

Uitvoeringsprogramma "Samen naar een gezonde, actieve leefstijl"  
Sportstimulering voor volwassenen 2010-2013

Januari 2010

## **Inleiding: een lokaal gezondheidsbeleid**

In 2007 heeft de gemeenteraad van Steenwijkerland de regionale nota gezondheidsbeleid "Samenwerken aan gezond leven" vastgesteld als leidraad voor de lokale nota gezondheidsbeleid 2007-2010. Vanuit de voormalige wet WCPN, die in 2009 is overgegaan in de "Wet Publieke Gezondheid", is de gemeente iedere vier jaar verplicht een lokale nota lokaal gezondheidsbeleid op te stellen. In deze nota laten gemeenten zien op welke wijze zij een lokale vertaalslag maken van de landelijk vastgestelde speerpunten ter bevordering van de volksgezondheid. De voorbereiding op de lokale nota is door centrumgemeente Zwolle en de regiogemeenten gezamenlijk gedaan. Dit heeft de bovengenoemde regionale nota opgeleverd. Het tegengaan van overgewicht en het stimuleren van bewegen is in deze nota een belangrijk speerpunt. In dit uitvoeringsprogramma "Samen naar een gezonde, actieve leefstijl" wordt uitvoering gegeven aan dit onderdeel van het volksgezondheidsbeleid.

Na het vaststellen van de regionale nota heeft de gemeente Steenwijkerland haar prioriteiten gelegd bij de doelgroep jeugd. Via de jeugdagenda en het recent opgestelde "uitvoeringsprogramma Actief en Gezond. Stimuleren sport en bewegen van jeugd 2010 t/m 2012" is gedeeltelijke invulling gegeven aan het lokale gezondheidsbeleid. Nu de uitvoering van de jeugdagenda goed op gang is gekomen is het tijd om in het laatste uitvoeringsjaar van deze cyclus voor lokaal gezondheidsbeleid 2007-2010 de uitvoering te verbreden naar andere doelgroepen. De laatste gezondheidsmonitor door de GGD onder volwassenen en ouderen laat serieuze aandachtspunten in Steenwijkerland zien. Ook hier komt overgewicht en te weinig beweging duidelijk naar voren.

Naast de punten overgewicht en beweging zijn er meerdere aandachtspunten die aandacht behoeven om de gezondheidstoestand van de inwoners in stand te houden dan wel te bevorderen. Zo zijn onder andere eenzaamheid en overmatig alcoholgebruik als items naar voren gekomen. In dit uitvoeringsprogramma wordt nu bewust gekozen voor tegengaan van overgewicht en bewegen. Dit past uitstekend binnen de kaders van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen, waarvoor middelen beschikbaar zijn gesteld in de gemeente Steenwijkerland. Via deze regeling kan een gedeelte van de uitvoering van lokaal gezondheidsbeleid tot stand komen. Door actief in te zetten op interventies gericht op overgewicht en bewegen wordt verwacht dat er ook een positief neveneffect optreedt op bijvoorbeeld de eenzaamheidsproblematiek. Als mensen gestimuleerd worden om te gaan sporten komen zij vaak ook meer in contact met andere inwoners. Kortom: samen naar een actieve, gezonde leefstijl.

### **Leeswijzer**

Er zijn raakvlakken met allerlei andere disciplines. De raakvlakken en het belang om uitvoeringsprogramma's op dit terrein integraal aan te pakken wordt in hoofdstuk 2 uiteengezet. In hoofdstuk 3 worden de concrete projecten uitgelegd en de verwachte maatschappelijke effecten. Tot slot komen in hoofdstuk 4 de financiën aan bod.

## Aanleiding

In de inleiding is het lokaal gezondheidsbeleid uiteengezet. Het lokaal gezondheidsbeleid heeft raakvlakken met diverse andere disciplines. Hierbij valt te denken aan welzijn, sport en ouderenwerk. Ook de ontwikkelingen binnen deze vakgebieden zijn meegenomen in deze notitie, omdat ze invloed hebben op de keuze voor de uit te voeren projecten. Het betreft: de uitkomsten uit de volwassenenmonitor, het aanspreken van “nieuwe” doelgroepen, nieuwe richting ouderenwerk en het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB).

### 1. Monitoring: volwassenenmonitor GGD 19 tot 65 jaar uit 2009

In 2009 heeft de GGD een onderzoek gehouden onder volwassenen om inzicht te krijgen in de gezondheidstoestand en leefstijl van de inwoners van Overijssel en Gelderland. Er zijn specifieke resultaten voor de gemeente Steenwijkerland. De resultaten die gerelateerd zijn aan overgewicht en bewegen worden hieronder kort benoemd.

In de gemeente Steenwijkerland heeft 36% van de volwassenen overgewicht en 14% heeft ernstig overgewicht (obesitas). Mannen hebben meer overgewicht dan vrouwen. Het percentage volwassenen met overgewicht neemt toe met de leeftijd: in de leeftijdscategorie 50 – 65 jarigen heeft 44% overgewicht en 16% ernstig overgewicht. Daarnaast heeft 19% van deze groep een hoge bloeddruk en 13% een verhoogd cholesterolgehalte.

In de gemeente Steenwijkerland beweegt 77% van de volwassenen voldoende: tenminste 5 dagen per week 30 minuten bewegen.

#### *Draagvlak voor preventieactiviteiten<sup>1</sup>*

Bijna 40% van de ondervraagden geeft aan iets aan het gewicht te willen doen en 41% heeft aangegeven om meer te willen bewegen. Dit biedt mogelijkheden om gerichte activiteiten aan te bieden. De GGD adviseert om in eerste instantie vooral te richten op de doelgroep 50+.

Een ander opvallend item uit de GGD monitor is ‘eenzaamheid’. Opvallend is dat 3% van de volwassenen zeer ernstig eenzaam is en 6% ernstig eenzaam. In vergelijking tot de regio ligt dit hoog.

### 2. Stimuleren sport en bewegen voor “nieuwe” doelgroepen

In de basisnota Sport “Goed Gastheerschap” is opgenomen om ook “nieuwe” doelgroepen aan te spreken. “Nieuwe” staat tussen aanhalingstekens om dat het in de gemeente Steenwijkerland gaat om doelgroepen die buiten de boot vallen bij het huidige aanbod. Dit betreft bijvoorbeeld mensen met een lichte beperking en/ of senioren. Aan het uitgangspunt om nieuwe doelgroepen aan te spreken, kan door de projecten in deze notitie uitvoering worden gegeven.

### 3. Nieuwe richting ouderenwerk

De gemeente heeft recent een koerswijziging binnen het ouderenwerk voorgesteld: de visie is nu dat het ouderenwerk zich met name moet gaan richten op preventieve activiteiten in plaats van de reeds bestaande recreatieve activiteiten voor ouderen. Vanuit deze koerswijziging gaat het ouderenwerk de ouderen in plaats van het aanbieden van activiteiten specifiek voor ouderen toe leiden naar regulier aanbod. Een andere belangrijke overweging om nauw aan te sluiten bij het

---

<sup>1</sup> Zie ook punt 3 ‘nieuwe richting ouderenwerk’.

ouderenwerk is de verbinding en verbreding naar het preventieve ouderenwerk gericht op het bestrijden van eenzaamheid en sociaal isolement bij ouderen en de valpreventie. Door de toename van contacten en de gerichte benadering van ouderen kan het ouderenwerk ook meer zicht krijgen op verborgen problematiek bij ouderen. De analyse van de huidige ouderenactiviteiten laat zien dat het huidige aanbod de behoefte van ouderen om deel te nemen aan regulier aanbod afremt. Door dit niet langer in stand te houden worden ouderen geprikkeld door te stromen naar alternatieven. Daarnaast blijkt dat op dit moment de jongere ouderen zich niet herkennen in het huidige aanbod van het ouderenwerk. Zij zijn op zoek naar alternatieven.

#### **4. Nationaal Actieplan Sport en Bewegen**

Ook in de notitie "Actief en Gezond" is het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) benoemd. In het kort hieronder de landelijke doelstellingen, doelgroepen en duur van het traject.

Het NASB moet (landelijk) uiteindelijk leiden tot:

- Het terugdringen van bewegingsarmoede bij vooral te-weinig-actieve burgers;
- De vermindering van overgewicht onder de Nederlandse bevolking;
- Het terugdringen van andere gezondheidsproblemen als diabetes, hart- en vaatziekten en depressie;
- Het realiseren van een beweegvriendelijke leefomgeving.

Voor al deze aandachtsgebieden heeft het NASB succesvolle beweeginterventies verzameld, waarvan in de praktijk is gebleken dat ze werken. Uit deze bestaande interventies moet worden gekozen. Deze interventies zijn onderzocht en beoordeeld op: effectiviteit, uitvoerbaarheid en toepasbaarheid.

##### *Doelgroepen binnen NASB*

Het NASB heeft als doel om te-weinig-actieven<sup>2</sup> meer én structureel in beweging te krijgen, zowel jong als oud. Door middel van het NASB wordt geld beschikbaar gesteld voor 100 gemeenten, advies geboden, deskundigheid bevorderd en inzicht geleverd in effectieve interventies. Er zijn diverse doelgroepen, onder andere: jongeren, ouderen en mensen met een beperking. Voor jongeren is reeds een uitvoeringsplan opgesteld (Actief en Gezond) en zij blijven in dit document buiten beschouwing.

##### *Duur van het project*

De gemeente Steenwijkerland is één van de gemeenten die in aanmerking is gekomen voor deze regeling.<sup>3</sup> Het project duurt 4 jaar: 2 jaar rijkssubsidie en 2 jaar co-financiering vanuit de gemeente. Oorspronkelijk liep het project van medio 2008 tot medio 2012.<sup>4</sup> In overleg met het Ministerie van VWS is overeengekomen om de periode op te schuiven naar 2010 – 2013.

De cijfers uit de GGD monitor, het streven om "nieuwe" doelgroepen te bereiken en de nieuw ingeslagen richting van het ouderenwerk hebben invloed gehad op de keuze voor de interventies die binnen het NASB worden aangeboden. Dit wordt in hoofdstuk 3 uitgewerkt.

---

<sup>2</sup> Er zijn verschillende beweegnormen, waaronder de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB), de beweegnorm en de fitnorm.

<sup>3</sup> De gelden hiervoor zijn reeds opgenomen in de gemeentelijke begroting. Voor de uitvoering heeft het Rijk voor de eerste twee jaar een bijdrage beschikbaar gesteld. In aanvulling op de rijksbijdrage zetten de deelnemende gemeenten eigen middelen in voor de laatste twee jaar.

<sup>4</sup> Op 24 juni 2008 heeft het College ingestemd tot deelname aan het NASB.

*Verbinding uitvoeringsprogramma "Actief en Gezond"*

In januari 2010 heeft de gemeenteraad het uitvoeringsprogramma "Actief en Gezond" aangenomen. Een uitvoeringsprogramma voor een gezonde leefstijl voor jeugd van 4 - 18 jaar. In dat uitvoeringsprogramma ligt de nadruk op het bijeen brengen van buurt, onderwijs en sport. In "Samen naar een gezonde, actieve leefstijl" worden de uitgangspunten in "Actief en Gezond" doorgetrokken naar de doelgroep volwassenen. Ook hierin ligt de nadruk op het bijeenbrengen van de kern/ wijk en de sport. Ook nu worden de voorwaarden geschapen door de gemeente, maar ligt de uitvoer bij andere partijen, die nadrukkelijk gebruik maken van organisaties in de kern/ wijk. Het stimuleren van een goede samenwerking. Net als in "Actief en Gezond" wordt niet gekozen voor één wijk/ kern of één vereniging, maar wordt in Steenwijkerland breed inzet gepleegd.

### 3. Van landelijke beleid naar gemeentelijk beleid: NASB Steenwijkerland

In hoofdstuk 2 zijn de ontwikkelingen benoemd die invloed hebben op de keuze voor de projecten. Op basis van de GGD monitor springt de doelgroep senioren er nadrukkelijk uit voor wat betreft het onderwerp gezondheid en bewegen. Daarom ligt de nadruk in eerste instantie op deze doelgroep.

Landelijk zijn diverse beweeginterventies verzameld. Hieronder worden de door de gemeente Steenwijkerland gekozen interventies kort uiteengezet:

#### *Interventie I: Groninger Actief Leven Model (GALM)*

Een bewegingsstimuleringsmethode voor niet of onvoldoende actief zijnde ouderen (55-70 jaar). GALM wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd in de wijk/ kern. De belangrijkste elementen zijn: het schriftelijk + huis-aan-huis benaderen, het voor en na het programma testen, het aanbieden van een veelzijdig programma en het stimuleren van gedragsbehoud voor de lange termijn. In de introductie staat het (her)winnen van plezier in sportieve fitheid en gezondheid. Elk GALM project wordt d.m.v. een fittestrapportage gemonitord en geëvalueerd.

Een GALM project beslaat 7 fases en duurt ongeveer 15 maanden. GALM bestaat uit:

1. Benadering
2. Fittest 1
3. Beweegprogramma (introductie)
4. Evaluatie en advies
5. Beweegprogramma (vervolg)
6. Fittest 2
7. Continuering van beweeggedrag

Het unieke aan GALM is de benadering, waarmee juist de specifieke doelgroep (inactieve senioren) goed kan worden bereikt en gestimuleerd.

#### (Bewezen) Effecten van GALM

Significant positief effect op:

- Gezondheidsvariabelen: diastolische bloeddruk, BMI, vetpercentage;
  - Motorische fitheid: reactietijd, beenkracht, lenigheid lage rug en benen, uithoudingsvermogen.
- Daarnaast positieve effecten op lichamelijk activiteitenpatroon, sociale contacten, ervaren fitheid, ervaren gezondheid en voedingsgedrag.

#### GALM in Steenwijkerland

Al eerder is er binnen de gemeente Steenwijkerland een initiatief genomen tot het uitvoeren van het project GALM. Dit is echter door het ontbreken van financiën niet tot stand gekomen. GALM is een project dat bewegen dicht bij huis brengt. Binnen dit kader willen wij het GALM project gericht op ouderen vanaf 55 jaar uitvoeren. Uitdaging bij dit project is het vinden van de aansluiting in de dorpen en kernen. De gemeente wil de opzet en de coördinatie van het project onderbrengen bij afdeling ouderenwerk van Timpaan. Vanuit haar huidige werkzaamheden heeft het ouderenwerk een breed netwerk en een goede infrastructuur dat goed aansluit bij wat nodig is bij de uitvoering van GALM. Aan het ouderenwerk van Timpaan zijn al meerdere GALM gecertificeerde docenten verbonden.

Door de toename van contacten en de gerichte benadering van ouderen kan het ouderenwerk ook meer zicht krijgen op verborgen problematiek bij ouderen. De andere belangrijke overweging om dit project onder te brengen bij het ouderenwerk is de nieuwe koers voor het ouderenwerk: van recreatief aanbod naar preventief aanbod. GALM sluit hier uitstekend bij aan en kan de gemeente directe input opleveren met betrekking tot de effecten van de voorgestelde koerswijziging en daarmee te wijzigen beleid. Vanuit deze koerswijziging gaat het ouderenwerk de ouderen in plaats van het aanbieden van activiteiten specifiek voor ouderen toe leiden naar regulier aanbod. Reguliere verenigingen worden ook nadrukkelijk betrokken bij GALM. Vanuit het GALM project is dit ook één van de doelstellingen dat deelnemers na deelname aan het project zich aanmelden bij een sportvereniging. Zoals ook bij de andere GALM-projecten in de regio, wordt een beperkte eigen bijdrage van de deelnemers verwacht.

Het GALM project zetten we in eerste instantie gericht op ouderen in. Vanuit de opgedane ervaringen wordt bekeken of er mogelijkheden zijn dit project door te vertalen naar de doelgroep ouderen van 35 tot 55 jaar. Voor deze doelgroep zijn er weinig geschikte interventies binnen het NASB. De uitkomsten uit de GGD-monitor heeft ons doen besluiten om in eerste instantie in te zetten op senioren.

Een GALM project heeft de duur van anderhalf jaar. Er wordt gestart in vier kernen/ wijken verspreid over de gemeente. Na de duur van de eerste vier projecten (anderhalf jaar) wordt GALM opgezet in andere wijken/ kernen. Tijdens het de duur van het project zal nadrukkelijk aandacht zijn voor toeleiding naar reguliere activiteiten/ verenigingen en naar het onderbrengen van GALM bij reguliere sportverenigingen.<sup>5</sup>

#### *Interventie II: Gemeenschappen in Beweging (CiB)*

CiB heeft tot doel te-weinig-actieve mensen uit de lagere sociaaleconomische klasse te verleiden tot een actieve leefstijl. De werkwijze is geschikt voor mensen met een lage sociaaleconomische status en voor mensen met gezondheidsklachten die vaak worden veroorzaakt door leefgewoonten en ongezond gedrag. Deze mensen zijn moeilijk bereikbaar vanuit het reguliere sportaanbod.

CiB gaat uit van zeven werkprincipes:

1. Sociale netwerk benadering
2. Actieve participatie van de doelgroep
3. Plezier in bewegen
4. Aandacht voor groepsproces
5. Fysieke en sociale omgeving
6. Intersectorale samenwerking
7. Structurele inbedding

Om moeilijk bereikbare groepen te bereiken wordt gebruik gemaakt van informele sociale netwerken en van bestaande groepen, waar deze mensen al samenkomen. Actieve participatie (in organisatie en uitvoering van activiteiten) en plezier in bewegen zijn rode draad in het traject.

---

<sup>5</sup> Bij twee gemeenten in de omgeving wordt gekeken of het project in de toekomst overgeheveld kan worden naar een lokale gymvereniging. Het project is dan al een keer opgezet, geëvalueerd en de netwerken zijn gelegd.

(Bewezen) Effecten van CiB (landelijk)

- 68% van de deelnemers geeft aan dat ze iedere week meer bewegen dan voor de start van CiB;
- 51% van de deelnemers geeft aan dat ze meer (minuten en dagen) sporten in vergelijking met het begin van de projectperiode;
- zelfvertrouwen van de deelnemers is toegenomen;
- deelnemers zijn actiever in de maatschappij;
- familie en vrienden doen meer kennis op over een actieve leefstijl.

#### CiB in Steenwijkerland

MEE IJsseloevers is de beoogde partij om CiB op te zetten in de gemeente Steenwijkerland. De doelgroep voor het CiB project in Steenwijkerland zijn jong volwassenen, die moeilijk aansluiting vinden bij de reguliere sportverenigingen maar die zich ook niet thuisvoelen bij het aanbod voor gehandicapte sporters. Zij vallen op dit moment buiten de boot bij het huidige aanbod. Deze doelgroep is bij MEE bekend. Een aantal jongeren heeft, in een eerder stadium, bij MEE te kennen gegeven dat zij meer behoefte hadden aan sportieve activiteiten. Er kan met CiB tegemoet worden gekomen aan deze wens.

Er wordt een passend sport- en beweegaanbod gecreëerd, gecombineerd met een aanbod van een fitmeting, voorlichting en praktijkervaring rond gezonde voeding. De deelnemers krijgen een eigen verantwoordelijkheid in de vormgeving, uitvoering en organisatie van activiteiten. Er zal met diverse partijen worden samengewerkt, waaronder reguliere sportverenigingen. Ook ouders worden hierbij betrokken.

Voordat MEE tot uitvoering over kan gaan, dient zij een nieuwe subsidieaanvraag in te dienen en wordt er een projectgroep opgezet.

Steenwijkerland wil inzetten op de projecten GALM en CiB. Een belangrijke reden om voor deze projecten te kiezen is: de aansluiting bij en toeleiding naar het reguliere aanbod. Hierdoor wordt het reguliere aanbod en de verenigingen in onze gemeente ook versterkt. Een andere belangrijke reden om te kiezen voor deze projecten zijn de bewezen maatschappelijk effecten op gezondheid en gewicht. Daarnaast verwachten wij met deze projecten ook een positief effect op de ervaren eenzaamheid in de gemeente.

Evaluatie en monitoring vindt met name plaats binnen de uitvoer van het project. Daarin worden de effecten gemeten en ervaringen gedeeld.



## 4. Financiën

### Nationaal Actieplan Sport en Bewegen

In overleg met het ministerie is overeengekomen om de projectperiode voor NASB op te schuiven naar 2010 – 2013.

Overzicht van de inkomsten:

Omschrijving	2010	2011	2012	2013
Bijdrage VWS 2010 (VWS financiert periode ½ 2008 t/m ½ 2010)	89.691			
Bijdrage VWS (overheveling budgetten ½ 2008 en heel 2009 naar ½ 2012 en 2013)			90.000	179.381
Bijdrage gemeente NASB (Gemeente financiert periode ½ 2010 t/m ½ 2012)	90.000	180.000	90.000	
Eigen bijdrage deelnemers aan GALM	p.m.	p.m.	p.m.	p.m.
<b>Totaal</b>	<b>179.691</b>	<b>180.000</b>	<b>180.000</b>	<b>179.381</b>

Overzicht van de uitgaven

Omschrijving	2010	2011	2012	2013
Notitie Samen naar een gezonde, actieve leefstijl	97.691	98.000	98.000	98.000
Notitie Actief en Gezond	82.000	82.000	82.000	n.n.t.b.
<b>Totaal</b>	<b>179.691</b>	<b>180.000</b>	<b>180.000</b>	<b>98.000</b>