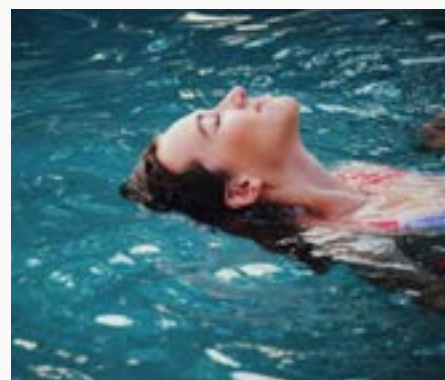




Leefstijlakkkoord 2020-2023



Healthy Hillegom

Startpunt Leefstijlakkkoord

Samen plezier beleven aan sporten en bewegen! Dat is de kern van het Nationaal Sportakkoord. Bij lokale realisatie hiervan gaan we in Hillegom een stap verder. We geloven dat sporten & bewegen in combinatie met juiste keuzes voor een gezondere leefstijl elkaar versterken. Daarom kiezen we voor de realisatie van een Leefstijlakkkoord in Hillegom. Een integrale aanpak die leidt tot meer resultaat en groter bewustzijn. Met als doel om voor iedereen de kans op meer gezonde jaren te vergroten.

We gaan in Hillegom voor zes ambitieuze thema's:

- Eet natuurlijk
- Blijven bewegen
- Hard werken, hard ontspannen
- Bruisende connecties & zingeving
- Financieel fit
- Gezonde omgeving

Vanuit onze strategische alliantie hebben we deze thema's vertaald naar doelen en acties. Vele partners haken hierop aan en delen de ambities. Het partnernetwerk bouwen we nu verder uit. Samen met hen realiseren we deze ambities over domeinen heen.





De strategische alliantie die het leefstijlakoord ondertekent zet zich in voor de benoemde thema's rond gezondheid zoals geformuleerd onder de paraplu van Healthy Hillegom.

Daarnaast wordt er een groot partnernetwerk ontwikkeld. Alle partners dragen bij aan de gezamenlijke ambitie om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken in Hillegom en alle Hillegommers de kans te geven op meer gezonde levensjaren.

Het formatieproces van het leefstijlakoord is begeleid door Arnoud Willemstijn en geformuleerd met de onderstaande strategische partners.

STRATEGISCHE PARTNERS



SportSupport/
Hillegom in Beweging



WelzijnsKompas



The Pando
Network



Alles is
gezondheid



EET NATUURLIJK



Motivatie

Een gezond voedingspatroon staat aan de basis van een gezonde leefstijl. Het helpt je om gezond te blijven en sneller te herstellen wanneer je ziek bent. Wat we eten en drinken heeft invloed op ons gewicht, bloedsuiker, cholesterol en ons mentale welzijn. Het is de brandstof waarop ons lichaam functioneert en stelt ons in staat om een actief leven te leiden.

Overkoepelende doelstelling

Een gezonde voedingskeuze is overal beschikbaar, zichtbaar en toegankelijk voor alle Hillegommers.

Acties

- Gezonde kantine: school, sport, werk.
- Gezond aanbod: horeca en supermarkten zetten zich in om meer gezonde keuzes aan te bieden en deze zichtbaar te maken.
- Gezond is leuk en lekker: partijen zetten zich in om de gezonde keuze ook lekker, leuk en aantrekkelijk te maken.

BLIJVEN BEWEGEN



Motivatie

Als mens krijgen we energie van in beweging zijn. Natuurlijk moeten we op zijn tijd rusten, maar we zijn ondertussen wereldkampioen stilzitten. Sporten, wandelen, fietsen, het houdt ons lichaam niet alleen fit, er zijn ook enorme voordelen voor de ontwikkeling van onze hersenen. Wie van jongs of aan beweegt en blijft bewegen heeft een veel grotere kans op meer gezonde levensjaren.

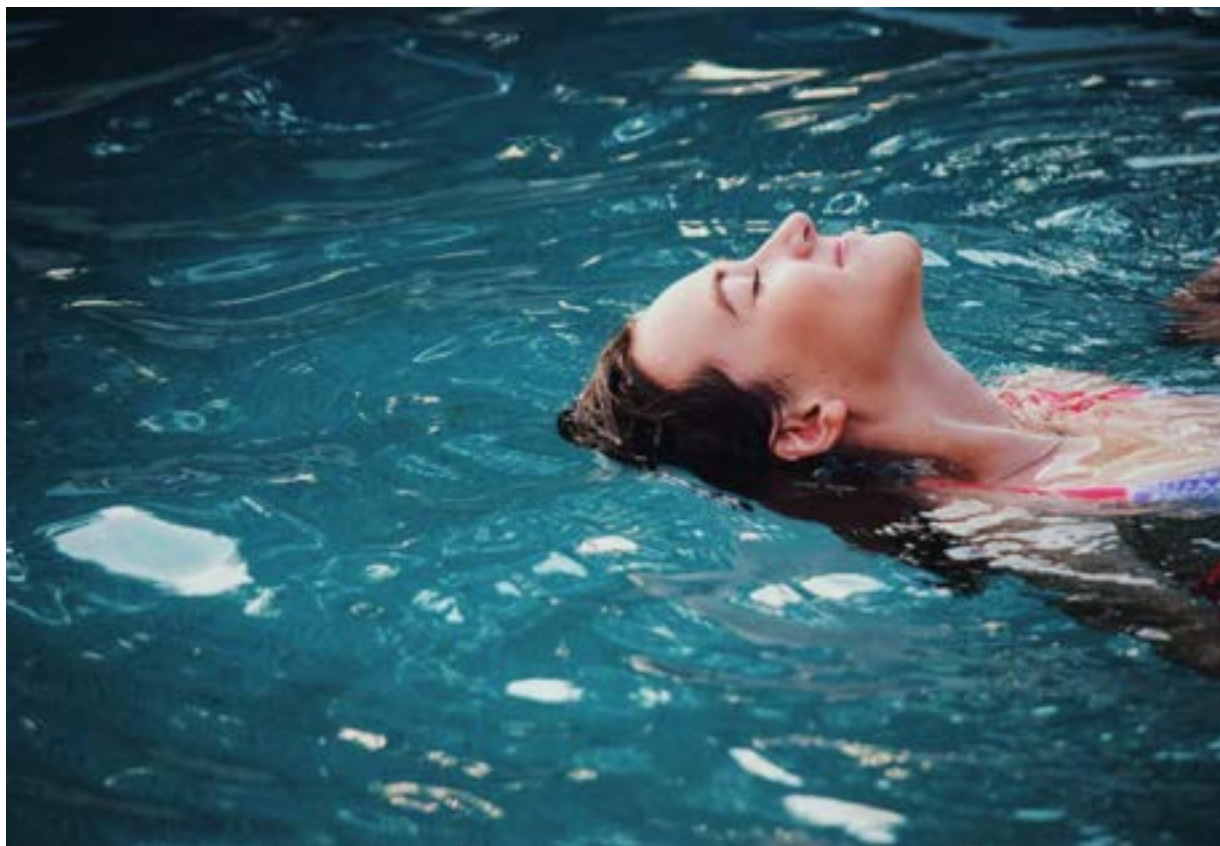
Overkoepelende doelstelling

Alle Hillegommers kennen en voldoen aan de beweegrichtlijn.

Acties

- Uitrol campagne 'Elke week gezond & actief' om alle Hillegommers te bereiken met inhoud en inspiratie van de beweegrichtlijnen.
- Volgen van het beweeggedrag (sportdeelname en motorische vaardigheid) van de jeugd via scholen. Nastreven van 100% sportdeelname en voorkomen van uitval.
- Het sport- en beweegaanbod binnen Hillegom is zichtbaar op hillegominbeweging.nl en daarmee bekend bij de inwoners en partners.
- Sport- en beweegaanbod sluit aan bij de behoefte van de inwoners, waar nodig worden aanbieders ondersteund met het opzetten en organiseren van nieuw/aangepast aanbod.
- Blijven bewegen stimuleren door middel van wandelingen en actieprogramma Doortrappen.
- Hillegom aansluiten als JOGG gemeente

HARD WERKEN, HARD ONTSPANNEN



Motivatie

Wanneer stress en ontspanning (herstel) elkaar goed afwisselen dan zijn we weerbaarder tegen de uitdagingen die het leven met zich meebrengt. Zodra dit evenwicht ontbreekt kunnen we klachten ervaren als gevolg van langdurige stress.

Overkoepelende doelstelling

Er is (voldoende) voor iedereen toegankelijk aanbod om te werken aan het herstellen van de balans van dit evenwicht.

Acties

- Welzijn op Recept en positieve gezondheid onder de aandacht brengen bij de Hillegommers.
- Het oprichten van **De Groeituin** waarbij inwoners zich zowel individueel als groepsgewijs kunnen ontwikkelen, tot rust kunnen komen en actief kunnen zijn in de buitenlucht. Samen vormen de participanten een bloeiende tuingemeenschap.
- De training **Positief leven** is een bekend en bereikbaar instrument onder de Hillegommers dat ingezet kan worden om de veerkracht te vergroten en op een positieve manier naar jezelf te kijken.

BRUISENDE CONNECTIES & ZINGEVING



Motivatie

We beginnen steeds duidelijker te zien dat sociale connecties en zingeving een grote impact hebben op onze gezondheid. Zorgen voor een bruisend sociaal netwerk en een reden om elke ochtend op te staan is misschien net zo hard werken aan je gezondheid als naar de sportschool gaan of een gezonde maaltijd eten. We hoeven niet veel sociale connecties te hebben, het is belangrijk om een aantal mensen om je heen te hebben waar je je veilig genoeg voelt om zowel je hoogtepunten als je dieptepunten mee te delen.

Overkoepelende doelstelling

Er zijn voldoende mogelijkheden om mee te doen, aansluiting te vinden en anderen te ontmoeten.

Acties

- Bijdragen aan leefbare buurten. We nodigen bewoners uit om naar elkaar om te zien.
- We nodigen mensen uit om mee te doen en organiseren ontmoetingen in de buurt. Op deze manier dragen we bij aan een inclusieve samenleving.
- Wanneer mensen elkaar ontmoeten zorgen we dat ze bijvoorbeeld gezond kunnen koken in Plein28.

FINANCIEEL FIT



Motivatie

We relateren het vaak niet aan persoonlijke gezondheid maar onze financiële situatie is één van de belangrijkste factoren of we gezond kunnen leven. Structureel minder te besteden hebben en stress gaan hand in hand waardoor we minder goed in staat zijn weloverwogen keuzes te maken. Slim omgaan met je geld kan enorm veel rust en plezier in je leven brengen.

Overkoepelende doelstelling

Het creëren van bewustwording rond financiële gezondheid voor verschillende doelgroepen.

Acties

- Voor alle doelgroepen worden tools ingezet om bewustwording rond financiële gezondheid te stimuleren in de campagne.
- Partijen bij elkaar brengen om samen te werken aan het doorbreken van taboe rond financiële gezondheid.

GEZONDE LEEFOMGEVING



Motivatie

Hoewel we voor onze (on)gezondheid vaak naar onszelf kijken, zien we steeds meer redenen om ook naar de omgeving te kijken. Een groot deel van de keuzes die we op dagelijkse basis maken worden namelijk sterk beïnvloed door de omgeving waarin we ons bevinden. Daarnaast spelen factoren als luchtkwaliteit, waterkwaliteit en bodemkwaliteit een belangrijke rol. In een vitale omgeving gaat het om de relatie tussen persoonlijke gezondheid en de leefomgeving.

Overkoepelende doelstelling

De leefomgeving van Hillegom stimuleert Hillegommers richting gezond gedrag.

Acties

- De openbare ruimte faciliteert en stimuleert om dagelijks te bewegen, zoals lopen of fietsen naar school en werk.
- Hillegomse sport- en beweegaanbieders zijn sterk georganiseerd, weten wat de vraag & behoeften van inwoners zijn en spelen hierop in met passend sport- en beweegaanbod.
- Sport- en beweegaanbieders ontvangen op maat advies om zich sterker, duurzamer en toekomstgericht te organiseren.
- Een deel van dit thema is met alle partners vastgelegd in het Masterplan Sport, Bewegen & Onderwijs en de Bewegvisie Volwassenen. Het ondersteunen en versterken van de sportaanbieders is aanvullend mogelijk met de services van NOC*NSF / NL Actief. Deze zijn beschikbaar gesteld binnen de sportlijn van het Nationaal Sportakkoord.

MET WIE GAAN WE DIT DOEN?



Sport- en
beweegaanbieders



Medisch
domein



Supermarkten



Horeca



Ondernemers



Welzijn



Onderwijs



Jij?



Healthy Hillegom

Continuering & borging

Na realisatie van dit leefstijlakoord willen we natuurlijk zorgen voor duurzame uitvoering en borging. Hiervoor zijn binnen de strategische alliantie goede afspraken gemaakt. Samen gaan we voor resultaat.

- Het team zal structureel bij elkaar komen én intensief samenwerken.
- Als eerste stap vertaalt het team de acties door naar concrete uitvoer.
- De achterliggende partnernetwerken worden verder geactiveerd en betrokken in lijn met de 6 thema's.
- Uitvoeringsgelden en middelen worden vanuit consensus binnen Healthy Hillegom ingezet.
- Services ter ondersteuning en versterking van sport- en beweegaanbieders vanuit de Sportlijn van het Nationaal Sportakkoord worden actief ingezet.
- Een campagne vanuit het programma Healthy Hillegom gaat starten.

