

Preventieakkoord Stichtse Vecht

2021 - 2023



Inhoud

Voorwoord	3
1 Inleiding	4
2 De keuze van preventiethema's	5
3 Partners van het preventieakkoord	6
4 Middelengebruik	7
5 Gezond Gewicht	12
6 Eenzaamheid.....	17
7 Schulden.....	21
8 Actieve leefstijl.....	25
9 Organisatie van de gezamenlijke uitvoering en doorontwikkeling.....	30
10 Financiering	31



Voorwoord

Voor je ligt het lokale preventieakkoord van Stichtse Vecht. Het landelijke preventieakkoord is in deze versie vertaald naar onze gemeente. Dit betekent dat het echt een lokaal akkoord is, gemaakt en gesloten door organisaties uit Stichtse Vecht. Ook de uitvoering ligt de komende jaren in handen van de lokale partijen. De gemeente werkt hieraan mee en ondersteunt hierbij.

Het is niet zomaar een vertaling van een landelijk akkoord, maar geeft duidelijk aan wat er in Stichtse Vecht nodig is. Dat blijkt meteen uit de thema's. Landelijk staan in het preventieakkoord 3 thema's: overgewicht, roken en problematisch alcoholgebruik. Wij kiezen voor meer thema's, omdat wij denken dat preventie breder ingezet kan en moet worden: gezond gewicht, actieve leefstijl, eenzaamheid, schulden en middelengebruik.

Een van de thema's die wij hebben toegevoegd is *schulden*. Armoede en schulden zijn namelijk vaak mede de aanleiding voor gezondheidsproblemen. Door dit expliciet te noemen, willen we problemen als ongezonde voeding, roken of eenzaamheid bij de oorsprong aanpakken. Want als je geen geld hebt om mee te doen of je schaamt voor je situatie is de kans op eenzaamheid groter. Of als je veel stress hebt door schulden, is stoppen met roken misschien niet je eerste prioriteit.

Nog iets dat opvalt is het thema *gezond gewicht* in plaats van overgewicht. Daar hebben we bewust voor gekozen, omdat we de positieve kant willen benadrukken. Ook kan naast overgewicht ondergewicht een probleem zijn. Op deze manier leggen we, samen met de andere thema's, de nadruk op het belang van een gezonde leefstijl. Hierin kunnen we de komende jaren samen optrekken met het Sportakkoord Stichtse Vecht.

In Stichtse Vecht vinden we preventie al jaren een belangrijk thema. Er gebeurt dan ook al veel. Beleid is gericht op preventie en we zijn aangesloten bij meerdere landelijke programma's. Dit akkoord brengt dit samen. Zoals we samen kunnen optrekken met het Sportakkoord, kan dit ook met JOGG, Samen tegen eenzaamheid en de uitvoering van de *Nota Positief Gezondheidsbeleid*.

Bij de startbijeenkomst van het Preventieakkoord op 2 maart 2021 was ik direct blij met de grote opkomst. Hoewel het noodgedwongen een digitale bijeenkomst was, was er veel energie en dit heeft zich duidelijk voortgezet. Het resultaat is een akkoord dat veel organisaties ondersteunen, waaraan zij willen meewerken en dat vertrouwen geeft in goede samenwerking en een gezonde toekomst.

Hetty Veneklaas, wethouder Sociaal domein, onderwijs en sport



1 Inleiding

Sinds november 2018 heeft Nederland, op initiatief van staatssecretaris Paul Blokhuis, een Nationaal Preventieakkoord (NPA) gesloten. Het doel is de Nederlandse bevolking gezonder maken door het stimuleren van een gezonde leefstijl. Daarbij gaat de aandacht vooral uit naar het verminderen van het aantal mensen dat rookt, verantwoord alcoholgebruik en het verminderen en voorkomen van overgewicht. Het NPA is ondertekend door vertegenwoordigers van de Rijksoverheid, het bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties. In navolging daarvan wil de gemeente Stichtse Vecht....

...voor alle inwoners de kansen om de gezondheid te verbeteren vergroten met extra aandacht voor degenen met de grootste gezondheidsachterstand (zoals inwoners met een lage sociaaleconomische status). Daarbij richten we ons op het behalen van gezondheidswinst en het voorkomen van gezondheidsverlies.

Voor inwoners met een laag sociaaleconomische status is het niet vanzelfsprekend dat ze in goede gezondheid een hoge leeftijd bereiken. Zij verdienen meer kansen om hun leven op een gezonde manier in te richten. De basis hiervoor ligt al op jonge leeftijd. Ook willen we dat iedereen zoveel en zo lang mogelijk mee kan doen. Met het Preventieakkoord Stichtse Vecht bundelen we de krachten, zoeken de samenwerking op en zetten er samen de schouders onder om onze ambities te verwezenlijken. We willen ontwikkelingen en initiatieven die al lopen in de gemeente Stichtse Vecht een extra impuls geven en zaken oppakken die eerder wel signaleerd zijn, maar waaraan nog geen aandacht gegeven kon worden.

1.1 Verbinding met bestaand beleid

De gemeente Stichtse Vecht heeft al veel aandacht voor preventie. Het is een belangrijk onderdeel in het *Integraal Beleidskader Sociaal Domein*, de *Nota Positief Gezondheidsbeleid*, sportbeleid en in de nota *Samen in actie tegen armoede en schulden*. De deelname aan *Een tegen eenzaamheid*, JOGG en het Sportakkoord dat in 2020 is opgesteld, zijn hier goede voorbeelden van. In deze nota's en programma's komen de grootste uitdagingen als het gaat om gezondheid en preventie aan bod. Dit zijn ook de onderwerpen die in dit akkoord terugkomen.

1.2 Positieve visie op gezondheid

Gemeente Stichtse Vecht heeft een positieve visie op gezondheid, namelijk: Gezondheid is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdaging om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Gezondheid wordt niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte. Er wordt gekeken naar de mogelijkheden, wat kan je nog wel, in plaats van belemmeringen, wat kan je niet meer. Gezondheid is van ons allemaal en niet langer meer strikt het domein van zorgprofessionals. Het gaat om het vermogen om met veranderende omstandigheden om te kunnen gaan.

2 De keuze van preventiethema's

Half januari 2021 is de ontwikkeling van het Preventieakkoord Stichtse Vecht gestart. We zijn begonnen met verkennende gesprekken met organisaties waar preventie een van de kernactiviteiten is (Welzijn Stichtse Vecht, Jeugdpoint Stichtse Vecht, GGD regio Utrecht, LEEF!, Bibliotheek Angstel, Vecht en Venen) en met overlegorganen die dicht bij de inwoners staan (Adviesraad Sociaal Domein, Seniorenraad Stichtse Vecht, Bestuurlijk Overleg Huisartsen en het Kernteam Sportakkoord Stichtse Vecht). Deze verkenning leidde tot een eerste lijst met preventiethema's. Ter voorbereiding op de Kick-off (2 maart 2021) is aan de circa vijftig deelnemers gevraagd om aan te geven voor welke preventiethema's zij aandacht willen. Dit leidde tot zeven thema's, waarover gesproken is tijdens de Kick-off: Alcohol- en genotsmiddelen, Bewegingsarmoede, Eenzaamheid, Mentale gezondheid, Overgewicht, Roken en Schuldenproblematiek.

2.1 Kick-off

Tijdens de kick-off op 2 maart is in subgroepen gebrainstormd over ambities, doelgroepen, activiteiten en is er een beeld gevormd over het draagvlak en eigenaarschap en of er voldoende energie was om vanuit samenwerking een thema verder uit te werken. Dit bleek het geval voor alle thema's, behalve mentale gezondheid. Dit thema komt echter wel terug bij het onderwerp eenzaamheid.

2.2 Verdiepings sessie

30 maart 2021 deden circa 35 mensen mee aan een verdiepings sessie. Vervolgens is een concretiseringslag gemaakt, waarbij tevens de verbinding is gelegd met bestaande ambities en doelen. Vanwege de raakvlakken en soms ook de overlap in ambities en doelen, is besloten om de thema's Alcohol en genotsmiddelen en Roken te bundelen onder de noemer Middelengebruik. Dit heeft geresulteerd in de uitwerking van vijf thema's met ambities, doelen en acties:

- *Middelengebruik*
- *Actieve leefstijl (positieve benadering van bewegingsarmoede)*
- *Eenzaamheid*
- *Gezond gewicht (positieve benadering van overgewicht)*
- *Schuldenproblematiek*

3 Partners van het preventieakkoord

De volgende organisaties, netwerken, individuele professionals en inwoners hebben bijgedragen aan de totstandkoming van het preventieakkoord, ondersteunen het akkoord en hebben de intentie om een bijdrage te leveren aan het realiseren van de ambities.

3.1 Organisaties en netwerken

- A* Adviesraad Sociaal Domein
- B* Bibliotheek AVV, Broeckland college
- C* Careyn
- D* DAW Nigtevecht, Diaconie Protestantse Gemeente Breukelen
- E* Eigen&Wijzer
- G* Gemeente Stichtse Vecht, Gezondheidscentra Maarssenbroek, GGD regio Utrecht
- J* Jeugd-Punt
- K* Kernteam Sportakkoord Stichtse Vecht, Kwadraad
- L* LEEF!
- N* Norlandia kinderopvang
- O* Ouders Lokaal
- S* Samen tegen eenzaamheid Stichtse Vecht, Seniorenraad Stichtse Vecht, Sport4All, Sportpunt Stichtse Vecht
- T* Team Sportservice Provincie Utrecht
- V* Vechtstreek en Venen, Vrijwilligerscentrale Stichtse Vecht
- W* Wereldkidz, Welzijn Stichtse Vecht
- Z* Zelfverdedigingsport Maarssen, Zonnebloem afdeling Maarssen

3.2 Individuele professionals en inwoners

- Judith van de Vorle
- Kietje Leefstijlcoaching
- Vera Vanderveesse (Ervaringsdeskundige en spreker over eenzaamheid)

4 Middelengebruik

4.1 Inleiding

Roken en alcohol zijn twee thema's die benoemd zijn in het Nationaal Preventieakkoord (NPA). De landelijke overheid heeft als doelstelling om in 2040 een rookvrije generatie te realiseren. Dat betekent dat op dat moment geen kind meer rookt of ooit nog zal gaan roken (NPA). Ieder jaar sterven er meer dan 20.000 mensen aan de gevolgen van (mee)roken. Daarmee is roken de nummer één te voorkomen doodsoorzaak. In de *Nota Positief Gezondheidsbeleid* heeft Gemeente Stichtse Vecht middelengebruik, waaronder roken, als een van de speerpunten benoemd. Het doel is: *In 2022 dragen wij, gezamenlijk met maatschappelijke organisaties en partners, wezenlijk bij aan de rookvrije generatie.*

Wat betreft alcohol zet het NPA erop in dat problematisch alcohol gebruik in Nederland verder af moet nemen. Alcoholgebruik hangt nauw samen met de drinkcultuur, sociale normen en persoonlijke situatie. In de *Nota Positief Gezondheidsbeleid* hebben we twee doelen met betrekking tot alcoholgebruik: *De norm 'geen alcohol onder de 18' is (voor zowel jeugdigen, volwassenen als senioren) in 2022 breed geaccepteerd en in 2022 zijn meer volwassenen en senioren in Stichtse Vecht zich bewust van de gezondheidsrisico's van (overmatig) alcoholgebruik en handelen daarnaar.*



4.2 Situatie Stichtse Vecht Alcohol

Jeugd

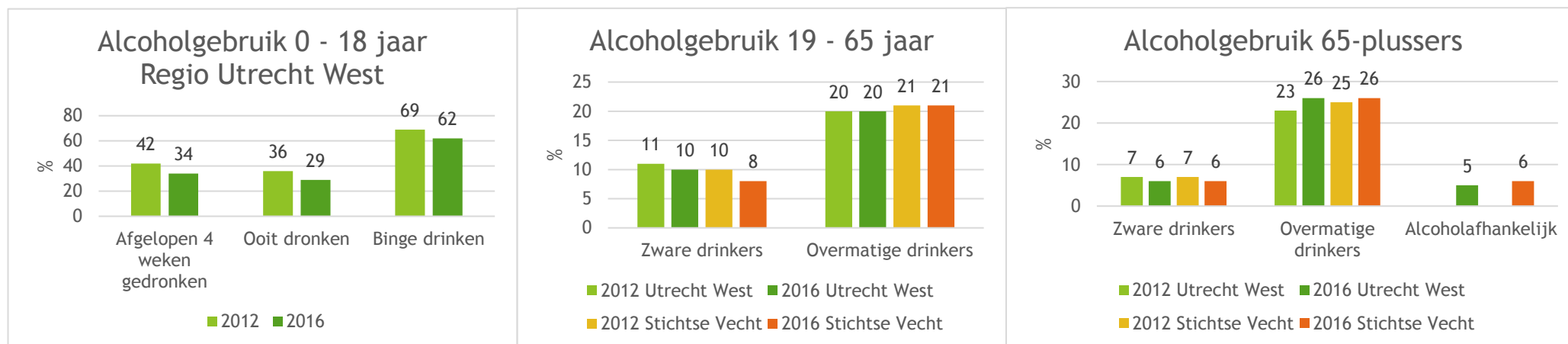
Sinds 2014 is de wettelijke leeftijd voor alcoholverkoop verhoogd van 16 naar 18 jaar. Daarnaast is alcoholbezit in de openbare ruimte voor jongeren onder de 18 jaar verboden. De trend lijkt dat jongeren op een latere leeftijd beginnen met drinken. Er zijn geen cijfers bekend op gemeentenniveau.

Volwassenen

Overmatig alcoholgebruik is op te delen in twee categorieën: de zware drinkers (bingedrinkers) en de overmatige drinkers. Het percentage zware drinkers was in 2016 in Stichtse Vecht 8%. In 2016 kon 21% van de volwassenen in Stichtse Vecht beschouwd worden als overmatige drinker.

Senioren

In 2016 was 6% van de 65-plussers een zware drinker. Dit is gelijk aan het gemiddelde in Utrecht West. Het percentage overmatige drinkers was in 2012 25% in Stichtse Vecht tegenover 23% in Utrecht West. In Stichtse Vecht is het percentage overmatige drinkers gelijk gebleven (26% in 2016), terwijl het percentage in Utrecht West is gestegen naar 26%. In 2016 is ook gemeten hoeveel van de 65-plussers alcoholafhankelijk waren. Dit was 5% in Stichtse Vecht en 6% in Utrecht.



Roken

Jeugd

Er zijn geen cijfers bekend voor Stichtse Vecht over 2016. In de regio Utrecht West is een significante daling zichtbaar van jongeren die dagelijks roken. Van 7% in 2012 naar 3% in 2016. De afname is een landelijke trend. Het is dan ook aannemelijk dat er ook in Stichtse Vecht een afname zal zijn van het aantal rokers onder jongeren.

Volwassenen

Het percentage rokende volwassenen in Stichtse Vecht is sinds 2012 gelijk gebleven.

Senioren

Van de 65-plussers rookten in 2016 14%.

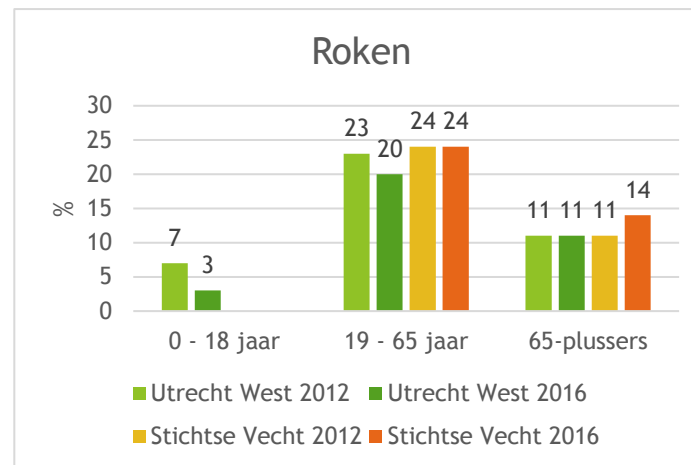
Drugs

Jeugd

Er zijn geen cijfers bekend voor Stichtse Vecht in 2016, alleen op Utrecht West-niveau. In 2016 heeft 5% van de 13 - 17-jarigen ooit softdrugs gebruikt, 3% ook de afgelopen 4 weken. In 2016 is ook het lachgas gemeten, dat kwam zowel in de regio als Utrecht West neer op 3%.

Volwassenen

Zowel in de regio als in Stichtse Vecht had in 2016 2% in de laatste 4 weken voor het onderzoek cannabis gebruikt. Minder dan een procent had in de 4 weken voor het onderzoek harddrugs gebruikt.



4.3 Ambities

De doelen uit de gezondheidsnota kunnen we vertalen naar de volgende ambities:

- *In Stichtse Vecht zetten we ons allemaal in voor een rookvrije generatie, waardoor alle plekken waar kinderen komen rookvrij zijn.*
- *Inwoners en professionals hebben toegang tot laagdrempelige voorlichting en ondersteuning als het gaat om verslavingsproblematiek.*

4.4 Doelen

1. *In 2024 is de bewustwording en kennis over een rookvrije generatie vergroot*
2. *Zien roken doet roken. Als kinderen niet in aanrakingen komen met roken, is de kans kleiner dat ze zelf gaan roken. We richten ons met dit doel zowel op kinderen als op volwassenen*
3. *In 2024 is het draagvlak onder inwoners vergroot om de openbare ruimte (waar kinderen spelen) rookvrij te maken*
4. *In 2024 kunnen inwoners laagdrempelig voorlichting/ondersteuning krijgen als het gaat om verslavingsproblematiek*
5. *In 2024 hebben we een plan om de consultatiefunctie te verbeteren en meer zichtbaar te maken*
6. *In 2024 is in Stichtse Vecht meer aandacht voor NIX-18*



4.5 Dit gaan we doen

NOW (= helder en uitvoerbaar)	WOW (= origineel en uitvoerbaar)	HOW (= inspirerend maar hoe)
Doel 1: In 2024 is de bewustwording en kennis over een rookvrije generatie vergroot		
Speelplekken opschonen met kinderen van de buitenschoolse opvang.	Leerlingen Voortgezet Onderwijs geven voorlichting op Basisscholen en maken speeltuin(en) rookvrij met kinderen van de basisschool.	
Voorlichting over roken (en middelengebruik) aan zowel ouders al kinderen.		
Doel 2: In 2024 is het draagvlak onder inwoners vergroot om de openbare ruimte (waar kinderen spelen) rookvrij te maken		
		Alle sportaccommodaties worden rookvrij en worden gezonde sportkantines.
		Alle scholen hebben een rookbeleid.
		De gemeentelijke organisatie geeft het goede voorbeeld door niet te roken in buurt van gemeentelijke gebouwen.
Doel 3: In 2024 kunnen inwoners laagdrempelig voorlichting/ondersteuning krijgen als het gaat om verslavingsproblematiek		
De basiswerkgroep van OudersLokaal, Jeugdpunt, GGD regio Utrecht met meer disciplines uitbreiden.	Voorlichting aan jongeren over de gevolgen van drugs (tevens doel 5).	Een laagdrempelige voorziening voor informatie/consultatie en ondersteuning die zichtbaar is. (tevens doel 4).

4.6 Partners

• Broeckland college • Norlandia kinderopvang • GGD regio Utrecht • Jeugd-Punt • OudersLokaal • Huisartsen Stichtse Vecht • GGD regio Utrecht • Kwadraad

Onderstaande partijen hebben ook bijgedragen in de voorbereiding voor het thema Middelengebruik (en leveren mogelijk ook in de toekomst een bijdrage):

• Adviesraad Sociaal Domein Stichtse Vecht

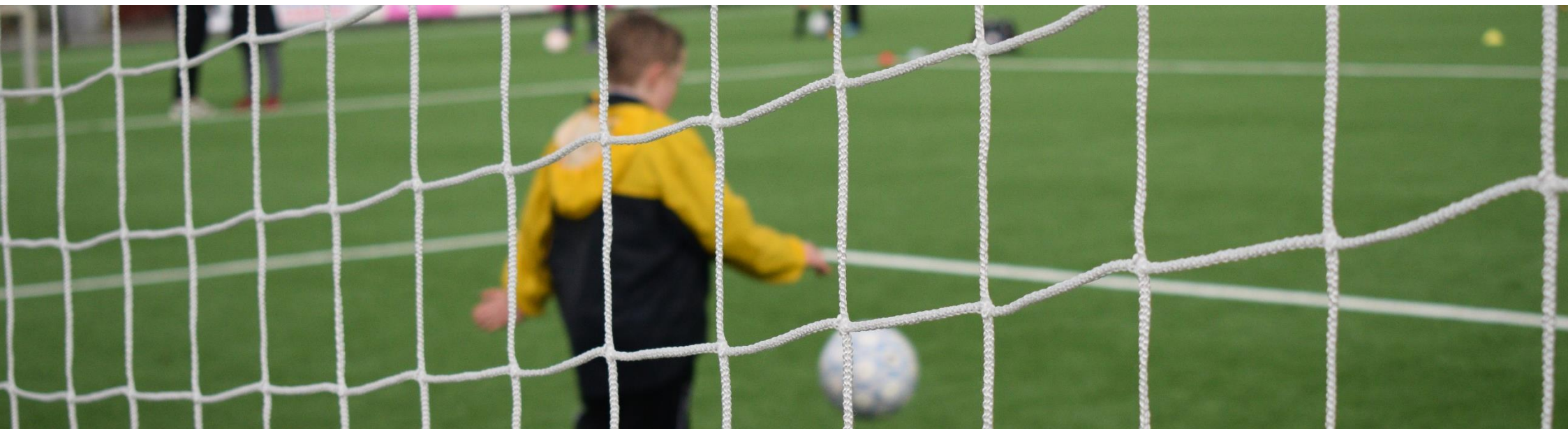
5 Gezond Gewicht

5.1 Inleiding

We zien de laatste jaren een toename van overgewicht bij zowel kinderen als volwassenen. Dit is een zorgelijke trend die we moeten doorbreken. Hiervoor is aandacht voor gezondere voeding en meer bewegen, slapen (levensritme) en ontspanning noodzakelijk, maar ook voor levenskunst en sociaal welzijn. Een gezond gewicht kan in de toekomst veel gezondheidsproblemen voorkomen.

Het laatste jaar zien we ook dat corona een negatieve impact heeft op de leefstijl van sommige mensen. Uit onderzoek van iresearch in opdracht van JOGG blijkt bijvoorbeeld dat kinderen en jongeren ten tijde van de coronamaatregelen in de eerste lockdown minder bewogen, vaker een beeldscherm gebruikten en dat het sociale leven van kinderen en jongeren achteruitging.ⁱ Uit vragenlijstonderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en de GGD bleek dat bijna 30% van mensen is aangekomen, maar ook ongeveer 16% juist is afgevallen. Ons beweeggedrag is danig veranderd door het meer thuiswerken en door de maatregelen die sporten beperken. Direct na de eerste maatregelen gaf 53% van de mensen aan minder te sporten en bewegen en 13% gaf aan juist meer te bewegen.ⁱⁱ

De ambitie om te werken aan een gezond gewicht sluit aan bij de *Nota Positief Gezondheidsbeleid*, JOGG, het sportbeleid en *Sportakkoord Stichtse Vecht*. Een aantal van onderstaande doelen zijn overgenomen uit het gezondheidsbeleid. Met het preventieakkoord willen we ervoor zorgen dat in de gemeente Stichtse Vecht nog meer gewerkt wordt aan het halen van de doelen uit deze nota.

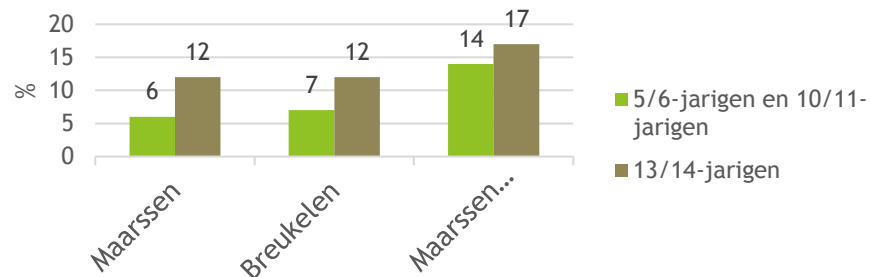


5.2 Situatie Stichtse Vecht

Jeugd

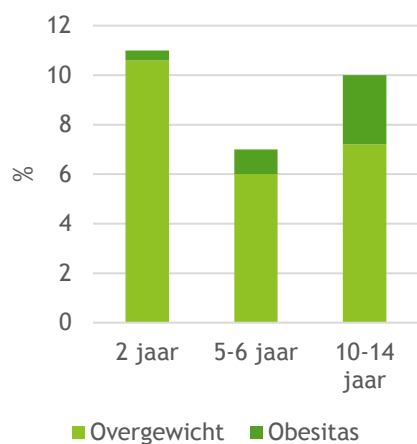
- 11% van de kinderen van 2 jaar heeft overgewicht (inclusief obesitas)
- 7% van de 5 - 6-jarigen heeft overgewicht (inclusief obesitas)
- 10% van de 10 - 14-jarigen heeft overgewicht (inclusief obesitas)
- In Maarssenbroek is het percentage kinderen met overgewicht en obesitas het grootst
- 37% van de 10 - 11-jarigen eet dagelijks fruit

Beschikbare cijfers per kern: Overgewicht (incl. obesitas) jeugd, 2017
Stichtse Vecht

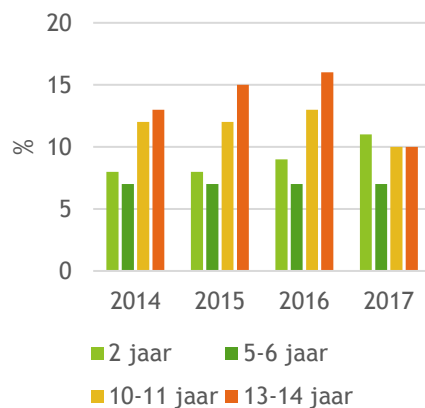


13

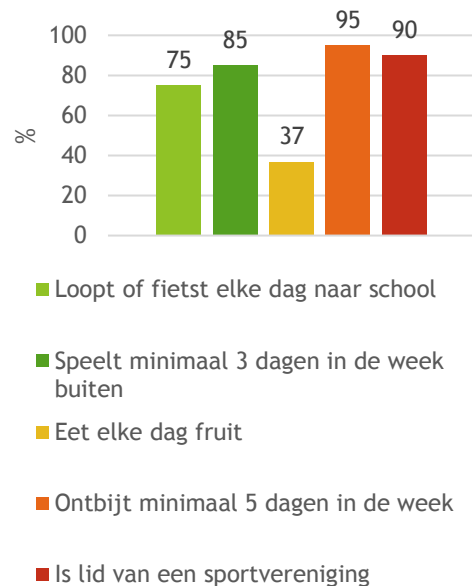
Overgewicht (incl. obesitas) Jeugd 2017
Stichtse Vecht



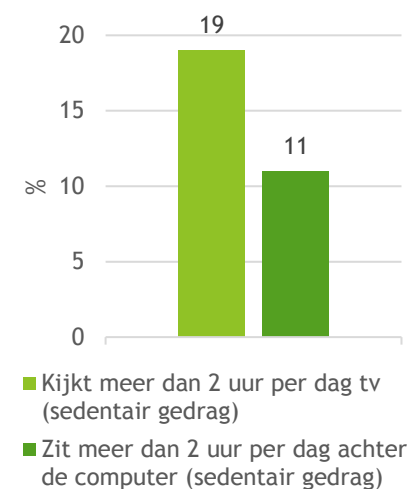
Overgewicht (incl. obesitas) jeugd: verloop
Stichtse Vecht



Gezonde leefstijl, 10-11 jarigen, 2015
Stichtse Vecht



Sedentair gedrag, 10-11 jarigen, 2015
Stichtse Vecht

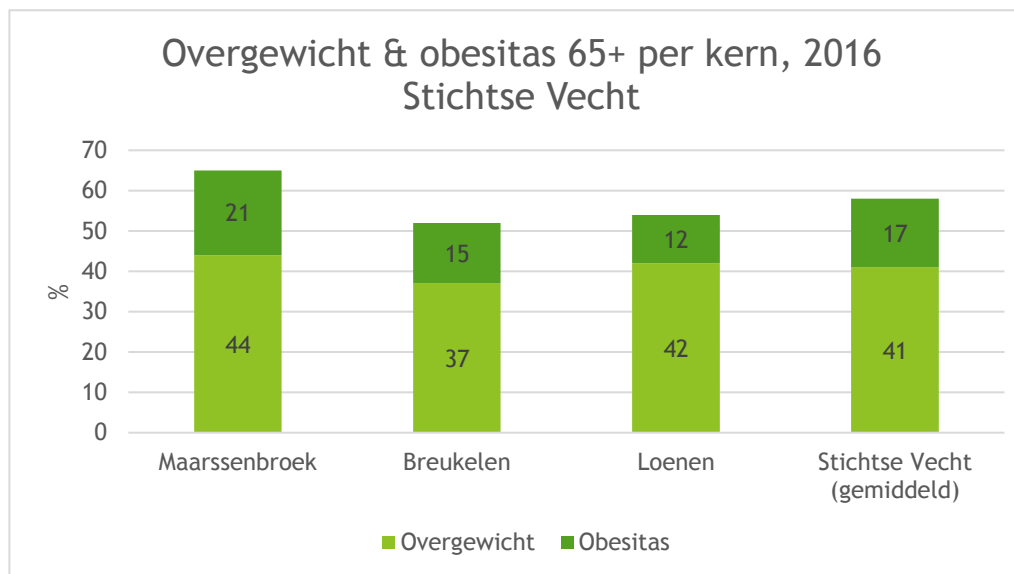
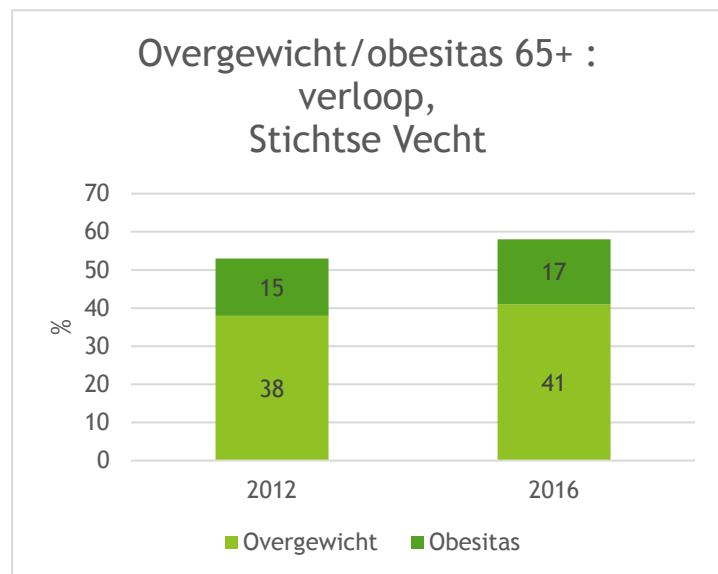
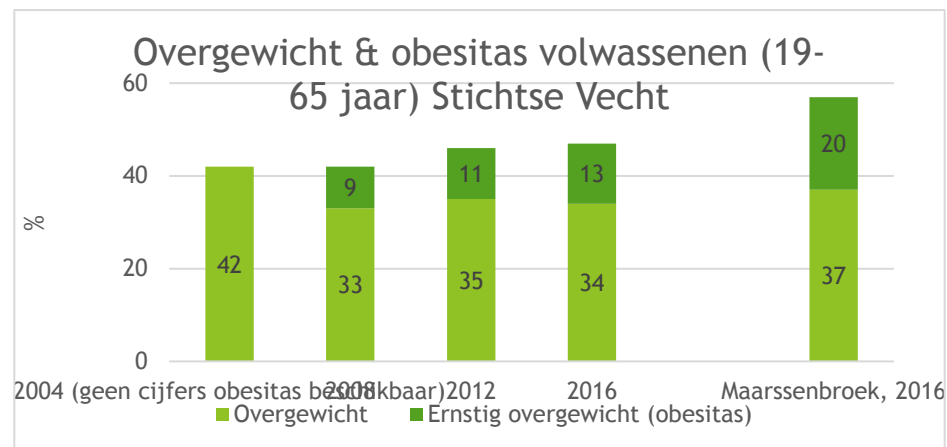


Volwassenen

- 47% van de 19 - 65-jarigen heeft overgewicht (inclusief obesitas)
- In Maarssebroek heeft 57% overgewicht, waarvan 20% obesitas

Senioren

- 58% van de ouderen (65+) heeft overgewicht (inclusief obesitas)
- In Maarssebroek heeft 65% van de ouderen overgewicht, waarvan 21% obesitas



5.3 Ambitie

Inwoners van de gemeente Stichtse Vecht hebben een gezonder gewicht en bewegen meer.

5.4 Doelen

1. In 2024 is er in Stichtse Vecht meer bewustwording over het belang van gezonde voeding

Een gezonde leefstijl start met weten wat goed voor je is. Dat begint al bij kinderen, die kijken naar hun ouders als voorbeeld. We richten ons met dit doel zowel op volwassenen als kinderen.

2. In 2024 stimuleert de (fysieke) omgeving van onze inwoners het maken van gezonde voedingskeuzes en is er meer ruimte voor sporten en bewegen

Dit doel staat ook in de *Nota Positief Gezondheidsbeleid*, maar richt zich daarin tot 2022. Omdat we de noodzaak van dit doel blijven onderstrepen, nemen we dit doel ook op in dit preventieakkoord. Dit doel sluit ook aan bij het doel uit het *Sportakkoord Stichtse Vecht*: 'De openbare buitenruimte nodigt uit tot sporten en bewegen'.

3. De zorg rondom inwoners met overgewicht is in 2024 beter georganiseerd; professionals kunnen doorverwijzen, inwoners vallen niet 'buiten de boot', en er is inzichtelijk welke gezinsaanpak ter bevordering van gezond gewicht in de lokale situatie werkt

Net als het tweede doel komt ook dit doel uit de gezondheidsnota. Ook bij dit doel hebben we het jaartal aangepast van 2022 naar 2024. Dat betekent niet dat we niet streven dit doel in 2022 bereikt te hebben, maar we kunnen dit doel nog verder uitbouwen naar 2024. Er kunnen veel acties ondernomen worden om dit doel te bereiken, maar het is belangrijk eerst in beeld te krijgen waar behoefte aan is.

5.5 Dit gaan we doen

NOW (= helder en uitvoerbaar)	WOW (= origineel en uitvoerbaar)	HOW (= inspirerend maar hoe)
Doel 1: In 2024 is er in Stichtse Vecht meer bewustwording over het belang van gezonde voeding		
Workshops gezonde leefstijl voor kinderen (vb: leefstijlnudging, supermarktsafari, leefstijlthuis, Eat for fun, Wat ligt er op mijn bord? Lekker Fit!)	Peuteravonden: voorlichting aan ouders over peuters	Koken en gezonde voeding voor volwassenen en senioren
	Workshops gezonde leefstijl voor volwassenen (vb: "Wat eet jij?" "De schijf van 5 voor een gezond lijf" "Voeding en senioren/ouderen")	
Doel 2: In 2024 stimuleert de (fysieke) omgeving van onze inwoners het maken van gezonde voedingskeuzes en is er meer ruimte voor sporten en bewegen		
Preventieakkoord lanceren met een Gezondheidsweek	Verbinding leggen tussen scholen en JOGG-regisseur en gezonde school adviseur	
	Gezondheidsweek op scholen	
	Meewerken aan doel in het Sportakkoord Stichtse Vecht: De openbare buitenruimte nodigt uit tot sporten en bewegen	
Doel 3: De zorg rondom inwoners met overgewicht is in 2024 beter georganiseerd; professionals kunnen doorverwijzen, inwoners vallen niet 'buiten de boot', en er is inzichtelijk welke gezinsaanpak ter bevordering van gezond gewicht in de lokale situatie werkt		
	Diabetes Challenge opzetten	Verbeteren ketenzorg rondom overgewicht

5.6 Partners

- Sportpunt Stichtse Vecht • Team Sportservice Provincie Utrecht • Gezondheidscentra Maarssenbroek • Kietje-Leefstijlcoaching • Seniorenraad Stichtse Vecht
- Norlandia kinderopvang • GGD regio Utrecht • Gemeente Stichtse Vecht • Adviesraad Sociaal Domein • Kernteam Sportakkoord Stichtse Vecht

Onderstaande partijen hebben ook bijgedragen in de voorbereiding voor het thema Gezond Gewicht (en leveren mogelijk ook in de toekomst een bijdrage).

- Eigen&Wijzer • Wereldkidz • Vechtstreek en Venen

6 Eenzaamheid

6.1 Inleiding

Veel mensen voelen zich weleens eenzaam. Vaak gaat dat gevoel vanzelf weer weg. Maar dat is niet altijd het geval. Als mensen zich ernstig of langdurig eenzaam voelen kan eenzaamheid een probleem worden. In de *Nota Positief Gezondheidsbeleid* heeft gemeente Stichtse Vecht eenzaamheid benoemd als een van de speerpunten. Het doel is: *In 2022 hebben inwoners, vrijwilligers en professionals een grotere bewustwording van eenzaamheid, waardoor eenzaamheid eerder gesignaleerd wordt en doorbroken kan worden.*

Omdat de gemeente eenzaamheid een belangrijk thema vindt is zij sinds 2020 aangesloten bij het landelijke actieprogramma *Een tegen eenzaamheid*. In Stichtse Vecht vindt de aanpak plaats onder de naam *Samen tegen eenzaamheid Stichtse Vecht*. In het uitvoeringsprogramma van de *Nota Positief Gezondheidsbeleid* staan de acties voor 2020 en 2022 beschreven om bovenstaand doel te bereiken. Belangrijk om mee te nemen bij eenzaamheid zijn de verschillende vormen. Er kan onderscheid gemaakt worden tussen: emotionele eenzaamheid, sociale eenzaamheid, existentiële eenzaamheid. Ook kan er sprake zijn van sociaal isolement. Door corona is er de laatste tijd veel aandacht voor eenzaamheid.

Samen tegen eenzaamheid! Help je mee?

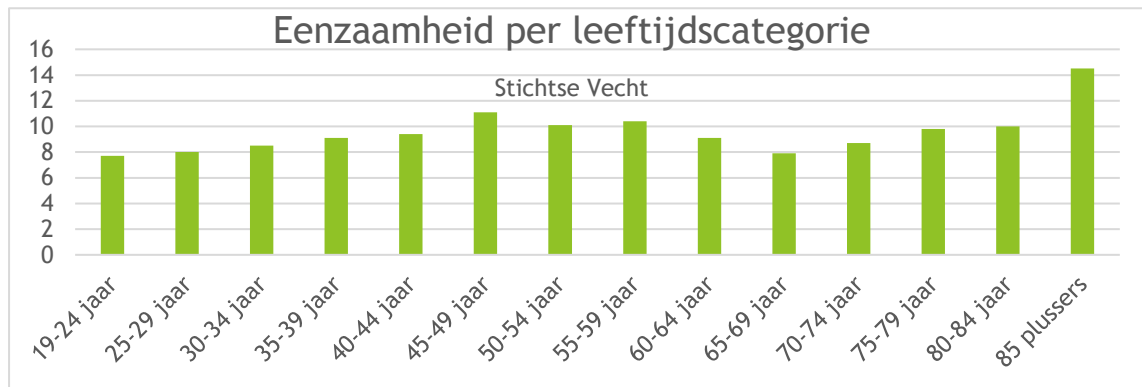


6.2 Situatie Stichtse Vecht

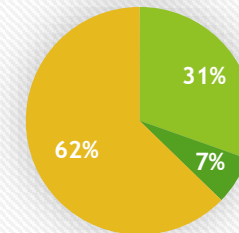
De cijfers in de gemeente Stichtse Vecht zijn overeenkomstig met het landelijk gemiddelde. In Nederland ervaart 43% van de volwassen bevolking een gevoel van eenzaamheid en bij 10% is sprake van sterke eenzaamheid.

Cijfers Gezondheidsmonitor GGD volwassenen 2016

- 31% van de volwassenen voelt zich matig eenzaam
- 7% van de volwassenen voelt zich ernstig eenzaam
- 40% van de ouderen voelt zich matig eenzaam
- 8% van de ouderen voelt zich ernstig eenzaam
- Op wijkniveau zien we dat in Maarssebroek 43%, Maarsse 41% en Breukelen 40% van de mensen weleens eenzaamheid ervaren.
- In Oud-Zuilen en Nieuwer Ter Aa (beiden 33%) is dit het minst.
- 5% van de 13 - 17-jarigen voelt zich ernstig eenzaam (Gezondheidsmonitor Jeugd 2019)

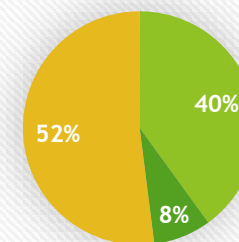


Eenzaamheid Volwassenen Stichtse Vecht



■ matig eenzaam ■ ernstig eenzaam
■ niet eenzaam

Eenzaamheid Senioren Stichtse Vecht



■ matig eenzaam ■ ernstig eenzaam
■ niet eenzaam

6.3 Ambitie

Het doel uit de gezondheidsnota kunnen we vertalen naar de volgende ambitie:

Eenzaamheid is in Stichtse Vecht geen taboe meer: Inwoners, vrijwilligers en professionals hebben een grotere bewustwording van eenzaamheid, waardoor eenzaamheid op tijd gesignaleerd wordt en doorbroken kan worden.

6.4 Doelen

1. In 2024 hebben we meer aandacht voor het aanleren van levenskunst en weerbaarheid bij verschillende activiteiten

Levenskunst krijg je in meer of mindere mate mee in de opvoeding om later in het leven weerbaar te kunnen zijn. Het gaat om de kunst om progressief te werken aan vóóraf vastgestelde waardevolle doelen. Dat kan behulpzaam zijn op momenten met grote veranderingen in het leven, tegenslagen, verlies, rouw, maar ook in andere situaties. Als we aan de slag gaan met levenskunst is een positieve insteek belangrijk. Kijk niet (alleen) naar ziekte, wat je niet kan of waar je last van hebt, maar naar veerkracht en wat het leven betekenisvol maakt. Dit sluit aan bij het onderwerp zingeving in het concept Positieve gezondheid.

2. In 2024 hebben professionals meer kennis en een grotere bewustwording over eenzaamheid

Dit doel sluit goed aan bij de acties die worden uitgevoerd door *Samen tegen eenzaamheid Stichtse Vecht*. Wellicht is er voor het kernteam Samen tegen eenzaamheid dan ook een rol weggelegd in de uitvoering hiervan. Hiervoor zijn dan wel extra middelen nodig vanuit het preventieakkoord.

3. In 2024 hebben professionals en inwoners betere tools om eenzaamheid te signaleren en om door te verwijzen

6.5 Dit gaan we doen

NOW (= helder en uitvoerbaar)	WOW (= origineel en uitvoerbaar)	HOW (= inspirerend maar hoe)
Doel 1: In 2024 hebben we meer aandacht voor het aanleren van levenskunst en weerbaarheid bij verschillende activiteiten		
	Stimuleren zinvolle ontmoeting (ontmoeting in de bibliotheek, kennisedelers uitbreiden, oprichten talentenbank, bestaande initiatieven verrijken met aandacht voor zinvolle ontmoeting)	Overzicht van activiteiten om mensen met elkaar in contact te brengen (voorbeeld: community website)
	Voorlichting op scholen over eenzaamheid	Diaconie Protestantse Gemeente Breukelen: kerkelijk netwerk inschakelen om eenzaamheid te bestrijden
Doel 2: In 2024 hebben professionals meer kennis en een grotere bewustwording over eenzaamheid		
Lezingen en workshops aanbieden aan professionals en vrijwilligers		
Doel 3: In 2024 hebben professionals en inwoners betere tools om eenzaamheid te signaleren en om door te verwijzen		
Stroomschema ontwikkelen over eenzaamheid		Drievragenmodel inzetten voor signaleren eenzaamheid
Pilot van de cursus creatief leven opzetten		Goede gesprek van Positieve Gezondheid als uitgangspunt

6.6 Partners

• Vera Vandervesse • Welzijn Stichtse Vecht • Samen tegen eenzaamheid Stichtse Vecht • Diaconie Protestantse Gemeente Breukelen • Vrijwilligerscentrale Stichtse Vecht • Bibliotheek AVV • Gemeente Stichtse Vecht • Adviesraad Sociaal Domein • Jeugd-Punt

Onderstaande partijen hebben ook bijgedragen in de voorbereiding voor het thema Eenzaamheid (en leveren mogelijk ook in de toekomst een bijdrage).

• Careyn • Zonnebloem afdeling Maarssen • LEEF! • Kwadraad

7 Schulden

7.1 Inleiding

Schulden/armoede is vaak de achterliggende problematiek bij gezondheidsproblemen en financiële nood kan zorgen voor problemen op het gebied van gezondheid. Het is bekend dat een slechte gezondheid en schulden nauw met elkaar verweven zijn. Het hebben van schulden heeft invloed op de gezondheid van mensen. Mensen met financiële problemen kiezen vaker voor de goedkoopste levensmiddelen en maken meestal een ongezondere keuze. De *Nota Positief Gezondheidsbeleid* heeft extra aandacht voor mensen met een lage sociale economische status (SES), een doelgroep die vaker schulden heeft en in armoede leeft. Naarmate de SES lager wordt, neemt het risico op angst, depressie en een ongezonde leefstijl toe. Het zorgt voor stress en onzekerheid, waardoor mensen minder goed in staat zijn de juiste/gezonde keuze te maken.

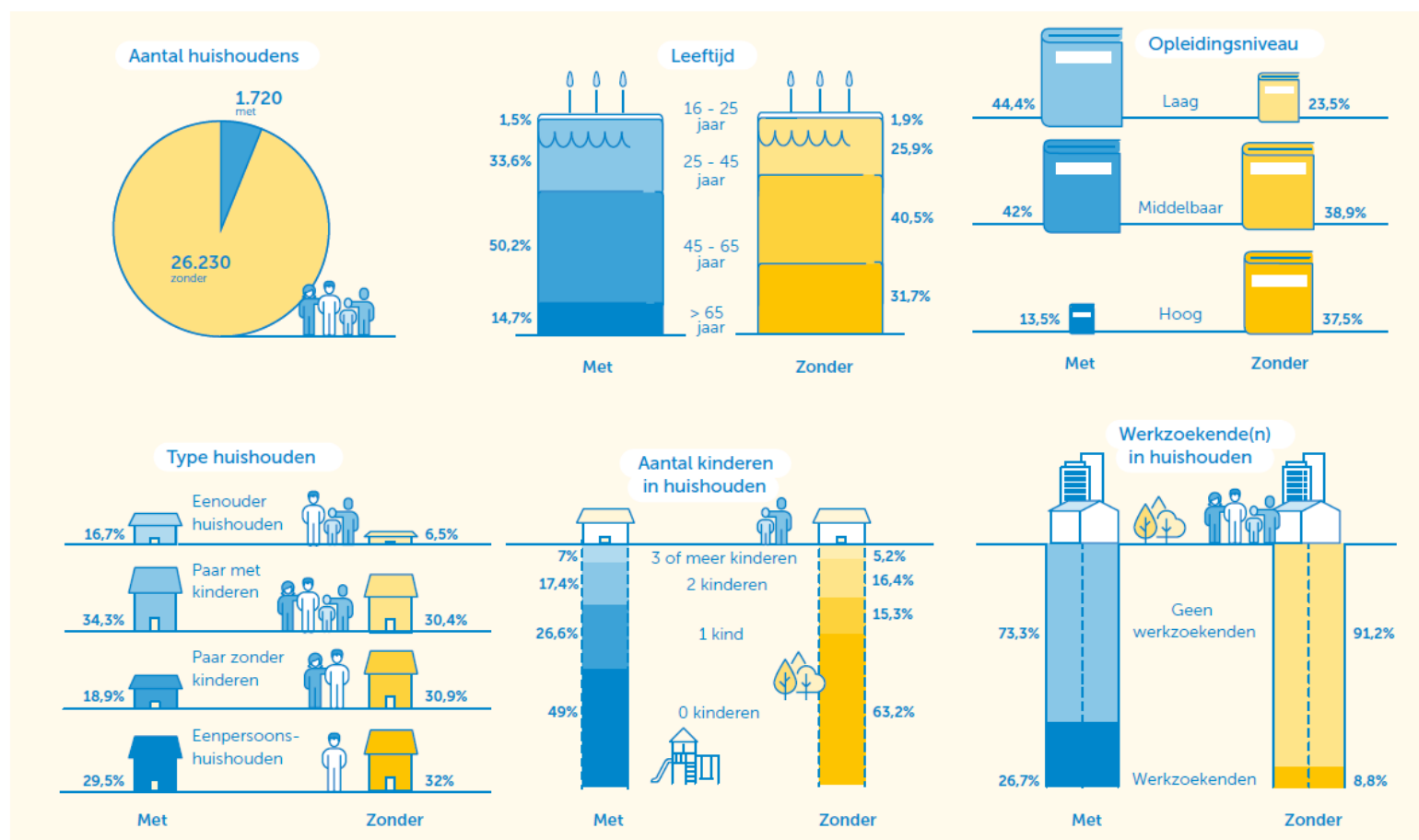
Vanuit ons lokale minima- en schuldhulpverleningsbeleid hebben wij de volgende doelen:

- *We voorkomen dat financiële problemen ontstaan en bestaande problemen verergeren.*
- *De leefwereld van onze inwoners is leidend in onze ondersteuning aan inwoners met financiële problemen. Ondersteuning is eenvoudig aan te vragen en zo regelarm mogelijk.*
- *We zetten instrumenten en ondersteuning in om een duurzame stabiele financiële situatie te creëren.*
- *Kinderen krijgen alle kansen om hun talenten te ontplooiën, ongeacht het inkomen van hun ouders, zodat zij in de toekomst financieel zelfredzaam zijn.*
- *We voorkomen dat kwetsbare inwoners met een hoger risico op schulden daadwerkelijk in de financiële problemen terecht komen.*
- *We versterken en verbreden de samenwerking met onze partners om armoede te voorkomen en bestrijden.*

7.2 Situatie Stichtse Vecht

De groep inwoners met financiële problemen is divers. De coronacrisis zorgt ervoor dat deze doelgroep alleen maar gevarieerder wordt. Denk aan ZZP'ers en jongeren die hard worden getroffen door de crisis. Zo ook de groep 'werkende armen'. Deze mensen hebben vaak werk en komen daardoor niet vanzelf in beeld bij gemeente of maatschappelijke partijen. Een belangrijke uitdaging ligt in het bereiken van een diverse groep en hen ondersteunen om te voorkomen dat zij (dieper) in de problemen raken. In onderstaand overzicht staan de feiten en cijfers uit nota *Samen in actie tegen armoede en schulden*:

Demografische kenmerken van inwoners met en zonder geregistreeerde problematische schulden, 2018



7.3 Ambitie

We bereiken inwoners in een zo vroeg mogelijk stadium, om te voorkomen dat ze in de schulden terechtkomen.

7.4 Doelen

- 1. In 2024 is het praten over armoede, (dreigende) financiële problemen en schulden normaal voor alle partners*
- 2. In 2024 hebben alle partners een antenne voor het signaleren van schulden/inkomensproblematiek en zijn laagdrempelige hulp en ondersteuning bekend*



7.5 Dit gaan we doen

NOW (= helder en uitvoerbaar)	WOW (= origineel en uitvoerbaar)	HOW (= inspirerend maar hoe)
Doel 1: In 2024 is het praten over armoede, (dreigende) financiële problemen en schulden normaal voor alle partners		
	Serious game voor scholieren (Middels een spel jongeren bewust laten worden hoe ze om kunnen gaan met financiën)	
		Schulden bij andere preventiethema's meenemen
Doel 2: In 2024 hebben alle partners een antenne voor het signaleren van schulden/inkomensproblematiek en zijn laagdrempelige hulp en ondersteuning bekend		
Opzetten formulierenbrigade		

7.6 Partners

- Bibliotheek AVV • LEEF! • Welzijn Stichtse Vecht • Kwadraad

Onderstaande partijen hebben ook bijgedragen in de voorbereiding voor het thema Schulden (en leveren mogelijk ook in de toekomst een bijdrage):

- Adviesraad Sociaal Domein Stichtse Vecht • DAW Nigtevecht • Diaconie Protestantse Gemeente Breukelen • Sport4all

8 Actieve leefstijl

8.1 Inleiding

Regelmatig sporten en bewegen is goed voor je gezondheid en daarmee een belangrijk element van preventie. Sinds 2020 heeft Stichtse Vecht een lokaal sportakkoord waarin vijf ambities geformuleerd zijn. De ambities zijn onderschreven door een groot aantal sportaanbieders en organisaties vanuit zorg, welzijn, onderwijs, kinderopvang, bedrijfsleven en de gemeente. Vier van de vijf ambities sluiten aan op de ambitie van het preventieakkoord over Actieve leefstijl. Vandaar dat het Sportakkoord Stichtse Vecht de kern vormt van dit thema. In dit hoofdstuk is beschreven om welke ambities het gaat en hoe de ambities, doelen en activiteiten vanuit het sportakkoord vertaald worden naar het preventieakkoord.



8.2 Situatie Stichtse Vecht

In Nederland kennen we beweegrichtlijnen die een advies geven over de hoeveelheid lichaamsbeweging, nodig voor een goede gezondheid. Ze zijn er voor kinderen vanaf 4 jaar, volwassenen en ouderenⁱⁱⁱ. Op basis van de GGD Monitor 2016 voldoet in Stichtse Vecht 52% aan de beweegrichtlijn van 19 jaar en ouder. Per kern schommelt het percentage tussen de 47% en 53%. Hoewel veel inwoners regelmatig sporten en (recreatief) bewegen, krijgt lang niet iedereen dagelijks voldoende beweging. Van de kinderen in Stichtse Vecht (13-17 jaar) beweegt 79% (landelijk 82%) minstens één uur per dag. Voor 5 dagen is dat 50% (landelijk 47%). En 78% (landelijk 76%) sport wekelijks bij een club, vereniging of sportschool.



Kern	Voldoet aan beweegrichtlijn
Maarssen	51%
Breukelen	51%
Loenen aan de Vecht	50%
Nieuwer Ter Aa	51%
Kockengen	52%
Vreeland	48%
Tienhoven	48%
Nigtevecht	49%
Nieuwersluis	47%
Loenersloot	48%
Oud Zuilen	53%
Maarssenbroek	50%

Beweegredenen

Inwoners van Stichtse Vecht noemen 'gezondheid, fit worden, ontspanning' als belangrijkste reden om te sporten en te bewegen. Sporten vanwege de sociale contacten of om te presteren worden veel minder vaak als belangrijkste reden genoemd. Ook geven inwoners aan meer te willen sporten. Van deze mensen geeft een deel aan dat dat niet lukt omdat het te veel tijd kost, het er gewoonweg niet van komt en omdat het te veel geld kost. Een kleine groep van sporters geeft aan dat zij fysiek niet in staat zijn om (meer) te sporten. Stichtse Vecht kijkt daarmee niet veel af van de landelijke trend.

8.3 Ambities

Vier van de vijf ambities in het Sportakkoord Stichtse Vecht hebben een directe link met preventie.

1. *Elke inwoner in Stichtse Vecht kan op zijn/haar eigen niveau sporten en bewegen en daardoor een leven lang sport- en beweegplezier ervaren*
2. *Het aanbod van sport- en beweegaccommodaties moet, duurzaam en multifunctioneel zijn; de openbare buitenruimte stimuleert sport- en bewegen*
3. *Inwoners kunnen zowel bij sport- en beweegaanbieders als in de openbare ruimte in een gezonde en veilige, omgeving met plezier sporten en bewegen*
4. *Kinderen worden uitgedaagd en gestimuleerd voldoende te bewegen. Professionals begeleiden de kinderen structureel in het ontwikkelen van hun motorische vaardigheden*

De gestelde doelen dragen bij aan het stimuleren van een actieve leefstijl van inwoners, maar ook aan maatschappelijke vraagstukken en andere preventiethema's, zoals het voorkomen of verminderen van eenzaamheid, valpreventie en het bevorderen van een gezond gewicht en een gezonde leefstijl. Samen bewegen leidt ook tot betere sociale vaardigheden en veerkracht om de gevolgen van het ouder worden op te vangen. Door sporten en bewegen kan armoede- en schuldenproblematiek niet opgelost worden, maar er kan wel een bijdrage geleverd worden aan het verminderen van negatieve effecten op bijvoorbeeld de gezondheid. Sportaanbieders kunnen ook een rol vervullen om het gesprek met professionals hierover op gang te brengen als zij het signaleren. Ook kunnen sportaanbieders vanuit een visie op een gezonde sportkantine bijdragen aan verantwoord alcoholgebruik, het tegengaan van roken en gezonde voeding. Sportaanbieders kunnen een belangrijke rol vervullen, nog meer dan ze nu doen, in het signaleren, informeren over, stimuleren en verzorgen van activiteiten die bijdragen aan preventie op het gebied van gezondheid.

8.4 Preventie en het Sportakkoord Stichtse Vecht

Het Sportakkoord Stichtse Vecht is geschreven vanuit het perspectief van sport en bewegen als doel (plezier) en middel (bijdragen aan gezondheid, 'meedoen', leefbaarheid). De functie in het kader van preventie is niet expliciet omschreven. Daarom krijgen de volgende zaken vanuit het perspectief van preventie (extra) aandacht, zodat de doelen en activiteiten in het sportakkoord optimaal bijdragen aan de doelen van het preventieakkoord:

- Het Sportakkoord Stichtse Vecht richt zich op alle inwoners, waarbij er speciaal aandacht is voor ouderen (65+), inwoners met fysieke, geestelijke, financiële of sociale beperkingen en/of met een chronische ziekte, inwoners met verschillende culturele achtergronden en kinderen. Omdat het terugdringen van sociaaleconomische gezondheidsverschillen een belangrijke speerpunt is van het preventieakkoord, krijgt het stimuleren van een

actieve leefstijl van inwoners die lager opgeleid zijn, minder inkomen hebben, in een achterstandssituatie zitten en/of kwetsbaar zijn, aandacht. Bijvoorbeeld door het gesprek met hen aan te gaan, via 'coaches' bij sportaanbieders die de kennis, ervaring en tijd hebben om te achterhalen wat de wensen en behoeften zijn van kwetsbare inwoners en een passend sport- of beweegaanbod kunnen aanbieden. Of sportaanbieders te vragen proactief informatie te geven over de mogelijkheden van financiële ondersteuning via de U-pas of het Jeugdfonds Sport.

- Actieve leefstijl is meer dan sporten. De dagelijkse wandeling of het woon-werkverkeer met de fiets horen hier bijvoorbeeld ook bij en ook tuinieren of groenonderhoud. Kleinschalige initiatieven die makkelijk in te passen zijn in het dagelijks leven, ervoor zorgen dat mensen elkaar ontmoeten, uitgedaagd worden om nieuwe dingen te doen, waarbij dat laatste ook weer de hersenen traint. Er zijn al mooie voorbeelden en initiatieven, zoals de Groengroep binnen de Vrienden van het wijkpark in Maarssenbroek en de natuurcursus van IVN afdeling Vecht en Plassengebied.
- Een beweegvriendelijke omgeving die voor iedereen toegankelijk is, is een belangrijke voorwaarde om het dagelijkse bewegen mogelijk te maken. Dit krijgt, vanuit het oogpunt van gezondheidsbevordering, ook aandacht in de omgevingsvisie van de gemeente. Dit is vooral ook van belang voor doelgroepen die niet zo 'sport minded' zijn, maar die je wel wilt verleiden om meer te gaan bewegen. De ideeën in het sportakkoord over beweegtuinten zijn daar een voorbeeld van.



8.5 Dit gaan we doen

NOW (= helder en uitvoerbaar)	WOW (= origineel en uitvoerbaar)	HOW (= inspirerend maar hoe)
Inventariseren welke doelen en activiteiten zich in het sportakkoord richten op kwetsbare inwoners en op basis van de uitkomsten activiteiten gericht op deze doelgroepen, aanpassen en of toevoegen.	Naar voorbeeld van de voedselbank en kledingbank, verzamelen van gebruikte sportkleding, -schoenen, -materialen die ter beschikking komen van inwoners die onvoldoende financiële middelen hebben om dit aan te schaffen, wat een drempel is voor het starten met sport en bewegen. Er is al een initiatief op dit gebied in Nederland; www.sportspullenbank.nl .	Verkennen of, als onderdeel van Sportpunt Stichtse Vecht, een 'digitale community' ontwikkeld kan worden voor inwoners van Stichtse Vecht. Een community van verschillende doelgroepen (bijvoorbeeld ouderen, sporters, kwetsbare groepen). De 'digitale community' bevat informatie over activiteiten in Stichtse vecht, maar biedt ook de mogelijkheid om elkaar 'digitaal' te ontmoeten. Daarbij ook oog houden voor de minder digitaal vaardige inwoners en dit dus combineren met een fysieke community (bijvoorbeeld twee keer per week een inloop-uur).
Uitvoeringsplannen sportakkoord opstellen en activiteiten uitvoeren die laagdrempelige beweegactiviteiten (bijvoorbeeld wandelen, fietsen, zwemmen) stimuleren en mogelijk maken. Aanpassingen in het dagelijkse leven die (onbewust) leiden tot meer bewegen. We denken daarbij bijvoorbeeld aan 'Walk & Talk.		
Het starten van initiatieven om beweegroutes te ontwikkelen, beweegtoestellen voor volwassenen te plaatsen, fysiotherapeuten, sportaanbieder en andere professionals te attenderen op de mogelijkheden om gebruik te maken van toestellen in de buitenruimte.		

8.6 Partners

Kernteam Sportakkoord Stichtse Vecht • Kietje Leefstijlcoaching • Seniorenraad Stichtse Vecht • Sport4All • Sportpunt Stichtse Vecht

Onderstaande partijen hebben ook bijgedragen in de voorbereiding voor het thema Actieve leefstijl (en leveren mogelijk ook in de toekomst een bijdrage):

• Adviesraad Sociaal Domein • Gezondheidscentra Maarssenbroek • GGD regio Utrecht • Norlandia kinderopvang • DAW Nigtevecht • Zelfverdedigingsport Maarssen

9 Organisatie van de gezamenlijke uitvoering en doorontwikkeling

Het Preventieakkoord is de uitkomst van een interactief proces met meerdere belanghebbenden. Tijdens dat proces is draagvlak en eigenaarschap ontstaan en energie om er samen de schouders onder te zetten. Tijdens de uitvoering bewijzen we dat we daadwerkelijk werk maken van preventie. We gaan aan de slag om de kansen op een goede gezondheid voor alle inwoners te verbeteren. In het bijzonder hebben we aandacht voor inwoners met een lage sociaaleconomische status. In de uitvoering werken we met de meest actuele cijfers uit 2020, die we medio 2021 verwachten van GGD Regio Utrecht.

9.1 Korte en lange termijn

Voor de korte termijn krijgt het verder uitbouwen van bestaande initiatieven aandacht, het starten van nieuwe activiteiten, projecten en programma's en het verder vormgeven van de samenwerking tussen de verschillende organisaties. Ook hebben we oog voor de lange termijn. Het Preventieakkoord Stichtse Vecht loopt tot en met 2023, maar voor succesvolle preventie is een lange adem nodig. We denk dan ook tijdig na over de borging van het Preventieakkoord vanaf 2024 en het is niet uitgesloten dat de ervaringen met de uitvoering vanaf 2021 vragen om aanpassing en/of nieuwe initiatieven.

9.2 Uitvoering en regie

Voor de uitvoering is een zekere mate van regie nodig. De komende maanden ligt de regie bij de afdeling Sociaal Domein van de gemeente Stichtse Vecht. Die bereidt de start van de uitvoering van het Preventieakkoord voor. Vanuit het Sportakkoord Stichtse Vecht is afgelopen jaar al ervaring opgedaan met een Kernteam dat de regierol vervult. Er leven gedachten, dat het vanuit het oogpunt van transparantie en effectiviteit, wenselijk is om de regie voor zowel het Preventieakkoord als het Sportakkoord samen te brengen in één kernteam. Daarom start binnenkort vanuit de afdeling Sociaal Domein, in samenwerking met het Kernteam Sportakkoord en enkele vertegenwoordigers van de partners van het Preventieakkoord het proces om tot een besluit over de regiefunctie te komen.

9.3 Monitoring en evaluatie

Door monitoring en evaluatie (M&E) willen we inzicht geven in voortgang van de activiteiten, wat de activiteiten opleveren en waarin we succesvol en minder succesvol zijn. Ook is M&E van belang om inzicht te krijgen in succes- en faalfactoren van de samenwerking, zowel op strategisch niveau (regie, afstemming aanpalende beleidsterreinen) als in de uitvoering. Die inzichten, delen we met de partners en helpen ons het Preventieakkoord verder te verbreden en/of te verdiepen en aan te passen daar waar de ontwikkelingen daar aanleiding toe geven.

10 Financiering

10.1 Cofinanciering

We ontvangen jaarlijks een uitvoeringsbudget van €40.000,- in 2021, 2022, 2023. Dit zien we als stimulans voor alle goede ideeën en plannen die ontstaan zijn en nog gemaakt worden. We realiseren ons ook dat er meer nodig is en daarom willen we het uitvoeringsbudget met name als cofinanciering inzetten. We zoeken dus nadrukkelijk naar aanvullende financieringsbronnen en aansluiting bij bestaande middelen van de partners. We gaan met partners in gesprek over de financiering van activiteiten en dit maakt onderdeel uit van het proces om in de maanden mei tot met september 2021 tot een uitvoeringsplan te komen.

31

10.2 Beheer en verdeling financiën

Er moet nog een keuze gemaakt worden waar het beheer van het uitvoeringsbudget ondergebracht wordt. Vergelijkbaar met het uitvoeringsbudget van het Sportakkoord Stichtse Vecht, kan dit bij een externe organisatie zijn. Ook een verdeling van het uitvoeringsbudget over de verschillende thema's is denkbaar. Hier kan vervolgens op basis van concrete plannen door uitvoerende partners een beroep op worden gedaan. Het onderbrengen en verdelen van de financiën wordt de komende maanden meegenomen in de gesprekken met de partners over de uitvoering. De afspraken nemen we op in een bijlage.

10.3 Voorwaarden

Acties/activiteiten moeten aan een aantal regels voldoen om geld te kunnen ontvangen uit het uitvoeringsbudget. De regels bepalen we de komende tijd en moeten in ieder geval laagdrempelig zijn. Een aantal voorwaarden benoemen we alvast:

- De actie/activiteit moet passen binnen de ambities
- De actie/activiteit moet een samenwerking tussen minimaal 2 partijen zijn
- Er is zicht op de behoefte aan de actie/activiteit

De inzet van partners om tot uitvoering van het preventieakkoord te komen (bijvoorbeeld overleggen) brengen de partners in principe niet in rekening.

Voetnoten

- i <https://jogg.nl/nieuws/coronamaatregelen-hebben-negatief-effect-op-leefstijl-van-met-name-kwetsbare-kinderen>
- ii <https://www.volksgezondheidtoekomstverkenning.nl/>
- iii <https://www.allesoversport.nl/thema/beweegstimulering/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen/>