

Van Sportakkoord naar Vitaliteitsplan

Alphen Vitaal. Doet u mee?

We kunnen er niet meer omheen, gezondheid wordt hét onderwerp van deze eeuw. De uitbraak van het coronavirus maakt dit heel duidelijk. We zien dat gezonde voeding, voldoende beweging en hygiëne belangrijk zijn om gezond en fit te blijven. Vitale mensen zitten beter in hun vel en zijn gelukkiger. Daarnaast wordt in een fitte samenleving de gezondheidszorg minder belast, zijn de zorgkosten lager en is er minder ziekteverzuim.

Daarom willen we de gemeente Alphen aan den Rijn nog vitaler maken, maar dit kunnen we niet alleen. Gelukkig hebben meer dan 50 Alphenese organisaties aangegeven hier met ons mee aan de slag te willen gaan. In de eerste helft van dit jaar hebben we al met een groot deel van deze organisaties gesprekken gevoerd, met dit Vitaliteitsplan als resultaat. Een plan dat niet alleen over bewegen gaat, maar ook over gezonde voeding, preventie, zinvol bezig zijn en andere zaken die een gezonde leefstijl bevorderen.

In dit document nemen we u graag mee in de totstandkoming van het Vitaliteitsplan en de vervolgstappen. Het plan heeft inmiddels al een eerste resultaat opgeleverd: het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport stelt 3 jaar lang een subsidiebedrag beschikbaar van 60.000 euro voor de uitvoering van dit plan. We kunnen dus aan de slag.

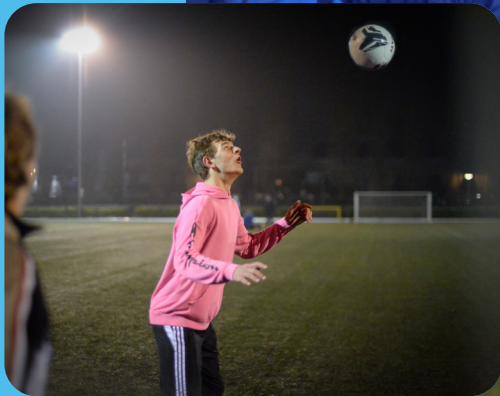
We zijn er ons van bewust dat er nog een lange weg te gaan is. Het is niet eenvoudig om mensen een gezondere leefstijl aan te leren. Dit Vitaliteitsplan is slechts het begin, maar wel een mooie eerste stap op weg naar vitale en gelukkige Alphenaren. Gemeente Alphen aan den Rijn zet samen met vele Alphenese organisaties de schouders eronder. Doet uw organisatie ook mee?

Wilt u weten hoe u kunt bijdragen aan Alphen Vitaal?

Heeft u een goed idee of wilt u met ons meedenken? Neem dan contact op met het kernteam Alphen Vitaal via: kernteam@alphenaanndenrijn.nl



“Zoveel mogelijk mensen zich welkom te laten voelen op de club.”



Patrick Rijnbeek, BGC Floreant

Patrick Rijnbeek is voorzitter van voetbalclub BGC Floreant in Boskoop, dat een speciaal team heeft voor kinderen met autisme.

Waarom doe je mee met het vitaliteitsplan?

Patrick: “Ik vind het belangrijk dat we als voetbalclub echt onderdeel zijn van de Boskoopse samenleving. Dan is het dus logisch dat je probeert om zoveel mogelijk mensen zich welkom te laten voelen op de club. We zijn er om zo goed mogelijk te voetballen én om er voor elkaar te zijn. Die twee agenda’s versterken elkaar.”

Wat heb je hiervoor gedaan?

“We kregen het verzoek van dit speciale voetbalteam en hun begeleiders of ze over mochten stappen van hun vorige club naar ons. We hoefden het dus alleen met de club te bespreken, de praktische dingen te regelen en de groep welkom te heten. Nu willen we onze maatschappelijke betrokkenheid verder vergroten. Zo hebben we in coronatijd ‘ja’ gezegd tegen iedereen die op ons complex wilde sporten omdat dat niet binnen kon. Binnen de coronaregels uiteraard. Ook is er een team met rosédames, moeders die willen bewegen en na afloop een rosétje drinken. Zo kijken we steeds wat de volgende stap zou kunnen zijn, misschien een voetbalteam voor ouders?”

Heb je nog een tip voor andere inwoners en ondernemers?

“De belangrijkste tip is: ga het Vitaliteitsakkoord verkennen, zoek het goed uit en probeer zelf dingen concreet te maken. Ik hoor vaak dat het zo abstract is, maar voor de gemeente is het heel moeilijk om een akkoord heel concreet te maken, dat moet je met elkaar doen. Of je nu een goedwillende inwoner bent of een ondernemer, laten we kijken wat we samen kunnen doen.”

Hoe het begon

In 2018 hebben de minister van Sport, gemeenten en sportbonden de handen ineengeslagen. Samen met de provincies, maatschappelijke organisaties en bedrijven hebben zij een Nationaal Sportakkoord gesloten. Het doel van het Sportakkoord is dat iedereen, écht iedereen, plezier in sport kan hebben. Nu en in de toekomst. Ongehinderd, in een veilige en gezonde omgeving. Een leven lang. Als sporter, vrijwilliger of toeschouwer. De ambities van het sportakkoord zijn uitgewerkt in zes thema's.



Thema's Nationaal Sportakkoord



Inclusief sporten en bewegen

Iedereen moet kunnen sporten, ook diegenen die een afstand tot sport ervaren door bijvoorbeeld een handicap, armoede of eenzaamheid.



Duurzame sportinfrastructuur

Overall waar mensen sporten en bewegen, moeten de voorzieningen op orde zijn. Niet alleen sportvelden, zwembaden, sporthallen en clubhuizen, maar ook het voetbalveldje in de wijk.



Vitale aanbieders

Toekomstbestendige aanbieders van sport en bewegen, zowel financieel als organisatorisch, zodat sport en bewegen voor iedereen toegankelijk en bereikbaar blijft.



Positieve sportcultuur

Sporten moet leuk, veilig, eerlijk en zorgeloos zijn. Daar zorgen we met elkaar voor. Plezier in sport is het fundament voor een leven lang sporten.



Van jongs af aan bewegen

Een leven lang sporten en bewegen begint bij de jeugd. We zien dat kinderen steeds minder bewegen en dat hun motorische vaardigheid steeds verder achteruitgaat.



Topsport

Topsport dient als inspiratiebron.

Bijna alle gemeenten werken aan lokaal sportakkoord

In juli 2020 werkten 344 van de 355 gemeenten in Nederland aan een Lokaal Sportakkoord.

Vitaliteitsplan

Gemeente Alphen aan den Rijn heeft het Nationale Sportakkoord vertaald naar een lokale aanpak, het Vitaliteitsplan. U en meer dan vijftig andere lokale partijen die iets met vitaliteit te maken (willen) hebben, hebben tijdens plenaire en individuele bijeenkomsten meegedacht over de invulling hiervan. Hieronder bevonden zich sportverenigingen, particuliere sportaanbieders, gezondheidsinstellingen, onderwijsinstellingen, werkgevers en veel andere partijen die een bijdrage kunnen leveren aan de vitaliteit van Alphen aan den Rijn.

Uit de gesprekken is veel informatie en energie gekomen. Van ambities tot concrete afspraken. Het resultaat is dit Vitaliteitsplan, waarin het niet alleen om bewegen gaat maar om een gezonde leefstijl. De essentie van het plan is dat we met gezamenlijke inspanning de inwoners van Alphen aan den Rijn op weg helpen naar een gezondere leefstijl. Denk aan kinderen meer laten bewegen op school, ouderen in beweging krijgen maar ook inzetten op sociale activiteiten en preventie van obesitas, roken en problematisch alcoholgebruik.



Sportformateur

Sportformateur Gerben van Duin heeft de gesprekken met de partijen die meewerken aan het Vitaliteitsplan begeleid. Gerben is als voormalig wethouder jarenlang actief geweest op het gebied van gezondheid en sport.

“Ik ben blij dat de thema’s bewegen en gezondheid eindelijk landelijk op de kaart zijn gezet. We moeten gezondheid niet langer zien als kostenpost, het levert juist geld op als mensen gezond leven en op tijd kunnen ontspannen. Maar om daadwerkelijk stappen te kunnen zetten, is een lokale aanpak nodig. Deze maak je niet vanaf het gemeentehuis maar met de samenleving. Dáár zit ook de kracht van dit Vitaliteitsplan. In Alphen aan den Rijn zijn er heel veel partijen die iets kunnen betekenen op het gebied van bewegen, gezondheid, vitaliteit en eenzaamheid. Vanaf het eerste moment zijn we daarom met deze partijen gaan praten, zoals sportinstellingen, onderwijs, welzijnsinstellingen, ondernemers, een moskee en een bank. Dit waren hele boeiende gesprekken, met dit Vitaliteitsplan als resultaat. Het is mooi om te zien dat er zoveel partijen zijn die iets bij willen dragen aan de gezondheid van Gemeente Alphen aan den Rijn.”



Hoe gaan we nu verder?

Het is prachtig om te zien dat er zoveel partijen zijn met positieve energie en mooie ideeën. Maar hoe houden we samen die energie vast en hoe gaan we die ideeën waarmaken?

Kernteam en werkgroepen

Er komt een kernteam, dat toeziet op de uitvoering van het Vitaliteitsplan. De personen die deel uitmaken van het kernteam vertegenwoordigen elk een andere discipline. Denk aan sportverenigingen, maatschappelijke instanties en ondernemers. De kerngroep kan in een later stadium eventueel worden uitgebreid met nog ontbrekende disciplines. De kerngroep houdt regie op het proces, bewaakt de voortgang van het plan, beheert het uitvoeringsbudget en vormt diverse werkgroepen met relevante partijen uit het veld. De werkgroepen vertalen, samen met de buurtsportcoaches, de thema's naar concrete plannen.

Verbindingen tussen partners

De verbinding tussen de verschillende partners, vormt de kracht van het Vitaliteitsplan. Onderlinge samenwerking, afstemming en kennisdelen tussen de verschillende partijen maken het verschil in het succes. Zo kan gebruik gemaakt worden van elkaars accommodaties en kunnen gezondheidszorginstellingen bijvoorbeeld samenwerken met sportverenigingen en scouting.

Om de verbinding verder te faciliteren, komt er vanaf december 2020 een digitaal vitaliteitsplatform. Hier kunnen we met elkaar communiceren over het thema vitaliteit, afspraken maken, resultaten volgen en elkaar inspireren met lokale en landelijke best practices.

Aanpak op maat

Een andere belangrijke factor voor succes is een aanpak op maat, gebiedsgericht dichtbij de doelgroepen. Gebiedsadviseurs en buurtsportcoaches vervullen hierin een belangrijke rol. Zij maken en onderhouden de verbinding met alle partijen en doelgroepen. Uiteraard houden we hierbij de aansluiting met alles wat er al loopt, ook vanuit de gemeente, om elkaar zo veel mogelijk te versterken.





Doe ook mee!

Inzetten op een vitaal Alphen aan den Rijn doen we met elkaar. Als partner kunt u mensen en faciliteiten beschikbaar stellen. Vooral de inzet van vrijwilligers van sportverenigingen is onmisbaar voor het mogelijk maken van acties en activiteiten. Ook kunt u initiatieven die bijdragen aan dit doel aandragen voor financiering.

Subsidie

Het ministerie van VWS stelt 3 jaar lang een subsidiebedrag van 60.000 euro beschikbaar. Voor 2020 is dat inmiddels toegekend. Voor 2021 is het aangevraagd. Dit budget wordt beheerd door het kernteam. Hier kunt u uw ideeën en plannen die vallen onder de scope van het Vitaliteitsplan inbrengen. Het kernteam houdt alle deelnemende partijen op de hoogte van de inzet van het budget. Wanneer er budget over is, kunt u met elkaar kijken welke wensen er nog liggen.

Wanneer komt uw initiatief in aanmerking voor financiering?

- Het initiatief sluit aan bij in ieder geval één van de thema's van het Vitaliteitsplan.
- Het gaat om een nieuw initiatief, nieuwe vorm van samenwerking of verbreding van een bestaand project. Het budget is niet bedoeld om individuele organisaties en hun kernactiviteiten te financieren.
- Het gaat om een aanjaagsubsidie. Structurele financiering van een initiatief is niet mogelijk.
- Per initiatief dient u via een vast format een verzoek voor financiering in, waarin u beschrijft hoe (inclusief kosten en cofinanciering) en wanneer het initiatief wordt gerealiseerd. Houd het kort en krachtig.
- De werkgroep is actief betrokken bij de realisatie door eigen inzet (en/of middelen).
- Zodra uw aanvraag is goedgekeurd, krijgt u de beschikking over de toegekende middelen.
- Na afloop dient u een kort verslag in bij het kernteam (ook volgens vast format). Deze informatie wordt gebruikt voor de monitoring en evaluatie en voor eventuele terugbetaling van niet gemaakte kosten.
- Als blijkt dat het initiatief niet of slechts deels kan worden uitgevoerd, stort u het geld terug.

Adriaan Verheul, supermarktmanager

Adriaan Verheul, eigenaar van PLUS Verheul supermarkt, heeft zijn winkel gezonder ingericht dankzij zijn eigen ervaringen.

Waarom doe je mee met het vitaliteitsplan?

Adriaan: "Ik heb zelf de afgelopen jaren ervaren dat een gezondere levensstijl heel veel voordelen heeft. Ik dronk altijd frisdrank en was dat helemaal zat, dus dacht: 'dan maar water.' Toen ik daardoor veel meer energie had, ben ik ook gezonder gaan eten. Als je kijkt hoeveel mensen, inclusief ikzelf tot voor kort, zich niet bewust zijn van de invloed van je eetpatroon op hoe je je voelt, vind ik het belangrijk om daarmee aan de slag te gaan."

Wat heb je hiervoor gedaan?

"De winkel is verbouwd: de groente-afdeling is nu twee keer zo groot en het water staat op een prominentere plek. Voor corona kwam er ook elke maand een chef koken in de winkel om mensen te inspireren en te laten zien dat gezond eten heel lekker kan zijn. Met medewerkers staan we hier ook bij stil. Het is echt niet het doel om alle jeugd van de energydrinkjes te krijgen, maar als je van 30 naar 17 gaat, dan heb je al een wereld gewonnen. Alle beetjes helpen."

Heb je nog een tip voor andere inwoners en ondernemers?

"Het belangrijkste is: begin klein en ga het ervaren. Als je het dan een poosje volhoudt, ga je echt grote effecten zien. Je mag best soms ongezond eten, ik ga ook weleens naar de Mac met mijn kinderen, maar de behoefte van je lichaam verandert door structureel minder suikers te eten. Begin klein en verzin dingen waardoor het leuk wordt."



“De groente-afdeling is nu twee keer zo groot en het water staat op een prominentere plek.”

Adviseur lokale sport

Om sterke sportaanbieders te krijgen en te houden stellen sportbonden, NL Actief en NOC*NSF gezamenlijk diverse trainingen en vormen van begeleiding ter beschikking aan lokale sportaanbieders. Denk aan opleidingen, workshops en begeleiding bij verduurzaming en een gezonde kantine. Wilt u hiermee aan de slag? Neem dan contact op met Jorrit Smit, adviseur lokale sport, via jorrit.smit@nocnsf.nl.

Buurthuis van de Toekomst/open club met Alphen Vitaal

Manieren om verenigingen toekomstbestendig te maken zijn bijvoorbeeld een Buurthuis van de Toekomst en een open club.

In een Buurthuis van de Toekomst delen sportclubs, scholen, culturele-, zorg- en welzijnsinstellingen en andere organisaties een accommodatie. Op die manier maken zij optimaal gebruik van het gebouw, besparen op de kosten en werken samen aan activiteiten voor de wijk.

Een open club is een vereniging waar leden, regelmatige bezoekers en buurtbewoners elkaar ontmoeten, samenkomen en kunnen sporten, met als doel dat zij bij de vereniging betrokken raken en blijven. Elke club kan een stap zetten om meer open te worden.

Neem contact op!

Wilt u weten hoe u kunt bijdragen aan Alphen Vitaal? Heeft u een goed idee of wilt u met ons meedenken? Neem dan contact op met het kernteam Alphen Vitaal via:

kernteam@alphenaandenrijn.nl

Integrale aanpak

Een integrale aanpak versterkt de kans op succes. Onderdelen van deze integrale aanpak zijn onder andere:

- Beleidskader Sociaal Domein 2021: het Vitaliteitsplan en het Beleidskader Sociaal Domein 2021 hebben veel raakvlakken met elkaar, waardoor ze elkaar versterken. Speerpunten van het beleidskader zijn onder andere preventie en verbeteren van de gezondheid (Gezondheidsnota 2020-2024).
- Samenwerking met partners uit het Alphen Keten Overleg (AKO): de ketenpartners van de gemeente op het gebied van zorg en welzijn werken ook aan een uitvoeringsplan, dat nauw verbonden is met de doelen van het Vitaliteitsplan. Het AKO is een samenwerking van zorgverleners, de gemeente Alphen aan den Rijn en zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid.
- Verkenning intensivering samenwerking Zorg en Zekerheid: de gemeente kijkt samen met zorgverzekeraars of uitbreiding van het zorgaanbod met preventie mogelijk is.
- Vitaliteit en voeding: voeding is een belangrijke pijler bij het investeren in vitaliteit. Daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Van goede voorlichting aan jonge ouders bij het CJG tot ondersteuning met programma's op school, bij sportverenigingen en later bij de werkgever.



Meer weten?

Neem dan contact op met het kernteam Alphen Vitaal via: kernteam@alphenaandenrijn.nl