevuld om aan te geven wat de cursus met de deelnemers heeft gedaan voor hun gezondheid.

Quote deelnemers Mindfulness

"De mindfulness workshop was verhelderend en de meditatie heb ik als prettig ervaren."

"De diverse vormen van meditatie en ontspanning en mindfulness die we toepasten gedurende de twee uur waren heel prettig, een cadeau aan jezelf."

"Ik voelde me daarna meer ontspannen en er waren praktische tips voor thuis."

11. Programma 6 – Aanpak Overgewicht en obesitas

Overgewicht kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Het risico op bepaalde ziekten en aandoeningen, zoals suikerziekte en hart- en vaatziekten, stijgt naarmate de BMI (Body Mass Index), een indicator voor overgewicht, of de buikomvang toeneemt. Bijvoorbeeld in meer dan 20% van de gevallen is overgewicht de oorzaak van suikerziekte (diabetes mellitus type 2).

Deze gezondheidsgevolgen zijn extra groot als men al vanaf een jonge leeftijd kampt met overgewicht. Daarnaast kan men te maken krijgen met stigmatisering. Dit kan bij volwassenen en ook bij jongeren leiden tot een slecht zelfbeeld, eenzaamheid en spanning. Wat weer effect heeft op de mentale gezondheid.

11.1 Situatie in Wassenaar

Een (on)gezonde leefstijl wordt beïnvloed door talrijke factoren buiten de gezondheidssector zoals, voedingsaanbod, de publieke ruimte, huisvesting, de gezinssituatie, opleidingsniveau, de schoolomgeving en/of de media. De helft van Nederlandse kinderen heeft overgewicht. Advies van de GGD is om vanuit de omgeving te sturen op gezonde voeding, minder zitten, meer bewegen en buitenspelen. Dit zijn de cijfers voor Wassenaar.

- 45,9% van de volwassenen heeft overgewicht in Wassenaar.
- 10,8% van de kinderen van 2 jaar heeft overgewicht in Wassenaar.
- 10,9% van de kinderen van 4 jaar heeft overgewicht in Wassenaar.
- 13,9% van de kinderen van 13 jaar heeft overgewicht in Wassenaar.
- Percentage volwassenen (18 jaar en ouder) met overgewicht naar top 3 minst gunstig scorende buurten in Wassenaar: Oostdorp, Kerkehout, Zijlwatering en haven.

Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD:

Hoog percentage (ernstig) overgewicht onder volwassen en ouderen.

11.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op de aanpak overgewicht/obesitas opnemen in nieuw op te stellen nota lokaalgezondheidsbeleid (samen met aanpakken op andere gezondheidsaspecten zoals roken alcohol). De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De lokale coördinator ketenaanpak *Kind naar Gezonder Gewicht* en de lokale coördinator ketenaanpak *GLI* werken samen met de GGD. Deze organisatie heeft veel kennis en data over de aanpak om tot gezond gewicht te komen, de actuele gezondheidssituatie en welke interventies/aanpakken kansrijk zijn over de verschillende leeftijdsgroepen. Met daarbij aandacht voor het aansluiten bij behoeften van inwoners en het denken vanuit positieve gezondheid.
- Uitwerken door de coördinator ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht en de coördinator ketenaanpak *GLI* van samenwerking met andere zorgpartners die inzetten op het tegengaan van overgewicht.
- Er is meerwaarde in de verbinding met de ketenaanpak Kansrijke Start en het inzetten op een gezonde leefomgeving. De regiocoördinator bij de GGD zal zich vooral richten op de regionale samenwerking en de verbinding tussen de ketenaanpakken jeugd (kind naar gezond gewicht) en volwassenen (gecombineerde leefstijlinterventie). Vanuit de

coördinatorrol kan de GGD zorgen voor de schakel met de zorgverzekeraar (aansluiting bij IZA).

11.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma *Aanpak overgewicht en obesitas*. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Integratie IZA ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht - inzet valt onder programma 2
- Integratie IZA ketenaanpak GLI - inzet valt onder programma 2
- Activiteiten aanbod jonge kind: Peuter Pret (2-4 jaar) en Sportmix (4-6 jaar)
- Buitengewoon spelen (4-14 jaar)
- Interactieve workshop over voeding en etiketten lezen
- Interactieve workshop over voeding en ouder worden
- Senioren sportproeverij (55+)
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Nutsschool
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Montessori school
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Taalklas
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Herenweg
- Project Bewegen in en om school (BIOS): Bonifaciusschool

11.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht

Doel van de lokale ketenaanpak coördinator Kind naar Gezond Gewicht (KnGG) is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

De inzet van de lokale ketenaanpak coördinator valt onder programma 2 – BRC.

Er eerste netwerkoeverleg voor deze ketenaanpak heeft in september 2024 plaatsgevonden. Huidige netwerkpartners zijn

- Beleid Jeugd gemeente Wassenaar
- Beleid Onderwijs gemeente Wassenaar
- JGZ
- GGD
- SAD
- TRIAS kinderfysiotherapie
- Norlandia kinderopvang
- Sociaal Team Wassenaar
- Bibliotheek Wassenaar
- Kenniscentrum kind en scheiding
- Praktijkmanager huisartsen
- Regiocoördinator ketenaanpak Kind naar Gezond Gewicht

Middels input uit dit overleg is de lokale ketenaanpak coördinator verder gaan schrijven aan het plan van aanpak voor deze ketenaanpak. Dit plan wordt in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt. Ook zullen er samenwerkingsafspraken worden opgesteld. De lokale ketenaanpak coördinator maakt samen met de regiocoördinator regionale afspraken met omliggende gemeenten.

11.3.2 Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie

Doel van de lokale ketenaanpak coördinator Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar.

De inzet van de lokale ketenaanpak coördinator valt onder programma 2 – BRC.

Het eerste netwerkoverleg voor deze ketenaanpak heeft in september 2024 plaatsgevonden. Huidige netwerkpartners zijn

- Beleid gezondheid gemeente Wassenaar
- Beleid sport en preventie gemeente Wassenaar
- Beleid Welzijn gemeente Wassenaar
- Beweegcoach Fit in Wassenaar
- Huisarts/ POH
- Praktijkmanager huisartsen
- GGD
- Diëtist
- Fysiotherapeuten
- Sociaal Team Wassenaar
- Maatschappelijke organisaties
- Regiocoördinator GLI

Middels input uit dit overleg is de lokale ketenaanpak coördinator verder gaan schrijven aan het plan van aanpak voor deze ketenaanpak. Dit plan wordt in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt. Ook zullen er samenwerkingsafspraken worden opgesteld. De lokale ketenaanpak coördinator maakt samen met de regiocoördinator regionale afspraken met omliggende gemeenten.

11.3.3 Activiteiten aanbod jonge kind: Peuter Pret (2-4 jaar) en Sportmix (4-6 jaar)

Doel van deze initiatieven is om het aanbod te vergroten met activiteiten die ouders samen met hun (jonge) kind kunnen doen. Om te werken aan de relatie tussen ouder en kind, om te werken aan een gezond gewicht en om een brede motorische ontwikkeling te stimuleren.

De activiteiten zijn opgezet en uitgevoerd door de Sport BSO medewerker van Norlandia Kinderopvang in samenwerking met de projectleider SPUK-GALA.

De deelnemers aantallen vielen helaas tegen, met name bij de Sportmix. De lessen werden buiten gegeven en door slechter weer kwam niet iedereen, ondanks aanmelden. Deelnemers die kwamen waren wel enthousiast. Na een half jaar is vanwege de geringe opkomst in overleg toch besloten de lessen te stoppen.

Resultaat: Aan de lessen hebben wekelijks 4 ouders en kinderen meegedaan.

Quote deelnemers Peuter Pret

“Leuk gegeven de lessen. Aandacht voor de kinderen, en ouders die meedoen maakt het dulle pret.”

“Het is leuk voor kinderen. Om andere kinderen te leren en kennen en voor ouders om andere gezinnen te leren kennen.”

11.3.4 Buitengewoon spelen zomervakantie (4-14 jaar)

Doel van het Buitengewoon Spelen event is om de vakantie een leuke en gratis activiteit aan te bieden voor kinderen van 4-14 jaar. Om veelzijdig bewegen te stimuleren en om elkaar te ontmoeten. Kinderen konden klimmen en glijden op de stormbaan, springen op het springkussen. Samen voetballen, knots hockeyen en tennissen alsook balanceren op de pedalo's. Ook hebben de kinderen kunnen kennismaken met de handbalsport tijdens de clinic van handbalvereniging Olympia '72. De kinderen genoten tijdens de regen binnen van een poppenkastvoorstelling. Ook is er aandacht besteed aan gezonde voeding en waterdrinken, als onderdeel van een gezonde leefstijl en een gezond gewicht.

Deze dag is georganiseerd door *Fit in Wassenaar* in samenwerking met Norlandia Kinderopvang, Bibliotheek Wassenaar, HV Olympia '72, RKSv Blauw Zwart.

Resultaat: Er zijn ruim 150 kinderen komen spelen.



11.3.5 Workshop over voeding en etiketten lezen en workshop voeding en ouder worden

Doel van de interactieve workshops is om mensen bewust te maken van de rol die voeding speelt bij een gezonde leefstijl en ook bij (mentaal) welbevinden. Deelnemers hadden onder andere de mogelijkheid om zelf etiketten mee te nemen en daar vragen over te stellen. Bij de workshop over voeding en ouder worden is onder andere de spiermassa middels een meting bepaald en hebben deelnemers vragen kunnen stellen.

Resultaat: Bij de twee workshops hebben in totaal 16 mensen deelgenomen.



Quote deelnemers workshop

"Na deelname aan de workshop over etiketten lezen en misleiding in de supermarkt realiseerde ik me pas echt hoe vaak je onbewust wordt beïnvloed door claims op verpakkingen. Het verbaast mij dat de voedingsindustrie dit toestaat en consumenten continu in verwarring brengt. Ik weet nu beter hoe ik naar een product moet kijken!"

11.3.6 Senioren sportproeverij (55+)

Doel van de sportproeverij is om inwoners die weer in beweging willen komen op een laagdrempelige wijze weer in beweging brengen. Dit wordt gedaan door hen tijdens de sportproeverij met diverse activiteiten te laten kennis maken. Naast bewegen leggen we tijdens dit event de aandacht ook op elkaar ontmoeten en meedoen. Het is voor inwoners van 55+ en er was ook een deelnemer van 88 jaar.

Deze dag is georganiseerd door *Fit in Wassenaar* in samenwerking met Sterrenbad Sportfondsen en ook zijn de WOB, Njoy Fitness, valpreventie en Fietsmaatjes Wassenaar aangesloten.

Resultaat: Er hebben 52 mensen deelgenomen aan de Sportproeverij. Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 40% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 60% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 40% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 60% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 80% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

Quote deelnemers Sportproeverij

“Vond het zeer geslaagd evenement, en fantastisch verzorgd.”

“Het was heel leuk om trimzwemmen mee te doen. Wel een beetje zwaar. Maar door het enthousiasme van badmeester John toch volgehouden.”

“Alhoewel het nog maar kort geleden is dat de sportproeverij heeft plaatsgevonden heb ik er een positief gevoel aan overgehouden. Ik ben nu nog bezig met een paar kortdurende cursussen bezig, maar overweeg mij op te geven voor nieuwe series in het komend voorjaar.”

11.3.7 Project Bewegen in en om school (BIOS)

Het doel van dit project is om bewegen in en om school te stimuleren. Als de school hier dagelijks aandacht aan besteedt draagt dit bij aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl bij kinderen; kinderen bewegen meer, kinderen worden vaardiger in bewegen, het draagt bij aan een gezonder gewicht en sociale vaardigheden. De projectleider SPUK-GALA is kartrekker van dit project en acht Wassenaarse basisscholen en de taalklas doen mee aan dit project. De middelen voor dit project komen uit drie verschillende programma's, te weten programma Sportakkoord, programma Terugdringen gezondheidsachterstanden en programma Aanpak overgewicht.

Project BIOS Nutsschool

De Nutsschool heeft ervoor gekozen om in te zetten op nieuwe buitenspeelmateriaal. Ze hebben goede ervaringen met het materiaal vanuit het project Pauzesport van *Fit in Wassenaar* en willen deze activiteiten zelf ook aanbieden.

Resultaat: Wekelijks maken 240 kinderen gebruik van dit materiaal.

Project BIOS Montessorischool

De Montessorischool heeft er voor gekozen om in te zetten op pleinplakkers voor op het schoolplein. Hiermee worden leerlingen uit de verschillende groepen uitgedaagd om meer te bewegen.

Resultaat: Wekelijks maken 130 kinderen gebruik van dit materiaal.

Project BIOS Taalklas

De Taalklas heeft ervoor gekozen om in te zetten op materiaal wat zowel de grove als de fijne motoriek stimuleert. Dit omdat alle kinderen bij de taalklas een motorische ontwikkelingsachterstand hebben, zo concludeert ook TRIAS kinderfysiotherapie.

Resultaat: Wekelijks maken 20 kinderen gebruik van dit materiaal.

Quote deelnemers Taalklas

*"Juf kijk, is moeilijk maar ik doe het" (8 jaar op het balanceerbord)
Kinderen zijn echt helemaal blij met alle nieuwe materialen en zijn
echt verwonderd over wat je er allemaal mee kan doen."*

*"Juf, hij gaat heen en weer maar ik blijf staan. Ik ga sporten (9 jaar
op het balanceerkussen)."*

"Juf, ik kan tot helemaal 5 springen (6 jaar)."



Project BIOS Herenwegschoon

De Herenwegschoon heeft ervoor gekozen om in te zetten op nieuwe buitenspeelmateriaal. Ze hebben goede ervaringen met het materiaal vanuit het project Pauzesport van *Fit in Wassenaar* en willen deze activiteiten zelf ook aanbieden.

Resultaat: Wekelijks maken 100 kinderen gebruik van dit materiaal.

Quote deelnemer Herenwegschoon

*"Leerlingen zijn blij met het
nieuwe materiaal."*

Project BIOS Bonifaciusschoon

De Bonifaciusschoon heeft ervoor gekozen om een Educatieve Airtrack Set aan te schaffen. Deze Airtrack Set geeft een nieuwe dimensie aan Bewegend Leren en het stimuleren van de executieve functies van kinderen. De set kan zowel binnen als buiten ingezet worden.

Resultaat: Wekelijks maken 240 kinderen gebruik van dit materiaal.

12. Programma 7 – Valpreventie

Door de toename van het aantal ouderen die zelfstandig wonen en de effecten van vallen op hogere leeftijd zal de druk op de sociale omgeving alsook de financiële zorgkosten toenemen. Daarnaast zijn de persoonlijke gevolgen groot. Daarom is inzet op vitaal ouder worden en langer meedoen, door het versterken van de zelfredzaamheid van ouderen van belang. Dit programma gaat over prettig, fit en vitaal ouder worden. Valpreventie is als maatregel opgenomen in het regeerakkoord met een forse ambitie. Dit betekent dat gemeenten vanaf 2023 een centrale rol hebben in het coördineren van valpreventie en het aanbieden van valpreventieprogramma's aan hun inwoners van 65 jaar en ouder.

12.1 Situatie in Wassenaar

De ketenaanpak voor valpreventie is gericht op thuiswonende ouderen van 65 jaar of ouder. In Wassenaar wonen 6.746 inwoners van 65 jaar en ouder. De grote vergrijzing en daardoor meer mensen met valrisico en dementie is een lokaal aandachtspunt in Wassenaar. Naar schatting heeft 36% van de 65-plussers in Wassenaar een verhoogd valrisico. Zowel het aantal 65-plussers met een verhoogd valrisico als de hieraan gerelateerde zorgkosten nemen komende jaren naar verwachting flink toe.

Zorgkosten 2020

- Geschat aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: 2.420 mensen
- Geschatte totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: € 2,8 miljoen

Zorgkosten 2025

- Prognose aantal inwoners 65 jaar en ouder met verhoogd valrisico: 2.740 mensen
- Prognose totale zorgkosten door vallen 65 jaar en ouder: € 3,3 miljoen

12.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het vroegtijdig signaleren van valrisico in zowel zorg en sociaal-domein en ondersteuning door laagdrempelige toegang tot valpreventief aanbod. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- Lokale ketenaanpak versterken met hulp van GGD en met lokale coördinator valpreventie.
- De ketenaanpak coördinator Valpreventie vergroot het aanbod van voorlichting en trainingen inzake valpreventie.
- De ketenaanpak coördinator Valpreventie onderzoekt met het netwerk valpreventie hoe aandacht te hebben voor kwetsbare groepen (die niet snel in zicht zijn bij huisarts, of activiteiten).

12.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Valpreventie. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Integratie IZA ketenaanpak Valpreventie en erkende valpreventie interventies.
- Uitvoeren erkende valpreventie interventies.
- Aanschaf materiaal voor uitvoering erkende valpreventie interventies

12.3.1 Integratie IZA ketenaanpak Valpreventie en erkende valpreventie interventies

De valpreventiecoördinator van *Fit in Wassenaar* is wekelijks bezig geweest met het organiseren en coördineren van de ketenaanpak valpreventie. De valpreventiecoördinator heeft hiervoor 6 uur per week. De valpreventiecoördinator werkt samen met verschillende organisaties die in contact zijn met thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder. De valpreventiecoördinator heeft het veld in kaart gebracht, gesprekken gevoerd en organisaties aan deze ketenaanpak verbonden. De projectleider SPUK-GALA heeft voor de betreffende ketenaanpak een eerste aanzet van het plan van aanpak geschreven. Het eerste netwerk overleg voor de ketenaanpak valpreventie heeft plaatsgevonden. Vanuit input uit het eerste netwerkoeverleg werkt de valpreventiecoördinator verder aan het plan van aanpak voor deze ketenaanpak. Dit plan wordt in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt.

Naast het opzetten van een plan is de valpreventiecoördinator ook met de praktische kant van de ketenaanpak aan de slag gegaan. Er zijn flyers ontworpen en verspreid onder organisaties en inwoners, er zijn voorlichtingen over valpreventie gehouden en alle drie de door het Rijk aangegeven erkende interventies zijn uitgevoerd in Wassenaar. Door thuiswonende inwoners van 65 jaar en ouder op te sporen, te signaleren en te screenen middels een valrisicotest zijn deze inwoners naar een passende valpreventie interventie doorverwezen door de valpreventiecoördinator. De erkende interventies zijn voor de groep met matig valrisico en hoog valrisico. Thuiswonende 65-plussers met een laag valrisico en de ouderen die een erkende interventie hebben afgerond zijn doorverwezen naar het structurele sport- en beweegaanbod met hulp van de beweegcoach van *Fit in Wassenaar* en naar het aanbod van het netwerk. Voor de erkende interventies dienden ook speciale materialen te worden ontworpen en aangeschaft. Hier is de valpreventiecoördinator ook mee aan de slag gegaan en deze middelen zijn uit dit programma bekostigd.

Voor de zaken die in de hele regio spelen biedt de GGD Haaglanden ondersteuning middels een regio coördinator valpreventie. De lokale valpreventiecoördinator van *Fit in Wassenaar* sluit ook aan bij deze regio overleggen en verbind met de regio waar mogelijk.

12.3.2 Uitvoeren erkende valpreventie interventies

Vanuit het rijk hebben drie valpreventie interventies het label “erkend” gekregen, te weten

- Vallen Verleden Tijd
- In Balans
- Otago

Doel van het inzetten van een erkende valpreventie cursus is om het valrisico te verkleinen. *Fit in Wassenaar* heeft bewust op bovenstaande drie interventies ingezet. Voor inwoners met een matig valrisico is de interventie ‘Vallen Verleden Tijd’ uitgevoerd. Deze cursus is twee keer gegeven in 2024. Daar hebben in totaal 20 mensen aan deelgenomen. De cursus is uitgevoerd door Fysiotherapie De Zorgpraktijk.

Voor mensen met een hoger valrisico is de interventie ‘In Balans’ uitgevoerd. Daar hebben 10 mensen aan meegedaan. De cursus is uitgevoerd door Fysiotherapie Proreha.

Voor de mensen met een hoog valrisico, zonder onderliggend lijden is de groeps Otago opgezet. Deze cursus wordt gegeven in een kleine groep van 5 deelnemers. De cursus is twee keer gegeven en daar hebben in totaal 10 mensen aan meegedaan. De cursus is uitgevoerd door Fysiotherapie De Zorgpraktijk.

Mensen met een hoog valrisico met onderliggend lijden worden via de huisarts doorverwezen naar de individuele Otago interventie. Deze wordt dan vergoed vanuit de zorgverzekering.

Alle inwoners die hebben meegedaan aan een erkende valpreventie interventie vanuit *Fit in Wassenaar*, hebben hiervan een certificaat ontvangen.

Resultaat: In totaal hebben 40 mensen deelgenomen. Hieronder is te lezen wat zij ten aanzien van hun gezondheid hebben ervaren.

- 50% van de deelnemers voelt zich door deze activiteit positiever en minder somber.
- 54% van de deelnemers heeft door de activiteit meer sociale contacten.
- 91% van de deelnemers heeft door de activiteit meer bewogen.
- 78% van de deelnemers geeft aan door de activiteit meer te blijven bewegen.
- 73% van de deelnemers geeft aan zich na de activiteit gezonder te voelen.

Quote deelnemers Valpreventie

"Ik ben bewuster gaan lopen en probeer risico's te vermijden."

"De activiteit heeft geholpen de reflexen die je moet hebben bij vallen aan te leren, te oefenen en een begin te maken deze te 'internaliseren'."

"Heb nieuwe dingen geleerd, maar het vallen vond ik moeilijk. Daar was/ben ik een beetje bang voor."

"Dat ik beter bestand ben tegen het vallen. Ik denk er meer over na. Door deze activiteit ben ik er van bewust dat je echt goed in beweging moet blijven. Evenwicht oefenen heel belangrijk."



12.3.3 Aanschaf materiaal voor uitvoering erkende valpreventie interventies

Voor het uitvoeren van de erkende valpreventie interventie 'Vallen Verleden Tijd' moest speciaal materiaal ontworpen worden. De valpreventie coördinator heeft zich hierin verdiept en samen met een lokale ondernemer (timmerman) het materiaal ontworpen en door de timmerman laten vervaardigen. Ook in 2025 zal dit materiaal weer bij de uitvoering van de cursus 'Vallen Verleden Tijd' worden ingezet.



13. Programma 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 door te wandelen, hardlopen, wielrennen en/of bootcamp. Om meer mensen te stimuleren dit te doen en het buitenspelen te bevorderen, dienen de bestaande sportparken meer te worden benut voor recreatief gebruik en dient de openbare ruimte uitnodigend, inspirerend en beweegvriendelijk zijn ingericht. Ruimtelijke ordening is hierbij essentieel, zodat zij de waarde van ruimte voor sport en bewegen meenemen in gebiedsontwikkeling.

13.1 Situatie in Wassenaar

Dit programma heeft als doel de samenhang tussen het sociale en fysieke domein te versterken en de fysieke leefomgeving beweegvriendelijker en gezonder te maken. Voor Wassenaar spelen de volgende zaken.

- Ernstige geluidshinder wegverkeer volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) naar top 3 minst gunstig scorende buurten: Oud-Clingendaal, verspreide huizen Raaphorst en in poldergebied en De Deijl.
- Ernstige geluidshinder wegverkeer <50 km/uur volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) naar top 5 minst gunstig scorende buurten: De Deijl, verspreide huizen Raaphorst en in poldergebied en verspreide huizen Duinrell Wassenaarse Slag.
- Overlast en onveiligheid volwassenen en ouderen (18 jaar en ouder) naar top 3 minst gunstig scorende buurten: Kerkehout, Oostdorp en Weteringpark.

Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD:

- Verhoogd percentage huidkanker t.o.v. Nederlands gemiddelde.
- Stikstofdioxide- en fijnstofwaarden zijn boven WHO-waarden.
- Hoog percentage van de inwoners ervaart geluidsoverlast.
- Wettelijk verbod loden leidingen.

13.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op afstemming met de GGD over zijn rol voor Wassenaar. Om de leefomgeving duurzaam gezonder te maken is het van belang om gezondheid aan de voorkant mee te nemen in planvorming. Met een beleidsadviseur Gezonde Leefomgeving wil de GGD met Wassenaar (en andere regiogemeenten) in gesprek over de inzet van de GALA-middelen voor gezonde leefomgeving en de rol van de GGD daarbij. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- GGD laten aansluiten bij lokaal overleg
- GGD laten aansluiten bij Integraal Afstemmingsoverleg met RO over o.a. Omgevingswetaspecten

13.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

De GGD adviseur gezonde leefomgeving wordt ingezet ten behoeve van een gezonde leefomgeving. Deze adviseur is wekelijks aangesloten bij het overleg en heeft waardevolle input geleverd. Deze adviseur wordt bekostigd uit programma 15.

Vanuit het oogpunt van het verder versterken van een beweegvriendelijke omgeving en inwoners te stimuleren buiten te bewegen en te spelen, zijn de middelen uit dit programma ingezet voor de herinrichting van de skatebaan aan de Hofcampweg. De herinrichting van de skatebaan is in het najaar van 2024 gestart en de nieuwe skatebaan zal in 2025 opgeleverd worden.



14. Programma 9 – Kansrijke omgeving en vroegsignalering alcoholproblematiek

Dit programma heeft als doel kansrijk opgroeien in Wassenaar te ondersteunen.

De preventieaanpak 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)', waarvoor de gemeente Wassenaar heeft gekozen kan hierbij ondersteunen. Deze 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. Het OKO-programma is gebaseerd op een IJslandse model. Vanuit IZA middelen is de gemeente Wassenaar in 2024 gestart met het OKO programma vanuit het Trimbos instituut.

14.1 Situatie in Wassenaar

Aandachtspunten vanuit gemeenteprofiel Wassenaar van de GGD zijn.

- Hoger percentage jongeren dat ooit heeft gerookt, t.o.v. regio Haaglanden.
- Hoger percentage jongeren dat 'binge drinkt', t.o.v. regio Haaglanden.
- Roken en vaperen op de basisschool.
- Meer aandacht voor landelijke campagnes, waaronder Ik Pas en Stoptober.
- Richt je op ouders om de alcoholproblematiek bij jongeren aan te pakken.
- Vernieuw het Preventie en Handavingsplan Alcohol.
- Percentage volwassenen (18 jaar en ouder) dat overmatig drinkt naar top 3 minst gunstig scorende buurten in Wassenaar: Rijksdorp met De Pan, De Kieviet en verspreide huizen Meijendel.

14.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het opstellen van een nieuw Preventie- en Handavingsplan Alcohol (nog onder voorbehoud van medewerking van de afdeling handhaving) en het verkennen en mogelijk aansluiten bij 'Aanpak Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)'. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- In september 2023 heeft een presentatie in de raadscommissie plaatsgevonden over de aanpak ter verkrijging van commitment voor OKO.
- In september 2023 heeft de raad een motie aangenomen om hiervoor aansluiting te zoeken met de IZA-middelen.
- De gemeente Wassenaar zal een Nieuw Preventie- en Handavingsplan Alcohol ontwikkelen.
- In 2024 is de gemeente gestart met OKO onder begeleiding van Trimbos instituut. Op 19 september 2024 heeft de startbijeenkomst plaatsgevonden.

14.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatief is uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Opgroeien in een kansrijke omgeving.

14.3.1 Buitengewoon spelen herfstvakantie (4-14 jaar)

Doel van het Buitengewoon Spelen event is om de vakantie een leuke en gratis activiteit aan te bieden voor kinderen van 4-14 jaar. Om veelzijdig bewegen te stimuleren en om elkaar te ontmoeten. Kinderen konden klimmen en glijden op de stormbaan, springen op het springkussen. Samen voetballen, knotshockeyen en tennissen alsook balanceren op de pedalo's. Ook is er aandacht

aan cultuur besteed middels een poppenkastvoorstelling. Om gezonde leefstijl onder de aandacht te brengen heeft diëtist Haaglanden een interactieve workshop voor de kinderen verzorgd. Dit event is gehouden in sporthal De Duinpan bij de Kieviten en bood een dag vol kansen!

Deze dag is georganiseerd door *Fit in Wassenaar* in samenwerking met Norlandia Kinderopvang, Bibliotheek Wassenaar, diëtist Haaglanden en De Kieviten.

Resultaat: Er zijn 180 kinderen komen spelen.



15. Programma 10 – Versterken sociale basis

Het GALA kiest 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, want een stevige pedagogische basis stimuleert de ontwikkeling van kinderen en ondersteunt ouders en opvoeders bij het opvoeden. Het draagt bij aan het gezond, veilig en kansrijk opgroeien en helpt bij het omgaan met alledaagse opvoedvragen.

15.1 Situatie in Wassenaar

Vanuit de gemeente Wassenaar is het de wens om het beroep op de gespecialiseerde zorgkosten te verlagen door in te zetten op integrale preventie. Ten aanzien van kinderen en jongeren is het in dit kader van belang dat er op de kinderdagverblijven, basisscholen en middelbare scholen vroegtijdig wordt gesignaleerd door de onderwijsprofessionals en als zij handelingsverlegen blijken dat er dan opgeschaald kan worden door gespecialiseerde gedragswetenschappers, die handelingsadviezen kunnen geven in de onderwijssituatie, zodat – daar waar mogelijk – zoveel mogelijk genormaliseerd kan worden en problematiek klein blijft en binnen de onderwijssetting kan worden opgelost.

Inzake bovengenoemd kader is er al sprake van een dergelijke structuur binnen de gemeente Wassenaar, middels de inzet van de gedragswetenschapper van het Sociaal Team Wassenaar (in dienst bij de SAD) op de kinderdagverblijven in Wassenaar en idem voor wat betreft de Wassenaaarse basisscholen middels de inzet van de gedragswetenschappers van de SAD.

Inzake het voorkomen van dure gespecialiseerde zorg ten aanzien van volwassenen is het o.a. van belang dat de lokale partijen nauw met elkaar en de gemeente samenwerken.

15.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het verbeteren van de mogelijkheden voor inwoners om elkaar te ontmoeten, zich te ontplooiën, te ontspannen en elkaar te helpen. De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De gemeente heeft in 2024 een gemeentelijke beleidsvisie op de sociale basis opgesteld.
- De gemeente verbetert de mogelijkheden voor laagdrempelige ondersteuningsvormen en voorzieningen in de sociale basis (zonder indicatie).

15.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Versterken sociale basis. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Onderzoek naar mantelzorg
- Activiteiten Amarosa in Ontmoetingspunt De Wijk
- Culturele ontmoetingen Vier het Leven
- Oudercafé Kids en Koffie

15.3.1 Onderzoek naar mantelzorg

Dit initiatief komt vanuit de gemeente Wassenaar en de GALA middelen zijn voor de uitvoering van dit onderzoek ingezet door de gemeente.

Doel van dit initiatief is om behoeften en ervaringen van mantelzorgers in Wassenaar in kaart te brengen. Onderzoeksbureau Ipsos I&O heeft een onderzoek uitgevoerd naar de behoeften en ervaringen van mantelzorgers in Wassenaar. Voor het onderzoek zijn vragenlijsten uitgezet en aanvullende interviews gehouden. De vragen richtten zich op: het in beeld brengen van de achtergrond van mantelzorgers en zorgvragers, de mate van belasting bij mantelzorgers, de bekendheid van ondersteuning en de behoeften van mantelzorgers. De resultaten van het onderzoek zijn op hoofdlijnen meegenomen in het Ouderenbeleid en leveren waardevolle input voor het uitvoeringsprogramma Welzijn & Zorg. Het rapport wordt besproken met subsidiepartners in het maatschappelijk veld (in ieder geval SMOW en Sociaal Team Wassenaar). Het rapport wordt gedeeld met de Raad en er komt een artikel over in de Wassenaarse Krant.

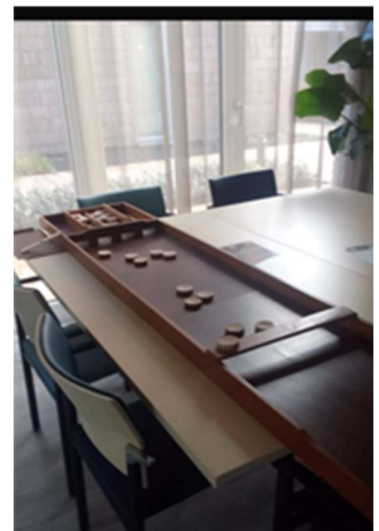
Resultaat: 330 mensen hebben deelgenomen aan het onderzoek middels invullen van de vragenlijst.

15.3.2 Activiteiten Amarosa in Ontmoetingspunt De Wijck

Doel van dit initiatief is om de sociale cohesie in deze wijk te versterken, eenzaamheid te verminderen en een bijdrage te leveren aan positieve gezondheid. In de hoop dat mensen minder snel een beroep zullen doen op zorgverlening. Het nieuwe Ontmoetingspunt de Wijck is gelegen in een nieuwbouwcomplex waar zowel senioren als starters wonen. In deze buurt wonen veel ouderen die dichtbij (op rollator afstand) dit ontmoetingspunt kunnen bezoeken.

Het programma met activiteiten wordt gevuld samen met partners, zoals SMOW, Stichting Buurthaven, De Zorgpraktijk, Wassenaarse Ouderen in Beweging, Vrijwilligerscentrale Wassenaar.

Resultaat: zo'n 2250 mensen hebben meegedaan (gemiddeld 15 mensen per ochtend, 5 ochtenden per week en 30 weken lang).



15.3.3 Culturele ontmoetingen Vier het Leven opstarten in Wassenaar

Doel van Stichting Vier het Leven is het vergroten van de kwaliteit van leven van ouderen door hen een kans te bieden om culturele en sociale activiteiten te blijven ervaren, ondanks mogelijke belemmeringen die ze kunnen ondervinden.

Stichting Vier het Leven zet zich al 19 jaar in om ouderen in staat te stellen volop van het leven te genieten door sociale en culturele activiteiten te organiseren en hen zo te verbinden om eenzaamheid tegen te gaan. Sinds begin dit jaar zijn we ook programmagebied Wassenaar gestart en begeleiden de Vier het Leven vrijwilligers ouderen uit Wassenaar -van deur tot deur-, naar film, museum, concert of theatervoorstellingen.

Stichting Vier het Leven werkt hiervoor samen met Theater Warenar, de Vrijwilligerscentrale Wassenaar en er is contact gelegd met SMOW.

Resultaat: 56 inwoners hebben meegedaan met het programma Vier het Leven Wassenaar.

Quote deelnemers Vier het Leven

"Wat fijn om er eens uit te zijn."

"Fijne gezellige sfeer onderling en een bijzondere film gezien."

"De gasten hebben het naar hun zin gehad. Voor velen was het terug naar de muziek van hun jeugd. Al met al een zeer geslaagde middag."

15.3.4 Oudercafé Kids en Koffie

Dit initiatief komt vanuit de gemeente Wassenaar en de GALA middelen zijn voor de uitvoering van dit oudercafé ingezet.

Het doel van het initiatief Kids & Koffie is om ouders met elkaar in contact te brengen en elkaar te ondersteunen. Het oudercafé wordt maandelijks gehouden en heeft een vrije inloop. Het oudercafé wordt uitgevoerd door JGZ.

Het doel van deze inloop is om ouders de gelegenheid te geven elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en steun bij elkaar te vinden. Tegelijkertijd willen we kinderen de mogelijkheid bieden om samen te spelen in een veilige en gezellige omgeving. Daarnaast is er ruimte voor ouders om vragen te stellen en maakt JGZ middels thema's specifieke onderwerpen bespreekbaar.

Resultaat: In totaal zijn er 15 ouders die actief gebruik maken van de appgroep die JGZ hiervoor heeft opgezet. Voor het maandelijkse oudercafé zelf varieert de deelname. Gemiddeld komen er zo'n 6 ouders per bijeenkomst.

16. Programma 11 – Mantelzorg

Veel mensen hebben langdurig de zorg voor iemand in hun nabije omgeving, omdat diegene bijvoorbeeld ziek is of een beperking heeft. Dit noemen we mantelzorg. Een mantelzorger is iemand die geen professionele hulpverlener is, maar wel heel belangrijk werk doet voor iemand anders. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Gemeenten kunnen mantelzorgers ondersteunen door bijvoorbeeld (tijdelijke) overname van de zorg door een vrijwilliger of beroepskracht. Dit noemen we respijtzorg.

16.1 Situatie in Wassenaar

In Wassenaar zijn volgens het door Mezzo (landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligerszorg) uitgevoerde onderzoek (2017) ruim 6.2000 mantelzorgers van 15 jaar en ouder die mantelzorgtaken langdurig en intensief verrichten. Dit aantal is de afgelopen jaren verder opgelopen: 13,7% van de inwoners in Wassenaar heeft in 2022 mantelzorg gegeven ten opzichte van 11,2 % in Nederland.

16.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het extra ondersteunen van mantelzorgers bij het uitvoeren van hun zorgtaken. Hiervoor werkt de gemeente samen met het steunpunt voor mantelzorgers in Wassenaar (SMOW). De doelen van dit programma zijn als volgt.

- De gemeente werkt aan het versterken en door ontwikkelen van het respijtzorgaanbod.
- De gemeente gaat in regionaal verband via de samenwerkingsagenda actief de dialoog aan met zorgverzekeraars en zorgkantoren over een domein overstijgend aanbod van zwaardere vormen van respijtzorg om waar passend een aantal pilots te kunnen starten.

16.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd door SMOW in 2024 vanuit het programma Mantelzorg. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Communicatiestrategie uitvoeren om het taboe rond dementie te doorbreken.
- Organiseren werkbezoek bij gemeente die de aanpak dementie op orde heeft.
- Opzet Pilot: Tien keer respijtzorg in 2024 faciliteren.

16.3.1 Communicatiestrategie uitvoeren om het taboe rond dementie te doorbreken

Doel van dit initiatief is het taboe rond dementie te verbreken. SMOW geeft aan dat er een taboe is op het communiceren over dementie, mensen zijn bang voor gezichtsverlies, zelfs ten opzichte van de eigen kinderen. Daarom heeft SMOW communicatiestrategie bedacht om de zieke mensen – en hun mantelzorgers - toch te verleiden om de ziekte en de wensen rondom ondersteuning en het verloop ervan bespreekbaar te maken. SMOW heeft dit gedaan middels aandacht voor dit thema de vragen op diverse manieren. Ze hebben op diverse media aandacht besteed aan het doorbreken van het taboe op dementie. Dit kreeg een hoogtepunt met een artikel in de lokale krant, een speciale theatervoorstelling 'Herfst' en een animatiefilmpje om mensen aan te moedigen om kenbaar te maken dat zij of hun partner dementie heeft. De kernboodschap om te spreken over dementie is in de diverse media-uitingen herhaald. De inwoners vinden de informatie over dementie van belang en

weten nu nog beter waarom erover praten belangrijk is, en waar zij terecht kunnen voor ondersteuning.

Resultaat: Het bereik is de volledige bevolking van Wassenaar (via de krant). Naar het theaterstuk 'Herfst' zijn zo'n 50 mensen gekomen.



*Quote deelnemers
theatervoorstelling*

"Het was net als in het echt"

"Dank voor deze fijne avond"

16.3.2 Organiseren werkbezoek bij gemeente die de aanpak dementie op orde heeft
SMOW heeft eind 2024 aangegeven dat de organisatie van dit werkbezoek niet haalbaar was en dat dit initiatief niet wordt uitgevoerd.

16.3.3 Opzet Pilot: Tien keer respijtzorg in 2024 faciliteren

Doel van dit initiatief is overbelaste mantelzorgers te ondersteunen. Er is dit jaar een start gemaakt met het uitzoeken welke vormen van respijtzorg er voor mantelzorgers in de gemeente Wassenaar beschikbaar zijn. De voorbereiding van de pilot zou eruit bestaan om in tien gevallen van overbelasting van mantelzorgers, kortdurende respijtzorg aan te vragen.

De SMOW heeft hier uitvoering aangegeven door wellness bonnen uit te delen aan mantelzorgers.

Resultaat: 30 mensen hebben een wellness bon ontvangen.

17. Programma 12 – Eén 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.

17.1 Situatie in Wassenaar

Eenzaamheid is een persoonlijke ervaring waarin bestaande relaties van een persoon worden afgewogen tegen wensen of verwachtingen van zijn of haar relaties. Het ervaren van eenzaamheid kan gevolgen hebben voor gezondheid, zoals een mogelijk verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer en hartaandoeningen en kan leiden tot depressie, suïcide en een hogere kans op overlijden. Uit wetenschappelijke literatuur blijkt dat eenzaamheid onder andere verband houdt met genetische eigenschappen, maar ook met factoren die (psycho)sociale gezondheid kenmerken zoals gevoelens van angst, steun en bestaand netwerk. In Wassenaar is er op alle gebieden (o.a. sociaal en emotioneel) een toename van ervaren eenzaamheid. Mede door de gevolgen van de corona pandemie.

17.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het ontwikkelen van een lokale aanpak tegen eenzaamheid. Hiervoor werkt de gemeente o.a. samen met de lokale welzijnspartners (SMOW, Kwadraad, VCW, MEE). De gemeente sluit hiermee aan bij het nationale actieprogramma Eén tegen eenzaamheid.

17.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven zijn uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Eén tegen Eenzaamheid. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Vierde duo fiets voor fietsmaatjes
- Uitdelen mantelzorg compliment

17.3.1 Vierde duo fiets voor fietsmaatjes

Doel van Fietsmaatjes Wassenaar is om inwoners van Wassenaar met een beperking in bewegen, horen, zien of cognitie en eenzame ouderen weer te laten fietsen. Mensen zijn zo meer in beweging, vaker buiten en is er sociaal contact met het fietsmaatje waar ze samen op de duofiets mee fietsen. Fietsmaatjes werkt hiervoor samen met SMOW en VCW. Vanuit de bijdrage van *Fit in Wassenaar* is de vierde duofiets aangeschaft.

Resultaat: Fietsmaatjes Wassenaar heeft nu 100 duo's en nog aanvragen voor nieuwe gasten .



Quote deelnemers Fietsmaatjes

"Ik ben zo blij nu kan ik fietsen met mijn dochter"

"Het is zo leuk, ik kom weer buiten en heb een nieuw maatje. Dank jullie wel !"

17.3.2 Uitdelen mantelzorg compliment

Dit initiatief komt vanuit de gemeente Wassenaar en de GALA middelen zijn ingezet voor het uitdelen van cadeaubonnen voor het mantelzorgcompliment.

Doel van dit initiatief is mantelzorgers in het zonnetje zetten. Iedere gemeente kan op een eigen manier vormgeven aan een mantelzorgcompliment/waardering. Bijvoorbeeld door een cadeaubon te geven. Of door gratis activiteiten aan te bieden op de dag van de mantelzorg (10 november). In Wassenaar organiseert SMOW ieder jaar iets voor de dag van de Mantelzorg en delen zij ook het mantelzorgcompliment uit. Dit jaar was dat in de vorm van een cadeaubon. Omdat SMOW actief heeft ingezet op het benaderen van nieuwe en bestaande mantelzorgers, kwamen zij dit jaar op een hoger aantal actieve mantelzorgers uit die in aanmerking kwamen voor het mantelzorgcompliment.

Resultaat: 200 mantelzorgers hebben een cadeaubon ontvangen.

18. Programma 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 et cetera. 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. Welzijn op recept sluit aan bij het concept van Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid die verder gaat dan alleen de afwezigheid van ziekte. Het concept, ontwikkeld door Machteld Huber, richt zich op het vermogen van mensen om zich aan te passen en eigen regie te voeren bij de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Deze benadering helpt mensen om een breder beeld van hun gezondheid te krijgen en stimuleert gesprekken over wat voor hen echt belangrijk is. Deze gesprekken worden gevoerd aan de hand van de pijlers van Positieve Gezondheid, het ‘spinnenweb’. Zie hiervoor de afbeelding hieronder.



Welzijn op Recept is een uitvoering van Positieve gezondheid omdat het zich richt op het verbeteren van het welzijn van mensen door hen door te verwijzen naar welzijnscoaches in plaats van medicijnen voor te schrijven. *Welzijn op Recept* past bij de beweging van Ziekte en Zorg naar Gezondheid en Gedrag (ZZ naar GG).

18.1 Situatie in Wassenaar

In Wassenaar is een samenwerkingsovereenkomst gesloten met de huisartsen, de gemeente en SMOW voor de uitvoering van Welzijn op recept. Met Welzijn op Recept wil Wassenaar gezamenlijk het welzijnsaanbod in het dorp toegankelijk maken voor eerstelijnszorgverleners en hun patiënten. Het doel dat wordt beoogd met Welzijn op Recept is het verhogen van het welbevinden en het vergroten van de zelfredzaamheid van patiënten. Door deze samenwerkingsovereenkomst werkt

Wassenaar ook aan het vergroten van de bewustwording bij eerstelijns zorgverleners dat welzijn een belangrijke bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de gezondheid van patiënten door het aanpakken van psychosociale problemen.

18.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het uitbreiden van de voorziening 'Welzijn op Recept' in Wassenaar, in samenwerking met o.a. de huisartsen en met SMOW. Alsook met *Fit in Wassenaar*, waar de coördinatie van de ketenaanpak Welzijn op recept is belegd.

18.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

Onderstaande initiatieven uitgevoerd in 2024 vanuit het programma Welzijn op Recept. Daaronder zal per initiatief het doel, de partners en het resultaat worden toegelicht.

- Feestelijke bijeenkomst over Positieve Gezondheid voor de start van het GALA.
- Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie.

18.3.1 Feestelijke bijeenkomst over Positieve Gezondheid voor de start van het GALA

Doel van deze feestelijke bijeenkomst, georganiseerd door de projectleider SPUK-GALA, is het onder de aandacht brengen van de start van het GALA bij alle netwerkpartners van *Fit in Wassenaar*, alsook de partners kennis te laten maken met het concept Positieve Gezondheid. Theatergroep a la Carte heeft met hun voorstelling 'Dromen Vangen' in de Warenar op inspirerende wijze het gedachtegoed van Positieve Gezondheid neergezet. Er waren partners uit de verschillende domeinen aanwezig, zoals zorg, welzijn, onderwijs, sportverenigingen en ook inwoners. Na de voorstelling hield het team van *Fit in Wassenaar* nog een korte presentatie en was er gelegenheid tot uitwisselen en netwerken op de thema's van het GALA.

Resultaat: Er waren 60 mensen aanwezig bij deze feestelijke bijeenkomst.



18.3.2 Integratie IZA ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie

Doel van de lokale ketenaanpak coördinator Welzijn op Recept is uitvoering geven aan deze ketenaanpak in Wassenaar. De inzet van de lokale ketenaanpak coördinator valt onder programma 2 – BRC.

Het eerste netwerkoverleg voor deze ketenaanpak heeft in september 2024 plaatsgevonden. Huidige netwerkpartners zijn

- Beleid gezondheid gemeente Wassenaar
- Beleid sport en preventie gemeente Wassenaar
- Beleid Welzijn gemeente Wassenaar
- Beweegcoach Fit in Wassenaar
- Huisarts/ POH
- Praktijkmanager huisartsen
- GGD
- Diëtist
- Fysiotherapeuten
- Sociaal Team Wassenaar
- Maatschappelijke organisaties

Middels input uit dit overleg is de lokale ketenaanpak coördinator verder gaan schrijven aan het plan van aanpak voor deze ketenaanpak. Dit plan wordt in 2025 verder met het netwerk samen uitgewerkt. Ook zullen er samenwerkingsafspraken worden opgesteld. De lokale ketenaanpak coördinator maakt samen met de regiocoördinator regionale afspraken met omliggende gemeenten.

19. Programma 14 – Versterken kennis- en adviesfunctie GGD

GGD een landelijke partner van het GALA. De GGD levert lokaal aan de gemeente een adviesleidraad en cijfers over de verschillende thema's/ programma's.

19.1 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het volgende.

- GGD: Gezien de ambities van GALA gaat er meer tijd zitten in gerichte advisering, wellicht monitoren. Ook verbinding maken met Sociaal Domein en Jeugd.
- Het budget voor dit onderdeel gaat integraal naar de GGD.

19.2 Uitgevoerde initiatieven in 2024

De GGD heeft aanspraak gemaakt op deze middelen en deze zijn integraal doorgezet naar de GGD.

20. Programma 15 – Coördinatiekosten regionale aanpak preventie

Er zijn vijf ketenaanpakken met een lokale coördinator en regionale sturing. De lokale coördinatie van de ketenaanpakken ligt bij Fit in Wassenaar. Dit zijn de vijf ketenaanpakken.

1. Ketenaanpak Valpreventie
2. Ketenaanpak Kansrijke start
3. Ketenaanpak Kind naar gezond gewicht
4. Ketenaanpak GLI (gezonde leefstijl interventie)
5. Ketenaanpak Welzijn op recept

20.1 Situatie in Wassenaar

De gemeente Wassenaar is in 2024 aangehaakt bij alle de vijf ketenaanpakken.

20.2 Gestelde hoofdlijnen in PVA SPUK-GALA gemeente Wassenaar

De gemeente heeft een plan van aanpak opgesteld op hoofdlijnen ten behoeve van de uitvoering van de 15 programma's van Sportakkoord II en het GALA. De gemeente zet voor dit programma in op het volgende: beschrijving van partijen die een rol spelen in het neerzetten, verstevigen en borgen van de regionale preventie-aanpak.

GGD verkent met ketencoördinatoren en beleidsmedewerker leefomgeving wat er nodig en gewenst is bij gemeenten op lokaal en regionaal niveau. Met deze extra capaciteit kunnen GGD en gemeenten gezamenlijk uitwerken wat er in de jaren 2024 tot en met 2026 nodig is en wat dit betekent voor de capaciteit van de GGD en op welke manier dit kan landen in de begroting van de Gemeenschappelijke Regeling (GR-begroting). Een gemeenschappelijke regeling is een besluit tot samenwerking tussen bestuursorganen van gemeenten, provincies, waterschappen, rechtspersonen of andere openbare lichamen ter behartiging van een of meer bepaalde belangen van die bestuursorganen.

20.3 Uitgevoerde initiatieven in 2024

In eerste instantie werd de indruk gewekt door het rijk dat deze middelen ingezet zouden worden voor de regiocoördinatoren van de ketenaanpakken door de GGD. Echter, later bleek dat de regiocoördinatoren worden bekostigd vanuit IZA middelen.

Er is nu met deze middelen ingezet op GGD Adviseur Gezonde Leefomgeving.

21. Jaaroverzicht per maand

Chronologisch overzicht per maand van de projecten en initiatieven in 2024 vanuit *Fit in Wassenaar*.

Activiteit	Partners	Aantal deelnemers
<i>Januari</i>		
Cursus Qi Gong	Wisetribes, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	13
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 40
<i>Februari</i>		
Sportsafari Kennismakingscursus schaken voor jeugd	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, Schaakvereniging Bobby Fischer, Norlandia Kinderopvang, basisscholen.	9
Peutersport voor ouder en kind	Sportvereniging Snel en Lenig, kinderopvang en projectleider SPUK-GALA	25
Interactieve presentatie 'Een beetje leuk ouder worden'	SMOW, Warenar, Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar	90
Pauze voorlichting gezonde voeding	Adelbert college, Jongerenwerk en GGD	40
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 191
<i>Maart</i>		
Cursus Yin Yoga	Art of Balance, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	12
Cursus Start to Run	Loopgroep Wassenaaarse Slag, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	10
Sportsafari Kennismakingscursus muziekles	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, Muziekvereniging B+C Wassenaar, Norlandia Kinderopvang, basisscholen.	12

Peutersport voor ouder en kind	Sportvereniging Snel en Lenig, kinderopvang en projectleider SPUK-GALA	30
Buurtsport met Buurtsportcoach	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	171
Pauzesport met Buurtsportcoach	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	152
Peuterpret voor ouder en kind	Norlandia , kinderopvang organisaties, projectleider SPUK-GALA	12
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 426
<i>April</i>		
Cursus Qi Gong	Wisetribes, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	12
QR fit beweegroute activiteit Beweegcoach	QR-Fit	17
Pauzesport met Buurtsportcoach	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	122
Buurtsport met Buurtsportcoach	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	106
Peutersport voor ouder en kind	Sportvereniging Snel en Lenig, kinderopvang en projectleider SPUK-GALA	40
Peuterpret voor ouder en kind	Norlandia , kinderopvang organisaties, projectleider SPUK-GALA	16
Sportsafari Kennismakingscursus Golf	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, Norlandia Kinderopvang, basisscholen, Golfvereniging Rozenstein	14
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 354
<i>Mei</i>		
Peutersport voor ouder en kind	Sportvereniging Snel en	40

	Lenig, kinderopvang en projectleider SPUK-GALA	
Buurtsport met Buurtsportcoach	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	54
Pauzesport met Buurtsportcoach	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	264
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	19
Peuterpret voor ouder en kind	Norlandia , kinderopvang organisaties, projectleider SPUK-GALA	0
Feestelijke Bijeenkomst GALA Met als thema Positieve Gezondheid	Netwerk Fit in Wassenaar	60
Opening inclusieve speeltuin	Stichting Gehandicapten Wassenaar, De stille Kracht, van der Holst, Fonds Wassenaar	40
Inloopsprekuren valpreventie	Amarosa, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	5
Sportsafari Kennismakingscursus Beeball	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, Norlandia Kinderopvang, basisscholen, SV Wassenaar	7
Spreekuren Valrisico	Van Ommerenpark, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	16
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 532
<i>Juni</i>		
Buurtsport met Buurtsportcoach	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	56
Pauzesport met Buurtsportcoach	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	175
Peutersport voor ouder en kind	Sportvereniging Snel en Lenig, kinderopvang en projectleider SPUK-GALA	40
Peuterpret voor ouder en kind	Norlandia , kinderopvang organisaties, projectleider SPUK-GALA	12

Sportsafari Kennismakingscursus Handbal	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, Norlandia Kinderopvang, basisscholen, HV Olympia '72	13
Club klaar voor de toekomst voor verenigingen als start van clubondersteuning	Netwerk Fit in Wassenaar	32
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	21
Erkende interventie valpreventie VVT	De Zorgpraktijk fysiotherapie met valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	12
Inloopspreekuur valpreventie	Amarosa, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	3
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 390
<i>Juli</i>		
Buurtsport met Buurtsportcoach	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	12
Pauzesport met Buurtsportcoach	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	175
Peutersport voor ouder en kind	Sportvereniging Snel en Lenig, kinderopvang en projectleider SPUK-GALA	40
Peuterpret voor ouder en kind	Norlandia , kinderopvang organisaties, projectleider SPUK-GALA	8
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	13
Inloopspreekuur valpreventie	Amarosa, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	3
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 278
<i>Augustus</i>		

QR-Fit beweegroute activiteit met Beweegcoach	QR-Fit met gemeente en Fit in Wassenaar	5
Spreekuur Valrisico	Van Ommerenpark, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	13
		Totaal: 18
<i>September</i>		
Buurtsport met Buurtsportcoach	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	46
Pauzesport met Buurtsportcoach	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	296
Sportsafari Kennismakingscursus Zwemmen	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, Norlandia Kinderopvang, basisscholen, WZK en WRB	3
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	25
FitStap cursus	Wandelprogramma vanuit KNWB met Vitaliteitscoach vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	12
Qi Gong cursus	Wisetribes, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	12
Praatje buurthuizen (ouderen)	Informatie delen over activiteiten Fit in Wassenaar Persoonlijk 15 mensen gesproken	50
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 471
<i>Oktober</i>		
Harloopcursus Start to run	Looppgroep Wassenaarse Slag, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	10
Workshop Mindfulness & Mildheid	De Werkzaamheid, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	5

Workshop De waarheid van etiketten op verpakking voeding	Diëtisten Haaglanden, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	6
Buurtsport	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	50
Pauzesport	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	151
Valpreventie cursus In Balans	Proreha Fysiotherapie, Amarosa en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	12
Spreekuur valpreventie	Amarosa, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	5
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	28
Buitengewoon Spelen	Fit in Wassenaar in samenwerking met Norlandia Kinderopvang, Bibliotheek Wassenaar, Diëtisten Haaglanden, De Kievieten	190
Sportvisie bijeenkomst	Fit in Wassenaar, gemeente en sportverenigingen	45
Wassenaarse sportweek activiteiten met: Walking Football – 15 Start to Run – 12 Sportvisie – 45 Buurtsport – 14 Gro-up – 9 QR-Fit – 9	Fit in Wassenaar en sportverenigingen	104
Sportproeverij	Fit in Wassenaar met Sterrenbad, WOB, Njoy Fitness en Fietsmaatjes Wassenaar	52
Bijdrage symposium VCW	VCW en netwerkpartners	95
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
Cursus Qi Gong	Wisetribe, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	11
		Totaal: 791

<i>November</i>		
Cursus Yin Yoga	Art of Balance, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	14
Workshop Blijf sterk en gezond met eiwitten	Diëtisten Haaglanden, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	10
Buurtsport	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	25
Pauzesport	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	171
Sportsafari Kennismakingscursus Streetdance	Buurtsportcoach Fit in Wassenaar, DanSwing, Basisscholen en Norlandia Kinderopvang	3
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	32
Workshop Mindfulness & Mildheid	De Werksaamheid, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	7
Valpreventie cursus 1 Otago	De Zorgpraktijk, van Ommerenpark en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	5
Valpreventie cursus 2 Otago	De Zorgpraktijk, van Ommerenpark en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	5
Erkende interventie valpreventie VVT	De Zorgpraktijk fysiotherapie met valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	10
Spreekuur Valpreventie	Amarosa, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	2
ParkFit	De Zorgpraktijk, Amarosa, Parkinson netwerk	10
Beweeggroep ouderen Kerkehout	Buurtvereniging Kerkehout, wijkvereniging Horst en Duinen, De Zorgpraktijk	17
		Totaal: 311
<i>December</i>		

Cursus Yin Yoga	Art of Balance, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	14
Workshop Blijf sterk en gezond met eiwitten	Diëtisten Haaglanden, vanuit Mentaal Power Programma Fit in Wassenaar, projectleider SPUK-GALA	10
Buurtsport	Basisscholen, buurt en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	30
Pauzesport	Basisscholen Wassenaar en buurtsportcoach Fit in Wassenaar	132
QR fit beweegroute activiteit	QR-Fit en beweegcoach Fit in Wassenaar	27
Spreekuur valpreventie	Amarosa, buurt en valpreventie coördinator Fit in Wassenaar	8
		Totaal: 221
		3973
<i>Initiatief vanuit aanvraag partner in 2024</i>		
Opstart vier het leven in Wassenaar	Stichting Vier het Leven, Warenar, VCW	40
4 ^{de} duo fiets	Fietsmaatjes Wassenaar, SMOW, VCW	100
Ontmoetingspunt de Wijck	Amarosa, SMOW, Stichting Buurthaven, De Zorgpraktijk, Wassenaarse Ouderen in Beweging, Vrijwilligerscentrale Wassenaar	70 per week x 30 weken= 2100
GLI extra beweegmoment	Huisarts Verhaaren, huisarts van Niekerk, Fysiotherapie Gezondheidscentrum Wassenaar	25
Project BIOS Bloemcampschool	Bloemcampschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	75
Project BIOS Bonifaciusschool	Bonifaciusschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	240

Project BIOS Jan Baptistschool	Jan Baptistschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	220
Project BIOS Jozefschool	Jozefschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	200
Project BIOS Nutsschool	Nutsschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	240
Project BIOS Montessorischool	Montessorischool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	130
Project BIOS Taalklas	Taalklas, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	20
Project BIOS Kievitschool	Kievitschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	200
Project BIOS Herenwegschool	Herenwegschool, de andere basisscholen en projectleider SPUK-GALA	100
Dementie vriendelijke gemeente en pilot respijtzorg	SMOW, Amarosa, van Ommerenpark	50
Nu Niet Zwanger	GGD, coalitie Kansrijke Start met geboortezorg, kraamzorg, JGZ, Kansrijke Start coördinator Fit in Wassenaar	3
		Totaal: 3743
		Totaal in 2024: 7716

22. Bereik

Het team van *Fit in Wassenaar* brengt het project *Fit in Wassenaar* op diverse manieren en via verschillende media onder de aandacht in Wassenaar. Er zijn ruim vijftig artikelen verschenen in De Wassenaarse Krant. Deze krant wordt goed gelezen in Wassenaar en dat zien we terug o.a. op basis van de aanmeldingen voor de activiteiten van *Fit in Wassenaar*.

Ook is *Fit in Wassenaar* actief op de digitale media. Zo heeft *Fit in Wassenaar* op wassenaarders.nl diverse artikelen en foto's laten plaatsen van initiatieven van *Fit in Wassenaar*, alsook op de website, Instagram account en Facebook pagina van *Fit in Wassenaar* zelf.

De projectleider SPUK-GALA stelt eens per kwartaal een uitgebreide nieuwsbrief op die breed wordt gedeeld. Daarnaast helpt de kerngroep van *Fit in Wassenaar* ook met het verspreiden van de initiatieven via hun kanalen.

Het bereik is overzichtelijk weergegeven in de factsheet hieronder.



23. Successen en maatschappelijke waarde van SPUK-GALA

Het netwerk van *Fit in Wassenaar* is een inspirerend voorbeeld van samenwerking en gemeenschapszin. Met maar liefst 98 organisaties uit diverse sectoren die zich hebben aangesloten, vormt dit netwerk een krachtig platform voor gezondheid en welzijn in het dorp. In 2024 hebben 63 organisaties gezamenlijk de doelstellingen van het Gezondheidsakkoord (GALA) actief uitgevoerd. Deze samenwerking heeft geleid tot de realisatie van 45 projecten en activiteiten, waaronder langdurige initiatieven zoals pauzesport, buurtsport, ParkFit, QR-Fit activiteit en activiteiten in ontmoetingspunt De Wijck.

Het succes van het project *Fit in Wassenaar* blijkt ook uit de indrukwekkende deelname van 7716 inwoners, van jong tot oud, die hebben deelgenomen aan de verschillende initiatieven. Deze brede betrokkenheid toont aan hoe belangrijk en waardevol deze activiteiten zijn voor de gemeenschap.

Deelnemers hebben aangegeven dat hun ervaren gezondheid is toegenomen door deel te nemen aan de activiteiten van *Fit in Wassenaar*. Dit benadrukt de positieve impact die deze initiatieven hebben op het welzijn van de inwoners.

Kortom, *Fit in Wassenaar* is een mooi voorbeeld van hoe samenwerking en betrokkenheid kunnen leiden tot een gezonder en gelukkiger Wassenaar.

24. Informatie ketenaanpakken

Zoals in het voorwoord aangegeven is het team van *Fit in Wassenaar* naast de uitvoering van het Sportakkoord en het GALA verantwoordelijk voor de lokale coördinatie van de vijf ketenaanpakken die de verbinding vormen tussen het GALA en het Integraal Zorg Akkoord (IZA). Het gaat om de volgende vijf ketenaanpakken: Kansrijke Start, Kind naar Gezond Gewicht, Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) voor volwassenen, Welzijn op Recept en Valpreventie.

Naast de lokale coördinatoren voor de vijf ketenaanpakken, zijn er ook regionale coördinatoren. Dit zijn coördinatoren van de GGD en zij worden bekostigd uit IZA middelen, omdat dit de regio beslaat. De regionale coördinatoren van de GGD zouden een cruciale rol moeten spelen bij de uitvoering van de ketenaanpakken. Hun taken omvatten.

1. **Coördinatie en Samenwerking:** Ze zorgen voor de samenwerking tussen verschillende partners, zoals gemeenten, zorgverzekeraars, en lokale zorgaanbieders. Dit is essentieel voor een effectieve uitvoering van de ketenaanpakken.
2. **Advies en Ondersteuning:** De GGD fungeert als regionale kennispartner en adviseur. Ze bieden ondersteuning bij het vertalen van landelijke gezondheidsdoelen naar regionale en lokale aanpakken.
3. **Gezondheidsbevordering:** Ze richten zich op preventie en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Dit omvat het voorkomen van gezondheidsproblemen in plaats van alleen het behandelen ervan.
4. **Domeinoverstijgende Samenwerking:** De coördinatoren brengen betrokkenen uit verschillende domeinen samen, zoals het medisch en sociaal domein, om een integrale benadering van gezondheid te realiseren.
5. **Procesbegeleiding:** Ze begeleiden processen vanuit een onpartijdige rol, maar met kennis van de inhoud en de context. Dit helpt bij het aansluiten van bestaande dienstverlening op de behoeften in de regio.

In 2024 bleken de meeste regionale coördinatoren nog niet operationeel te zijn.

- Ketenaanpak coördinator Kansrijke Start is pas bekend geworden in januari 2025.
- Ketenaanpak coördinator valpreventie is pas bekend geworden in november 2024.
- Vanuit de ketenaanpakken Kind naar Gezond Gewicht en GLI hebben we sinds augustus 2024 contact met de regionale coördinator. Echter, lag de focus van deze coördinator op een andere regio (DSM) en niet op regio Haaglanden.
- Voor de ketenaanpak Welzijn op recept is bij *Fit in Wassenaar* geen coördinator bekend.

De projectleider SPUK-GALA is dus zelf aan de slag gegaan met de vijf ketenaanpakken. Zo heeft de projectleider voor elke ketenaanpak een concept plan van aanpak geschreven. Dit zijn levende documenten, waarbij ook input vanuit de netwerkpartners wordt opgehaald. Het aanbod wat onder elke ketenaanpak valt, is in kaart gebracht en dit aanbod wordt verwerkt in ondersteuningsroutes die zijn opgesteld voor elke ketenaanpak. Deze ondersteuningsroutes zijn opgezet door de projectleider SPUK-GALA en bestaan uit drie kleuren

- Route groen: zelfredzame inwoners en potentieel kwetsbare inwoners
- Route oranje: kwetsbare inwoners
- Route rood: zeer kwetsbare inwoners

In bijlage 2 is ter illustratie de ondersteuningsroute Ketenaanpak Kansrijke Start gedeeld.

Naast de expertise die het team *Fit in Wassenaar* zelf heeft, heeft *Fit in Wassenaar* vier sessies gehad met een externe specialist op het gebied van de ketenaanpakken. Dit vanwege verdere integrale en inhoudelijke verdieping.

25. monitoring en evaluatie

De projectleider SPUK-GALA is verantwoordelijk voor de voortgang van het GALA en voor de monitoring en rapportage. Gedurende het jaar heeft de projectleider het jaarplan steeds bijgewerkt en alle initiatieven gemonitord qua verloop. Na afloop van elk initiatief heeft de projectleider bij de uitvoerende organisatie de resultaten opgehaald voor monitoring en evaluatie met betrekking tot aantal deelnemers en de ervaringen van de deelnemers. Deze opgehaalde informatie is in dit jaarverslag verwerkt en te lezen per uitgevoerd initiatief onder het kopje resultaat. De verantwoording aan de gemeente wordt door *Fit in Wassenaar* gedaan middels het jaarverslag 2024.

Na afloop van een initiatief dat door een partner is uitgevoerd, dient de partner mee te werken aan de eindafrekening. Hierin wordt het stuk over monitoring en evaluatie meegenomen (inhoudelijk verantwoording), alsook de financiële verantwoording middels (een kopie) factuur en/of urenregistratie.

De meeste aanvragen vanuit partners zijn goed verlopen. Een enkele aanvraag verliep moeizamer, zowel bij het doen van de aanvraag alsook bij de uitvoering en het opleveren van de benodigde stukken voor de eindafrekening.

Het programma team is enthousiast over het project *Fit in Wassenaar*. Het programma team kent een brede vertegenwoordiging vanuit de verschillende domeinen. Uit de evaluatie met het programmateam is voor 2025 afgesproken om de groep iets kleiner te maken, met een vaste kern (sport, gezondheid, welzijn) en daar omheen een flexibele schil met adviseurs die indien nodig aansluiten of ingebeld kunnen worden.

De stuurgroep *Fit in Wassenaar* is positief en gaat graag op deze voet verder. Er is afgesproken dat de stuurgroep tijdig wordt geïnformeerd over zaken waar *Fit in Wassenaar* tegen aanloopt. Dit om waar nodig te ondersteunen en de uitvoering van het jaarplan soepel te laten verlopen.

Naast de monitoring en evaluatie van de lokale uitvoering, werkt de projectleider SPUK-GALA ook mee aan landelijke monitoring en evaluatie ingezet vanuit het rijk. Dit is de landelijke GALA monitor vanuit RIVM en de projectleider vult deze in, samen met de gemeente.

De gemeente is voor SPUK-GALA verantwoordelijk voor de SiSa verantwoording naar het rijk, voor specifieke uitkeringen aan medeoverheden.

26. Fit in Wassenaar in 2025

We hebben in 2024 ervaren hoe samenwerking en betrokkenheid van zowel organisaties als inwoners kan leiden tot een gezonder en gelukkiger Wassenaar. Er zijn vanuit de programma's succesvolle initiatieven uitgevoerd en het merendeel van deze initiatieven zal worden doorgezet in 2025. Het jaarplan voor 2025 is klaar en de eerste bijdragen zijn al overgemaakt aan partners die een goedgekeurde aanvraag hebben.

Naast de partners die een aanvraag hebben gedaan, staat ook het team *Fit in Wassenaar* weer vol energie klaar om de stappen die in 2024 zijn gezet verder uit te bouwen. Zo wordt er in maart 2025 een bijeenkomst voor sportverenigingen gehouden over een positief sportklimaat, 'Onze club is voor iedereen', de Sportproeverij 55+ staat in mei 2025 gepland en in juli 2025 het event Buitengewoon Spelen. Naast deze events is het team van *Fit in Wassenaar* wekelijks zichtbaar voor de inwoners in de uitvoering met activiteiten als de buurtsport, pauzesport, QR-Fit activiteit.

Voor de clubondersteuning hebben de clubondersteuners van *Fit in Wassenaar* een plan van aanpak geschreven en in 2025 zal gestart worden met de uitvoering hiervan.

In 2025 zullen ook de ketenaanpakken verder worden uitgewerkt door *Fit in Wassenaar* samen met de netwerkpartners van elke ketenaanpak. Aangezien er qua partners overlap zit, zijn de netwerken gekoppeld aan meerdere ketenaanpakken. Zo is de ketenaanpak Kind naar Gezonder Gewicht gekoppeld aan de ketenaanpak Kansrijke Start. De ketenaanpak Valpreventie is gekoppeld aan ketenaanpak Welzijn op recept en ketenaanpak GLI.

De indrukwekkende deelname van 7716 inwoners die hebben deelgenomen aan de verschillende initiatieven toont aan hoe belangrijk en waardevol deze activiteiten zijn voor de gemeenschap. *Fit in Wassenaar* communiceert zelf over deze activiteiten, in de Wassenaarse krant, op de website van *Fit in Wassenaar* alsook de socials.

In de evaluatie met de stuurgroep kwam naar voren dat de stuurgroep waarde hecht aan het succes van *Fit in Wassenaar* en dat de gemeente dit graag verder wil uitdragen via de communicatiekanalen van de gemeente in 2025.

De kerngroep van *Fit in Wassenaar* heeft de vraag gesteld, of er een platform kan komen waar aanbod vanuit verschillende organisaties zichtbaar is. Dit is al vaker genoemd de afgelopen jaren in diverse overleggen, ook met de gemeente. Begin 2025 gaat *Fit in Wassenaar* kijken of er op de website van *Fit in Wassenaar* een aanzet gemaakt kan worden hiervoor. Dit vraagt wel om een herinrichting en herziening van de huidige website.

Zoals in dit verslag is weergegeven, is er veel bereikt en ligt er een fundament. Het is van belang om dit duurzaam voort te zetten, ook met oog op de huidige maatschappelijke ontwikkelingen.

27. Financiën

De projectleider SPUK-GALA, de buurtsportcoach, de beweegcoach en de clubondersteuners worden bekostigd door een gecombineerde rijks- en gemeente ondersteuning.

De initiatieven worden bekostigd vanuit de middelen die door de gemeente Wassenaar vanuit rijkswege uitvoeringsmiddelen ter beschikking zijn gesteld aan het lokale Sportakkoord II en het GALA. Voor verdere financiële gegevens verwijzen wij naar de jaarrekening 2024 van de Schooladviesdienst Wassenaar.

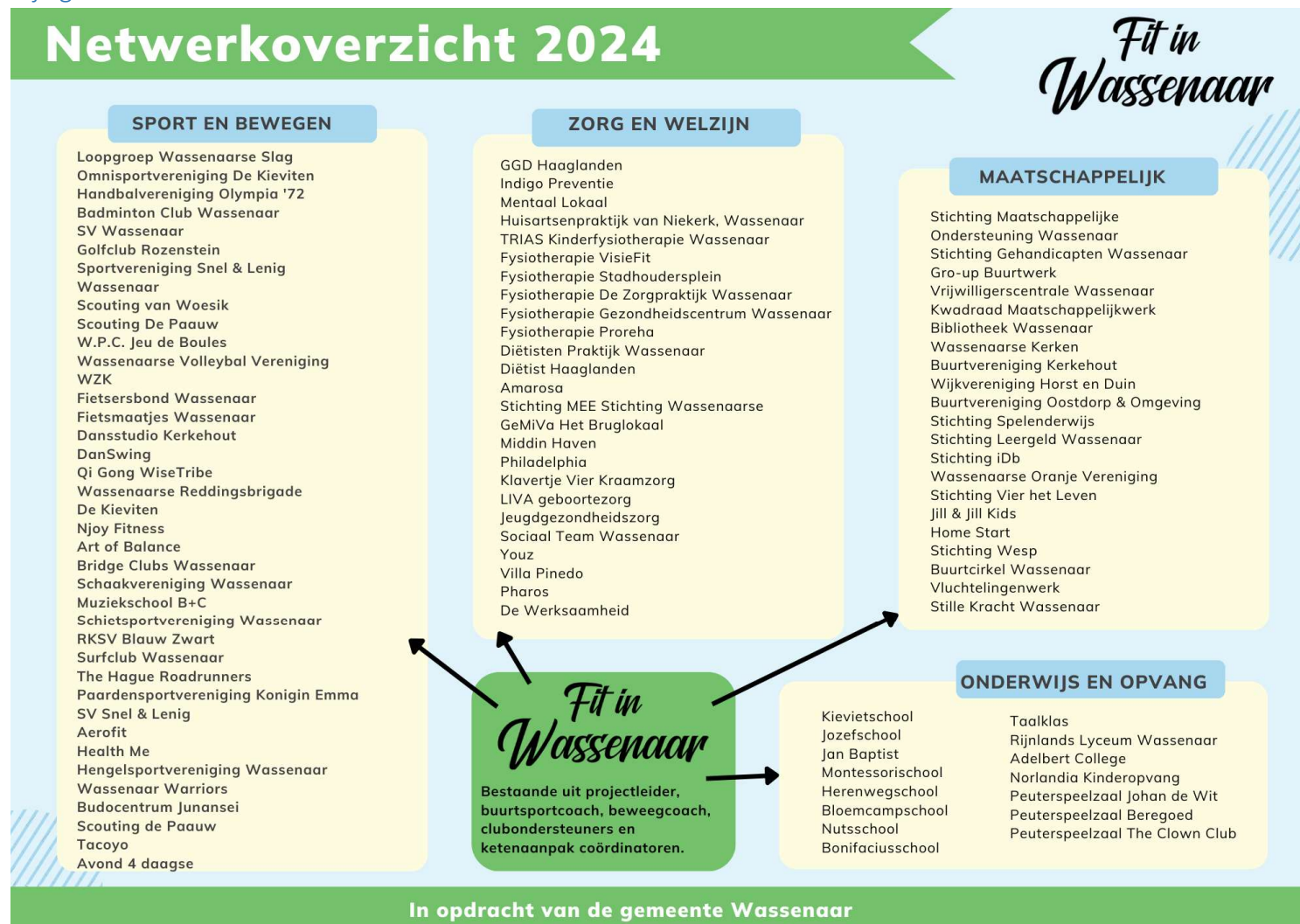
28. Dankwoord

Het jaar is wat betreft de uitvoering van projecten en activiteiten weer een mooi jaar geweest en is er op verschillende manieren uitvoering gegeven aan de doelstellingen van zowel het Sportakkoord als het GALA. De initiatieven zijn tot stand gekomen middels bijdragen van de partners van *Fit in Wassenaar* alsmede door het team *Fit in Wassenaar*. Op deze plaats een woord van dank aan alle partners en betrokkenen voor het realiseren, inspireren en faciliteren van mogelijkheden voor een gezonde leefstijl in Wassenaar in 2024. In het bijzonder de gemeente, die investeert in de uitvoering van het project *Fit in Wassenaar* en daarmee investeert in de gezondheid van haar inwoners. Op naar een mooie voortzetting vanuit SPUK-GALA voor de periode 2025-2026.

29. Bijlagen

- Bijlage 1: Netwerkoverzicht *Fit in Wassenaar*
- Bijlage 2: Ondersteuningsroutes Ketenaanpak Kansrijke Start
- Bijlage 3: Flyers van de verschillende activiteiten van *Fit in Wassenaar*

Bijlage 1: Netwerkoverzicht Fit in Wassenaar





Ketenaanpak Kansrijke Start

Actielijn 2- Tijdens de zwangerschap

Fit in Wassenaar

Opsporen (potentieel) kwetsbare aanstaande ouders via onder andere:

- Huisarts
- POH
- Verloskundige
- Kraamzorg
- Sociaal Team Wassenaar
- JGZ
- Eventueel ziekenhuis indien medische indicatie
- POP-Poli
- SchoolAdviesDienst (SAD)
- Buurthuizen/ buurtverenigingen
- Kinderopvang organisaties
- Vluchtelingenwerk

Stap 1

Opsporen, signaleren en informeren van aanstaande ouders via ketenaanpak partners.

Stap 2

Maken risico inschatting kwetsbaarheid van aanstaande ouders door ketenaanpak partners.

Stap 3

Doorverwijzing van coalitie partners naar passende ondersteuning vanuit de ketenaanpak. Route oranje/ rood via JGZ

Route groen

Universele preventie.
Zelfredzame en potentieel kwetsbare ouders.

- Zwangerschaps/ bevalcursus door Liva geboortezorg.
- Overleg met consultatiebureau en Liva geboortezorg.
- Gratis E-book met 7 dingen die je had willen weten voordat je ging bevallen door Liva Geboortezorg.
- Goede Start gesprek door Consultatiebureau JGZ.
- Contact met aanstaande ouders vanuit maternale kinkhoest vaccinatie door Consultatiebureau JGZ.
- Intake aan huis door kraamzorg.
- Workshop ouderschap & hechting door CJG Leiden.
- JGZ zorg en vaccinaties.
- Informeren over en ondersteunen bij onbedoelde zwangerschap via www.onbedoeldzwanger.nl, SIRIZ en FIOM.
- Advies en ondersteuning voor, tijdens of na een scheiding via Kenniscentrum Kind en Scheiding.

Route oranje

Selectieve preventie.
Kwetsbare ouders.

- Coaching op moederschap en trauma door Liva geboortezorg.
- Intake risicoselectie door Liva geboortezorg.
- Gratis E-book met 7 dingen die je had willen weten voordat je ging bevallen door Liva Geboortezorg.
- Home start voor ondersteuning gezinnen door JGZ.
- Uitleg geven over Nederlands systeem aan anderstaligen door JGZ.
- Online centering specifiek voor Eritrese vrouwen (vanuit Centering Pregnancy landelijk).
- Zwangerschaps/ bevalcursus door Liva geboortezorg.
- Informeren over en ondersteunen bij onbedoelde zwangerschap via www.onbedoeldzwanger.nl, SIRIZ en FIOM.
- Advies en/of ondersteuning Sociaal Team Wassenaar.
- Advies en ondersteuning voor, tijdens of na een scheiding via Kenniscentrum Kind en Scheiding.

Route rood

Zorg.
Zeer kwetsbare ouders.

- Informeren over en ondersteunen bij onbedoelde zwangerschap via www.onbedoeldzwanger.nl, SIRIZ en FIOM.
- Zwangerschaps/ bevalcursus door Liva geboortezorg.
- Coaching op moederschap en trauma door Liva geboortezorg.
- Advies en/of ondersteuning Sociaal Team Wassenaar.
- Advies en ondersteuning voor, tijdens of na een scheiding via Kenniscentrum Kind en Scheiding.

Contactgegevens:
Ketenaanpak coördinator
Kirsten Keij
kkeij@sadwassenaar.nl
06-17 41 54 30
Meer informatie op www.fitinwassenaar.nl

Ketenaanpak Kansrijke Start Actielijn 3- Na de zwangerschap

*Fit in
Wassenaar*

Opsporen (potentieel) kwetsbare aanstaande ouders via onder andere:

- JGZ/ Consultatiebureau
- Kraamzorg
- Verloskundige (eerste periode na bevalling)
- Kinderopvang organisaties/ pedagogisch medewerkers
- Huisarts
- POH
- Sociaal Team Wassenaar
- SchoolAdviesDienst (SAD)
- Buurthuizen/ buurtverenigingen
- Vluchtelingenwerk

Stap 1

Opsporen, signaleren en informeren van ouders via ketenaanpak partners.

Stap 2

Maken risico inschatting kwetsbaarheid van ouders door ketenaanpak partners.

Stap 3

Doorverwijzen naar passende ondersteuning vanuit de ketenaanpak.

Groene route loopt via ketenaanpak partners.
Oranje/rode route loopt via JGZ.

Route groen

Universele preventie.

Zelfredzame en potentieel kwetsbare ouders.

- Voorleesexpress door Bibliotheek Wassenaar (vanaf 2 jaar).
- Taal met je kindje door Bibliotheek Wassenaar.
- Ouder café Kids & koffie door consultatiebureau JGZ.
- Animatie taalontwikkeling Fit in Wassenaar.
- Animatie mondmotoriek Fit in Wassenaar.
- Animatie schermgebruik Fit in Wassenaar.
- Animatie bewegen en spelen Fit in Wassenaar.
- Baby- en peuterzwemmen in Sterrenbad Wassenaar
- Ouder en kind gym door Snel en Lenig (vanaf 2 jaar).
- Dansmix door DanSwing (vanaf 2 jaar)
- Advies en ondersteuning voor, tijdens of na een scheiding via Kenniscentrum Kind en Scheiding.

Route oranje

Selectieve preventie.

Kwetsbare ouders.

- Home start voor ondersteuning gezinnen door JGZ.
- Stevig ouderschap door JGZ.
- Steunouder door Kwadraad.
- Relatiecursus 'Houd me Vast' door Kwadraad.
- OuderAdvies Spreekuur door SAD.
- Taal met je kindje door Bibliotheek Wassenaar
- Voorleesexpress door Bibliotheek Wassenaar (vanaf 2 jaar).
- Ouder café Kids & koffie door consultatiebureau JGZ.
- Animaties van Fit in Wassenaar.
- Advies en ondersteuning voor, tijdens of na een scheiding via Kenniscentrum Kind en Scheiding.

Route rood

Zorg.

Zeer kwetsbare ouders.

- Steunouder door Kwadraad.
- Relatiecursus 'Houd me Vast' door Kwadraad.
- Stevig ouderschap door JGZ.
- Advies en/of ondersteuning Sociaal Team Wassenaar.
- Advies en ondersteuning voor, tijdens of na een scheiding via Kenniscentrum Kind en Scheiding.

Contactgegevens:
Ketenaanpak coördinator
Kirsten Keij
kkeij@sadwassenaar.nl
06-17 41 54 30
Meer informatie op www.fitinwassenaar.nl

Bijlage 3: flyers Fit in Wassenaar



The flyer has a white background with a repeating pattern of yellow and black sports balls (volleyball, basketball, tennis ball) and dots. The text is in black and yellow.

Fit in Wassenaar

BUURTSPOORT FIT IN WASSENAAR

ELKE WOENSDAG MET UITZONDERING VAN DE SCHOOLVAKANTIES!

KOM JIJ SAMEN MET DE BUURTSPOORTCOACH BEWEGEN EN SPORTEN?
VAN TENNIS, VOETBAL, BASKETBAL, SCOOPS EN SPRINGTOUWEN.
HET KAN ALLEMAAL, WANT WE HEBBEN VERSCHILLENDE SPEELMATERIAAL MEE! AANMELDEN IS NIET NODIG!

Skatebaan
Locatie: Hofcampweg
Tijd: 13:30 - 14:30 uur
Leeftijd: 6-12 jaar

Voetbalkooi
Locatie: Charlottestraat
Tijd: 15:00 - 16:00 uur
Leeftijd: 6-12 jaar

VOOR MEER INFO, KIJK OP DE WEBSITE
OF NEEM CONTACT OP VIA
WWW.FITINWASSENAAR.NL

**WIJ MAKEN VAN BUITEN
SPELEN SAMEN EEN FEESTJE!**

Fit in Wassenaar



The flyer has a light blue background with a repeating pattern of yellow and black sports balls (volleyball, basketball, tennis ball) and dots. The text is in black and yellow.

Fit in Wassenaar

BUURTSPOORT FIT IN WASSENAAR

ELKE WOENSDAG MET UITZONDERING VAN DE SCHOOLVAKANTIES!

KOM JIJ SAMEN MET DE BUURTSPOORTCOACH BEWEGEN EN SPORTEN?
WE HEBBEN VERSCHILLENDE SPEELMATERIALEN MEE!
AANMELDEN IS NIET NODIG!

**Sporthal Gymadora
(BINNEN)**
Locatie: Van Groeneveltlaan
Tijd: 13:30 - 14:30 uur
Leeftijd: 6-12 jaar

IN DE PERIODE JANUARI TOT MAART HEBBEN WIJ EEN
BINNENLOCATIE VOOR DE BUURTSPOORT!

VOOR MEER INFO, KIJK OP DE WEBSITE
OF NEEM CONTACT OP MET
BUURTSPOORTCOACH WESLEY
W.BIERENS@SADWASSENAAR.NL

**WIJ MAKEN VAN SPELEN
SAMEN EEN FEESTJE!**

Fit in Wassenaar

BUITENGEWOON SPELEN

WWW.FITINWASSENAAR.NL/AGENDA

SAMEN SPELEN EN SPORTEN

DINSDAG 16 JULI

10.30-15.30 UUR
BIJ BLAUW-ZWART



**SPRINGKUSSEN
EN
STORMBAAN**



**POPPENKAST
VOORSTELLING**



**SCHMINKERS &
GLITTERTATTOO**



**HANDBAL CLINIC
"OLYMPIA 72"**

SPORT EN SPEL MET NORLANDIA
10:30 – 11:30 UUR (LEEFTIJD 4/8 JAAR)
POPPENKAST VOORSTELLING
"WAT GEBEURT ER IN WASSENAAR?"
11:30 – 12:15 UUR
SCHMINKERS & GLITTERTATTOO
12:00 – 15:00 UUR
HANDBAL CLINIC
13:00 – 13:30 (LEEFTIJD 6/9 JAAR)
13:45 – 14:15 UUR (LEEFTIJD 10/14 JAAR)
DE KANTINE IS OPEN OM ETEN EN DRINKEN TE KOPEN

 **FITINWASSENAAR**
 **FITINWASSENAAR**

ZIEN WE JOU OOK?
GRATIS TOEGANG

DEZE DAG WORDT GEORGANISEERD DOOR FIT IN WASSENAAR IN SAMENWERKING
MET NORLANDIA KINDEROPVANG, BIBLIOTHEEK WASSENAAR, HV OLYMPIA 72,
RKSV BLAUW ZWART EN ALLES EN NOG MEER.

GREAT SPORTS AND GAMES DAY

WWW.FITINWASSENAAR.NL/AGENDA

TUESDAY OCTOBER 29

10:00 AM – 3:00 PM
SPORTS HALL DE DUINPAN
DR. MANSVELTKADE 11, 2242 TZ WASSENAAR



**BOUNCY CASTLE
AND
OBSTACLE COURSE**



PUPPET SHOW



FUTSAL CLINIC



**SPORT/GAME WITH
NORLANDIA
CHILDCARE**

PUPPET SHOW
"JAN THE PHOTOGRAPHER GOES ON AN ADVENTURE"
11:30 AM – 12:15 PM
FUTSAL CLINIC WITH BUREAU SPORT
10:00 AM – 10:30 AM (AGES 6/9)
12:30 PM – 1:00 PM (AGES 10/14)
SPORTS AND GAMES WITH NORLANDIA
10:30 AM – 11:00 AM (AGES 6/9)
1:30 PM – 2:00 PM (AGES 10/14)
NUTRITION WORKSHOP BY THE HAAGLANDEN DIETITIAN
1:45 PM – 2:30 PM

 **FITINWASSENAAR**
 **FITINWASSENAAR**

SEE YOU THERE!
FREE ENTREE

THE CAFETERIA IS OPEN FOR FOOD AND DRINKS
THIS DAY IS ORGANIZED BY FIT IN WASSENAAR IN COLLABORATION WITH
NORLANDIA CHILDCARE, WASSENAAR LIBRARY, BUREAU SPORT, HAAGLANDEN
DIETITIAN DE KIEVITEN, AND MORE.

Op Sport- en Cultuursafari in Wassenaar

Met een gratis kennismakingsaanbod!

Wil je graag weer in beweging komen en ben je nog aan het uitzoeken wat je leuk vindt om te doen? Grijp dan nu je kans en schrijf je in voor een gratis kennismakingscursus van 3 lessen voor onderstaande sporten. Dit aanbod is voor alle kinderen uit Wassenaar.

Zwemsport bij WZK & WRB

18:45 - 19:15 uur

Vrijdag 13,20 en donderdag 26 September

Leeftijd: 6 - 10 jaar

Adres: Generaal Winkelmanlaan 2

Inschrijven VOOR 6 September!

Ballet bij DanSwing

16.30 - 17.30 uur

Dinsdag 8,15 en 22 Oktober

Leeftijd: 8 - 13 jaar

Adres: Thorbeckestraat 37

Inschrijven VOOR 2 Oktober!

Streetdance bij DanSwing

16.30 - 17.30 uur

Vrijdag 8,15 en 22 November

Leeftijd: 8 - 10 jaar

Adres: Thorbeckestraat 37

Inschrijven VOOR 2 November!







SCAN ME

Aanmelden via de QR Code of via de agenda op www.fitinwassenaar.nl

VOL= VOL. Aangeboden door Fit in Wassenaar in samenwerking met Norlandia Kinderopvang, WRB, WZK en DanSwing.



Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!

QR-FIT wandeling

Gezellig samen bewegen in Wassenaar




QR-FIT Gemeente Wassenaar

Wat is het?

Wil jij **gratis** meedoen met de leuke activiteiten op de QR-FIT beweegroutes? Meld je dan aan bij de beweegcoach van Fit in Wassenaar via onderstaande QR-codes of het e-mailadres en wandel op dinsdag- en/of donderdachtochtend mee!




Planning

Dag: iedere dinsdag- en donderdagochtend

Tijd: van 10.00u-11.00u

Start: dinsdag 7 januari, 2025

donderdag 9 januari, 2025

Waar: We starten met wandelen vanaf het Sterrenbad (beginbord van de QR-FIT route aan de Generaal Winkelmanlaan)



Aanmelden dinsdag

Overige informatie

Wij adviseren om sportieve kleding te dragen en schoenen aan te trekken waar goed op gewandeld kan worden. Een flesje wat is ook geen overbodige luxe.

Nog vragen?

Neem contact op met de beweegcoach Dirk

Wils: dwils@sadwassenaar.nl / 06-42 97 93 72



Aanmelden donderdag



Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!

 [fitinwassenaar](https://www.instagram.com/fitinwassenaar)

 [@Fit In Wassenaar](https://www.facebook.com/FitInWassenaar)

www.fitinwassenaar.nl

Wassenaar in beweging met een Sportproeverij voor 55+ in en om zwembad Sterrenbad Sportfondsen!

Vrijdag 25 oktober 2024 van 10.00- 13.30 uur

Wilt u graag weer in beweging komen en bent u nog aan het uitzoeken wat u leuk vindt om te doen? Kom dan naar deze proeverij waarbij u verschillende activiteiten kunt uitproberen.

Deelname is na aanmelden GRATIS! Dit aanbod is voor alle inwoners uit Wassenaar van 55 jaar en ouder. **Aanmelden kan bij de receptie van zwembad Sterrenbad en digitaal via de website van Fit in Wassenaar.** Er is een beperkt aantal plekken beschikbaar voor deze proeverij en VOL=VOL. De eerste 10 aanmeldingen ontvangen een originele dopper van Fit in Wassenaar! De activiteiten worden op maat aangeboden en ook het met elkaar bewegen en ontmoeten staat centraal. Meer informatie en aanmelden via www.fitinwassenaar.nl/agenda/



Warm water gymnastiek
W.O.B./ Sterrenbad



Circuitles
Njoy Fitness



Cognitieve Fitness
W.O.B.



Informatie
valpreventie



Trimzwemmen
W.O.B./ Sterrenbad



Groepsles op muziek
Njoy Fitness



Valpreventie
workshop



Duofietsen
Fietsmaatjes

Inschrijven voor de activiteiten zelf kan op 25/10 tussen 10.00-10.30 uur bij Sterrenbad Sportfondsen. De Wethouder Sport, de heer L. van Doeverten zal de sportproeverij openen. Van 10.45 - 11.30 uur start de eerste ronde met activiteiten. Daarna is er een koffie/thee pauze. Van 12.00 - 12.45 uur is de tweede ronde activiteiten. Om 12.45 uur sluiten we gezamenlijk af met een lekkere lunch tot 13.30 uur. Bewegen is goed voor een gezond lijf en een fitte geest. Sociale contacten zijn net zo belangrijk voor uw gezondheid als voldoende bewegen en niet roken. Hier wilt u toch ook bij zijn? Meld u vooraf online aan of bij zwembad Sterrenbad en we zien u graag op 25 oktober!

STERRENBAD
SPORTFONDSEN

Generaal Winkelmanlaan 2, Wassenaar

Schijf je snel
in en
ontvang een
dopper!

Fit in
Wassenaar
www.fitinwassenaar.nl

Gemeente Wassenaar

Fit in
Wassenaar

SchoolAdviesDienst
Wassenaar

We nodigen jullie uit voor de feestelijke bijeenkomst van Fit in Wassenaar

Met de theatervoorstelling 'Dromen Vangen' Voor een gezond en actief leven vanuit positieve gezondheid

Programma

14.15 - 14.30 uur inloop met koffie/thee
14.30 - 14.45 uur opening door wethouders
14.45 - 16.15 uur Theatervoorstelling
16.15 - 16.30 uur (hernieuwde)
kennismaking met Fit in Wassenaar
16.30 - 17.00 uur afsluitende borrel

Woensdag 22 mei 2024
14.30 - 17.00 uur
Theater Warenar
Kerkstraat 75, Wassenaar

Voor:

- inwoners
- kinderopvang
- scholen
- sport- en cultuuraanbieders
- zorg- welzijnsorganisaties
- gemeente Wassenaar

Deelname is gratis!

Aanmelden voor 19 mei:
Scan de QR code of aanmelden
via de agenda op
www.fitinwassenaar.nl

Dromen Vangen is een
inspirerende en verbindende
voorstelling over positieve
gezondheid.



SCAN ME

Fit in
Wassenaar

Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!

Wassenaarse Sportweek 18 t/m 29 oktober 2024

Wassenaar komt in beweging tijdens de Wassenaarse Sportweek met een gevarieerd programma. Maak laagdrempelig kennis met De Sportproeverij, Buitengewoon Spelen, wandelen onder begeleiding van de beweegcoach, sport en spel activiteiten met de buurtsportcoach, sportactiviteiten op een sport BSO, tafeltennis en kickboksen met jongerenwerk en natuurlijk de sportverenigingen de hun deuren openen voor niet-leden. Deelname is **GRATIS** en aanmelden is meestal niet nodig. Makkelijker kunnen we het niet maken. Sport is voor iedereen. Doe je ook mee?!



Walking football: Heb je belangstelling voor Walking Football, kom dan lang! Deelname staat open vanaf 55 jaar. Je moet beschikken over een basis conditie. De training wordt verzorgd door RKSV Blauw-Zwart. Vrijdag 18/10 & 25/10 van 15.00-16.30 uur. Locatie: Sportpark De Schulpvlei, Dr. Mansveltlaan 7, 2242 TZ Wassenaar



Tafeltennis/kickboksen: Heb je belangstelling voor tafeltennis of kickboksen, kom dan lang en doe mee. Deelname staat open voor kinderen van 12 t/m 18 jaar. Dinsdag 22/10 van 18.00-19.00 uur. Locatie: Jongerencentrum 'Boven', Dr. Mansveltlaan 9, 2242 TZ Wassenaar. Wil je meedoen? Meld je aan bij Rana: 06-95130078



Buurtsport: Sporten met je buurlingen, vrienden of zusje? Op woensdagmiddag 23/10 wordt buurtsport aangeboden door de buurtsportcoach van Fit in Wassenaar met leuk spelmatenspel. Voor kinderen van 6 t/m 12 jaar oud. Locatie: Speelhut Oostdijk van 13.30-14.30 uur & locatie Voetbalcoörd Kerkhout van 15.00-16.00 uur.



Sportproeverij: Wil je graag weer in beweging komen en bent u nog aan het uitzoeken wat je leuk vindt om te doen? Doe dan mee aan de activiteiten van de sportproeverij in en om het Sterrenbad. Dit aanbod is voor alle 55+ inwoners uit Wassenaar. Vrijdag 25/10 van 10.00-13.30 uur. Locatie: zwembad Sterrenbad, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar



Bijeenkomst "sportvise" gemeente Wassenaar: Op woensdag organiseert de gemeente Wassenaar, i.s.m. het Wassenaars Sportcontact en Fit in Wassenaar, een themavooravond. Hierbij zal ook een inspirerende gast spreker zijn, olympisch kampioen hockey: Thijs van Bent. Woensdag 23/10 van 19.15-22.30 uur. Locatie: Sporthal de Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar



Introductie Sport BSO Norlandia: Op woensdagmiddag kan er kennis worden gemaakt met de sport BSO van Norlandia. Woensdag 23/10 van 14.00-15.00 uur (4 t/m 6 jaar) en 15.20-16.00 uur (7 t/m 12 jaar). Locatie: Sportpark De Schulpvlei, Dr. Mansveltlaan 7, 2242 TZ Wassenaar. Wil je meedoen? Kom gewoon langs of meld je aan via: manouk.bastiaens@norlandia.com



Hardlooptraining en extra clinic: Deelname aan de combinatie hardlopen en voeding! Tri-Team WNK geeft een inkijkje in hun aanbod. Maandag 21/10 clinic over hardlopen en voeding. Dinsdag 22/10 & donderdag 24/10 clinic hardlopen. Meer informatie hierover via Tri-Team: secretaris@triteam.nl. Locatie: Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar



OR-Fit wandeling: Wil je graag samen wandelen? Doe dan mee met de leuke activiteiten op de OR-Fit route! Verzamel je vrienden en familie en wandel mee met de beweegcoach van Fit in Wassenaar. Dinsdag 22/10 van 10.00-11.00 uur & woensdag 23/10 van 19.00-20.00 uur. Locatie: naast zwembad Sterrenbad, startbord OR-Fit route, Generaal Winkelmanlaan 2, 2243 AZ Wassenaar



Snel en Leuk: Kom kennismaken met diverse sporten: Streetdance, 22/10 en 29/10 van 17.00-18.00 uur (6-9 jaar) en 18.00-19.00 uur (10-18 jaar). Judo: 19/10 en 26/10 van 09.00-10.00 uur (4-7 jaar), 10.00-11.00 uur (8-10 jaar) en 11.00-12.00 uur (10-18 jaar). Locatie: Gymnaas 'Oymadon'. Tafeltennis: 23/10 TAFELTENNIS (18+) van 20.00-22.00 uur. Locatie: Sporthal de Duinpan.



Start to Run: Gezellig samen in een groepje hardlopen? Loopgroep de Wassenaarse slag verzorgt een hardlooptraining speciaal gericht op de beginnende hardloper. Ook zonder hardloperen kun je meedoen. Aanmelden via Fit in Wassenaar. De cursus start dinsdag 15/10 t/m 26/11 van 19.00-20.15 uur. Locatie: Kantine Blauw Zwart, Dr. Mansveltlaan 7, 2242 TZ Wassenaar



Badminton Grabbeltontemoot: Op maandagavond organiseert SC Wassenaar een grabbeltontemoot met leden, oud-leden (voornamelijk in Wassenaar) en overige Wassenaars. Er is een vrije inloop, men hoeft zich niet aan te melden. Doe je mee? Maandag 21/10 van 19.30-22.00 uur. Locatie: Sporthal de Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar



SilverFit kennismaking: Structureel aanbod sport & bewegen op basis van balans, kracht en mobiliteit voor senioren. Beweging in combinatie met sociaal contact! Mocht als vervolg op de valpreventie cursus van Fit in Wassenaar. Woensdag 23/10 van 16.00-17.00 uur & vrijdag 25/10 van 11.00-12.00 uur. Locatie: Sporthal de Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar



Buitengewoon Spelen: In de herfstvakantie wordt weer een Buitengewoon Spelen dag georganiseerd. Springen op een springkussen, klauteren op een strombaan, leren over gezonde voeding en een poppenkast. De wedstrijd van 4 t/m 12 jaar, kom je ook! Dinsdag 29/10 van 10.30-15.00 uur. Locatie: Sporthal de Duinpan, Dr. Mansveltlaan 11, 2242 TZ Wassenaar

Fit in Wassenaar

Kijk in de agenda op www.fitinwassenaar.nl voor meer informatie.
Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!

Gemeente  Wassenaar

Fit in Wassenaar

We nodigen jullie uit voor de Bijeenkomst Clubondersteuning van Fit in Wassenaar

"Club klaar voor de toekomst"

Programma

18:15 uur Inloop + Buffet
19:15 uur Opening door de Wethouder
Sport en Clubondersteuners
19:30 uur Lezing Daniel Klijn,
uitwisselen en netwerken
21.30 uur Afsluitende borrel

Tijd: 18:30 - 22:00 uur

Locatie: Dr. Mansveltlaan 11
1142TZ Wassenaar
(Terrein Kieviten, Sporthal De Duinpan)

Onderwerpen die aan de orde komen deze avond:
Hoe kan je als club inspelen op de veranderende behoeften van de leden?
Hoe kun je als bestuurder werken aan modern verenigingsbeleid?
En wat betekent deze dynamiek voor de clubcultuur?

Daniel Klijn is grondlegger van besturen met een visie en auteur van het gelijknamige boek. Hij heeft de afgelopen 20 jaar meer dan 10.000 clubbestuurders gesproken over het besturen van clubs.

Deelname is gratis!
Aanmelden voor 9 juni:
Scan de QR code of aanmelden via de agenda op www.fitinwassenaar.nl



Fit in Wassenaar

Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!

Valpreventie signaalkaart voor inwoners 65+

*Fit in
Wassenaar*

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een val!
Bent u benieuwd naar uw valrisico? Beantwoord dan de volgende 3 vragen:

- Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?
- Bent u bezorgd om te vallen?
- Bent u in de afgelopen 12 maanden gevallen?

Nee op alle vragen?

Ja op één of meer vragen?

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

U heeft een LAAG valrisico?

Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw spierkracht zodat u fit blijft. Voor een goede conditie is het belangrijk om minimaal dertig minuten per dag te bewegen en om evenwicht, spierkracht en balans te trainen. Zo blijft uw conditie goed en blijven uw spieren soepel. U verkleint zo het risico om te vallen.

Organisaties in Wassenaar bieden diverse welzijns- en beweegactiviteiten waar u aan mee kunt doen. Soms zelfs gratis! Kijk voor het aanbod op de website van Fit in Wassenaar. Doe dagelijks mee met het TV-programma Nederland in Beweging. Elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1.

U heeft een VERHOOGD valrisico?

Gelukkig kunt u er wat aan doen. Er zijn speciale beweegprogramma's in Wassenaar die uw kans op vallen verkleinen. Vul het contactformulier in op de website van Fit in Wassenaar. De coördinator valpreventie van Fit in Wassenaar neemt dan contact met u op. Samen wordt gekeken welke interventie het beste bij u past. Het volgen van een erkende interventie valpreventie is in 2024 zelfs GRATIS! Neem dus snel contact op. U kunt ook bellen: 06 18209936.

Kijk op www.fitinwassenaar.nl voor meer informatie en om contact op te nemen met de coördinator valpreventie.
Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!



Valpreventie signaalkaart voor professionals

*Fit in
Wassenaar*

Met de Valrisicotest schat je in of een cliënt een laag of verhoogd valrisico heeft. Aan de hand van onderstaande vragen over valgeschiedenis, valangst en mobiliteitsstoornissen kan snel worden ingeschat er een verhoogd valrisico is.

- Heeft de cliënt moeite met bewegen, lopen of balans houden?
- Is de cliënt bezorgd om te vallen?
- Is de cliënt in de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Kon de cliënt overeind komen na de val?
- Had de cliënt letsel ten gevolge van de val?
- Heeft de cliënt hulp nodig bij complexere dagelijkse taken zoals zwaar huishoudelijk werk, koken, boodschappen doen en alleen buiten lopen?

Voer indien mogelijk de looptest uit voor het bepalen van de loopsnelheid:

Markeer een afstand van 4 meter. Om te voorkomen dat de inwoner over een lijn gaat 'koordansen', is het voldoende om het begin- en het eindpunt te markeren. Vraag je cliënt om te lopen naar de eindmarkering. Meet met de stopwatch de tijd die de cliënt nodig heeft om over de eindstreep te komen. Je cliënt mag 2 pogingen doen. De beste poging gebruik je voor het bepalen van de tijd. Tijdens de test is gebruik van een hulpmiddel toegestaan. Tijd looptest: _____ sec. Benodigdheden voor de looptest: meetlint, tape en stopwatch.

Nee op alle vragen?
en
Tijd looptest onder de 4 seconden

Ja op één of meer vragen?
en/of
Tijd looptest 4 seconden of meer

Laag valrisico

Verhoogd valrisico

Verwijs de cliënt in beide gevallen door naar Fit in Wassenaar. Zie hiervoor de andere zijde van deze flyer. De cliënt met een verhoogd valrisico neemt contact op met Fit in Wassenaar via het contact formulier, voor passende ondersteuning.

Kijk op www.fitinwassenaar.nl voor meer informatie en om contact op te nemen met de coördinator valpreventie.
Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!



POWER programma voor je gezondheid vanuit Fit in Wassenaar

Woon jij in Wassenaar en wil je wat extra aandacht geven aan je gezondheid? Zou je graag tips willen krijgen om je nog fijner, fitter en vitaler te voelen? Meld je dan aan voor de activiteiten van onderstaand POWER Programma voor volwassenen! Deelname is na aanmelden GRATIS! Kijk voor meer informatie over onderstaande activiteiten en om je aan te melden op www.fitinwassenaar.nl bij het kopje agenda.



Qi Gong: Voor plezier en ontspanning. Door middel van ademhalingsoefeningen, meditatie en vloeiende bewegingen verlaat stress het lichaam en komt er rust in het hoofd. Dit geeft balans, veerkracht en nieuwe energie om de uitdagingen van alledag aan te kunnen. De cursus wordt verzorgd door WiseTribe en bestaat uit 5 lessen op maandag 29/1, 5/2, 12/2, 26/2 en 3/3 van 09.30-10.30 uur.

Locatie in de omgeving van Prins Frederiklaan, Wassenaar.



Interactieve presentatie 'Een beetje leuk ouder worden' met Wies Verbeek vanuit het Ouder met Power Programma SMOW. Wies vindt het op zich niet erg dat ze ouder wordt, maar ze wil wel zo lang mogelijk gezond en fit blijven. Van een gezonde geest tot het effect van brisk walking. Wies deelt voor tips om op een leuke én gezonde manier ouder te worden. Donderdag 22/2. Inloop is om 18.45 uur, de lezing start om 19 uur. Locatie De Warenar. Aanmelden bij SMOW info@smowwassenaar.nl



Cursus Yin Yoga: Yin Yoga is een langzame, zachte vorm van Yoga, waarin we diverse zittende en liggende houdingen beoefenen, die we voor wat langere tijd zullen vasthouden. Een heerlijke les om te ontspannen, versoepelen en meditatie bezig te zijn. De cursus wordt verzorgd door Art of Balance en bestaat uit 5 lessen op donderdag 7/3, 14/3, 21/3, 28/3 en 4/4 van 13.00-14.00 uur.

Locatie Studio van Art of Balance, Havenkade 107, Wassenaar.



Cursus Start to run: Weer in beweging komen? Doe dan mee aan deze cursus speciaal voor beginnende hardlopers. De cursus duurt 7 weken en er wordt gelopen op dinsdag EN donderdag. Verzamelen in de kantine van voetbalvereniging Blauw Zwart. De cursus wordt verzorgd door een trainer van Loopgroep de Wassenaarse Slag.

Start dinsdag 27/2 tot en met donderdag 11/4 van 19.15-20.15 uur.

Locatie kantine Blauw Zwart, Dr. Mansveltkade 7, Wassenaar.



Qi Gong: Voor plezier en ontspanning. Door middel van ademhalingsoefeningen, meditatie en vloeiende bewegingen verlaat stress het lichaam en komt er rust in het hoofd. Dit geeft balans, veerkracht en nieuwe energie om de uitdagingen van alledag aan te kunnen. De cursus wordt verzorgd door WiseTribe en bestaat uit 5 lessen op dinsdag 9/4, 16/4, 23/4, 14/5 en 21/5 van 20.00-21.00 uur.

Locatie in de omgeving van Prins Frederiklaan, Wassenaar.



Interactieve presentatie 'Beweeg, lach en beleef' met Maudie Oerlemans vanuit het Ouder met Power Programma SMOW. In deze lezing geeft Maudie Oerlemans van de Happy Fit Challenge praktische tips & voorbeelden over hoe je met dagelijkse bewegingen gemakkelijk fit kunt blijven. Het zit in de kleine dingen En wat nou als bewegen óók nog eens leuk kan zijn? Dinsdag 28/5. Inloop is om 18.45 uur, de lezing start om 19 uur. Locatie De Warenar. Aanmelden bij SMOW info@smowwassenaar.nl

Kijk op www.fitinwassenaar.nl voor meer informatie en om aan te melden.
We zien je graag. Gezond opgroeien en vitaal ouder worden!

*Fit in
Wassenaar*

Activiteiten voor ouder en kind in Wassenaar Voor ouders met kinderen tussen de 2 en 7 jaar

*Fit in
Wassenaar*

Wil je graag samen met je kind in beweging komen, plezier maken en jullie onderlinge band versterken? Maak dan gebruik van deze kans! Tot de zomervakantie worden er vanuit Fit in Wassenaar **GRATIS** activiteiten voor ouder en kind aangeboden!

Peuter Pret

10.30 - 11.30 uur

Elke woensdag

Voor kinderen tussen 2-4 jaar

Adres: Dr. Mansveltkade 7

Wekelijks inschrijven

Sport Mix

13.30 - 14.30 uur

Elke woensdag

Voor kinderen tussen 4-7 jaar

Adres: Dr. Mansveltkade 7

Wekelijks inschrijven

Peuter Sport

09.00 - 10.00 uur

Elke zaterdag

Voor kinderen tussen 2-4 jaar

Adres: Kloosterland 5

Wekelijks inschrijven



Aanmelden via de QR Code of via de agenda op

www.fitinwassenaar.nl

VOL= VOL. Aangeboden door Fit in Wassenaar in samenwerking met Norlandia en Snel & Lenig.



SCAN ME

*Fit in
Wassenaar*

Gezond opgroeien, fit leven en vitaal ouder worden!