

Leefstijlakoord Gemeente Nijkerk 2021-2023

Gezonde keuzes in een
gezonde omgeving



Inhoud

Voorwoord wethouder Harke Dijksterhuis	3
Inleiding	4
Onze ambitie	5
De samenwerking versterken	5
Gezonde keuzes in een gezonde omgeving	6
Speerpunt 1: De gezonde keuze = de makkelijke keuze	8
Speerpunt 2: Een rookvrije generatie	11
Speerpunt 3: Verslavingsrisico's beperken	14
Speerpunt 4: Iedereen doet mee	17
De Leefstijlalliantie	20
Intentieverklaring	23

Voorwoord

Gezonde en vitale inwoners van de gemeente Nijkerk. Wat een belangrijk en mooi doel om na te streven! Als wethouder Publieke Gezondheid ben ik trots op de samenwerking van de gemeente Nijkerk met de verschillende partners in dit akkoord. Ik bedank hen hiervoor hartelijk. Nieuwe partijen zijn overigens welkom om ook partner te worden.

Na het Sport- en Beweegakkoord uit 2020 hebben we samengewerkt aan dit Leefstijlakkoord. Het bouwt er op voort. Met het Leefstijlakkoord willen we inwoners naast kiezen voor sporten en bewegen ook helpen om nog meer gezonde keuzes te maken. Makkelijk gezonde keuzes maken in een gezonde omgeving.

Niet alleen als wethouder, maar ook persoonlijk vind ik een gezonde leefstijl heel belangrijk. Het zorgt er voor dat je goed in je vel zit en je gelukkiger voelt. Voor mijzelf probeer ik daarom ook zo veel mogelijk gezonde keuzes te maken. Als ik gezond en gevarieerd eet, het drinken van alcohol tot een minimum beperk en regelmatig sport en beweeg, voel ik me echt een stuk vitaler.

In de afgelopen coronatijd werd nog nadrukkelijker zichtbaar dat fysiek en mentaal welbevinden onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Ik realiseer me dat het verbeteren hiervan niet altijd eenvoudig is en dat we elkaar echt nodig hebben om een gezonde en vitale samenleving te zijn. Daarom ben ik ook zo enorm blij met dit gezamenlijke Leefstijlakkoord, ten dienste van de inwoners van onze energieke gemeente.

Harke Dijksterhuis

Wethouder Publieke Gezondheid gemeente Nijkerk
mei 2021



Inleiding





Inleiding

In 2020 hebben we in de gemeente Nijkerk een lokaal Sport- en Beweegakkoord gesloten. Daarin heeft een groot aantal partijen ambities onderschreven om er samen voor te zorgen dat meer inwoners vaker gaan sporten en bewegen. Het doel is dat de plannen en activiteiten uit het sport- en Beweegakkoord in 2030 gezorgd hebben voor een vitale gemeente, waar bewegen zichtbaar belangrijk is. De huidige coronacrisis maakt een gezamenlijke inspanning hiervoor alleen maar noodzakelijker.

De stap naar meer sporten en bewegen is mooi, de stap naar meer gezonde keuzes is nog mooier. Willen we echt de slag maken naar gezondere inwoners, dan moet er op meer vlakken iets gebeuren. We zien nog te veel mensen met overgewicht, te veel mensen die roken of overmatig alcohol drinken, te veel mensen voor wie het moeilijk is om zich maatschappelijk staande te houden. We willen voor iedereen de kans op meer gezonde jaren vergroten. Door nu het sportakkoord aan preventie te verbinden bundelen we krachten en leggen we nog betere verbindingen tussen sport en bewegen, gezondheidszorg, welzijn en gezonde leefstijl. Daarom kiest Nijkerk ook voor een Leefstijlakkoord.

Onze ambitie

De inwoners van de gemeente Nijkerk zijn in 2030 veerkrachtig, vitaal en bewust van gezonde keuzes. Daardoor bewegen ze vaker, hebben ze minder vaak overgewicht en geven ze zich minder gemakkelijk over aan ongezonde gewoonten.

Dat is de gezamenlijke ambitie van de partners die dit akkoord ondertekenen. Zij gaan actief aan de slag voor een gezond Nijkerk. Samen maken wij ons sterk voor gezonde inwoners!

De samenwerking versterken

Er gebeurt al veel op het gebied van preventie en leefstijl in de gemeente Nijkerk. Denk hierbij aan initiatieven uit het JOGG-programma, het Preventie Interventie Team, Welzijn op Recept, Stop Drugs Nijkerk, het Convenant Verslavingspreventie op scholen, Samen Starten Nijkerk (Kansrijke Start) en natuurlijk het Sport- en Beweegakkoord. Het is belangrijk dat we dat als basis zien en daarin blijven investeren. De afspraken in dit Leefstijlakkoord zijn dan ook bedoeld als aanvulling en versterking van wat er al is. Al die initiatieven passen binnen de gedachte van Positieve Gezondheid: het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Het Leefstijlakkoord Nijkerk is de lokale uitwerking van het Nationale Preventieakkoord, is verbonden met het lokale Sport- en Beweegakkoord en sluit aan op de gemeentelijke beleidsvisies op het gebied van sport, gezondheid, jeugd en welzijn. Het Leefstijlakkoord is een akkoord tussen diverse betrokkenen die een actieve bijdrage willen leveren aan de gezondheid van inwoners. Samen hebben zij aan dit akkoord input en vorm gegeven en samen gaan zij de acties uit dit akkoord voorbereiden en uitvoeren.

Gezonde keuzes
in een gezonde
omgeving





Gezonde keuzes in een gezonde omgeving

Wat dit Leefstijlakkkoord vooral wil laten zien, is dat de gezonde keuzes voor het grijpen liggen. Dat benaderen we vanuit twee invalshoeken: de gezonde omgeving en de gezonde inwoner.

De gezonde omgeving is in dit leefstijlakkkoord een omgeving waarin gezonde voeding snel in beeld is, waarin er geen verleiding en weinig mogelijkheden zijn om te roken, of alcohol en drugs te gebruiken en waarin alle ruimte is om te bewegen. De gezonde inwoner van Nijkerk zorgt goed voor zijn gezondheid en maakt gezonde keuzes. Of, om in termen van positieve gezondheid te spreken: die inwoner is in staat om de

eigen regie over zijn of haar leven te voeren. Gelukkig geldt dit voor veel inwoners van de gemeente Nijkerk. Maar we zien ook dat er groepen zijn voor wie dit moeilijker is. Die mensen willen we met dit Leefstijlakkkoord stimuleren om gedragspatronen die een gezond leven in de weg staan te doorbreken.

De partners van dit Leefstijlakkkoord werken samen om van Nijkerk een gezonde omgeving te maken. Dat doen ze nu al binnen hun eigen organisaties vanuit hun eigen kennis en expertise. Ze hebben daarbij hun eigen visie, beleid en doelstellingen al geformuleerd. In dit Leefstijlakkkoord hoeven we dat niet nog eens te doen. We sluiten zoveel mogelijk aan bij bestaande overlegstructuren. Wel geven we aan op welke speerpunten we samen extra in zullen zetten:

- De gezonde keuze = de makkelijke keuze
- Een rookvrije generatie
- Alcohol- en middelengebruik verder terugdringen
- Iedereen doet mee



Speerpunt 1:
De gezonde
keuze = de
makkelijke keuze





Speerpunt 1: De gezonde keuze = de makkelijke keuze

Ambitie

We stimuleren om meer te bewegen en gezonder te eten, waarbij aandacht is voor mogelijke achterliggende problemen van mensen. Daarmee willen we het aantal mensen met overgewicht in alle leeftijdsgroepen terugdringen, waarbij de focus ligt bij groepen waar de meeste gezondheidswinst is te behalen. Onze ambitie luidt als volgt:

We willen mensen helpen te streven een gezond gewicht hebben. Daarom zijn gezonde voedingskeuzes op zoveel mogelijk plekken beschikbaar, zichtbaar en toegankelijk. Of dat nu in de winkel, de horeca, de sportclub, de school of het werk is.

Wat zien we in Nijkerk?

In vergelijking met de rest van Nederland en de regio gaat het niet slecht met Nijkerk. We schreven het al in het Sport- en Beweegakkoord: Nijkerk is een energieke gemeente met vitale inwoners die op veel vlakken actief betrokken zijn. Elke niet-vitale inwoner is er eigenlijk één teveel.

(matig-ernstig) overgewicht (2019)	3-jarigen 10%	5-6 jarigen 8%	10-11 jarigen 16%	vmbo 1/mhv 2 11%
(matig-ernstig) overgewicht (2016)	19-65 jarigen 38%	65+ 61%		
Overgewicht (2020)	groep 3-8 18%			
Beweegt meer dan 7 uur per week (2017)	0-12 jaar 78%			
Beweegt 1 uur of meer, 7 dagen per week (2019)	3 vmbo 18%	4 mhv 14%		
Voldoet aan NNGB* (2016)	19-65 jarigen 64%	65+ 73%		
Lid sportvereniging (2017)	4-12 jarigen 76%	alle leeftijden 28%		
Doet minimaal 1 dag per week aan sport (2016)	19-65 jarigen 62%	65 + 38%		

Bronnen: Integrale Jeugdrapportage 2020 (VGGM), Gezondheidsmonitor 2016 (VGGM), KISS 2017 (NOC*NSF) Fittesten Nijkerk Sportief en Gezond (2020)

*NNGB = Nederlandse Norm Gezond Bewegen: minimaal 5 dagen per week 30 minuten matig intensief bewegen



Wat willen we bereiken?

Met het Sport- en Bewegakkoord willen we bereiken dat meer mensen vaker gaan bewegen. Samen met de acties vanuit het Leefstijlakoord moet het ertoe leiden dat in 2030 minder mensen overgewicht hebben.

Wat gaan we daarvoor doen?

- Met Samen Starten en de interventies die hier bij horen zorgen we voor permanente begeleiding van kinderen van 0 tot 4 jaar, ook waar het gaat om voeding en beweging. Hierna volgt een ketenaanpak 4-12 jaar (en een doorloop naar 15 jaar). Hiermee geven we passende ondersteuning en zorg aan kinderen met overgewicht. Vanuit de eerstelijnszorg kunnen ze altijd worden doorverwezen naar een eerste opstap richting het bewegen. Het doel is: plezier in bewegen krijgen. Extra nadruk leggen we daarbij op de rol van de ouders: zij moeten het goede voorbeeld geven. Dit sluit aan op zowel het gemeentelijk Jeugdprogramma 'Een kind- en gezinsvriendelijke gemeente Nijkerk 2019-2023' als de JOGG-aanpak.
- We ondersteunen scholen om het predicaat Gezonde School te verkrijgen. We zetten vooral in op de thema's Voeding, Bewegen en Sport, Alcohol en Roken.
- In het verlengde daarvan willen we ook Gezonde Sportomgevingen. De gezonde sportkantine is in het Sport- en Bewegakkoord al benoemd, daarnaast willen we rookvrije en zoveel mogelijk alcoholvrije sportaccommodaties.
- Mensen met overgewicht of obesitas willen we helpen om gezonder te eten en meer te bewegen. De interventie Smartsized 4 All is een programma dat mensen ondersteunt bij het aanleren van strategieën om hun eigen eet- en beweeggewoonten structureel aan te passen.

Daarmee willen we hen leren om de verantwoordelijkheid te nemen over hun eigen gezondheid en welzijn. Ook de fysieke en sociale thuisomgeving, zelfmanagement en terugvalpreventie horen daarbij.

- Het aantal ouderen in de gemeente Nijkerk neemt de komende jaren toe. We willen ervoor zorgen dat zij hun zelfredzaamheid en eigen regie zo lang mogelijk kunnen behouden. Bewegactiviteiten, zoals benoemd in het Sport- en Bewegakkoord, leveren daar een bijdrage aan. Meer specifiek zetten we met dit Leefstijlakoord in op Valpreventie: Vallen Verleden Tijd. Leren vallen, balans- en krachttraining zijn daarbij het fysieke aspect, ervaren dat (samen) durven bewegen plezier en voldoening schenkt is misschien nog belangrijker.
- Gezonde keuzes in de supermarkt. In samenspraak met andere partners in het Leefstijlakoord wil Albert Heijn meehelpen met activiteiten om gezonde keuzes te stimuleren bij haar klanten en personeel.

Betrokken partners

- Gezondheidscentra Nijkerk
- Nijkerk Sportief en Gezond
- Di-eetgezond
- Fysiotherapie De Nije Veste
- Albert Heijn Frieswijkstraat
- Gemeente Nijkerk

Speerpunt 2: Een rookvrije generatie





Speerpunt 2: Een rookvrije generatie

Ambitie

Kinderen en jongeren spiegelen zich aan hun voorbeelden. Ze kopiëren gedrag. En dus ook rookgedrag. Als ze (jong)volwassenen zien roken, dan wekt dat de indruk dat roken een normaal en aangenaam onderdeel van het leven is, in plaats van een dodelijke verslaving. Door niet meer te roken in het zicht van kinderen en kinderen een andere norm rond roken te leren, maak je hen weerbaarder om later zelf niet te gaan roken. Onze ambitie luidt als volgt:

We streven ernaar om onze kinderen in een rookvrije omgeving te laten opgroeien. Ieder kind is in elke fase van het opgroeien beschermd tegen tabaksrook. Rookvrij opgroeien wordt zo vanzelfsprekend, en niet-roken de norm.

Wat zien we in Nijkerk?

Een op de vijf van de mensen tot 65 jaar rookt en één op de tien 65-plussers. Bij de 19- tot 65 jarigen is een groot verschil te zien tussen mensen met een lage en een hoge opleiding (37% versus 13%). Bij de middelbare scholieren zien we dat laatste ook. Er zijn meer rokers onder leerlingen van het vmbo (klas 3) dan onder leerlingen van mavo, havo en vwo (klas 4), respectievelijk 16% en 5%. De afnemende trend van de laatste jaren lijkt te stagneren.

Rookt

klas 3 vmbo (2019)	16%
klas 4 mavo-havo-vwo (2019)	5%
19-65 jarigen (2016)	21%
65+ (2016)	10%

Bronnen: Integrale Jeugdrapportage 2020 (VGGM), Gezondheidsmonitor 2016 (VGGM)

Wat willen we bereiken?

We zetten in op een rookvrije generatie. De generatie die rond 2020 is geboren, is in 2040 rookvrij. Niet-roken is de norm op plaatsen waar kinderen samenkomen. Dit betekent dat scholen, sportverenigingen, kinderdagverblijven en alle organisaties die met jongeren te maken hebben in 2025 rookvrij zijn.

Wat gaan we daarvoor doen?

Rookinterventies zijn lastig omdat het over de persoonlijke levenssfeer van mensen gaat. Toch loont het de moeite om met dit thema aan de slag te gaan. Zeker als je gezondheidsverschillen wilt terugdringen. Er is vooral veel gezondheidswinst te halen als rookinterventies beter aansluiten bij mensen met een lage sociaal-economische status.

- Met sportorganisaties maken we afspraken over rookvrije sportaccommodaties.
- In de buurten zijn scholen, kinderdagverblijven en sport- en



spelvoorzieningen rookvrij. Daarover worden afspraken gemaakt met scholen, buurt- en welzijnsorganisaties.

- Stoppen-met-roken moet gestimuleerd worden o.a. door effectieve hulp te bieden bij stoppen met roken. We geven een extra impuls en bekendheid aan stopinterventies in Nijkerk. Specifiek richten we ons daarbij op de lagere inkomensgroepen.

Betrokken partners

- Nijkerk Sportief en Gezond
- Gezondheidscentra Nijkerk
- 2B Paashuis
- Jeugd- en Jongerenwerk
- Gemeente Nijkerk



Speerpunt 3: Verslavingsrisico's beperken





Speerpunt 3: Verslavingsrisico's beperken

Ambitie

De gemeente Nijkerk kent een integrale preventieaanpak op het middelengebruik onder jongeren: Stop drugs Nijkerk. Het Leefstijlakoord bouwt hierop voort. Door meer betrokkenheid en bewustwording te creëren, willen we niet alleen het drugsgebruik laten afnemen, maar ook meer bewustwording creëren rond alcoholconsumptie en overmatig gamen. Onze ambitie luidt als volgt:

We willen dat in alle leeftijdsgroepen de mate waarin mensen alcohol en drugs gebruiken afneemt. En we willen dat gamen een spelletje blijft. Mensen zijn zich bewust van de gezondheidseffecten van overmatig middelgebruik en gamen.

Wat zien we in Nijkerk?

Met name na de regelgeving van 1 januari 2014 (verkoop alcohol alleen nog aan 18+) is het aantal leerlingen dat recent alcohol heeft gedronken gedaald. Het percentage jongeren dat zegt te bingedrinken (5-6 glazen per keer) is over de jaren nagenoeg gelijk gebleven.

Net als elders in Nederland experimenteren jongeren uit Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken met drugs. Naar schatting gebruikt 40 % van de jongeren in Nijkerk wel eens drugs. 80% van die jongeren stopt na verloop van tijd weer met experimenteren, 20% van de gebruikers raakt verstrikt in grotere of kleinere problemen (bron: Stopdrugsnijkerk.nl). De

vmbo leerlingen blowen meer dan de leerlingen van mavo, havo en vwo. Dat wijkt af van de regio, waarin de verdeling precies andersom is. Er is geen duidelijke trend te zien in het gebruik van hasj/wiet de afgelopen vijf jaar.

Van de 19- tot 65 jarigen is 17% een overmatige drinker (meer dan 14 (m) dan wel 7 (v) glazen per week). Onder 65-plussers ligt dit percentage op 24%. Onder de 65-minners zijn er in Nijkerk meer overmatige drinkers in lagere inkomensgroepen, bij de 65-plussers zien we juist meer overmatige drinkers bij mensen met een hoog inkomen dan bij mensen met een laag inkomen.

Heeft recent alcohol gedronken	
klas 3 vmbo (2019)	28%
klas 4 mavo-havo-vwo (2019)	42%
Heeft aan binge drinken gedaan	
klas 3 vmbo (2019)	24%
klas 4 mavo-havo-vwo (2019)	30%
Heeft recent geblowd	
klas 3 vmbo (2019)	6%
klas 4 mavo-havo-vwo (2019)	1%
Zware/overmatige drinker	
19-65 jarigen (2016)	17%
65+ (2016)	24%



Vaak/altijd beeldschermgebruik voor het slapen	
0-12 jarigen (2017)	23%
Meer dan 3 uur beeldschermgebruik per dag	
klas 3 vmbo (2019)	59%
klas 4 mavo-havo-vwo (2019)	44%

Bronnen: Integrale Jeugdrapportage 2020 (VGGM), Gezondheidsmonitor 2016 (VGGM)

Wat willen we bereiken?

In 2030 willen we dat de verslavingscijfers minimaal gehalveerd zijn.

Wat gaan we daarvoor doen?

- De inzet op jongeren vanuit het bestaande programma Stop Drugs Nijkerk blijft. Specifieke aandacht is er daarbij voor het groeiende gebruik en de gevaren van lachgas. Aanvullend zetten we interventies in om de entourage van middelengebruikers te beïnvloeden. Zo is er de rol van ouders: voorbeeldgedrag, grenzen stellen. Maar ook het verspreiden en dealen van drugs en de verheerlijking van de levensstijl die daarbij hoort.
- Alcohol kan voor bijvoorbeeld fietsers of autorijders een negatief effect hebben op de snelheid waarmee men kan reageren op een obstakel. En bij (problematisch) alcoholgebruik kan de kwaliteit van spier- en bindweefsel verslechteren. Ook heeft alcohol een negatieve invloed op de kwaliteit van de hersenen. Los van de directe effecten daarvan, wordt het risico op vallen groter. Mede in het licht van vitaal ouder worden gaan we volwassenen en ouderen meer bewust maken van de negatieve gevolgen van alcohol drinken.

- In de wijk Paasbos wordt een initiatief opgezet om jongeren van 9-15 jaar (die bijvoorbeeld overmatig vaak gamen) in beweging te krijgen, juist door bewegen en gamen te verbinden. Als dit succesvol is, kan dit naar andere wijken worden uitgebreid. Dit wordt in samenspraak met jongeren uit de wijk uit de wijk opgezet en mede door hen zelf georganiseerd.

Betrokken partners

- Nijkerk Sportief en Gezond
- Gezondheidscentra Nijkerk
- 2B Paashuis
- Jeugd- en Jongerenwerk
- Gemeente Nijkerk



Speerpunt 4: Iedereen doet mee





Speerpunt 4: Iedereen doet mee

Ambitie

Gezondheid gaat niet alleen om fysieke lichaamsfuncties, maar het gaat vooral over hoe je je zelf voelt. Wanneer stress en ontspanning (herstel) elkaar goed afwisselen dan zijn we weerbaarder tegen de uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Zodra dit evenwicht ontbreekt kunnen we klachten ervaren als gevolg van langdurige stress. Onze financiële situatie is één van de belangrijkste factoren of we gezond kunnen leven. Structureel minder te besteden hebben en stress gaan hand in hand waardoor we minder goed in staat zijn weloverwogen keuzes te maken. Onze ambitie luidt als volgt:

We willen kwetsbare inwoners helpen om hun situatie te verbeteren, meer zelfredzaam te worden en zo gezonde keuzes te kunnen maken.

Wat zien we in Nijkerk?

Om de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen aan te kunnen gaan is veerkracht dus van belang. De mate van veerkracht verschilt van mens tot mens maar hangt samen met opleiding en inkomen. De veerkracht is 'gemeten' aan de hand van een aantal stellingen die aan mensen is voorgelegd. Deze stellingen gaan over hoe mensen omgaan met een moeilijke periode, moeilijke situaties en tegenslagen. Uit de

antwoorden blijkt dat 72% van de 19- tot 65 jarigen over een gemiddelde of bovengemiddelde veerkracht beschikt. Uit de cijfers blijkt dat er bij de groep laagopgeleiden verhoudingsgewijs minder mensen zijn met een gemiddelde of bovengemiddelde veerkracht. Van de 65-plussers heeft 62% een (boven)gemiddelde veerkracht. Dit neemt af naarmate de leeftijd stijgt.

Van de mensen onder de 65 jaar zegt 19% veel regie te hebben over het eigen leven. Tussen de laag- en hoogopgeleiden is duidelijk een verschil te zien (16% versus 27%). Van de 65-plussers zegt 15% veel regie te hebben over hun eigen leven. Er is een verschil waar te nemen tussen SES-groepen: van de ouderen met een hoog inkomen geeft bijna een kwart aan veel regie te hebben, tegen 8% van de ouderen met een laag inkomen.

	19-65 jaar	65+
Onvoldoende regie over het leven	6%	12%
Gevoel buiten de samenleving te staan	7%	3%
Enige tot grote moeite met rondkomen	17%	9%
Voelt zich sociaal eenzaam	36%	42%
Voelt zich emotioneel eenzaam	25%	30%
Geen gevoel richting te kunnen geven aan het leven	5%	5%
Voelt zich matig tot sterk sociaal uitgesloten	3%	1%



Jongeren (0-19 jaar) die...	
opgroeien in een gezin waarvan ouders aangeven eenzaam te zijn	37%
opgroeien in een gezin met onvoldoende regie over het leven	5%
opgroeien in een gezin met onvoldoende veerkracht	19%
Kinderen (0-12 jaar) die...	
opgroeien in een gezin dat moeite heeft met rondkomen	9%

Bronnen: Integrale Jeugdrapportage 2020 (VGGM), Gezondheidsmonitor 2016 (VGGM)

Wat willen we bereiken?

In 2030 is het mentale welbevinden (veerkracht en weerbaarheid) onder inwoners gegroeid (jeugd, volwassen, ouderen). Mensen ervaren hun leven als zinvol, hebben meer eigen regie over hun leven, zijn tevreden over hun sociale contacten en ervaren minder eenzaamheid. Daardoor kunnen ze makkelijker de goede (en gezonde) keuzes maken.

Wat gaan we daarvoor doen?

Steeds meer huisartsen en praktijkondersteuners benutten Welzijn op Recept als verwijsoptie bij psychosociale problematiek. Veelvoorkomende redenen voor verwijzing zijn eenzaamheid, down gevoel, gemis van dag invulling, gebrek aan aansluiting, gemis aan zingeving en inactiviteit. De Mobility Mentoring aanpak zet een extra stap om mensen te helpen hun soms chaotische situatie te in beeld te brengen en te ordenen.

Mensen die niet over voldoende veerkracht beschikken om de uitdagingen in het leven aan te kunnen zijn extra kwetsbaar. Ze voelen zich vaker

eenzaam en zijn in mindere mate zelfredzaam. Die mensen willen we steun in de rug geven, hen ondersteunen om hun financiële en sociale problemen aan te pakken, met als doel een zelfredzaam leven. We richten ons daarbij op kwetsbare mensen en gezinnen.

Met name de werkwijze 'Brug naar Zelfredzaamheid' is daarvoor geschikt. De professionals en vrijwilligers van de partners die reeds met elkaar samenwerken, leren hiermee werken. Ze stemmen hun aanpak daarop af, om vervolgens met kleine acties en stappen mensen meer zelfvertrouwen te geven, elkaar meer in de wijk te laten ontmoeten en zicht te geven op gezondere keuzes.

Dat gaat dus ook over het in kaart brengen en betrekken van de sociale leefomgeving. Het 'Buurthub' concept sluit hier goed op aan. In 2B Paashuis wordt dit actief ingezet om vanuit langdurige relaties buurtbewoners elkaar te laten ontmoeten én te verbinden aan informele en formele hulp. Hulpvragers worden hulpbieders met een positieve impact op welzijn en zelfbeeld. Dit willen we breder in de gemeente inzetten.

Betrokken partners

- Sigma Welzijn
- Gezondheidscentra Nijkerk
- 2B Paashuis
- Jeugd- en Jongerenwerk
- Gemeente Nijkerk

De Leefstijlalliantie





De Leefstijlalliantie

We meldden het al eerder in dit Leefstijlakkkoord: er gebeurt al veel op het gebied van preventie en leefstijl in de gemeente Nijkerk. De afspraken in dit Leefstijlakkkoord zijn dan ook bedoeld als aanvulling en versterking van wat er al is. Daarbij is een aantal partners betrokken die in verschillende verbanden al met elkaar samenwerken. We sluiten daarom zoveel mogelijk aan bij die bestaande overlegstructuren en samenwerkingsverbanden. Het Leefstijlakkkoord bundelt vanuit de vier speerpunten de kracht van deze partners.

De Leefstijlalliantie bestaat uit:

- Gemeente Nijkerk
- Gezondheidscentra Nijkerk
- Sigma
- Stichting Jeugd- en Jongerenwerk
- Nijkerk Sportief en Gezond
- Di-eetgezond
- 2B Paashuis

De Leefstijlalliantie draagt uit dat het Nijkerkse Leefstijlakkkoord belangrijk is. Zij zet zich actief in om bij te dragen aan de actiepunten van het Leefstijlakkkoord, met activiteiten binnen/vanuit de eigen organisaties en door het belang van de ambities onder de aandacht te brengen van andere mogelijke partners. De Leefstijlalliantie komt drie à vier keer per jaar bijeen om keuzes te maken bij de uitvoering en verdeling van het budget daarbij,

de voortgang en de implementatie van het uitvoeringsprogramma te bewaken, ontwikkelingen in het veld uit te wisselen en nieuwe plannen te maken. De rol van de gemeente daarbij is vooral die van aanjager/regisseur en budgetbeheerder.

Deze Leefstijlalliantie zet zich in voor de benoemde ambities en speerpunten rond (positieve) gezondheid zoals geformuleerd in dit akkoord. Verder draagt zij bij aan de ontwikkeling van een netwerk van (uitvoerende) partners. Alle partners samen dragen bij aan de gezamenlijke ambitie om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken in Nijkerk en alle haar inwoners de kans te geven op meer gezonde levensjaren. Het Leefstijlakkkoord is nooit af. Er is altijd ruimte om acties aan te passen of om nieuwe activiteiten toe te voegen. en we sluiten niemand uit. Elke organisatie is ook in een later stadium welkom om aan te sluiten en ideeën aan te dragen.

Van plan naar uitvoering

Met het opstellen van ambities, speerpunten en actiepunten hebben we natuurlijk nog geen resultaat. Dit Leefstijlakkkoord moet eerst vertaald worden naar een uitvoeringsprogramma per speerpunt. De gemeente heeft daarbij, als één van de alliantiepartners, een rol als aanjager. De uitwerking wordt in gezamenlijkheid met de partners opgesteld. Zoals gezegd werken de partners binnen de Leefstijlalliantie al samen binnen verschillende verbanden. De speerpunten passen binnen die verbanden en kunnen daarbinnen verder worden uitgewerkt tot uitvoeringsprogramma.



In het uitvoeringsprogramma per wordt beschreven en afgesproken:

- Wat er gerealiseerd wordt (activiteiten, projecten met beoogd resultaat) om doel te behalen.
- Wanneer dit gerealiseerd wordt (planning).
- Wat daarvoor nodig is aan inzet van mensen en financiële middelen (partners en begroting). Op basis van het uitvoeringsprogramma bepaalt de Leefstijlalliantie hoeveel financiële ruimte per ambitie wordt ingeruimd.
- Wie verantwoordelijk is voor wat, waarbij voor zover nodig en mogelijk ook andere, nieuwe partners worden geactiveerd en betrokken.

Dit Leefstijlakkoord en het nog te formuleren uitvoeringsprogramma bouwen aan de en kant voort op bestaande programma's en ze vormen een startpunt. In de komende jaren is er ruimte om nieuwe inzichten op te doen en hier verder invulling aan te geven bij de uitvoering. Het Leefstijlakkoord is geen statisch document. Bestaande acties willen we door voortschrijdend inzicht kunnen aanpassen en er is ruimte voor nieuwe initiatieven.

Budget

Uiterlijk 8 juni 2021 wordt, na een positief advies van de landelijke kerngroep lokale preventieakkoorden, een aanvraag gedaan voor uitvoeringsbudget 2021. Zowel in 2021. 2022 als in 2023 komt een ontwikkelingsbudget van € 30.000 beschikbaar voor de uitvoering van de verschillende acties. Het gaat hierbij om geoormerkt budget dat nergens anders aan besteed kan worden. De intentie is om direct na de zomervakantie van 2021 met de uitvoering te starten.

Monitoring en evaluatie en borging

Natuurlijk is het goed om te evalueren of de initiatieven leiden tot de in het plan genoemde maatschappelijke effecten. Wat we vooral willen leren, is wat wel en niet goed werkt. Er moet sprake zijn van een 'lerend en evaluerend' Leefstijlakkoord. Uitgangspunten:

- De monitoring is gericht op de voortgang en op de gewenste resultaten (doeltreffendheid);
- De procesevaluatie richt zich op de wijze van uitvoering, samenwerking en betrokkenheid partners (doelmatigheid);
- Effectmeting op cijferniveau (effectindicatoren) vindt plaats via bestaande beschikbare instrumenten, vooral vanuit de VGGM.

Continuering

Na realisatie van dit leefstijlakkoord willen we natuurlijk blijven zorgen voor duurzame uitvoering en borging. In het proces nemen we ook versterking vanuit (bestaand of eventueel nieuw) gemeentelijk beleid mee. Bestaande financieringsstromen zijn daarbij uitgangspunt, maar ook alternatieve, externe financiële stromen worden nadrukkelijk onderzocht.



Leefstijlakkord Gemeente Nijkerk

Intentieverklaring

Hiermee verklaren de volgende organisaties dat zij:

- a. van 2021 tot en met 2023 de ambities voor een gezondere gemeente Nijkerk onderschrijven en willen deelnemen aan het Leefstijlakkord Nijkerk;
- b. dat zullen doen vanuit de eigen specifieke rol in de lokale samenleving en in samenwerking met andere organisaties;
- c. dat de inzet wordt afgestemd op het door de ondertekenende partijen van het Leefstijlakkord Nijkerk op te stellen uitvoeringsprogramma;
- d. dat de ondertekenende partijen regelmatig bijeen komen om de voortgang te bespreken.

Plaats: Nijkerk

Namens Stichting Gezondheidscentra Nijkerk


W.H. Oldenburger-Jooste, directeur/bestuurder



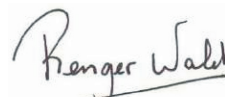
Namens Albert Heijn Nijkerk

Daniëlle Haverlag



Namens Stichting Jeugd- en jongerenwerk

Renger Walet





Namens Nijkerk Sportief en Gezond

Tessel Kok, teamleider





Namens 2B Paashuis





Namens Di-eetgezond


Di-eetgezond
Dietisten met passie voor voeding.



Namens het bestuur van stichting Sigma

Jetty Reker, coördinator





Namens Fysiotherapie De Nije Veste

Paul van Dongen



Fysiotherapie



Namens gemeente Nijkerk

Harke Dijksterhuis







Leefstijlakoord Gemeente Nijkerk 2021-2023 - mei 2021