



# Leefstijlakkkoord 2024

Sport, bewegen, voeding, mentale gezondheid en middelengebruik



# 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 voor de gezondheid. Al dan niet in groepsverband. 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 de gezondheid. Laagdrempelig maken gezonde keuze. Doelen die hieronder vallen:
  - Meer aandacht voor gezonde(re) voeding en de voordelen hiervan voor de 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 de risico's van middelengebruik
- 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 te 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. Beweegarmoede aanpakken
2. Brein Workshops voor jeugd
3. Cursus Gezonder eten
4. Daily Mile
5. Fietsmaatjes de Zilk
6. Gezonde voeding met groente en fruit
7. Gezondere lunchgerecht
8. Op school water drinken met eigen dopper
9. Outdoor4jongeren

# Projecten 2024

10. Yoga voor kinderen en ouders
11. YoungPWR Healthevent
12. Zingen aan Zee
13. Gezondere lunchtrommel
14. Ready Steady Cook!
15. Rondje gemeente met scootmobiel
16. Samen bewegen op muziek
17. Zwemles watervrij maken nieuwkomers
18. Spelend bewegen van jongs af aan

# Bewegarmoede aanpakken

- AllFootball wil zo veel mogelijk kinderen activiteiten aanbieden om op een veelzijdige manier te sporten en bewegen. Er wordt gewerkt met een module waarin 10 lessen van elk 1 uur worden aangeboden die gericht zijn op de breed motorische ontwikkeling.
- **Doel:** Kinderen veelzijdiger laten bewegen en het sportplezier teruggeven. Zo krijgen ze een actievere levensstijl voor de toekomst.
- **Doelgroep:** Kinderen tussen 6 en 12 jaar
- **Locatie:** Bij diverse sportclubs in de gemeente Noordwijk
- **Partners:** AllFootball i.s.m. VV Noordwijk, VVSB, Noordwijkse School, Judo: Sportpedagoog Yos Lotens
- **Speerpunt leefstijlakoord:** 1 & 4.



# Brein Workshops

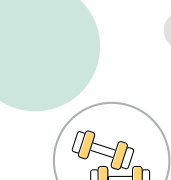
- Het gaat om 3 verdiepende workshops op het vlak van gezonde voeding, bewuste focus, en een positieve mindset. De workshops zijn gericht op het aanleren van gedragsverandering middels kleine stapjes.
- **Doel:** Gedragsverandering bij jongeren
- **Doelgroep:** Jongeren tussen de 15 en 23 jaar
- **Locatie:** 3 workshops van 2,5 uur, waarschijnlijk op een zondag of in een vakantieweek. Er wordt nog naar een locatie in de gemeente Noordwijk gezocht.
- **Partners:** NovaVitalis Noordwijk i.s.m. YoungPWR.
- **Speerpunt leefstijlakoord:** 2 & 4.





# Cursus Gezonder eten; van weten naar doen

- Cursus Gezonder eten voor inwoners van de gemeente Noordwijk. Tijdens deze cursus leren deelnemers de regie terug te krijgen op gezonde voedingsgewoontes en -keuzes. De cursus is gericht op handvatten voor gedragsverandering voor gezonder eten.
- **Doel:** Inwoners krijgen handvatten waarmee ze vaardigheden aanleren om zelf gezondere keuzes te kunnen maken.
- **Doelgroep:** Volwassenen in de gemeente Noordwijk.
- **Locatie:** Bij de Wijkjutter van Wijkvereniging Vinkeveld en bij Bibliotheek Bollenstreek locatie Noordwijkerhout.
- **Partners:** My FoodStyle i.s.m. Wijkvereniging Vinkeveld, Huisartsenpraktijk Vinkeveld, Praktijkverpleegkundige, Huisartsenpraktijk de Duinen, Wijksamenwerkingsverband Noordwijk (VWS) en Bibliotheek Bollenstreek.
- **Speerpunt:** 2.



# Daily Mile

- De kinderen lopen, joggen of rennen met hun klasgenoten in de veilige omgeving van hun eigen schoolplein. Iedereen doet met plezier mee – het is geen gymles en het is niet competitief – en ondertussen bouwen ze aan hun conditie, relaties, vertrouwen en veerkracht. Als afsluiting doen de kinderen mee aan de Kidsloop 10 van Noordwijk.
- **Doel:** Dagelijks stimuleren van sporten en bewegen bij kinderen op school met plezier!
- **Doelgroep:** Basisscholen groep 3 t/m 8.
- **Locatie:** 10vanNoordwijk hardloopwedstrijd Kids/familieloop 1 en 2 kilometer.
- **Partners:** 10vanNoordwijk i.s.m. Montessorischool en Vakdocenten van de Sophia Scholen.
- **Speerpunt:** 1



# Fietsmaatjes de Zilk

- Mensen die om wat voor reden niet meer zelfstandig kunnen fietsen, stappen samen met een fietsmaatje op een elektrische duo-fiets voor een uitje in de omgeving.
- **Doel:** Stimuleren beweging en sociale contact ouderen
- **Doelgroep:** mensen die om wat voor reden dan ook niet meer zelfstandig kunnen fietsen; voornamelijk ouderen
- **Locatie:** start vanuit De Zilk
- **Partners:** Fietsmaatjes Hillegom, KBO de Zilk, VV Van Nispen, TV Van Nispen, Oranjevereniging de Zilk.
- **Speerpunt:** 1 & 4.







## Gezondere lunchgerecht

- Leerlingen van 2-HAVO en 2-VWO klassen zullen middels een gastles zelf een gezond gerecht voor in hun schoolkantine bedenken. Leerlingen brengen hun stem uit op hun favoriete gerecht. Dit gerecht wordt vervolgens door de winnende groep verder ontwikkeld tijdens een kookles en gedurende meerdere weken in de schoolkantine verkocht.
- **Doel:** Jongeren kennis laten maken met gezonde voeding en de gezonde leefstijl verbeteren.
- **Doelgroep:** Leerlingen van de HAVO en VWO klas.
- **Locatie:** Northgo college, Duinwetering 107, Noordwijk.
- **Partners:** Northgo college i.s.m. Goed Bezig!, My FoodStyle, Van Leeuwen Catering.
- **Speerpunt:** 2



# Op school water drinken met eigen dopper

- Alle kinderen krijgen op school een eigen dopper die op school blijft en tijdens de eet- en drinkmomenten gevuld wordt met water. Door het water drinken op school te stimuleren hopen we dat kinderen dit thuis overnemen. De voorlichting is zowel voor de kinderen als de ouders.
- **Doel:** Kinderen meer water gaan drinken ipv frisdranken. Hiermee bevorderen we de gezonde leefstijl van kinderen.
- **Doelgroep:** Leerlingen basisschool De Nieuwe School
- **Locatie:** De Nieuwe School, Van Iersellaan 1, Noordwijkerhout.
- **Partners:** De Nieuwe School i.s.m. Goed Bezig Noordwijk.
- **Speerpunt:** 2.











# Zingen aan Zee

- KunstKlank Noordwijk investeert in de kwaliteit van zang door het organiseren van unieke A-Meezingdagen voor alle niveaus en de voortzetting van het KunstKlank Projectkoor. Naast het ontwikkelen van zangkwaliteiten, staan ook beweging en ontmoeting centraal.
  - **Doel:** Een gezamenlijke productie neer te zetten rondom diverse evenementen.
  - **Doelgroep:** Iedereen die van zingen houdt of wil ervaren wat zingen is.
  - **Locatie:** Kunstklank en de Muze
- Partners:** Stichting Kunstklank Noordwijk i.s.m.
- Theater De Muze, Kleynkoor.
  - **Speerpunt leefstijlakoord:** 4







# Rondje gemeente met scootmobiel

- Mensen die in een scootmobiel zitten vinden het lastig om deel te nemen aan beweeg- en culturele activiteiten. Vaak door de omgeving en bereikbaarheid. Door met deze doelgroep maandelijks een rondje door de gemeente te rijden hopen wij op meer interactie.
- **Doel:** Mensen met een scootmobiel gezamenlijk een leuke sportieve activiteit bezorgen.
- **Doelgroep:** Iedereen met een scootmobiel
- **Locatie:** Wintertuinlaan 6, Noordwijk
- **Partners:** Sportbedrijf Noordwijk i.s.m. 's Heeren Loo en Reuring
- **Speerpunten leefstijlakoord:** 1 & 4



# Samen bewegen op muziek

- Samen bewegen en ontmoeten.
- **Doel:** Het stimuleren van sporten en bewegen.
- **Doelgroep:** Volwassenen met een beperking die behoefte hebben aan elkaar te ontmoeten door middel van bewegen op muziek.
- **Locatie:** Voorieder1, Raadhuisstraat 4 Noordwijk
- **Partners:** Voor ieder 1 i.s.m. Sportbedrijf Noordwijk, MEE.
- **Speerpunt:** 1 & 4.





# Spelend bewegen van jongs af aan

- Bij de ingang van het nieuw te betrekken pand van Centrum voor jeugd en Gezin en Voorieder1 worden buiten diverse bewegingsstimulerende materialen beschikbaar gesteld voor kinderen van 0-12 jaar. Het zijn materialen, waarbij ook betrokkenheid/meespelen van de ouders gevraagd wordt. Dit om interactie en samen spelen tussen ouders en kinderen te stimuleren.
- **Doel:** Kinderen bewegen meer. Ouders worden gestimuleerd om met kinderen samen te bewegen
- **Doelgroep:** Kinderen 0 – 12 jaar en ouders/opvoeders.
- **Locatie:** Buitenspeelplein Duinwetering.
- **Partners:** Hecht i.s.m. Centrum voor Jeugd en Gezin, Voorieder1 en Sportbedrijf Noordwijk.
- **Speerpunt:** 1





