



Leefstijlakkkoord 2023

Sport, bewegen, voeding, mentale gezondheid en middelengebruik

Aanleiding

- Sinds een aantal jaar sluit Noordwijk jaarlijks een Sportakkoord af. Hierin staat het stimuleren van sport & bewegen centraal. In 2022 is daar het Preventieakkoord gezondheid bij gekomen. Hierin staan voeding en middelengebruik centraal.
- Met ingang van 2023 zijn deze akkoorden samengevoegd tot één Leefstijlakkoord. De reden hiervoor is dat de thema's uit beide akkoorden nauw met elkaar samenhangen. De gezamenlijke focus ligt op de gezondheid van inwoners. Er is een aantal bestaande projecten uit het Sportakkoord dat goed past bij het Preventieakkoord en omgekeerd. Daarnaast overlappen de betrokken uitvoeringspartners van beide akkoorden. De gemeente wil met één akkoord (nog) meer onderlinge samenwerking en eenheid te organiseren.

Missie en visie

Het doel van het Leefstijlakkoord is de inwoner van de gemeente Noordwijk zich gezonder te laten voelen. Door kennis over de gezonde keuze te bevorderen en hierdoor de leefstijl te verbeteren. Met het Leefstijlakkoord proberen we aan dit onderwerp een stimulans te geven. Het akkoord richt zich op de leefstijl van alle inwoners (jong en oud) van de gemeente Noordwijk.



Proces

- De gemeente Noordwijk heeft samen met adviesbureau JSO een stuurgroep samengesteld waarmee de speerpunten van dit akkoord zijn bepaald. Hierbij is uitgegaan van beschikbare cijfers van de GGD en ervaringen van professionals.
In november 2022 heeft er een kick-off bijeenkomst plaatsgevonden waarbij organisaties in Noordwijk kennis hebben gemaakt met de thema's van het Leefstijlakkoord. Tot 4 december 2022 was er de mogelijkheid om projectaanvragen in te dienen voor 2023. De stuurgroep heeft deze projecten beoordeeld en 20 projecten uitgekozen die volgens hen goed passen binnen het Leefstijlakkoord.
- De stuurgroep bewaakt gedurende de looptijd van het Leefstijlakkoord op hoofdlijnen de voortgang. Zij bewaakt ook de inhoudelijke en financiële uitvoering. De stuurgroep bestaat uit een vertegenwoordiging van de betrokken organisaties uit het Sport- en het Preventieakkoord. Per jaar kan de samenstelling van de stuurgroep wisselen. In de stuurgroep zitten bij de start van dit Leefstijlakkoord: Sportbedrijf Noordwijk, Sportraad Noordwijk, Goed Bezig Noordwijk, netwerkregisseur jeugd, Welzijn Noordwijk, Welzijnskwartier, Brijder en gemeente Noordwijk.
- Gedurende het jaar 2023 zullen er nog twee bijeenkomsten plaatsvinden die in het teken staan van voortgang, inspiratie en netwerken. Komende periode hopen we op een sneeuwbaaleffect, waarbij het aantal partners verder wordt uitgebreid.



Wat willen we bereiken?

De keuze van de speerpunten en bijbehorende doelen van het Leefstijlakoord komt voort uit cijfers van o.a. de GGD en ervaringen van professionals.

- Sport en bewegen is altijd al een belangrijk speerpunt geweest in de gemeente Noordwijk. Het draagt bij aan zowel de fysieke als mentale gezondheid van mensen.
- Gezonde voeding draagt bij aan het goed kunnen functioneren en verkleint de kans op gezondheidsproblemen (op latere leeftijd). Gezonde voeding zorgt ervoor dat een gezond gewicht krijgen of houden gemakkelijker is.
- Het middelengebruik (alcohol, roken, drugs) in Noordwijk is altijd hoger geweest t.o.v. andere gemeenten in Hollands-Midden. Zowel onder jeugd als bij volwassenen en senioren. De laatste jaren wordt dit verschil met de regio wel kleiner.
- De coronacrisis heeft een grote impact op de mentale gezondheid van inwoners gehad. Verschillende onderzoeken laten zien dat vooral jongeren steeds vaker met psychische problemen kampen.



Speerpunten

1: Stimuleren van sport en beweging/ sportdeelname

- Meer aandacht voor de voordelen van (on)georganiseerd sporten (al dan niet in groepsverband) op de gezondheid.
Doelen sluiten aan op het sportbeleid van de gemeente Noordwijk:
 - Een leven lang vaardig bewegen
 - Toekomstbestendige sportverenigingen
 - Mooie sportplekken
 - Iedereen kan meedoen

2: Stimuleren van gezonde voeding

- Meer aandacht voor gezonde(re) voeding en de voordelen hiervan voor gezondheid.
Laagdrempelig maken gezonde keuze. Doelen die hieronder vallen zijn:
 - Meer aandacht voor gezonde(re) voeding en de voordelen hiervan op gezondheid
 - Gezonder maken van maatschappelijke ruimtes zoals de voetbalkantine en de schoolkantine



Speerpunten

3: Terugdringen van middelengebruik

- We geven voorlichting over het gebruik van alcohol, sigaretten en drugs en de negatieve gevolgen voor de gezondheid.

We gaan voor een rookvrije generatie, minder alcoholgebruik en minder drugsgebruik.

Doelen die hieronder vallen:

- Meer aandacht voor risico's, met extra aandacht voor de ouders
- Bespreekbaar maken van het onderwerp

4: Aandacht voor mentale gezondheid

- Steeds meer mensen hebben psychische klachten of kennen iemand in hun omgeving die kampt met mentale problemen Toch wordt er nog weinig over gepraat. Doelen die hieronder vallen:

- Aandacht voor psychische klachten van met name meiden in het voortgezet onderwijs
- Bespreekbaar maken van mentale gezondheid o.a. op het voortgezet onderwijs
- Verbeteren van sociale vaardigheden en vergoten weerbaarheid





1. Val Ok!
2. Beweegactiviteit voor mensen met een niet aangeboren hersenletsel en dementie
3. Groenten koken in de Dierenhoeve
4. Zingen aan Zee
5. Fruit op Teamfit locaties
6. Fietsmaatjes de Zilk
7. Bakkie kennis in 't dorp
8. Kinderyoga op school en BSO
9. Workshop focus opladen Vinkeveld
10. Fit en fruitig kinderopvang

Projecten 2023

11. Levensvaardigheid meidenwerk
12. Theaterproject F(R)AME
13. Vitale ouderen door buiten bewegen
14. Watertappunt Beweegtuint Noordwijkerhout
15. In Balans: valpreventie
16. BeweegFIJN
17. Slim shoppen
18. Voedingseducatie in de horeca
19. Op stap 2.0
20. Vrijwillige inzet integrale toegang



Val Ok!

- Het aanleren en verbeteren van valvaardigheden bij kinderen in de basisschoolleeftijd en zorgen voor (meer) zelfvertrouwen.
- **Doel:** Verminderen van het aantal en de ernst van letsels als gevolg van een val bij kinderen.
- **Doelgroep:** Kinderen uit het primair onderwijs.
- **Locatie:** Vijf toegewezen scholen in Noordwijk.
- **Partners:** Yos Lotens i.s.m. VeiligheidNL, Judo Bond Nederland, primair onderwijs en de gemeente.
- **Speerpunt:** 1 & 4.



Beweegactiviteit voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH) en dementie

- Om de week een gezamenlijke beweegactiviteit in zwembad BinnenZee. De activiteit is gericht op bewegen, positieve gezondheid en ook op ontmoeten en het opdoen van sociale contacten.
- **Doel:** Voorkomen van isolement, bijdragen aan geluk en zorgen dat mensen met NAH en dementie zo lang mogelijk blijven bewegen, waardoor ze minder kwetsbaar zijn en langer thuis kunnen blijven wonen.
- **Doelgroep:** Mensen met niet aangeboren hersenletsel en dementie.
- **Locatie:** Zwembad Binnenzee
- **Partners:** Reuring i.s.m. Zwembad BinnenZee en Marente.
- **Speerpunt:** 1 & 4.





Groenten koken in de Dierenhoeve

- Samen met kinderen uit de buurt laten zien hoe groenten verbouwd worden, hoe groenten geoogst worden en wat je ermee kunt maken.
- **Doel:** Stimuleren van gezonde voeding.
- **Doelgroep:** Kinderen en hun ouders die de zorg- en kinderboerderij bezoeken.
- **Locatie:** Kinderboerderij de Dierenhoeve.
- **Partners:** Kinderboerderij de Dierenhoeve i.s.m. Kinderopvang Boerderijkids, het primair onderwijs, supermarkten en scouting.
- **Speerpunt:** 2



Zingen aan Zee

- Start van een nieuw flexibel theaterprojectkoor voor iedereen die wil zingen. Van Meezingdagen tot auditiesdagen en voorstellingen. Het gaat om verbinden door samen te zingen en te bewegen. Mensen ontmoeten elkaar en ontdekken hun mogelijkheden, gecoacht door enthousiaste en ervaren zang- en beweegdocenten.
- **Doel:** Werken meer aan (mentale) gezondheid door samen te zingen. Zingen gaat om samenwerken, verbinden, bewegen en ontroeren.
- **Doelgroep:** Jongeren, (jong)volwassenen, ouderen en mensen met een afstand tot de samenleving. Ook leerlingen van de theaterklassen van het Teylingencollege worden uitgenodigd om deel te nemen.
- **Locatie:** Kunstklank
- **Partners:** Stichting Kunstklank Noordwijk i.s.m. Theater De Muze Noordwijk en Kleynkoor Academy Noordwijk.
- **Speerpunt:** 4



Fruit en betere keuzes op Teamfit Locaties

- TeamFit coaches zijn beschikbaar om advies te geven op TeamFit locaties op het gebied van gezonde voeding in de kantine, horeca of clubhuis. Nu wordt er ook de mogelijkheid geboden om groente en fruit in te kopen. Op deze manier kunnen de locaties risicoloos iets uitproberen.
- **Doel:** Een nieuwe stap te zetten in de bestaande TeamFIT aanpak binnen het thema gezonde voeding.
- **Doelgroep:** TeamFit locaties (sport en buurt).
- **Locatie:** TeamFit locaties in gemeente Noordwijk.
- **Partners:** Sportief besteed groep i.s.m. JOGG TeamFit, de gemeente en alle actieve TeamFit locaties in Noordwijk.
- **Speerpunt:** 2.



Fietsmaatjes de Zilk

- Lokaal initiatief, gebaseerd op het al bestaande landelijke initiatief. Er wordt 1 elektrische duo-fiets beschikbaar gesteld om samen met een fietsmaatje te fietsen voor een gezellig uitje in de omgeving. Tevens hebben de fietsmaatjes een gezonde, gezellige en zingevende vrijwilligersactiviteit.
- **Doel:** Mensen die niet meer zelfstandig kunnen of willen fietsen of die in een isolement dreigen te komen, een leuke en sociale beweegactiviteit bieden.
- **Doelgroep:** Mensen die niet (meer) zelfstandig kunnen of willen fietsen of die door omstandigheden in een isolement dreigen te raken.
- **Locatie:** De Zilk.
- **Partners:** Fietsmaatjes Hillegom Lisse, Oudenbond KBO, Reuring afdeling de Zilk, de Duinpan, Feestcommissie/Oranjevereniging, v.v. Van Nispen en Van Nispen Tennis.
- **Speerpunt:** 1 & 4.



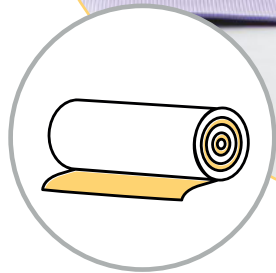
Bakkie kennis opdoen in 't dorp

- Het project richt zich op het organiseren van een gezellig, informatief en actief samenzijn voor inwoners van 18+ met een hulp-zorg behoefte. Er is aandacht voor verschillende maatschappelijke thema's en creatieve en sportieve activiteiten, waardoor men zich (mentaal) fitter gaat voelen.
- **Doel:** Het bestrijden van eenzaamheid en het bevorderen van sociale redzaamheid, zingeving en ontmoeting.
- **Doelgroep:** Volwassenen (18+) met een hulp-zorg behoefte.
- **Locatie:** Afwisselend in Noordwijk of Noordwijkerhout
- **Partners:** Welzijn Noordwijk i.s.m. Sportbedrijf Noordwijk.
- **Speerpunt:** 1, 2 & 4.



Kinderyoga op school en BSO

- Het aanbieden van lessen kinderyoga aan de kinderen van alle Sophia basisscholen in Noordwijkerhout die daar baat bij hebben. De lessen worden gegeven onder en na schooltijd.
- **Doel:** Plezier hebben en ervaren dat je goed bent zoals je bent. Ondertussen wordt er gewerkt aan onder andere een sterk en soepel lijf en het concentratievermogen. Het zorgt uiteindelijk voor meer rust tijdens de lessen.
- **Doelgroep:** Kinderen van 4 t/m 12 jaar op de Sophia scholen in Noordwijkerhout en de Regenboog school.
- **Locatie:** In de speelzaal van basisschool de Prinsenhof.
- **Partners:** Kinderyogadocente op de Nieuwe School i.s.m. Sophia scholen, (gym)leerkrachten, BSO de Speelweide en de Prinsenhofschool.
- **Speerpunt:** 1 & 4.



Workshop Focus en Opladen

- Organiseren van workshops op het vlak van mentale veerkracht.
De workshops gaan over het versterken van je persoonlijk leiderschap door bewuster te worden van je gedrag en je communicatie.
De nadruk ligt op de groei van emotionele intelligentie.
Er zitten elementen in van Mindfulness, als onderdeel om weerbaarder te worden.
- **Doel:** Werken aan gezonde burgers in de wijk Vinkeveld door bewoners bewuster te maken van het belang van stress regulatie gedurende hun dagelijkse bezigheden.
- **Doelgroep:** Volwassenen en jeugd woonachtig in Vinkeveld.
- **Locatie:** Wijk Vinkeveld.
- **Partners:** Wijkvereniging Vinkeveld en Vitality-works.
Welzijnskwartier wordt ook betrokken.
- **Speerpunt:** 4.



Fit en fruitig kinderopvang

- Het bieden van begeleiding en advies aan kinderdagverblijf (KDV) De Boomgaard om de onderwerpen voeding, bewegen en gezonde leefstijl een stevigere plek te geven in zowel het (pedagogisch) beleid als de dagelijkse praktijk. Het is aanvullend op de landelijke campagne 'Elk kind verdient een gezonde start'. Het betreft een pilot die na uitvoering breder geïmplementeerd kan worden in andere kinderopvanglocaties.
- **Doel:** Ontwikkelen van beleid voor gezonde voeding, meer bewegen en sport in de kinderopvang. Door het dagelijks aanbieden van gezond voedsel en in het dagprogramma beweeg- en sportmomenten op te nemen.
- **Doelgroep:** De kinderen, opvoeders en medewerkers van KDV De Boomgaard.
- **Locatie:** KDV De Boomgaard.
- **Partners:** GGD Hollands Midden (team Gezondheidsbevordering en de Jeugdgezondheidszorg) i.s.m. KDV.
- **Speerpunt:** 1 & 2.



Levensvaardigheden in het meidenwerk

- Het erkende lesprogramma 'Levensvaardigheden voor het Voortgezet Onderwijs', is aangepast zodat de methode ingezet kan worden binnen het meidenwerk van het Welzijnswartier. Meiden krijgen via het Welzijnswerk handvatten aangereikt om weerbaarder te worden.
- **Doel:** De mentale gezondheid en draagkracht van meiden vergroten, om probleemgedrag te voorkomen.
- **Doelgroep:** Meiden tussen de 10 en 16 jaar.
- **Locatie:** Jongerencentra in de gemeente Noordwijk.
- **Partners:** Welzijnswartier i.s.m. Hogeschool Leiden, GGD HM en GGZ Rivierduinen.
- **Speerpunt:** 4





Theaterproject F(R)AME

- Theatervoorstelling voor en door jongeren. Het project draagt bij aan de voorlichting en bewustwording van diverse maatschappelijke thema's, waaronder middelengebruik.
- **Doel:** Bewustwording creëren over diverse thema's als: eenzaamheid, veiligheid, middelengebruik, grensoverschrijdend gedrag en de voor- en nadelen van sociale media gebruik.
- **Doelgroep:** Jongeren tussen 12 en 20 jaar oud, woonachtig in de gemeente Noordwijk en/of Duin- en Bollenstreek.
- **Locatie:** The Base en De Muze
- **Partners:** Welzijnswartier i.s.m. De Muze en De Makers Theater en afhankelijk van het thema diverse organisaties (Brijder, GGZ Rivierduinen, GGD).
- **Speerpunt:** 3 & 4.



Vitale ouderen door buiten te bewegen

- Het organiseren van een structureel bewegmoment in de buitenlucht onder begeleiding van de Buurtsportcoach.
- **Doel:** Bijdragen aan het voorkomen van aandoeningen aan hart- en bloedvaten en aan het voorkomen van valongevallen. Tevens is het een sociaal moment.
- **Doelgroep:** Volwassenen (focus op 60+)
- **Locatie:** Beweegtuin in Noordwijkerhout
- **Partners:** Sportbedrijf Noordwijk i.s.m. Huisartsenpraktijk Celsius Noordwijkerhout, Fysiopraktijk Lunnemann, behandelcentrum De Praktijk Noordwijkerhout, Meiland Fysiotherapie Noordwijkerhout, ouderenadviseur.
- **Speerpunt:** 1.



Watertappunt Beweegtuin

- Het plaatsen van een watertappunt in de beweegtuin op de Parnassialaan, waar veel gesport wordt.
- **Doel:** Deelnemers aan de sportactiviteiten en passanten hebben toegang tot water.
- **Doelgroep:** Alle bezoekers van beweegtuin Parnassia Noordwijkerhout en passanten.
- **Locatie:** Beweegtuin Noordwijkerhout.
- **Partners:** Ouderenadviseur i.s.m. Sportbedrijf Noordwijk, Goed Bezig Noordwijk en Meiland Fysiotherapie Noordwijkerhout.
- **Speerpunt:** 2



In Balans: valpreventie en beweginginterventie

- Voorlichting en bewegoefeningen gericht op o.a. de algehele fitheid, spierversterkende oefeningen en balanstraining bij ouderen.
- **Doel:** Het voorkomen van valongevallen bij ouderen.
- **Doelgroep:** Zelfstandig wonende 65 plussers die zich onzeker voelen tijdens het lopen of bang zijn om te vallen/ al vaker zijn gevallen.
- **Locatie:** Eén keer in de kern Noordwijk en één keer in Noordwijkerhout (De Zilk).
- **Partners:** Fysiotherapie de Praktijk, KBO Noordwijkerhout, Sportbedrijf Noordwijk en Wijksamenwerkingsverband Noordwijkerhout
- **Speerpunt:** 1 & 4





BeweegFIJN

- Bewegactiviteit voor 18+ die meer beweging kunnen gebruiken in zowel Noordwijk als Noordwijkerhout.
- **Doel:** Iedereen die moeite (financieel, fysiek en mentaal) heeft om te sporten, wekelijks aan het bewegen te krijgen.
- **Doelgroep:** Volwassenen (18+) die sportarmoede hebben of lekker willen bewegen op een laagdrempelige manier.
- **Locatie:** VV Noordwijk en VVSB.
- **Partners:** VV Noordwijk en VVSB i.s.m. Sportbedrijf Noordwijk en Stichting Dunity.
- **Speerpunt:** 1 & 4



Slim Shoppen

- Het ontwikkelen en uitvoeren van De Noordwijkse Supermarkt Safari: Slim shoppen. Tijdens de Safari gaan mensen letterlijk de winkel (supermarkt) in om te leren wat (on)gezonde voeding is, waar je op moet letten en hoe je die inkopen kunt doen met een klein budget. Gebaseerd op de al bestaande methode Supermarkt Safari.
- **Doel:** Eind 2023 is de methode ontwikkeld en hebben er in totaal 20 mensen deelgenomen voor de Noordwijkse inwoners.
- **Doelgroep:** Bewoners gemeente Noordwijk (met name doelgroepen ouderen, laag verstandelijk beperkt (lvb), mensen met een migratieachtergrond).
- **Locatie:** In de supermarkten
- **Partners:** Welzijn Noordwijk i.s.m. wijk Samenwerkingsverband Noordwijk (eerstelijnszorg), Vluchtelingenwerk en 's Heeren Loo.
- **Speerpunt:** 2.



Voedingseducatie in de horeca

- Het verzorgen van gastlessen over gezonde voeding aan leerlingen uit de bovenbouw van het primair onderwijs en eventueel het voortgezet onderwijs. Kinderen komen gezamenlijk tot recepten voor gezondere kindermenu's en koken enkele recepten ook zelf. Een kindermenu wordt minimaal één seizoen op de kaart gezet.
- **Doel:** Het vergroten van kennis over gezonde voeding bij, en voedselvaardigheden van, jeugd.
- **Doelgroep:** Kinderen vanaf 8 jaar en horecaondernemers.
- **Locatie:** Bij horecagelegenheden en op scholen
- **Partners:** My Foodstyle en Goed Bezig! i.s.m. basisscholen de Schapendel en Wereldwijs en restaurant Quartier Nord.
- **Speerpunt:** 2



Op stap 2.0

- Een wekelijkse training waarbij plezier voorop staat. Deelnemers werken aan hun conditie en leren vaardigheden om in hun dagelijks leven voldoende beweegmomenten in te bouwen en wat te doen als je geen zin hebt.
- **Doel:** Na afloop van de training hebben deelnemers een verbeterde conditie en hebben ze geleerd hoe zij meer kunnen bewegen in het dagelijks leven om deze conditie te behouden.
- **Doelgroep:** Volwassenen met overgewicht.
- **Locatie:** Op het strand en in de duinen: verzamelpunt Museum de Engelandvaarders
- **Partners:** Van Gastel en Wijksamenwerkingsverband Noordwijk i.s.m. Paramedisch centrum Noordwijk, Welzijn Noordwijk, Sportbedrijf Noordwijk.
- **Speerpunt:** 1



Vrijwillige inzet integrale toegang

- Het opleiden van vrijwillige coaches voor begeleiding van volwassenen met psychosociale en/of psychische problemen. Vrijwilligers worden ingezet bij de integrale toegang van Voorieder1. Persoonlijke begeleiding kan de problemen verminderen en legt de focus op wat wel kan.
- **Doel:** Het bieden van extra aandacht en ondersteuning aan volwassenen met psychosociale en/of psychische problemen.
- **Doelgroep:** Vrijwilligers om deze op te leiden en volwassenen 18+ met psychosociale en/of psychische problemen.
- **Locatie:** Gemeente Noordwijk. Het hangt af waar de hulpvrager woont en aan wie de vrijwilliger aan gekoppeld kan worden.
- **Partners:** Welzijn Noordwijk i.s.m. Voorieder1.
- **Speerpunt:** 4



VanGastel

MFysiotherapie
Revalidatie en training Noordwijkerhout

Kleynkoor
Academy
VOCAAL - THEATRAAL - PODIUM

Zwembad BinnenZee
SPORTFONDSEN

JOGG
TEAM:FIT



Oud en Jong Actief
KBO Noordwijkerhout

GOED
BEZIG
NOORDWIJK



BoerderijKids
Buitengewone Kinderopvang



Wijkvereniging Vinkeveld
verbindt en verbetert



centrum voor
jeugd en gezin

Celsius
Huisartsen

DE PRAKTIJK
ACUPUNCTUUR
BIORESONANTIE
CHINESE KRUIDEN
FYSIOTHERAPIE
MANUELE THERAPIE

VluchtelingenWerk
Nederland

Lünemann
Fysiotherapiepraktijk



Brijder FG
Specialist in verslavingszorg

REURING
in de samenleving

KBO



DE ZILK

SPORTBEDRIJF
NOORDWIJK



Dierenhoeve
Langenvelderweg 27
Noordwijkerhout



Focus op je buik



hogeschool
Leiden



gemeente
Noordwijk



NOORDWIJK
wijksamenwerkingsverband



QUARTIER NORD



KUNST
KLANK
MAAKT DROEVEN ZICHTBAAR

fietsMAATJES



VN

De
Makers
THEATER

SPORTRAAD
Noordwijk



vVNOORDWIJK
1933

Hecht
GGD
Hollands Midden

DE MUZE

Yos Lotens
Sportpedagoog



TV Van Nispen

's Heeren Loo

voor ieder 1
Dé plek voor zorg, ondersteuning en advies

PCN
Paramedisch Centrum Noordwijk

Welzijn
Noordwijk

SPORTIEF
BESTEED
GROEP

vitality-works

My
FoodStyle

GGZ Rivierduinen

Sophia
Scholen
Duin- & Bollenstreek

De Schapendel
R.K. Basisschool
Onderdeel van Sophia Scholen

WELZIJNSKWARTIER

Marente

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie