

Lekker in je vel

IN DE
GEMEENTE
THOLEN

Leefstijlakkkoord

2024 - 2027



Gemeente Tholen

Leefstijlakkkoord

"Lekker in je vel"



VOORWOORD

Als gemeente vinden we het belangrijk dat onze inwoners zich prettig en gezond voelen. En gezonde levensstijl kan hier veel aan bijdragen en helpen om gezondheidsproblemen te voorkomen.

Om onze inwoners te ondersteunen bij het werken aan hun positieve gezondheid, hebben we samen met maatschappelijke partijen gezocht naar mogelijkheden die bij onze gemeente passen. Want samen hebben wij de ambitie om meer inwoners gezond te laten opgroeien en wonen in een vitale omgeving. Het resultaat van deze zoektocht was het preventieakkoord 2021-2023. Dit Leefstijlakkoord is het vervolg hierop.

De thema's in het Leefstijlakkoord zijn verschillend van aard, maar hangen tegelijkertijd sterk met elkaar samen. Zo voorkomt samen bewegen overgewicht en gaat het eenzaamheid tegen. Gezonde voeding zorgt voor energie en voor weerstand. Uiteindelijk heeft iedere aanpak tot doel het welzijn van onze inwoners te bevorderen. Zo blijven we met elkaar - gemeente, maatschappelijke organisaties en inwoners - werken aan onze gezamenlijke positieve gezondheid.

Vriendelijke groet,
Corniel van Leeuwen
Wethouder Welzijn, Zorg en Volksgezondheid





INHOUDSOPGAVE

Deelnemende partijen	4
Onze visie op preventie en vitaliteit	5
Mentale en positieve gezondheid	6
Verbinding met sportakkoord en gezondheidsbeleid	7
Wat is onze ambitie?	8
Gezond opgroeien (van 0 tot 4 jaar)	9
Onderwijs en ouders (van kinderen van 4 tot 12 jaar)	11
Jongeren aan zet (van 12 tot 24 jaar)	13
Ouderen blijven gezond actief (65-plussers)	15
Ondersteuning, coördinatie en eigenaarschap	17

DEELNEMENDE PARTIJEN

Deze lokale partijen uit zorg, onderwijs, sport en welzijn werken samen om zo inwoners lekker in hun vel te laten zitten en gezond te laten opgroeien.





ONZE VISIE OP PREVENTIE EN VITALITEIT

Preventie in de gemeente Tholen richt zich vooral op inwoners met gezondheidsachterstanden. We luisteren naar hun behoeften en komen met passend maatwerk om deze achterstanden blijvend terug te dringen. Zo mogelijk geven we bij de uitvoering voorrang aan de kernen met de grootste gezondheidsachterstanden.

We kiezen voor een integrale, inclusieve en structurele benadering. Dat betekent dat we leefstijl willen integreren en verankeren in meerdere beleidsdomeinen en dat iedereen in de gemeente Tholen mee moet kunnen doen door goede voorlichting en een optimale toegankelijkheid.

Het gedachtengoed van positieve gezondheid is onze inspiratiebron en leidraad. We gebruiken de kracht van de Thoolse samenleving en zetten in op de zelfredzaamheid van het individu.

Lekker in je vel

Het terugdringen van overgewicht, roken en alcoholgebruik is essentieel, maar wij geloven dat hiervoor een goede mentale weerbaarheid aan de basis ligt. Gezonde keuzes maak je makkelijker als je lekker in je vel zit. We zetten daarom ook altijd in op het versterken van de veerkracht en mentale gezondheid.

Kerngericht werken is onze opgave. Dat betekent dat we ons met dit Leefstijlakoord richten op het versterken van vitale kernen in de gemeente Tholen.

Kortom: onze visie is dat we een gezonde mentale en fysieke leefstijl heel belangrijk vinden en daarin blijvend willen investeren. We voorkomen daarmee ziekten, verlagen de zorglasten en dragen bij aan het verminderen van gezondheidsachterstanden. In alle domeinen van onze Thoolse samenleving willen we daarom randvoorwaarden scheppen om onze bewoners beter in hun vel te laten zitten.

MENTALE EN POSITIEVE GEZONDHEID

Je mentaal gezond voelen is niet voor iedereen vanzelfsprekend en heeft alles te maken met de sociale, fysieke en maatschappelijk leefomgeving waarin je je begeeft. Gemeente Tholen en hun partners zetten met diverse (preventieve) interventies en maatregelen in op mentale weerbaarheid, want dit ligt aan de basis van een positieve en fysieke goede gezondheid.

Voorkomen is beter dan genezen

Lekker in je vel zitten, zowel fysiek als mentaal, dat is ons doel. We zetten daarbij vooral in op

een preventieve aanpak. Voorkomen is immers beter dan genezen. Wij streven ernaar om mentale gezondheid zoveel mogelijk te normaliseren en eventuele problemen bij de bron aan te pakken. Burgerparticipatie wordt daarbij ook toegejuicht. We stimuleren en ondersteunen initiatiefnemers die activiteiten organiseren die onze inwoners helpen om mentaal gezond te blijven. Zo verschuift de focus van ziekte naar positieve gezondheid.



VERBINDING MET SPORTAKKOORD EN GEZONDHEIDSBELEID

Nederland heeft de afgelopen jaren het eerste Nationaal Sportakkoord en Preventieakkoord opgesteld. Tholen is met beide akkoorden de afgelopen jaren lokaal aan de slag gegaan en er zijn verbindingen gemaakt en resultaten bereikt waar we trots op zijn. Hier willen we graag verder op inzetten.

Na het Nationaal Sportakkoord van 2018, is eind 2022 het Hoofdlijnen Sportakkoord II 'Sport versterkt' ondertekend door vertegenwoordigers van het ministerie van VWS, NOC*NSF, VNG/VSG en het Platform ondernemende sportaanbieders (POS). Samen slaan zij de handen ineen om drie ambities te realiseren: het versterken van het fundament, het vergroten van het bereik en het meer zichtbaar maken van de betekenis van sport.

Nationaal Preventieakkoord

In het Nationaal Preventieakkoord staan meer dan 200 afspraken om Nederland gezonder te

maken. Door roken, overgewicht en problematisch alcoholgebruik aan te pakken, kan de gezondheid van heel veel Nederlanders verbeteren. Naast aandacht voor de lichamelijke gezondheid zijn er extra maatregelen nodig voor de geestelijke gezondheid.

Leefstijlakkord

Tholen heeft besloten om de lokale vertaling van het Nationaal Sportakkoord II en het Nationaal Preventieakkoord in 2024 samen te voegen tot één Leefstijlakkord. Het Leefstijlakkord 'lekker in je vel in de gemeente Tholen' loopt tot eind 2027. Het Leefstijlakkord Tholen wordt ook onderdeel van het lokale plan van aanpak van het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). De nadruk in het Leefstijlakkord ligt op sporten en bewegen, welbevinden, gezond opgroeien, motorische ontwikkeling en het tegengaan van overgewicht.



WAT IS ONZE AMBITIE?

Met het Leefstijlakoord zetten wij de komende jaren in op het creëren van randvoorwaarden om zoveel mogelijk inwoners van de gemeente Tholen gezond te laten opgroeien en wonen in een gezonde omgeving. Onze ambitie is om in 2027 leefstijl in zoveel mogelijk beleidsdomeinen te laten terugkomen en onze inwoners te ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes.

We focussen op de jeugd en de senioren. We leggen de basis bij het bevorderen van een goede mentale gezondheid. Bij de uitvoering willen we vooral bewoners uit lagere sociaal-economische posities bereiken.

Vier speerpunten

Onze aanpak bestaat uit vier V's (verkennen, versterken, verrijken en verduurzamen) en vier speerpunten:

1. Gezond opgroeien
2. Onderwijs en ouders
3. Jongeren aan zet
4. Ouderen blijven gezond actief



GEZOND OPGROEIEN (van 0 tot 4 jaar)

AANPAK	ACTIVITEITEN
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> • We willen meer ouders uit kwetsbare milieus betrekken bij het gezondheidsbeleid. We bekijken de mogelijkheden hoe we dit kunnen uitvoeren en hoe we het Jeugdfonds Sport en Cultuur nog beter kunnen benutten. • We verkennen de mogelijkheid om in het kader van motorische ontwikkeling van kinderen een doorlopende leerlijn richting het primair onderwijs te realiseren. • We streven naar de mogelijkheid om alle kinderopvanglocaties bij het Leefstijlakoord te betrekken.
Versterken	<ul style="list-style-type: none"> • De nieuwe en bestaande peuter- en kleutergroepen versterken door het onder de aandacht brengen van de activiteiten bij de opvanglocaties. • We werken aan het blijvend enthousiasmeren van de inzet op de locaties. • We gaan het programma Het Bewegend Kind opschalen naar alle kinderdagverblijven. Het doel is om kinderen 1 uur extra per dag te laten bewegen.
Verrijken	<ul style="list-style-type: none"> • We verrijken het programma Het Bewegend Kind met thema's als gezonde voeding, verkeer en zelfredzaamheid. Bij gezonde voeding ligt het accent op gezonde traktaties en water drinken. • We organiseren speciale voorlichtingsavonden voor ouders over gezonde leefstijl. • We zorgen ervoor dat alle kinderdagverblijven op termijn het landelijk predicaat Gezonde Kinderopvang krijgen.
Verduurzamen	<ul style="list-style-type: none"> • We willen een doorlopende leerlijn ontwikkelen richting het basisonderwijs en speciaal onderwijs. • We willen meer ouders bewustmaken en betrekken bij de ontwikkeling van hun kind op het gebied van motorische vaardigheden en een gezonde leefstijl. • We gaan via monitoring meer data verzamelen over kennis, houding en gedrag van kinderen tussen de 0 en 4 jaar.

ANALYSE: Er is veel draagvlak bij partijen om zo vroeg mogelijk bij kinderen te beginnen met gezondheidsbevordering. Kinderopvanglocaties waren al bezig om in te zetten op meer bewegen via het programma Het Bewegend Kind. Er zijn 12 peuteropvanglocaties onder de koepel van Zo Kinderopvang en nog eens een aantal particuliere kinderdagverblijven die al mee doen. Er is behoefte om naast bewegen meer integraal in te zetten op het voorkomen van overgewicht en daarbij de ouders en leid(st)ers actief te betrekken.

AMBITIE: In 2024 zijn alle kinderdagverblijven op Tholen actief bezig met bewegen en gezonde voeding. Pedagogisch medewerkers en ouders hebben kennis en vaardigheden gekregen om bewust te kunnen sturen op een gezonde leefstijl voor kinderen.



GEZOND OPGROEIEN: ORGANISATIE

De werkgroep Gezond opgroeien bestaat uit:

- Zo Kinderopvang
- GGD Zeeland
- Kinderopvang Villa Vrolijk
- Kinderopvang UPP
- Kinderopvang De Postboot
- Gymnastiekvereniging Spido
- Buurtsportcoach, gemeente Tholen (Jij op Tholen)

Verder te betrekken partijen:

overige kinderdagverblijven, scholen en een gewichtsconsulent.

ONDERWIJS EN OUDERS (van kinderen van 4 tot 12 jaar)

AANPAK	ACTIVITEITEN
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> We gebruiken Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG) als voorbeeld en zetten JOGG-activiteiten in en brengen dit onder de aandacht. Wij worden nog geen JOGG-gemeente. De werkgroep verdiept zich in thema's van de Gezonde School certificaten Sport en bewegen en Gezonde voeding. Met de kennis gaan we in gesprek met basisscholen om te verkennen en te stimuleren aan deze thema's te voldoen (al dan niet met het behalen van een certificaat). Alle scholen volgen de verplichting van twee lesuren bewegingsonderwijs. In elk geval één van deze lesuren wordt door een vakdocent gegeven vanuit sportbedrijf de Leertuin. We bieden basisscholen de mogelijkheid om de MQ + LQ test tijdens de bewegingsonderwijslessen in te zetten en spelen per kern in op de urgentie en behoefte. We maken een overzicht van beschikbare fondsen en subsidiemogelijkheden die basisscholen kunnen inzetten voor gezonde leefstijl. Dit overzicht zet de werkgroep Leefstijlakoord 4-12 jaar in als communicatiekanaal voor het coördineren en uitzetten binnen de basisscholen. We verkennen de behoefte van het programma 'Gezond kopen, gezond koken' en spelen twee keer per jaar hierop in met het organiseren van een activiteit gericht op 4 tot 12-jarigen en hun gezin.
Versterken	<ul style="list-style-type: none"> We bieden aan basisschoolleerlingen diverse handvatten om te komen tot een gezonde leefstijl voor zowel de leerling als het gezin met de beweegnorm. We gaan scholen helpen om volgens de programma's bij de kinderopvang en het voortgezet onderwijs meer aandacht te besteden aan gezonde voeding, bewegen, mentale gezondheid, roken, alcohol en gamen.
Verrijken	<ul style="list-style-type: none"> We organiseren thema beweeg- en voedingsactiviteiten voor ouders en schoolgaande kinderen. Dit doen we binnen de diverse kernen van de gemeente Tholen. De thema's vormen een schakel tussen onderwijs, welzijn en inwoners. We gebruiken hierbij de expertise van verschillende professionals en de ingangen van de bibliotheek, basisscholen en andere maatschappelijke organisaties. We gaan in gesprek met lokale fruithandelaren om een keer per week gratis fruit binnen het basisonderwijs aan te bieden. We blijven in verbinding met alle doelgroepen en geven de uitgevoerde projecten door als kennisoverdracht.
Verduurzamen	<ul style="list-style-type: none"> We hebben een vast ambassadeursteam van bevrogen inwoners, professionals en ondernemers die op het gebied van preventie de ogen en oren van de Thoolse samenleving zijn. We zorgen dat er een kennisbank komt gericht op en voor alle instanties die zich bezighouden met het welzijn en welbevinden van 4 tot 12-jarigen.

ANALYSE: In de gemeente Tholen wordt er op veel basisscholen gewerkt met diverse leefstijlthema's. Er zijn nog maar vier scholen met het predicaat 'Gezonde school'. Ouders zijn nog onvoldoende betrokken bij het vormgeven van een gezonde (school)omgeving. De doorlopende leerlijn op het gebied van gezonde leefstijl moet nog sterker verankerd worden binnen het basisonderwijs.

AMBITIE: In de gemeente Tholen werkt in 2024 minstens de helft van de basisscholen volgens het principe van de 'Gezonde school' en ouders worden via diverse kanalen (onder andere ouderraden en via Parro) steeds beter bereikt, zodat ze het goed gezonde voorbeeld geven in de thuissituatie.

ONDERWIJS EN OUDERS: ORGANISATIE

De werkgroep Onderwijs en ouders bestaat uit:

- Sportbedrijf de Leertuin
- Obs de Casembroot en Stichting Openbaar Primair Onderwijs Ocho
- Bibliotheek Oosterschelde
- Buurtsportcoach, gemeente Tholen (Jij op Tholen)
- wEETbeter in de praktijk
- Coachpraktijk Staal
- Fysiotherapie de Smisse

Verder te betrekken partijen:

basisscholen, buurtpedagogen, GGD/ GGZ, kinderopvang – sport BSO, gewichtsconsulent, sportverenigingen, supermarkten, groente- en fruittelers, Voedselbank en Leger des Heils.



JONGEREN AAN ZET (van 12 tot 24 jaar)

AANPAK	ACTIVITEITEN
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> • We gaan in alle kernen in gesprek met jongeren. We willen ons nog meer inleven in hun wereld en te weten komen hoe ze een gezonde en actieve leefstijl voor zich zien (en wat daar in hun omgeving voor moet veranderen). • We onderzoeken met jongeren de mogelijkheid om een jongerenparticipatiegroep op te zetten die de gemeente kan adviseren bij tal van leefstijlthema's. • We verkennen de mogelijkheid om aanpassingen in de omgeving te doen. Mogelijk dat we hierbij de leefplekmeter inzetten, waarbij we met jongeren een oordeel en advies geven over de leefomgeving.
Versterken	We gaan het aanbod van Jij op Tholen verbreden en versterken met meer door jongeren bedachte activiteiten. Dat doen we in samenwerking met de sport-, cultuur-, kerk- en welzijnsverenigingen uit de verschillende kernen in de gemeente Tholen.
Verrijken	We gaan in overleg met Emergis Preventie met de vraag of zij hun bestaande voorlichtingsprogramma voor groep 8 ook geschikt kunnen maken voor het bereiken van de iets hogere leeftijdsgroep, waarbij gezondheidsmonitoring ook wordt meegenomen.
Verduurzamen	We kiezen op basis van de inventarisatie onder jongeren voor een integrale en duurzame aanpak in de gemeente Tholen die in de basis voor langere tijd is geborgd en gefinancierd.

ANALYSE: Vooral vanaf 12/13 jaar zijn jongeren meer vatbaar voor ongezond gedrag via alcohol, drugs of gaming. Op Tholen zijn er voor jongeren bovendien onvoldoende sociaal of sportief aantrekkelijke activiteiten. Ook is de versnippering in het aanbod groot. Om te voorkomen dat jongeren afglijden naar een ongezond leefpatroon, willen we jongeren opzoeken en betrekken bij verdere programma-ontwikkeling. We leggen het accent op de leeftijdsgroep 12 tot 16 jaar.

AMBITIE: Voor jongeren zijn er op het eiland voldoende sociale en sportieve activiteiten. Jongeren worden actief benaderd om mee te denken over het activiteitenaanbod, het mee uitvoeren van deze activiteiten en te adviseren over de inrichting van de openbare ruimte.

JONGEREN AAN ZET: ORGANISATIE

De werkgroep Jongeren aan zet bestaat uit:

- Sportambassadeur
- Sjaloom Zorg
- Emergis Preventie
- Jongerenwerker, gemeente Tholen (Jij op Tholen)

Verder te betrekken partijen:

kerken, jongerenverenigingen en GGD Zeeland.



OUDEREN BLIJVEN GEZOND ACTIEF (65-plussers)

AANPAK	ACTIVITEITEN
Verkennen	<ul style="list-style-type: none"> • We verkennen in welke kernen de urgentie het grootst is en het aanbod het minst. We denken in eerste instantie aan Stavenisse, Scherpenisse en Sint-Maartensdijk. Vervolgens richting de andere dorpen in de gemeente. • We gaan na in hoeverre de gemeente het Volwassenfonds Sport en Cultuur kan inzetten om de financiële drempel voor ouderen in lage inkomenssituaties weg te nemen. Inmiddels is de gemeente Tholen aangehaakt bij het Volwassenfonds. Als werkgroep willen we met projecten meedoen met de tour van Volwassenfonds Sport en Cultuur die Sport Zeeland gaat organiseren in gemeente Tholen. • We onderzoeken wat de mogelijkheid en kosten zijn om een senioren-fittest (met gezondheidscheck) te laten afnemen. Inmiddels is deze test afgenomen in Stavenisse en Sint-Maartensdijk. De komende jaren willen we dit uitbreiden naar in het voorjaar van 2024 in Sint Philipsland en Sint-Annaland. In het najaar in Poortvliet en Oud-Vossemeer en in het voorjaar van 2025 in Tholen. Hierbij zijn veel vrijwilligers nodig, deze worden gezocht bij zorgloketten en bewegegroepen. Start met uitvoering vanaf januari 2024.
Versterken en verrijken	We willen het huidige aanbod versterken met meer sociale bijeenkomsten waarin primair ontmoeting, samenzijn en positieve gezondheid centraal staan. Daarbinnen willen we aandacht voor bewegen en een gezonde leefstijl (minder drinken, roken en ongezonde voeding). Het basisprogramma bevat onder andere voorlichting door deskundigen en een fittest met een beweegplan (APK voor sport en bewegen).
Verduurzamen	Na het basisprogramma wordt deelnemers de mogelijkheid geboden om een laagdrempelig beweegprogramma in verenigingsverband te blijven volgen.

ANALYSE: Een deel van de Thoolse bevolking voelt zich wel eens eenzaam. Een groot deel daarvan betreft de ouderen (65-plussers). Tijdens de coronatijd leek er sprake te zijn van meer isolatie en minder participatie bij deze groep. Deze terughoudendheid in deelname aan het sociaal verkeer, vergroot de kans op zowel psychische problemen en op zijn beurt weer mogelijk tot meer alcoholgebruik, roken, overgewicht en vooral bewegingsarmoede.

AMBITIE: Wij willen de oudere, geïsoleerde doelgroep in diverse kernen beter bereiken met een aanbod van sociale activiteiten en hen daarbij ook stimuleren tot een meer gezonde leefstijl.

OUDEREN BLIJVEN GEZOND ACTIEF: ORGANISATIE

De werkgroep Ouderen blijven gezond actief bestaat uit:

- Sportvereniging NAKS
- Buurtsportcoach, gemeente Tholen (Jij op Tholen)
- Zorgloketten
- Gewichtsconsulent
- Huisarts

Verder te betrekken partijen:

SportZeeland, supermarkten, verenigingen en bestaande beweeggroepen.



ONDERSTEUNING, COÖRDINATIE EN EIGENAARSCHAP

Het Leefstijlakkord is een plan van de gehele gemeente Tholen. Samen zetten we de schouders er onder. De lokale kerngroep krijgt de taak om iedereen te blijven stimuleren om een actieve rol te spelen in de uitvoering van projecten die bijdragen om de doelen van het Leefstijlakkord te halen.

Lokale kerngroep

De lokale kerngroep bestaat onder andere uit vertegenwoordigers van de gemeente, de lokale sportsector, Kinderopvang, GGD, scholen en vakleerkrachten, bibliotheek, (kinder)fysiotherapeuten, zorginstellingen en zorgketten en gewichtsconsulenten.

Werkbudget

De lokale kerngroep initieert en organiseert zelf initiatieven, waarbij altijd gekeken wordt naar borging. Jaarlijks is er een werkbudget van € 5.000,- per speerpunt beschikbaar. In totaal € 20.000,-. De kerngroep evalueert jaarlijks de initiatieven die voortkomen uit het Leefstijlakkord en doet eventueel voorstellen om bij te sturen.

Vanuit de Brede Regeling Combinatiefuncties worden de buurtsportcoaches breed ingezet om de ambities vanuit het Leefstijlakkord te behalen.

Door ontwikkelen en monitoren

Het Leefstijlakkord is geen statisch document. Het wordt actueel gehouden. Eventueel worden nieuwe thema's toegevoegd en worden gerealiseerde doelen afgevinkt.

Voor het monitoren wordt er zoveel als mogelijk aangesloten bij de landelijke beschikbare monitormogelijkheden en bij de Gezondheidsmonitor van de GGD. Hierdoor is het mogelijk om een vergelijking te maken met andere gemeenten. Daarnaast werken we mee aan activiteiten rondom monitoring en evaluatie die voor het Sportakkord en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) plaatsvinden.

