



Leiden

# Samen maken we de stad gezond en actief

Beleidskader Sport en Gezondheid 2019 - 2023





# Samen maken we de stad gezond en actief

**Beleidskader Sport en Gezondheid 2019 - 2023**



# Voorwoord

Voor u ligt het beleidskader Sport en Gezondheid 2019 – 2023 van de gemeente Leiden. We kiezen voor een integraal sport- en gezondheidskader omdat sporten, bewegen, spelen en gezondheid in elkaars verlengde liggen en elkaar beïnvloeden.

We hebben een uitgebreid sportaanbod in Leiden, uiteenlopend van vele soorten sportverenigingen tot aan sportondernemers en andere beweegaanbieders. Dankzij alle sportverenigingen, vrijwilligers en professionals die hier actief zijn kunnen vele Leidenars met plezier en enthousiasme sporten en bewegen. De komende jaren investeren we meer dan 50 miljoen in sportaccommodaties waarbij het aanbod nog aantrekkelijker wordt. Samen met alle sportaanbieders en eigentijdse sportvoorzieningen willen we ervoor zorgen dat nog meer mensen gaan sporten en bewegen.

Sport en bewegen zijn onontbeerlijk voor gezonde en actieve Leidenars. Zeker nu we steeds beter weten dat via sport en beweging inwoners actief mee kunnen doen in de maatschappij. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend en het is ook een van de grote uitdagingen waar we als stad voor staan. Hoe zorgen we dat iedereen mee kan doen?

Onze ambitie is een sociaal en vitaal Leiden: een samenleving waarin voor iedere inwoner een plek is, waar Leidenars naar elkaar omkijken en naar vermogen hun verantwoordelijkheid nemen. Een stad waar kinderen gezond kunnen opgroeien, jongeren gezond kunnen leven en ouderen lang vitaal kunnen blijven. Dat is de reden dat we in dit beleidskader veel aandacht besteden aan zowel sport als gezondheid en hoe de twee beleidsterreinen elkaar kunnen versterken.

We werken aan een stad die sporten, bewegen en spelen bevordert. Dat kunnen we als gemeente niet alleen. Dat willen we graag samen met inwoners, sportverenigingen en andere (maatschappelijke) organisaties doen door in te zetten op verbinding in wijken en tussen Leidenars en organisaties.

Organisaties, partners, verenigingen, sporters en andere inwoners van onze stad hebben allemaal hun steentje bijgedragen aan de inhoud van dit beleidskader. Samen met hen willen wij de komende jaren met de ambities aan de slag. Samen maken we de stad!

Marleen Damen,  
Wethouder gezondheid,  
jeugdzorg & welzijn

Paul Dirkse,  
Wethouder kennis,  
onderwijs, sport en financiën



# Inhoud

1.	De gezonde en actieve stad	8
	§ 1.1 Aanleiding	9
	§ 1.2 Integraal beleidskader	10
	§ 1.3 Trends en ontwikkelingen	10
	§ 1.4 Uitvoeringsprogramma	12
	§ 1.5 Participatie	13
	§ 1.6 Leeswijzer	13
2.	Iedere Leidenaar heeft een gezonde en actieve leefstijl	14
	§ 2.1 Ambitie 1: Leidenaars hebben kennis van een gezonde en actieve leefstijl	15
	§ 2.2 Ambitie 2: Leidenaars gaan verantwoord om met genotmiddelen	19
	§ 2.3 Ambitie 3: Leidenaars hebben een gezond gewicht	21
	§ 2.4 Ambitie 4: Leidenaars bewegen voldoende	22
	§ 2.5 Ambitie 5: Leiden heeft sterke en toekomstbestendige sportverenigingen	27
	§ 2.6 Bereiken ambities	29
3.	De fysieke leefomgeving bevordert sporten, spelen en bewegen	32
	§ 3.1 Ambitie 6: De openbare ruimte is beweegvriendelijk	33
	§ 3.2 Ambitie 7: Leiden heeft aantrekkelijke, duurzame en multifunctionele sportvoorzieningen	34
	§ 3.3 Bereiken ambities	40
4.	Financieel kader	42
5.	Bijlagen	46
	Bijlage 1. Infographic positieve gezondheid	47
	Bijlage 2. Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen	48
	Bijlage 3. Beweegrichtlijn	51
	Bijlage 4. Recente waarden en de streefwaarden in 2023	52



# 1. De gezonde en actieve stad



## § 1.1 Aanleiding

De ambitie in dit beleidskader is een gezond en actief Leiden: een samenleving waarin voor iedere inwoner een plek is, waar Leidenaars naar elkaar omkijken en we uitgaan van het ontwikkelend vermogen van de Leidenaars zelf. Dit betekent dat we er als gemeente naar streven dat iedereen op een passende manier mee kan doen. Dat we kijken naar wat Leidenaars wél kunnen, en niet naar wat ze niet kunnen. Een stad waar Leidenaars bewegen, een gezond gewicht hebben en er een gezonde leefstijl op nahouden. Een stad waar iedereen kan sporten, bewegen en spelen.

Dit beleidskader Sport en Gezondheid 2019 – 2023 is de opvolger van de voorgaande beleidskaders: ‘Verleiden tot bewegen’ en ‘Ruimte maken voor gezondheid’, die beide per 2019 eindigen. Een nieuw beleidskader voor sport is noodzakelijk om mee te kunnen gaan met de trends en ontwikkelingen, zoals de groei van de ongeorganiseerde sporter, de veranderende behoefte van inwoners in relatie tot het verenigingsleven, de opkomst van nieuwe sporten en beweegvormen, sporttechnische ontwikkelingen in sportvoorzieningen en het beter benutten van de kansen die sport als middel biedt.

De gemeenteraad stelt iedere vier jaar het lokaal gezondheidsbeleid vast.<sup>1</sup> Bevorderen van gezondheid vraagt een lange adem. In het voorgaande beleidskader gingen we vooral uit van het verleiden van onze inwoners tot gezond gedrag. Dit continueren we en daarnaast zetten we in op het vergroten van de kennis van een gezonde leefstijl, zodat inwoners zelf bewuste keuzes kunnen maken. Hierbij is aandacht voor inwoners die hier zelf niet toe in staat zijn of die niet beschikken over de daarvoor benodigde vaardigheden of middelen.

In Leiden is de gezonde stad een van de centrale thema’s voor de komende jaren. De gezonde stad heeft een gezonde leefomgeving met ruimte voor beweging. We willen een stad zijn met eigen dynamiek van de wijk, waarbinnen aandacht is voor het welzijn van Leidenaars. Leidenaars moeten kunnen deelnemen aan de samenleving en een zinvol bestaan kunnen leiden. Daarvoor moeten zij kunnen beschikken over een laagdrempelige en stevige sociale basisinfrastructuur. Hiermee wordt bedoeld dat er voldoende voorzieningen aanwezig zijn in de directe omgeving, zoals een sportvereniging, wijkcentrum of vrijwilligersorganisatie. Het is goed om te benadrukken dat we de sportvereniging als een ontmoetingsplaats zien voor zowel sportende inwoners als voor niet-sportende inwoners die meedoen door middel van hun vrijwillige inzet voor de club.

Leiden is een kennisstad, met een universiteit en vele andere onderwijsinstellingen, voor alle leeftijden en op alle niveaus. Het Leiden Bio Science Park is internationaal toonaangevend op het gebied van “Life sciences en health”. De gemeente werkt samen met de kennisinstellingen in het programma Kennisstad. Onderdeel daarvan is ‘de stad als lab’. Met dit project willen we gebruik maken van de stad als rijke leeromgeving waarin studenten en docenten samen onderzoek doen naar vraagstukken in de stad. Hiermee wordt de samenwerking in het programma Leiden Kennisstad zichtbaar en voelbaar in alle wijken van de stad en in de Leidse regio. Juist vanwege het grote cluster “Life sciences en health” zien wij kansen in de directe verbinding tussen de domeinen kennis en gezondheid (inclusief zorg en welzijn).

De Sterke Sociale Basis (SSB) heeft als doel om ‘te komen tot een samenhangend geheel aan activiteiten en voorzieningen, dat overzichtelijk en toegankelijk is en bijdraagt aan het welzijn van inwoners. Hierbij staat de behoefte van de inwoners en de situatie in een wijk en gebied centraal. De gemeente beoogt meer te kunnen sturen op de opgave in wijken en

1 Conform de Wet publieke gezondheid.

versnippering te voorkomen.' Het beleidskader Sport en Gezondheid en de SSB sluiten op elkaar aan.

Deze ambities, en de lopende ontwikkelingen op beide terreinen, geven de aanzet voor een nieuw beleidskader.

## § 1.2 Integraal beleidskader

We kiezen voor een integraal beleidskader sport en gezondheid omdat gezondheid, sporten,<sup>2</sup> bewegen en spelen elkaar duidelijk beïnvloeden. De intrinsieke motivatie om te sporten en te bewegen is per persoon verschillend. Voor veel mensen is sport een doel op zich; omdat sporten leuk is om te doen. Of omdat het gezellig is om samen te sporten en om naar te kijken. Ook sporten en bewegen steeds meer mensen omdat het gezond is. Dan is de intrinsieke motivatie je gezond en fit voelen. Daarnaast draagt sporten, spelen en bewegen bij aan de cognitieve, motorische en sociale ontwikkeling van kinderen. "Jong geleerd is oud gedaan". Daarom is het belangrijk om dit op jonge leeftijd te ervaren, waardoor meer jongeren (en volwassenen) blijven sporten. In de vier perspectieven voor de sporttoekomst<sup>3</sup> van Nederland is goed de overlap tussen aan de ene kant het sporten en bewegen en aan de andere kant het verminderen van gezondheidsproblemen en het behalen van maatschappelijke doelen te zien.

We werken vanuit het concept van positieve gezondheid<sup>4</sup> dat veerkracht, functioneren en eigen regie centraal stelt. Dit concept is geformuleerd door Machteld Huber, als arts en onderzoeker benadrukt zij de potentie van inwoners om, ieder binnen de eigen mogelijkheden, het beste uit zijn leven te halen.

Bewegen is een van de factoren die bijdraagt aan een gezonde leefstijl. De preventieve werking van bewegen op de gezondheid en daarmee de verlaging van de kans op gezondheidsklachten staat steeds meer centraal bij de behandeling van chronische ziekten en het verhogen van de kwaliteit van leven.<sup>5</sup> Sport en bewegen zijn daarmee van grote waarde voor gezondheid. Daarnaast kan sport en bewegen als middel ingezet worden om maatschappelijke doelen te bereiken. Op meerdere beleidsterreinen spelen sport en bewegen een verbindende factor, dit onderstreept ook het bredere belang van sport. Om iedereen mee te laten doen in de samenleving wordt sport steeds vaker ingezet voor kwetsbare groepen. Met dit beleidskader stellen we de kaders vast voor het sport- en gezondheidsbeleid voor de periode 2019-2023. We maken duidelijk waar de thema's gezondheid en sport elkaar versterken en welke beleidsdoelen op zichzelf staan.

## § 1.3 Trends en ontwikkelingen

### Sport

Landelijke trends en ontwikkelingen in de sport laten een toename van de ongeorganiseerde sporter zien. De 'rapportage sport 2018' laat zien dat 57% van de Nederlanders wekelijks sport en 31% lid is van een sportvereniging.<sup>6</sup> De verwachting is dat dit laatste getal gaat dalen: Nederlanders zullen in 2030 minder vaak lid zijn van een sportvereniging. Nederlanders willen dan vooral individueel sporten of in een zelfgeorganiseerde groep.

2 Om de leesbaarheid te bevorderen staat niet overal sporten, spelen en bewegen. In veel gevallen zal de lezer sporten, spelen en/of bewegen er zelf bij mogen lezen.

3 Bron: <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/perspectieven>. Uit sporttoekomstverkenning, opgesteld door RIVM en SCP. De vier perspectieven zijn: 'door vriendschap verenigd' (hierin staan meedoen en betrokkenheid centraal), 'voel je fit' (hierin staat sporten en bewegen om lekker in je vel te zitten centraal), 'naar de top' (sporten om te winnen) en 'leef mee' (de totaalbeleving van sport: wat je beleeft en deelt met elkaar).

4 Machteld Huber, zie ook bijlage 1 voor de dimensies van positieve gezondheid.

5 Bron: <https://www.allesoversport.nl/artikel/effecten-van-sporten-en-bewegen/>

6 Bron: [https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\\_publicaties/Publicaties\\_2018/Rapportage\\_sport\\_2018](https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2018/Rapportage_sport_2018)

Dit heeft gevolgen voor de manier waarop sport georganiseerd wordt. De openbare ruimte zal vaker gebruikt worden om te sporten.

Ouderen en niet-westerse migranten zijn minder vaak lid van een sportvereniging dan jongeren en autochtone Nederlanders. De komende jaren zal door vergrijzing, migratie en het toenemende belang van de beleving van sport ook een (verdere) verschuiving plaatsvinden naar andere typen sport, vooral naar meer individuele sporten of alternatieven op bestaande sporten. Voorbeelden hiervan zijn hardlopen en bootcampen in zelfgeorganiseerde groepjes, maar ook wandelvoetbal voor ouderen, kitesurfen en klimmen. Dit vraagt om aanpassingen van het klassieke verenigingsleven.<sup>7</sup>

Het kabinet wil dat iedereen met plezier kan sporten en bewegen. Om dat voor elkaar te krijgen heeft het kabinet met de Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG) en NOC\*NSF een sportakkoord gesloten. Hierin staan de zes ambities waar deze partijen de komende jaren aan werken: inclusief sporten en bewegen, van jongs af aan vaardig in bewegen, duurzame sportinfrastructuur, vitale sport- en beweegaanbieders, positieve sportcultuur en topsport die inspireert.<sup>8</sup> De sportformateur zorgt dat sportverenigingen, scholen en het bedrijfsleven samen aan de slag gaan om het sportakkoord in een lokaal sportakkoord te vatten. In dit lokaal sportakkoord maken partijen afspraken over hoe zij met elkaar de ambities op het gebied van sport en bewegen binnen Leiden willen bereiken.

Om het sportakkoord uitvoering te geven heeft het kabinet in het sportakkoord de brede regeling combinatiefuncties opgenomen ter ondersteuning.<sup>9</sup> Deze regeling ondersteunt de gemeenten in het creëren van voldoende sport- en beweegaanbod voor iedereen. De regeling is gericht op het bevorderen van inclusieve sport en het versterken van sport- en beweegaanbieders.

## Gezondheid

Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) brengt iedere vier jaar de belangrijkste ontwikkelingen op het gebied van volksgezondheid en zorg in kaart in de Volksgezondheid Toekomst Verkenning (VTV). De VTV geeft aan dat het verschil in levensverwachting tussen mensen met een lage en een hoge sociaaleconomische status (SES)<sup>10</sup> ongeveer zeven jaar is. Het verschil in levensverwachting in goed ervaren gezondheid tussen mensen met een lage en een hoge SES is ongeveer 18 jaar. Mensen met een hoge SES leven dus niet alleen langer, maar ook meer jaren in een goede ervaren gezondheid.<sup>11</sup>

Doordat meer mensen ouder worden, neemt ook het aantal mensen met een chronische ziekte, sociale problemen en eenzaamheid toe. Deze ontwikkelingen verhogen de druk op mantelzorgers. De druk op het dagelijkse leven neemt ook voor andere groepen verder toe. Jongeren ervaren steeds meer prestatiedruk. Ook ontwikkelingen op de arbeidsmarkt, zoals de flexibilisering van arbeidsrelaties, kunnen leiden tot meer druk en stress wat gezondheidsproblemen kan veroorzaken. Ontwikkelingen op het gebied van leefstijl zijn bovendien niet voor alle bevolkingsgroepen hetzelfde. Er is vaak sprake van een opeenstapeling van gezondheids- en sociale problemen bij kwetsbare groepen. Daarom is het belangrijk om

7 Bron: [https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\\_publicaties/Publicaties\\_2018/Rapportage\\_sport\\_2018](https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2018/Rapportage_sport_2018)

8 Bron: <https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2018/06/29/nationaal-sportakkoord-ondertekend>

9 Bestuurlijke afspraken Brede Regeling Combinatiefuncties, VWS, d.d. 29 juni 2018

10 De sociaaleconomische status (SES) staat voor de positie van mensen op de maatschappelijke ladder. Sociaaleconomische status hangt samen met gezondheid. Mensen met een lage sociaaleconomische status hebben vaak een slechtere gezondheid dan mensen met een hogere sociaaleconomische status. Bron: <https://www.zonmw.nl/nl/onderzoek-resultaten/preventie/gezonde-wijk-en-omgeving/sociaaleconomische-gezondheidsverschillen/>

11 Bron: <https://www.rivm.nl/volksgezondheid-toekomst-verkenning-vtv/>

aandacht te hebben voor de invloed van leefstijl en de leefomgeving op de gezondheid.<sup>12</sup> De nieuwe landelijke speerpunten voor gezondheid zijn leefstijl, gezond ouder worden, druk op het dagelijks leven, fysieke en sociale leefomgeving, en het benutten van gezondheidspotentieel.<sup>13</sup>

Eind 2018 heeft de Rijksoverheid het nationaal preventieakkoord gesloten met meer dan 70 verschillende organisaties in Nederland. De afspraken in het akkoord zetten in op een rookvrije generatie, het terugdringen van overgewicht en tegengaan van problematisch alcoholgebruik.<sup>14</sup>

## Gemeente

De gemeente is op basis van de Wet publieke gezondheid systeemverantwoordelijk voor het bevorderen, bewaken en beschermen van de gezondheid van de inwoners van Leiden. De Regionale Dienst Openbare Gezondheid (RDOG, ook bekend als de GGD) Hollands Midden voert een aantal wettelijke taken binnen de publieke gezondheid voor de gemeente Leiden uit. Dit doet zij binnen een Gemeenschappelijke Regeling voor alle gemeenten in de regio Hollands Midden.

In het beleidsakkoord staat dat wij de gezondheidsverschillen tussen praktisch en theoretisch geschoolden willen verkleinen. Hieraan geven we uitwerking door het gezondheidspotentieel van Leidenaren centraal te stellen. Daarmee bedoelen we de mogelijkheden om zoveel mogelijk gezondheidswinst te behalen of gezondheidsverlies te voorkomen.<sup>15</sup> Deze benadering biedt ons de mogelijkheid om iedereen binnen zijn eigen mogelijkheden zijn gezondheid te laten verbeteren. Of dit gezondheidspotentieel daadwerkelijk gehaald wordt, hangt af van vele factoren, zoals erfelijke factoren, leefomgeving en ongezond gedrag. Ook eenzaamheid en armoede kunnen gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Omdat dit raakt aan de Sterke Sociale Basis (SSB) benaderen we gezondheid breed en positief volgens het concept van positieve gezondheid. We zien gezondheid niet als de aan- of afwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om eigen regie te voeren en om te gaan met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen (zie bijlage 1).

Het gaat om het ondersteunen van kwetsbare Leidenaren in de volle breedte van de gezondheids- en sociale problemen, met specifieke aandacht voor de thema's uit het Nationaal Preventieakkoord.<sup>16</sup>

## § 1.4 Uitvoeringsprogramma

Om de ambities uit dit beleidskader Sport en Gezondheid te bereiken zullen we projecten en activiteiten uitvoeren. Voor het uitvoeren is een goede samenwerking tussen meerdere beleidssectoren en partijen nodig. Door te kiezen voor een wijkgerichte aanpak kunnen we maatwerk per wijk leveren. We richten ons in de uitvoering van dit beleidskader op de plekken waar dit het hardst nodig is, onder meer op basis van beweeg- en gezondheidsscores van de verschillende wijken. Iedere Leidenaar moet kunnen sporten, spelen en bewegen.

12 Bron: <https://www.vtv2018.nl/node/591>

13 Het ministerie van VWS stelt samen met vertegenwoordigers van gemeenten en GGD'en de landelijke nota gezondheidsbeleid 2019 op. Bron: <https://vng.nl/onderwerpenindex/openbare-gezondheid/gezondheidsbeleid/nieuws/terugblik-overleg-publieke-gezondheid-met-stas-blokhuis>

14 Bron: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/convenanten/2018/11/23/nationaal-preventieakkoord>

15 Bron: <https://www.wrr.nl/publicaties/persberichten/2018/08/27/persbericht-pb7-van-verschil-naar-potentieel>

16 Nationaal Preventieakkoord: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/gezondheid-en-preventie/documenten/convenanten/2018/11/23/nationaal-preventieakkoord>

Op basis van de kaders die we in deze nota vaststellen, zal het college verschillende uitvoeringsplannen vaststellen. Om de doelen te bereiken zijn diverse projecten en activiteiten nodig, uit te voeren door de gemeente, door sportverenigingen, GGD Hollands Midden of andere partijen in de stad. In een uitvoeringsplan staat wie, wat, wanneer gaat doen en eventuele uitvoeringskosten daarmee gemoeid zijn. Het Actieplan rookvrije kindomgeving is uitgewerkt en wordt gelijktijdig met dit beleidskader aangeboden. Daarnaast volgen nog:

- preventie- en handavingsplan alcohol;
- gebruiksplan sportaccommodaties<sup>17</sup>;
- transformatie van sportparken Roomburg, Mors en Noord naar wijk sportparken;
- doorontwikkeling wijkgerichte gezondheidsbevordering.

### § 1.5 Participatie

Voor het opstellen van dit kader en de uitvoeringsplannen hebben we diverse activiteiten ondernomen zodat mensen uit de stad hun input konden geven:

- brede participatieavond met sportverenigingen, andere sportaanbieders, zorg- en welzijnsorganisaties uit de stad;
- sportverenigingen en andere sportaanbieders tijdens workshops op het sportcongres;
- participatietraject met basisschoolleerlingen uit groep 7/8 door King for a Day;
- debat VMBO-leerlingen door King for a Day;
- gesprekken met Leidenaars op de Leidse markten;
- enquête met stellingen voorgelegd aan zowel Leidenaars als sportverenigingen;
- expertmeeting met experts op het gebied van sport, gezondheid en kennis uit de stad.

Alle Leidenaars zijn belanghebbenden bij het beleidskader sport- en gezondheidskader. Daarom is het conceptkader vrijgegeven voor inspraak, conform de Participatie en Inspraakverordening 2012. Ook is het beleidskader ter advisering voorgelegd aan de Leidse Sport Federatie en de Adviesraad Sociaal Domein.

### § 1.6 Leeswijzer

Een gezonde en actieve leefstijl gaat onder andere over voldoende sporten en bewegen, eten van voldoende groente en fruit, niet roken, voldoende slapen en ontspanning. Er zijn vele factoren van invloed op het hebben van een gezonde en actieve leefstijl, zoals kennis, attitude, intentie, sociale invloed, geloof in eigen kunnen. Hier gaan we in hoofdstuk 2 op in. Ook onderwerpen als genotmiddelen, de beweegrichtlijn, sportstimulering, sportverenigingen, gezond gewicht komen in dit hoofdstuk aan bod.

We vinden het belangrijk dat de fysieke leefomgeving uitnodigt tot sporten, bewegen en spelen. Om te kunnen sporten is ook een aantrekkelijk aanbod aan sportvoorzieningen nodig. Zowel de fysieke omgeving als de sportvoorzieningen behandelen we in hoofdstuk 3. In hoofdstuk 4 is het financiële kader opgenomen.

<sup>17</sup> In het gebruiksplan sportaccommodaties volgt de uitwerking van een aantal onderwerpen uit hoofdstuk 3 van dit beleidskader, zoals spelregels voor het gebruik van sportaccommodaties, mogelijkheden voor verenigingen om zelf een rol te spelen in het beheer en onderhoud, uitwerking basis- en plusniveau, mogelijkheden voor investeren in duurzaamheid.



2. Iedere Leidenaar heeft een gezonde en actieve leefstijl

Goede gezondheid levert winst op voor Leideners zelf en voor de samenleving als geheel. Gezonde en actieve Leideners zijn namelijk beter in staat om deel te nemen aan het maatschappelijke en economische leven. Een gezonde bevolking zorgt voor welvaart en draagt bij aan de sociale samenhang in de wijken.<sup>18</sup> Vanuit het concept van positieve gezondheid gaat aandacht niet alleen uit naar medische aspecten, maar naar aspecten die met het hele leven te maken hebben, inclusief de veerkracht die iemand nodig heeft om deel te nemen aan de samenleving. Effectieve preventie<sup>19</sup> vraagt om langdurige aandacht en richt zich op het bevorderen van gezond gedrag. Het vraagt inzet van meerdere partijen en ook actieve inzet vanuit mensen zelf. Preventie is het meest effectief wanneer gezond en actief gedrag jong wordt aangeleerd, waardoor het gedrag een gewoonte wordt. Een aansprekende (sociale en fysieke) omgeving die daartoe uitnodigt, kan hierin ondersteunend zijn. De gemeente Leiden wil alle Leideners de kans bieden op een gezonde en actieve leefstijl. Een gezonde leefstijl ligt niet voor iedereen voor de hand. Als gevolg van bijvoorbeeld ziekte, armoede, schulden, zorgen, een stapeling van problemen of beperkte gezondheidsvaardigheden hebben niet alle Leideners dezelfde kansen en mogelijkheden om een gezonde en actieve leefstijl te hebben. Positieve gezondheid, zoals beschreven in paragraaf 1.3, biedt de mogelijkheid om ook deze Leideners te begeleiden naar een gezondere en actievere leefstijl.

## **§ 2.1 Ambitie 1: Leideners hebben kennis van een gezonde en actieve leefstijl**

Gezond gedrag is voldoende sporten en bewegen, eten van voldoende groente en fruit, niet roken, voldoende slapen en ontspanning. Gezond en actief gedrag verkleint onder andere het risico op chronische ziekten (zoals diabetes, hart- en vaatziekten), depressieve symptomen<sup>20</sup> en draagt bij aan gezond opgroeien, gezond blijven en vitaal ouder worden. Om bewust te kunnen kiezen voor een gezonde en actieve leefstijl, is inzicht nodig in wat zo'n leefstijl inhoudt. Daarom zet de gemeente in op het vergroten van kennis van een gezonde en actieve leefstijl, gedragsbeïnvloeding en het promoten van goede voorbeelden. Het maken van de gezonde keuze is een eigen verantwoordelijkheid van iedere Leidenaar. Veel Leideners hebben zelf voldoende kennis en mogelijkheden om gezonde keuzes te maken. Voor groepen Leideners die deze kennis minder hebben of zelf minder mogelijkheden om gezonde keuzes te maken, bieden we informatie aan over een gezonde en actieve leefstijl. Daarnaast willen we van de gezonde keuze een aantrekkelijke keuze maken door in te zetten op effectieve interventies of technieken om mensen te verleiden tot gezond gedrag.

Een positief voorbeeld helpt. Dit kunnen Leideners zijn die anderen inspireren, maar ook organisaties die een voorbeeld vormen voor andere lokale partijen. Wij als gemeente gaan actief op zoek naar deze lokale helden, waaronder (oud)topsporters of het voorbeeld van Rookvrij LUMC en willen hen betrekken om andere te inspireren met hun goede voorbeelden.

### **Effecten sporten, bewegen en spelen**

Sporten, bewegen en spelen hebben veel positieve effecten op de leefstijl. Het is belangrijk om vroeg te beginnen met sporten, want kinderen die in hun jeugd hebben gesport, hebben een grotere kans om later ook te sporten.<sup>21</sup> Een ander voordeel is dat basisschool-

18 Bron: Maatschappelijke baten. Deelrapport van de VTV 2010 Van Gezond naar Beter.

19 Preventie definiëren we als 'het totaal van maatregelen, zowel binnen als buiten de gezondheidszorg, die tot doel hebben de gezondheid te beschermen en te bevorderen door ziekte en gezondheidsproblemen te voorkomen' (Mackenbach, 2012).

20 Bron: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegerichtlijnen-2017>

21 Verschillen in sportdeelname. In: K. Breedveld en A. Tiessen-Raaphorst (red.), Rapportage sport 2006 (p. 299-321).

kinderen hun motorische en sociale vaardigheden ontwikkelen door sporten en bewegen.<sup>22</sup> Ook vormt sporten en bewegen een zinvolle vrijetijdsbesteding waardoor minder overlast door 'hangjongeren' plaatsvindt. Een aantal andere belangrijke voordelen van sporten en bewegen voor jongeren zijn: sociale participatie, omgaan met winst/verlies, sociale omgang, leren samenwerken en het vergroten van zelfvertrouwen.<sup>23</sup> Doordat kinderen sporten, neemt de ouderbetrokkenheid vaak toe.

#### **'Sporttuin Slaaghwijk'**

In de Slaaghwijk wordt een sporttuin opgezet. Na schooltijd kunnen kinderen elke dag direct kiezen uit drie verschillende sport- en beweeglessen. De lessen zijn gratis en zijn op basis van sportstatiegeld (lessen zijn gratis, maar dan moet je wel alle lessen geweest zijn).

Door de sporttuin gaan kinderen meer sporten en bewegen, vervelen ze zich minder vaak en vermindert ongewenst gedrag. Een ander effect is dat opvoeders hierdoor meer met elkaar in contact komen en worden betrokken bij hun bewegende kinderen.

Sporten en bewegen is niet alleen goed voor jongeren, het heeft voor ouderen ook voordelen. Door te sporten en bewegen blijven ouderen langer zelfstandig en vitaal. Het draagt bij aan hun maatschappelijke participatie, bevordert de gezondheid en kan eenzame gevoelens verminderen.

Mensen sporten om verschillende redenen: omdat ze het leuk vinden, om hun grenzen te verleggen, voor de gezelligheid, omdat ze er sociale contacten opdoen, omdat ze het effect op hun gezondheid belangrijk vinden, om buiten te zijn, omdat ze zich zo kunnen ontspannen et cetera.<sup>24</sup> Niet altijd hebben mensen zin om te sporten of bewegen. In bijlage 2 staan de motieven en belemmeringen per levensfase om te gaan sporten en bewegen.

Wij, de gemeente willen dat meer mensen de positieve effecten van sporten, bewegen en spelen kennen, zodat ze ook (verder) gaan werken aan een actievere en dus gezondere leefstijl. Verder willen we dat Leidenaars meer gaan bewegen en voldoen aan de nieuwe beweegrichtlijn (zie in het kader hierna). Om dit te bereiken zorgen wij dat Leidenaars laagdrempelig kunnen kennismaken met sport en bewegen, we drempels om te sporten wegnemen voor Leidenaars met een beperking, talenten zich kunnen ontwikkelen, de fysieke omgeving geschikt is om te sporten, spelen en bewegen en dat financiën geen belemmering vormen. Hier komen we later uitgebreider op terug.

### **Beweegrichtlijn**

In 2017 heeft de Gezondheidsraad een nieuwe beweegrichtlijn<sup>25</sup> laten opstellen die aangeeft wanneer sprake is van voldoende beweging.

22 Verschillen in sportdeelname. In: K. Breedveld en A. Tiessen-Raaphorst (red.), Rapportage sport 2006 (p. 299-321).

23 De maatschappelijke waarde van sport, een literatuurreview naar de inverdieneffecten van sport. N. Boonstra en N. Hermens, 2011.

24 Bron: [https://www.scp.nl/Publicaties/Alle\\_publicaties/Publicaties\\_2018/Rapportage\\_sport\\_2018](https://www.scp.nl/Publicaties/Alle_publicaties/Publicaties_2018/Rapportage_sport_2018)

25 Bron: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017> In bijlage 3 staat de beweegrichtlijn.



## Beweegrichtlijn:



De beweegrichtlijn adviseert volwassenen om minstens 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Voor kinderen is dit minstens een uur per dag. Kinderen en volwassenen krijgen ook het advies om spier- en botversterkende activiteiten te doen en verder wordt iedereen aangeraden om blijvend meer te bewegen en minder stil te zitten (zie ook bijlage 3).

### Gezond gedrag vanaf jonge leeftijd

Jong geleerd is oud gedaan, waardoor het belangrijk is dat kinderen al op een vroege leeftijd leren wat gezond gedrag is. In aansluiting op het landelijke actieprogramma "Kansrijke Start" ligt de nadruk op de aanpak in het begin van het leven.<sup>26</sup> Opvoeders, peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en scholen spelen een belangrijke rol in het aanleren van gezond gedrag bij kinderen en hebben daarin ook een voorbeeldrol. Daarom is het belangrijk dat zij voldoende kennis hebben van een gezonde en actieve leefstijl. We willen aan de ene kant opvoeders bereiken via partijen die actief zijn in de wijk en op school om zo hun kennis te vergroten, zoals het CJG en de jeugdgezondheidszorg. En aan de andere kant enthousiasmeren we de jeugd zelf door de gezonde keuze een leuke keuze te laten zijn door hen een zo gezond mogelijke start mee te geven (gemeten vanaf het begin van de zwangerschap). We vragen een Leidse Raad van Kinderen<sup>27</sup> ons te adviseren hoe we het gezonde gedrag van kinderen, hun ouders en leefomgeving kunnen verbeteren. Daarnaast gaat prioriteit uit naar de gezondheid op scholen door in de Leidse Educatieve Agenda<sup>28</sup> aandacht te besteden aan gezondheid en de relatie tussen bewegen en gezondheid op scholen.

### Aandacht voor Leidenaren met beperkte gezondheidsvaardigheden

Niet iedereen heeft gelijke kansen en mogelijkheden op een gezonde leefstijl. Voorbeelden van Leidenaren met veel te benutten gezondheidspotentieel zijn Leidenaren met beperkte gezondheidsvaardigheden, een lage SES, met een migratieachtergrond of beperkte financiële middelen. Leidenaren met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben vaak meer moeite om een gezonde leefstijl te hanteren. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor gezond gedrag begint bij het hebben van kennis wat een gezonde leefstijl inhoudt, weten wat de risico's van een ongezonde leefstijl zijn en daarin een afweging te kunnen maken.

<sup>26</sup> Bron: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2018/09/12/actieprogramma-kansrijke-start>

<sup>27</sup> De Leidse Raad van Kinderen is een groep Leidse kinderen die ons college adviseert. In 2018 heeft een Raad van Kinderen advies uitgebracht over het gemeentelijke armoedebeleid. Bron: <https://kansendoorallekinderen.nl/de-vijf-gemeenten/gemeente-leiden/>

<sup>28</sup> Het Bestuurlijk Overleg Onderwijs, bestuurders van de gemeente Leiden en het primair, voortgezet en speciaal onderwijs stellen de Leidse Educatieve Agenda (LEA), waarbij zij kunnen sturen op gezamenlijke thema's en ambities.

Om gedragsveranderingen succesvol te laten zijn, is het belangrijk positief tegen de gedragsverandering aan te kijken en positieve ervaringen op te doen. Dat lukt door kleine, behapbare doelen te stellen. Samen met de partijen in de wijk stimuleren we Leidenars met beperkte gezondheidsvaardigheden om kleine stapjes richting een gezondere en actievere leefstijl te zetten waardoor dit ook voor hen bereikbaar wordt waarbij aandacht is voor andere belemmerende factoren. Concreet betekent dit dat we ons concentreren op een aantal specifieke wijken waar relatief veel Leidenars wonen met beperkte gezondheidsvaardigheden. We maken hierover afspraken met de betreffende partijen in subsidieafspraken. Door een wijkgerichte, cultuur sensitieve aanpak willen wij hun kennis van een gezonde leefstijl vergroten.

### **Verbinding netwerk kennis en gezondheid**

Leiden is een Kennisstad. In 2017 is er een samenwerkingsovereenkomst gesloten met het LUMC, de Hogeschool Leiden en Universiteit Leiden om hier samen verder vaart achter te brengen. Eén van de thema's is de 'Stad als lab', waar door middel van kennis en innovaties onder andere gericht wordt op gezondheid en welzijn. Ook nemen wij deel aan Medical Delta. Dit is een samenwerkingsverband tussen de universiteiten en academische medische centra in Delft, Rotterdam en Leiden. Hierin is een zevental fieldlabs georganiseerd met als doel innovatieve bedrijven te faciliteren bij het sneller en succesvoller ontwikkelen van relevante oplossingen voor de zorg, afgestemd op de behoeften van eindgebruikers, waarbij verbetering van kwaliteit van leven voor het individu en het realiseren van een doelmatige zorgsector centraal staan.

De kennisinstellingen hebben een rol als het gaat om het stimuleren van een gezonde leefstijl door de kennis die aanwezig is over het aanpassen van onze leefstijl om ziekte te voorkomen. Deze kennis kan weer bijdragen aan het oplossen van gezondheidsvraagstukken. Om de verbinding met kennis te vergroten voor zowel nieuw onderzoek als bestaande kennis, heeft de gemeente sinds 2018 samen met kennispartners en zorg- en welzijnspartners onder de noemer Health Platform verkend wat er nodig is voor een goede netwerk-samenwerking tussen kennisinstellingen en het sociale en medische domein. Er is behoefte aan (het zichtbaar maken van) kennisuitwisseling en versterking van concrete projecten rond urgente samenwerkingsthema's in de praktijk. Besloten is om deze ambitie middels een werkagenda mee te nemen in bestaande initiatieven. Deze thema's komen onder andere samen in de gezamenlijke ontwikkel- en samenwerkingsagenda van de gemeente Leiden en zorgverzekeraar en zorgkantoor Zorg en Zekerheid (2018-2022). Samen met de partnerorganisaties uit medische en sociale domein organiseert de gemeente Leiden twee keer per jaar een kennisfestival zodat kennis ten goede komt aan concrete resultaten in de praktijk. Met als gezamenlijk einddoel het bevorderen van de gezondheid van inwoners op alle leefdomeinen. Naast direct resultaat voor Leidenars met een zorg- of welzijnsvraag, brengt dit studenten (de professionals van de toekomst) direct in contact met de praktijk van een beoogd werkterrein. Dit versterkt zowel de economische als de maatschappelijke waarde van de kennisinstellingen in onze stad. Zo werken we samen met Leidenars, verzekeren en partnerorganisaties aan een gezonde, sociale en inclusieve stad, waarbij toegang tot betaalbare zorg en ondersteuning op de juiste plek van evident belang zijn.

### **Wijkgerichte regiefunctie gezondheidsbevordering**

Uit de gezondheidsmonitor op wijkniveau van de GGD komt naar voren dat iedere wijk te maken heeft met eigen gezondheidsvraagstukken. Daarom zijn we in 2018 gestart met de gezonde wijkaanpak in de Stevenshof (zie kader) en een intensieve wijkaanpak in de Slaaghwijk. In Leiden Noord heeft in de afgelopen jaren GONoord! ingezet op de beweging naar zorgen dat Leiden Noord de gezondste wijk van Leiden wordt. In deze wijken, maar

ook elders in de stad, willen we ervoor zorgen dat het zorg-, welzijn- en sportaanbod passend is, er geen hiaten zijn dan wel overlap is, en dat partijen met elkaar de samenwerking zoeken om aan te sluiten bij de behoefte van de Leidenaars. Daarom zetten we in op een Sterke Sociale Basis (SSB) waarbij één partij regie voert over het gezondheidsbevorderend werken in de wijk. Dit betekent dat we het aanbod en interventies vanuit verschillende partijen in lijn met elkaar gaan brengen om gezamenlijk een groter effect te bereiken. We hebben hier een samenwerking voor ogen met bijvoorbeeld de buurtsportcoach, welzijnswerker en inwoners (waar mogelijk een wijkvereniging). We vinden het belangrijk dat ook kwetsbare inwoners worden bereikt, dat deze Leidenaars ook hun gezondheids-potentieel zo goed mogelijk kunnen benutten en dat zij gebruik kunnen maken van de laagdrempelige en stevige sociale basisinfrastructuur.

#### **Stevenshof Vitaal – gezonde wijkaanpak**

Stevenshof Vitaal is een voorbeeld van een gezonde wijkaanpak. In de Stevenshof is een programma opgestart tussen de gemeente, zorg- en welzijnsorganisaties, zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid en bewoners uit de wijk, die samen de Positief Gezonde wijk gaan bereiken. Zodat Leidenaars in of vanuit deze wijk de dingen (kunnen) doen die zij belangrijk vinden en elkaar daarin stimuleren en ondersteunen. De wijk wordt als leefbaar ervaren. Mensen, jong en oud, willen er graag wonen en werken.

Het programma richt zich op het collectieve proces in de wijk en wil daarmee bewoners, professionals en bestuurders inspireren en verleiden om ieder op zijn eigen manier - en liefst met elkaar - een bijdrage te leveren aan deze ambitie. Gezamenlijk kiezen zij een aantal gerichte interventies om de gezondheid in de wijk te bevorderen.

## **§ 2.2 Ambitie 2: Leidenaars gaan verantwoord om met genotmiddelen**

Om het risico dat Leidenaars ziek worden te verkleinen, zetten we preventief in op verantwoord gebruik van genotmiddelen. Overmatig drinken of roken kan leiden tot chronische (leefstijl) ziekten en verslaving. Van alle leefstijlfactoren heeft roken de grootste impact op de volksgezondheid. Roken is verantwoordelijk voor het meeste verlies aan gezonde levensjaren door ziekte, met 1,5 jaar door vroegtijdige sterfte en nog eens bijna een jaar door ziekte.<sup>29</sup> We gaan uit van een brede benadering van verslavingspreventie<sup>30</sup>, waarbij inzetten op de jeugd belangrijk is. Om gezondheidsrisico's te verkleinen, is het belangrijk dat jongeren weerbaar zijn en kunnen inschatten wat de gevolgen van middelengebruik zijn.

Er is ook aandacht nodig voor volwassenen zelf. Enerzijds omdat zij een voorbeeldfunctie hebben voor de jeugd door zelf verantwoord met middelen om te gaan. Anderzijds creëren zij zelf een gezonde omgeving door bijvoorbeeld niet te roken in de nabijheid van kinderen. Ook hier kunnen lokale helden een rol spelen om Leidenaars en partijen te inspireren met goede voorbeelden.

<sup>29</sup> Bron: VTV 2018: <https://www.vtv2018.nl/leefstijl-en-omgeving>

<sup>30</sup> Dit betekent aandacht voor alcohol-, rook-, drug- en ook gameverslaving.

### Gebruik genotmiddelen

Van de volwassen Leidenaars (19-64 jaar) is 13% een zware drinker en van de 65-plussers drinkt 12% overmatig (2016).<sup>31</sup> In 2013 had 22% van de Leidse jongeren (11-18 jaar) recent aan binge drinken gedaan.<sup>32</sup> In Leiden rookte 5,6% van de 11-18 jarigen dagelijks in 2013); 22% van de 19-64 jarigen en 11% van de 65-plussers rookte in 2016. Van de Leidse jongeren (2013) heeft 10% ooit hasj/wiet gebruikt, 2,3% ooit harddrugs en 33% ooit waterpijp gerookt. Van de volwassenen (18-64 jaar) gebruikte 14% softdrugs en 7,2% harddrugs de afgelopen 12 maanden (2016).<sup>33</sup>

### Een rookvrije kindomgeving

We vinden het belangrijk dat kinderen rookvrij kunnen opgroeien en willen voorkomen dat zij later zelf gaan roken. Dat komt ook naar voren uit de enquête onder de inwoners, waar voornamelijk schoolpleinen van basisscholen, speeltuinen en kinderboerderijen als rookvrije locaties worden aangewezen om rookvrij te worden. Verantwoord omgaan met middelen betekent ook geen overlast voor anderen veroorzaken wanneer iemand wel rookt. Daarom is een actieplan opgesteld om plekken waar kinderen veel komen rookvrij te maken. Dit plan draagt ook bij aan een rookvrije omgeving voor volwassenen. Met het actieplan Rookvrije kindomgeving wil de gemeente Leiden:

- voorkomen dat (jonge) mensen beginnen met roken;
- voorkomen dat kinderen geconfronteerd worden met secundaire rook;
- rokers motiveren te stoppen en hen hierbij ondersteunen;
- passief meeroken waar mogelijk voorkomen of tot een minimum beperken.

### Verantwoord omgaan met alcohol en drugs

Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag, zo is het advies van de Gezondheidsraad uit 2015.<sup>34</sup> Na het verhogen van de leeftijdsgrens voor alcohol naar 18 jaar drinken jongeren pas op latere leeftijd voor het eerst alcohol, maar de excessen met overmatig drinken onder jongvolwassenen zijn toegenomen.<sup>35</sup>

In het Preventie- en handavingsplan alcohol 2019-2023 volgen het beleid en de activiteiten gericht op jongeren ten aanzien van alcoholgebruik volgens de Drank- en Horecawet. Leiden heeft als studentenstad veel studenten met een hoog alcoholgebruik, deze groep heeft onze aandacht. De gemeente en de Plaatselijke Kamer van Verenigingen hebben in 2015 een convenant Student & Stad getekend om student en stad dichterbij elkaar te brengen. We vragen studenten mee te denken over verantwoord alcoholgebruik.

Ook bij ouderen speelt overmatig alcoholgebruik een rol. Dit speelt zich met name af achter de voordeur. Tevens is aandacht nodig voor alcoholgebruik in buurthuizen en sportkantines. Om deze problematiek aan te pakken, zorgen we voor deskundigheidsbevordering van professionals en doorverwijzing naar (laagdrempelig) aanbod om weer grip te krijgen op het alcoholgebruik.

Onder jongeren lijkt een trend te ontstaan waarin jongeren alternatieven zoeken voor het drinken van alcohol, zoals druggebruik. Met voorlichting kan geprobeerd worden om druggebruik te voorkomen, gebruik uit te stellen ofwel om de risico's van gebruik te beperken.

31 Zware drinker: Wekelijks minstens één dag minimaal zes glazen (mannen) of vier glazen (vrouwen) alcohol drinken.

Overmatige drinker: Meer dan 14 glazen per week (mannen) of meer dan 7 glazen per week (vrouwen) alcohol drinken.

32 Binge drinken: Bij één gelegenheid vijf of meer glazen alcohol drinken.

33 Bron: <https://ggdhn.nl/over-de-ggd/publicaties/kerncijfers>

34 Bron: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

35 Bron: <https://www.stap.nl/home/alcohol-jongeren.html>

Bij mensen die (nog) niet gebruiken is het doel van de voorlichting veelal het versterken van de keuze om niet te gebruiken. Met name op scholen besteden we daarom aandacht aan drugsvoorlichting.<sup>36</sup>

Sporten vergroot het doorzettingsvermogen en vitaliteit en maakt mensen bewust van hun grenzen en mogelijkheden. Dit vergroot de weerbaarheid tegen middelengebruik en ondersteunt het herstel bij een verslaving.

### Runningtherapie

Door Runningtherapie kunnen mensen hun verslaving aanpakken door te werken aan conditie, kracht, uithoudingsvermogen, gedrag en mentale aspecten. Zo leren zij op een gezonde wijze omgaan met spanning en stress, vergroten doorzettingsvermogen en vitaliteit en worden zich bewust van hun grenzen en mogelijkheden.<sup>37</sup>

## § 2.3 Ambitie 3: Leidenaars hebben een gezond gewicht

We willen dat onze inwoners een gezond gewicht hebben en houden. Preventie van overgewicht<sup>38</sup> richt zich op het voorkómen van overgewicht, het bevorderen van een normaal gewicht bij mensen die te zwaar zijn en het op gezond gewicht blijven.<sup>39</sup> Preventie van overgewicht begint al voor de conceptie.

### Gewicht

Van de Leidse jongeren had 9% overgewicht in 2013, van de volwassenen (19-65 jaar) 38% in 2016 en 54% van de 65-plussers in 2016.<sup>40</sup> De VTV schetst een ongunstige ontwikkeling wat betreft gewicht: het percentage volwassen Nederlanders dat te zwaar is, stijgt van 49% in 2015 (6,6 miljoen mensen) naar 62% in 2040 (9,1 miljoen mensen). Daarnaast neemt overgewicht toe in alle sociaaleconomische groepen, maar ernstig overgewicht stijgt het meest bij mensen met een lage SES.

Met name gezonde voeding en voldoende bewegen zijn belangrijk om een gezond gewicht te bereiken en te behouden. Voor de aanpak van overgewicht en obesitas is een 'community-based' aanpak nodig, zoals JOGG<sup>41</sup> (Jongeren Op Gezond Gewicht). Deze aanpak wordt sinds 2012 in Leiden ingezet en gaat uit van het aanleren van gewoontegedrag: gezond gedrag is de norm. De JOGG aanpak richt zich op vijf pijlers: politiek-bestuurlijk draagvlak, publiek-private samenwerking, sociale marketing, monitoring en evaluatie en verbinding preventie en zorg.<sup>42</sup>

Het continueren van de JOGG-aanpak is nodig om jongeren te enthousiasmeren om gezonde keuzes te maken. Sinds de start van JOGG Leiden is met name ingezet op de pijlers politiek-bestuurlijk draagvlak, publiek-private samenwerking, monitoring en evaluatie, en de verbinding preventie en zorg. We willen meer duurzame activiteiten en samenwerking in de wijken met professionals, wijkbewoners en ouders realiseren, daarom is binnen de JOGG-aanpak meer aandacht nodig voor de nieuwe pijler gedeeld eigenaarschap. In samenwerking met de Hogeschool Leiden zetten we de JOGG-challenge voort.

36 Bron: <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/hoekunjeaan-drugspreventie-doen/>

37 Bron: <https://www.brijder.nl/hoewijhelpen/behandelingen/running-therapie>

38 Er is sprake van overgewicht bij een Body Mass Index (BMI)  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup>.

39 Bron: <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/overgewicht/preventie-zorg/preventie>

40 De cijfers voor volwassenen en ouderen zijn afkomstig uit de Gezondheidsenquête uitgevoerd in 2016 door GGD Hollands Midden, de cijfers voor jongeren afkomstig uit de Jongerenpeiling uitgevoerd in 2013 door GGD Hollands Midden.

41 JOGG is een erkende aanpak om gezond gewicht bij kinderen te bewerkstelligen, door middel van het stimuleren van bewegen en gezond eten.

42 De pijler "verbinding preventie en zorg is een in Leiden toegevoegde pijler, gericht op het creëren van een krachtige samenwerking waardoor professionals op alle preventieniveaus elkaar beter weten te vinden. Bron: <https://jongerenopgezondgewicht.nl/jogg-aanpak>

### **JOGG-challenge**

Dit is een wedstrijd onder basisschoolleerlingen van groep 8 waarbij de leerlingen worden uitgedaagd ideeën te bedenken die henzelf en medeleerlingen van hun school gezonder laten leven. Het winnende idee wordt gerealiseerd.

Volwassenen met (kans op) overgewicht stimuleren we om meer te gaan bewegen en gezond te eten. We faciliteren goede fietsroutes zodat volwassenen voor hun woon-werkverkeer en bezoek aan de stad gebruik kunnen maken van de fiets. Tevens zorgen we voor voldoende sport- en beweegaanbod en bieden kennismakingscursussen voor volwassenen aan (zie ambitie 4). We stimuleren welzijnspartijen om meer aandacht te besteden aan bewegen. Vanuit de Zorgverzekeringswet kunnen Leidenaars met ernstig overgewicht gebruik maken van de gecombineerde leefstijlinterventie.

We vinden het belangrijk dat jongeren en volwassenen kennis hebben over gezonde voeding; waar komt de voeding vandaan? En wat is gezond voor het lichaam? Tevens moet een gezonde keuze ook aantrekkelijk en betaalbaar zijn; bijvoorbeeld door een aantrekkelijk gezond en voordelig aanbod in school- en sportkantines. De gemeente onderneemt hiervoor de volgende acties: we maken afspraken met de pachters van gemeentelijke (sport) accommodaties over een gezond aanbod. We trekken samen op met het primair onderwijs om gezonde voeding op scholen te stimuleren, ook waar het drinken, pauzehapjes en traktaties betreft.

Ook met partijen in de stad maken we afspraken over gezonde voeding die we vastleggen in de subsidieafspraken. We faciliteren deze partijen door kennis aan te bieden, bijvoorbeeld in samenwerking met de GGD en kennisinstellingen zoals Hogeschool Leiden, Universiteit Leiden, LUMC en TNO. De twee laatstgenoemde organisaties werken onder meer samen aan leefstijlgeneeskunde via het Nationaal Instituut voor Leefstijlgeneeskunde, gevestigd te Leiden. Deze samenwerking kan ons helpen met het bereiken van onze ambitie.

Als kinderen weten hoe een gezonde maaltijd eruit ziet en waar voedsel vandaan komt, is de kans groter dat ze later gezonde volwassenen worden.<sup>43</sup>

### **Stadstuinderij 'Het Zoete Land'**

Aan de Zoeterwoudeensingel in Leiden ligt stadstuinderij: 'Het Zoete Land'. Hier kunnen Leidenaars onder leiding van een professionele tuinder duurzaam voedsel produceren. Leidenaars kunnen donateur worden en gebruikmaken van de oogst, als vrijwilliger meehelpen met het onderhouden van de tuin of door een gift te doen. Betrokken Leidenaars leren zo meer over hoe zij gezonde voeding kunnen telen en delen mee in de oogst. Hierdoor krijgen zij de mogelijkheid om in aanraking te komen met de oorsprong van voedsel.

## **§ 2.4 Ambitie 4: Leidenaars bewegen voldoende**

Voor een gezonde en actieve leefstijl is voldoende beweging essentieel. Onze ambitie is dat meer Leidenaars voldoen aan de beweegrichtlijn (zie kader in §2.1). Dat kan zowel in georganiseerd als ongeorganiseerd verband. Of mensen nu sporten om het sporten (als doel) of sporten voor de verbetering van de gezondheid (als middel), wat de reden ook is, we willen zoveel mogelijk Leidenaars aan het sporten en bewegen krijgen en houden. Om dat te bereiken zorgen we dat Leidenaars laagdrempelig kunnen kennismaken met sport en bewegen, nemen we potentiële drempels weg voor Leidenaars met een beperking, stimuleren we talenten om zich verder te ontwikkelen en zorgen we ervoor dat de fysieke omgeving geschikt is om te sporten, spelen en bewegen.

<sup>43</sup> Bron: <https://www.voedingscentrum.nl/professionals/gezond-op-school/basisonderwijs/lesmaterialen.aspx>

Uit de stads- en wijkenquête van 2017 blijkt dat 71% van de volwassen Leidenaars maandelijks sport. Ten opzichte van de gemiddelde Nederlander voldoet de gemiddelde Leidenaar meer aan 'beweegt voldoende', 63 vs. 68%.<sup>44</sup> Jongeren sporten vaker dan volwassenen, blijkt uit de jongerenpeiling die de GGD elke vier tot vijf jaar uitvoert. De laatste gegevens gaan over 2013. Toen sportte 79% van de 12- tot 17-jarigen wekelijks. Uit de Kennis- en Informatie Systeem Sport (KISS)-rapportage<sup>45</sup> blijkt dat 24% van alle Leidenaars lid is van een sportvereniging (peiljaar 2017). Het percentage jeugdigen ligt echter substantieel hoger. Zo is 51% van de kinderen in de leeftijd van 5 t/m 9 jaar lid van een sportvereniging, 65% van de kinderen in de leeftijd van 10 t/m 14 en 37% van de kinderen in de leeftijd van 15 t/m 19.

## Sporttoekomstverkenning

In opdracht van het ministerie van VWS hebben het RIVM en het SCP de sporttoekomstverkenning opgesteld. De sporttoekomstverkenning geeft, voor zo ver mogelijk, inzicht in de toekomst van sport en bewegen in Nederland. In de sporttoekomstverkenning<sup>46</sup> staan vier perspectieven: voel je fit, door vriendschap verenigd, naar de top en leef mee. De ambities uit dit sport- en gezondheidskader sluiten aan bij deze perspectieven. De ambitie 'Leidenaars bewegen voldoende', sluit aan bij het perspectief 'voel je fit'. In het perspectief 'voel je fit' staat een gezonde geest in een gezond lichaam, lekker bewegen, ontspanning en vitaliteit en flexibel met eigen regels centraal. Het perspectief 'door vriendschap verenigd' kan teruggevonden worden in de ambitie 'Leiden heeft sterke en toekomstbestendige sportverenigingen'. In het perspectief 'door vriendschap verenigd' staan meedoen en betrokkenheid centraal; iedereen mag meedoen, sportiviteit en integriteit, een veilige omgeving om te spelen en dankzij de vereniging vinden mensen elkaar. Verenigingen kunnen dus een belangrijke rol spelen in het versterken van de sociale cohesie in stad en wijk, als plek waar iedereen mee kan en mag doen. De verenigingsambitie beoogt deze rol verder te versterken. Hoe we dat gaan doen, staat nader beschreven in §2.5.

## Sport en de maatschappij

Sport staat middenin de maatschappij; sport verbindt mensen. Sport biedt mensen een zinvolle vrijetijdsbesteding, het geeft plezier, zorgt voor persoonlijke ontwikkeling en bevordert participatie van mensen. Sport heeft een positieve invloed op de gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. Sport is er in vele vormen en niveaus en voor jong en oud. Door de maatschappelijke functie van sport kunnen belangrijke beleidsdoelen op het gebied van gezondheid, participatie, preventie, veiligheid, vandalisme, integratie en jeugd behaald worden. Door te sporten blijven mensen langer vitaal en hoeven ze minder snel een beroep te doen op de zorg. Dit is ook een van de doelstellingen van de Wet maatschappelijk ondersteuning (Wmo). Sport speelt op meerdere beleidsterreinen een verbindende factor. In dit beleidskader richten wij ons vooral op de versterking tussen sport en gezondheid. Dit doen wij nadrukkelijk om de synergievoordelen tussen deze twee beleidsterreinen te versterken.

Onze ambitie is dat Leidenaars voldoende bewegen. Dat wil zeggen: 80 procent van de Leidenaars moet aan de beweegrichtlijn voldoen. Als gemeente faciliteren we de sportsector met ruimte voor sport en bewegen, stimuleren we doelgroepen die een steuntje in de rug nodig hebben en ondersteunen we sportaanbieders. Hierna bespreken we de verschillende instrumenten die we inzetten om onze ambitie te bereiken.

<sup>44</sup> <https://www.waarstaatjegemeente.nl/dashboard/Gezondheidsverschillen/>

<sup>45</sup> Kennis- en Informatie Systeem Sport (KISS)-rapportage gemeente Leiden, peiljaar 2017, NOC\*NSF, 2018

<sup>46</sup> <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/perspectieven>.

## Buurtsportcoaches en kennismakingscursussen

Om te bereiken dat meer Leidenars voldoende bewegen, investeren we in mogelijkheden om op een laagdrempelige manier kennis te maken met uiteenlopende sporten. Dat sport- en beweegaanbod organiseren we als gemeente niet zelf, dat doet de sportsector. We subsidiëren de schoolsportcommissie om hier in te verbinden en de kennismaking te organiseren. De schoolsportcommissie Leiden werkt samen met diverse sportaanbieders (bv sportverenigingen en commerciële sportaanbieders). Leidenars kunnen kennis maken met verschillende sporten, zonder dat zij direct lid hoeven te worden van een sportaanbieder. Op deze manier kunnen mensen erachter komen welke sport het beste bij hen past. Uit de debatten met de VMBO leerlingen tijdens het participatieproces bleek dat veel leerlingen met plezier op deze manier verschillende sporten hebben uitprobeerd.

Met de inzet van de buurtsportcoaches<sup>47</sup> (voorheen combinatiefunctionarissen genoemd) investeren we in duurzame sportparticipatie en daarmee in een gezonde en actieve leefstijl van Leidenars. De buurtsportcoach zorgt voor laagdrempelig beweegaanbod in de buurt en richt zich ook op het verbinden van onderwijs en sport. De buurtsportcoaches worden wijkgericht ingezet, we bepalen focusgebieden en per wijk kunnen verschillende doelgroepen worden bediend. We vinden het belangrijk dat laagdrempelig kennismaken met sport onderdeel uitmaakt van de sterke sociale basisinfrastructuur. De buurtsportcoaches werken samen met de gemeentelijke schoolsportcommissie en andere sportaanbieders. We onderzoeken welke mogelijkheden er zijn om de conversie tussen de kennismakingscursussen en lidmaatschap en abonnementen te vergroten.

### Voorbeeld kennismakingscursus roeien

De nadruk in deze cursus ligt op het aanleren van een goede roeihaal. Aspecten die hierbij aan de orde komen zijn balans, aankomen en wegvaren, inzet-uitzet, volgorde in de haal. Er wordt geroeid in een 4-persoonsroeiboot met stuurman/vrouw. Als de mogelijkheid zich voordoet sluiten we af met onderlinge wedstrijdjjes.

## Drempels voor sporten en bewegen wegnemen voor mensen met een beperking

Ook mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking hebben baat bij beweging. Mensen met een beperking voldoen minder vaak aan de beweegnorm. Voor mensen met een lichamelijke beperking (motorisch, auditief, visueel) was dat 28% (in 2017). Voor mensen met een visuele beperking was dat 26% (in 2017) voor mensen met een auditieve of motorische beperking respectievelijk 22 en 12%.<sup>48</sup> We investeren in het wegnemen van drempels die mensen met een beperking ervaren om te sporten. Dat doen we door hen te adviseren en begeleiden bij een bewegevraag (hen op een coachende manier te helpen een positief beeld te krijgen van hun fysieke mogelijkheden) en door sportaanbieders te ondersteunen bij het opzetten en verbeteren van aanbod voor mensen met een beperking (deskundigheidsbevordering aan sportaanbieders of advies over de begeleidingswijze). Hiervoor formuleren we een opdracht die deel uit maakt van het programma Sterke Sociale Basis. Onderdeel van deze opdracht is ook om samen te werken met de gemeentelijke schoolsportcommissie. Het aanbod voor aangepaste sporters is vaak regionaal. Het project 'grenzeloos actief' streeft een regionaal samenwerkingsverband op het gebied van aangepast sporten na. Het doel van het project is om een netwerk van een kwalitatief sportaanbod op te zetten.

<sup>47</sup> De buurtsportcoaches zijn ook bekend onder de titel combinatiefunctionaris. Landelijk wordt de term buurtsportcoaches gehanteerd, we sluiten daar nu op aan.

<sup>48</sup> <https://www.rivm.nl/publicaties/belemmeringen-en-drijfveren-voor-sport-en-bewegen-bij-ondervertegenwoordigde-groepen>



Het VN-verdrag inzake de rechten van personen met een handicap heeft het doel om de positie voor mensen met een beperking te verbeteren. Iedereen moet deel kunnen nemen aan de samenleving, met of zonder beperking. Het VN-verdrag richt zich op mensen met een fysieke, zintuigelijke, verstandelijke of psychische beperking. Bij het creëren van een inclusieve stad, hebben we de plicht ervoor te zorgen dat sporten en bewegen ook voor deze groep toegankelijk is.

### **Sport als middel inzetten bij kwetsbare groepen**

Dagelijks bewegen is niet alleen goed voor de gezondheid, het zorgt ook voor ritme en structuur. Sporten met gelijkgestemden kan bijdragen aan het dagelijks functioneren en zorgen voor zingeving. Sport kan bovendien ingezet worden om te verbinden, zoals bij daklozenvoetbal. Deze zogenaamde 'peer coaching' leidt ertoe dat mensen gezamenlijk een doel proberen te bereiken. Het sociale aspect zorgt ervoor dat sporten voor mensen veel plezier betekent, waarbij tegelijk de fysieke fitheid verbetert. Daarnaast kan sport worden ingezet om langdurig werklozen weer richting werk te bewegen. Door te sporten worden mensen fitter, ontwikkelen ze discipline, zelfvertrouwen en op sportclubs komen ze misschien wel in aanraking met hun nieuwe werkgever; voor een stageplek, opleidingsplek of een baan. We gaan kijken hoe we sport als middel nog meer kunnen gaan inzetten bij kwetsbare groepen en om andere maatschappelijke doelen te bereiken. Welke doelen we hieraan verbinden, zal na vaststelling van het beleidskader vormkrijgen. In elk geval spelen sportverenigingen in dat proces waar mogelijk een expliciete rol, eventueel in samenwerking met welzijnsaanbieders in stad en wijk.

#### **Beweegclub 50+: Vitality Clubs**

Er is in Leiden een aantal Vitality Clubs actief. Een Vitality Club is een toegankelijke beweegclub die door 50-plussers zelf wordt opgezet. Deelnemers motiveren elkaar gezond en gelukkig oud te worden door samen in beweging te komen en blijven.

### **Ondersteuning minima huishoudens**

Sport moet voor iedereen toegankelijk zijn; ook voor inwoners met een smalle beurs. Daarom kunnen Leidenaars met een laag inkomen een vergoeding krijgen voor kosten voor sport, cultuur en educatie en andere vormen van maatschappelijke participatie. Op dit moment wordt gewerkt aan een nieuw minimabeleid. Het meedoen aan sport en het bevorderen van een gezonde leefstijl kan soms een specifiek doel zijn en onderdeel zijn van een breder plan om meer te participeren. Vaak vergoeden zorgverzekeraars trainingen en cursussen om een meer gezonde leefstijl te bereiken. Inwoners kunnen met vragen hierover terecht bij hun zorgverzekeraar en bij de sociale wijkteams. Ook kan een beroep gedaan worden op het Jeugdfonds sport en cultuur, voor kinderen en jongeren tussen de 4 en 18 jaar uit huishoudens met een laag inkomen. Via een intermediair (docent, buurtsportcoaches, sociaal wijkteam, vereniging of schuldhulpverlener) kan een aanvraag worden ingediend voor de kosten van de contributie.

### **Ondersteuning initiatieven uit de stad**

Sportevenementen gericht op de breedtesport kunnen op steun van de gemeente blijven rekenen (denk aan de marathon, de Koningsspelen, de avondvierdaagse), omdat deze bijdragen aan onze ambitie om meer Leidenaars te laten bewegen. Dit sluit aan bij het perspectief 'Leef mee' uit de sporttoekomstverkenning, waarin het meeleven met sporters en de beleving van sportevenementen worden gezien als belangrijke waarde van sport.

Per 2017 is de sportstimuleringsregeling ingesteld om nieuwe initiatieven op het gebied van de sport een steuntje in de rug te geven. Er zijn vier subsidieronden geweest waarin zo'n zestig plannen zijn ingediend. De plannen om sport te stimuleren zijn heel divers, van het introduceren van een nieuwe sport (padel) tot het opzetten van een duurzaam en structureel sportaanbod voor kwetsbare mensen, van een beweegimpuls voor hele jonge kinderen (van 2 tot 6 jaar) tot aan het aanleggen van sport- en beweegvoorzieningen in de openbare ruimte. Uit de enquête, onder Leidenaars uitgezet tijdens het opstellen van dit beleidskader, kwam ook de wens naar voren om de openbare ruimte in te zetten om te kunnen sporten. De regeling liep per 2019 af. In navolging op deze regeling hebben we in de zomer van 2019 de bestaande subsidieregeling sportstimulering zodanig herzien dat deze nog beter haar doel bereikt, er meer aanvragen komen en gehonoreerd kunnen worden en we de sport hiermee een steuntje in de rug kunnen geven.

De verschillende subsidieregelingen (jeugdsport en incidentele sportevenementen) gaan we tegen het licht houden en bekijken of ze aangepast moeten worden zodat ze beter aansluiten bij de huidige ambities.

#### **Sportstimuleringsregeling: aanvraag RaceRunners**

Leiden Atletiek heeft de regeling benut om RaceRunners aan te schaffen. Een RaceRunner is een soort driewiel-loop-racefiets zonder pedalen, maar wel met een zadel en een borststeun. De RaceRunner is geschikt voor kinderen die heel moeilijk lopen en in het dagelijks leven gebruikmaken van een rollator of rolstoel om zich voort te bewegen.

### **Maatschappelijk verantwoord ondernemen in de sport**

In de stad zijn naast de sportverenigingen veel andere sport- en beweegaanbieders actief, van commerciële sportondernemers tot welzijns- en wijkorganisaties. Deze sportaanbieders weten vaak goed in te spelen op de veranderende sportbehoefte van Leidenaars en van specifieke doelgroepen. Zij dragen bij aan de diversiteit en vernieuwing van het sport- en beweegaanbod in Leiden. Ook zij zorgen ervoor dat Leidenaars sporten en bewegen. We nodigen sportondernemers uit om meer maatschappelijk te gaan ondernemen en onze partner te worden in het sociale domein.

### **Investeren in Leidse sporttalenten**

In de sporttoekomstverkenning staat het perspectief 'naar de top'.<sup>49</sup> In 'investeren in Leidse sporttalenten' wordt in dit beleidskader aangesloten bij het perspectief 'naar de top'. Het aspect talentontwikkeling uit het perspectief staat centraal. De andere aspecten 'medailles winnen, de beste zijn en je grenzen verleggen' die in het perspectief staan, volgen daaruit. De weg van talent tot topsporter is een lange en lastige weg, waarin veel wordt gevraagd van de sporter en zijn of haar omgeving. Voor het herkennen, ondersteunen, begeleiden en faciliteren van sporttalenten is onder verantwoordelijkheid van VWS en NOC\*NSF in samenwerking met nationale sportbonden een infrastructuur opgetuigd, bestaande uit vijf geaccrediteerde Centra voor Topsport en Onderwijs (CTO) met landelijke dekking. De dichtstbijzijnde CTO (multi-sport) is de CTO Metropool in Den Haag/Rotterdam. Op regionaal niveau zijn de Regionale Topsport Organisaties (RTO) actief, die met de CTO's samenwerken. Het RTO faciliteert tevens de Regionale Trainingscentra (RTC), waarvan Leiden er ook enkele huisvest. De gemeente ziet voor zichzelf een rol in deze talentontwikkeling door te zorgen voor de brug tussen de lokale breedtesport en deze topsportinfrastructuur. Kinderen starten hun sportcarrière bij de lokale sportvereniging. Voor kinderen met talent voor die sporten is het zaak de sport(competitie) uitdagend te houden. Dat kan door hen de

<sup>49</sup> <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/perspectieven>.

gelegenheid te geven te trainen met andere talenten, hen te laten begeleiden door goed geschoolde coaches en uit te laten komen in regionale en landelijke competities en/of toernooien. Deze talenten zijn gebaat bij op hoog niveau spelende verenigingen, een Topsport Talentschool zoals het Leonardo college en/of een RTC, waar sporttechnische begeleiding op hoger niveau aanwezig is, intensief getraind kan worden en additionele faciliteiten beschikbaar zijn.

Ook in Leiden zijn er vele talenten vanuit de goed georganiseerde en gefaciliteerde breedtesport opgekomen. Belangrijk is een ondersteuningsstructuur voor het ontwikkelen van talenten en het bieden van de goede aansluiting op de regionale en nationale topsportinfrastructuur om deze talenten tot wasdom te brengen. Vooral bij jonge kinderen is nabijheid van gezin en school een belangrijke factor.

Ontwikkelingen vanuit het bedrijfsleven en sportorganisaties om te investeren in talentontwikkeling juichen wij toe en de gemeente zal dit blijven ondersteunen. Verder willen we meer (oud) topsporters gaan inzetten als ambassadeurs van de topsport in Leiden. De Stichting Topsport Leiden heeft hiertoe al een aanzet gedaan met de oprichting van de ambassadeurs van de Leidse Olympische Ploeg.

## **§ 2.5 Ambitie 5: Leiden heeft sterke en toekomstbestendige sportverenigingen**

In Leiden zijn tal van sportverenigingen actief die het mogelijk maken dat Leidenaren met plezier en enthousiasme kunnen sporten en bewegen. Alle betrokken vrijwilligers en professionals zorgen voor een breed en gevarieerd sportaanbod. Sportverenigingen en andere sportaanbieders zijn daarmee van grote waarde voor de Leidse sportinfrastructuur en dragen bij aan een sterke, sociale basis die belangrijk is voor een goed stadsklimaat. Deze ambitie sluit aan bij het perspectief 'door vriendschap verenigd' uit de sporttoekomstverkenning.<sup>50</sup>

We zien sportverenigingen als belangrijke samenwerkingspartner in het thema 'samen meedoen' van de Sterke Sociale Basis (SSB). De SSB draagt eraan bij dat diverse organisaties vanuit hun eigen kracht bijdragen aan de maatschappelijke doelen die we willen bereiken. Het thema 'samen meedoen' staat in het teken van het vergroten van de betrokkenheid van Leidenaren bij elkaar en het versterken van netwerken (gezin, familie, buurten, verenigingen). Het faciliteren, stimuleren en soms begeleiden van ontmoeting loopt hier als een rode draad doorheen. Sportverenigingen zijn belangrijke partners voor ons om zoveel mogelijk Leidenaren te laten sporten en bewegen. Ze kunnen ook bijdragen aan maatschappelijke doelen. Verenigingen bieden niet alleen een plek om te sporten en bewegen, maar ook een plek waar mensen graag komen. Een plek waar het gezellig is en een gevoel van verbondenheid is. Voor de sporters en voor alle andere betrokken: ouders, oud-spelers en alle andere vrijwilligers die er samen voor zorgen dat de clubs vitaal blijven. Ook kunnen sportverenigingen een rol spelen in het verbinden van nieuwe Leidenaren met huidige Leidenaren.

Sportverenigingen spelen een belangrijke rol bij het leren bewegen van jonge kinderen, adolescenten en volwassenen. Een sportvereniging heeft een rol bij het "opvoeden", zoals het aanleren van waarden als doorzettingsvermogen, discipline, sociale vaardigheden, samenwerken en zelfvertrouwen. Bij sportverenigingen wordt o.a. geleerd om om te gaan met winnen, verliezen, spelen in een team. Sportverenigingen zijn verder ook een belangrijk bindmiddel voor de samenleving.

Ook kunnen sportverenigingen een (preventieve) bijdrage leveren door vroeg-signalering

<sup>50</sup> <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/perspectieven>.

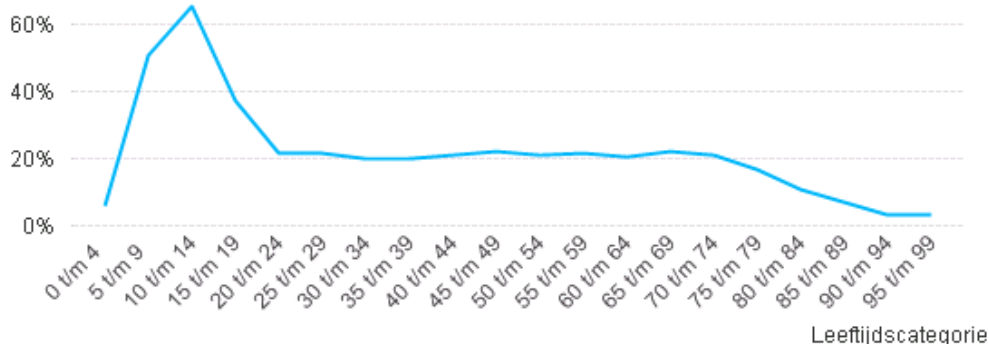
van omstandigheden en situaties (verwaarlozing, ontsporing etc.) die vragen om interventie. Daarnaast hebben de verenigingen een belangrijke rol in het betrokken houden van ouderen bij het sociale leven in het algemeen en sport, vorming en training in het bijzonder, om eenzaamheid tegen te gaan.

Onze ambitie is dat Leiden sterke en toekomstbestendige sportverenigingen heeft. De vraag is wat dat precies inhoudt. De definitie willen we invulling geven samen met de sportverenigingen. Met de aanstelling van een zogeheten sportformateur in november 2019 gaan we met de Leidse Sport Federatie (LSF) en verenigingen in gesprek om naast het bevorderen van een 'sterk kader' en een 'gezonde financiële huishouding' te formuleren wat een sterke en toekomstbestendige vereniging inhoudt. De sportformateur, een externe en onafhankelijke persoon, stimuleert dat sportverenigingen, scholen en het bedrijfsleven samen aan de slag gaan om het nationaal sportakkoord in een lokaal sportakkoord te vatten. In dit lokaal sportakkoord maken partijen afspraken over hoe zij met elkaar de ambities op het gebied van sport en bewegen binnen Leiden willen bereiken. Voor sportverenigingen heeft dit als voordeel dat zij, samen met andere partijen in de stad, werken aan concrete doelstellingen waar zij zelf inspraak in hebben

### Uitdagingen voor verenigingen

#### Leden

In 2017 was 24% van alle Leidenars lid van een sportvereniging, dat komt neer op zo'n 30.000 mensen.



Figuur 1. Ledenpercentage sportvereniging in 2017 in Leiden

Uit de sporttoekomstverkenning<sup>51</sup> blijkt dat (traditionele) sportverenigingen onder druk komen te staan. De sportdeelname blijft gelijk, maar naar verwachting zullen mensen in 2030 minder vaak lid zijn van een sportvereniging. Mensen willen dan vooral individueel sporten of in een zelfgeorganiseerde groep, zodat ze zelf kunnen bepalen wanneer, waar en met wie zij sporten. Sportverenigingen staan daarmee voor de uitdaging om hun aanbod en hun lidmaatschapsmodellen aan te laten sluiten op de veranderde sportvraag van sporters. Zo willen sporters vaker het hele jaar rond door sporten. Sportverenigingen kunnen hier een rol in spelen. Zo zijn we over een langere openstelling van het tennispark in gesprek gegaan met tennisverenigingen (zie hiervoor ook het kader 'verlengde openstelling tennisbanen' in §3.2).

51 <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/perspectieven>.

Het aanbieden van sport is de hoofdtaak van een sportvereniging. Dit is voor de eigen leden, maar kan ook voor een 'nieuwe' groep zijn; de ongebonden sporter. Er liggen kansen voor verenigingen om te voorzien in aanbod voor die ongebonden sporter en hem op enig moment te binden aan de vereniging.

Een andere uitdaging voor sportverenigingen is de vraag hoe groeiende verenigingen invulling kunnen geven aan voldoende sportaanbod. Want weliswaar staat de traditionele sportvereniging onder druk, het aantal woningen in Leiden neemt de komende 20 jaar flink toe. Leiden groeit en de samenleving verjongt. Sinds een aantal jaren hebben wij in Leiden een breedtesportcoördinator. De coördinator verbindt maatschappelijke partijen, JOGG en andere organisaties (denk aan de Leidse Sportfederatie en Stichting Topsport Leiden) en ondersteunt verenigingen o.a. bij het op orde brengen en houden van hun financiële en organisatorische basis. Vanuit die basis kunnen verenigingen zich richten op de behoeften van de sporter van nu en via hun sportfunctie ook een bredere maatschappelijke functie vervullen. De breedtesportcoördinator kan sportverenigingen helpen met de vraagstukken waar de verenigingen tegenaan lopen, zoals 'Hoe ga je om met leden die niet mee willen in het keurslijf van verenigingen?' 'Hoe zorg je voor een professionele en financieel gezonde organisatie terwijl vrijwilligerstijd schaarser is?' 'Wat is nieuwe stijl verenigingsleven en hoe kunnen we dat faciliteren?'. Daarnaast kan hij doorverwijzen bij de eerder genoemde sportstimuleringsregeling, samenwerking met de buurtsportcoach of het aanvragen van subsidies. Naast de breedtesportcoördinator kan ook het NOC\*NSF en de buurtsportcoaches ingezet worden door en voor verenigingen.

#### **Scorekaart: 'Scoren op gezondheid'**

Een voorbeeld van een ondersteuningsvorm is de ontwikkeling van de scorekaart 'Scoren op gezondheid', die de breedtesportcoördinator afgelopen jaar samen met verenigingen heeft opgesteld. De scorekaart geeft de clubs handvatten om initiatieven uit te voeren waarmee sportclubs gezonder kunnen worden op fysiek, sociaal, financieel en maatschappelijk gebied. Dit met het doel om de clubs te versterken, verder te ontwikkelen en meer vrijwilligers aan te trekken.

### **Vrijwilligers**

Vrijwilligers zijn van grote waarde voor de vereniging en de gemeente. Het is steeds lastiger om voldoende vrijwilligers te vinden en de vrijwilligers die er zijn krijgen (hierdoor) meer taken. Verder wordt sportverenigingen steeds vaker gevraagd om hun maatschappelijke functie te versterken. Hierdoor bestaat een kans dat vrijwilligers nog meer taken krijgen. Om te voorkomen dat vrijwilligers afhaken door een te groot aantal taken, moet goed gekeken wat er precies van vrijwilligers gevraagd wordt en of zij wel toegerust zijn om deze taken op zich te nemen. Gekeken kan worden of ondersteuning in bijvoorbeeld de vorm van buurtsportcoaches kan helpen. De breedtesportcoördinator kan ook een rol spelen bij het opzetten van vrijwilligersbeleid en manieren om vrijwilligers te werven. In overleg met de sportverenigingen kan dit thema onderdeel zijn van het eerder genoemde lokale sportakkoord.

## **§ 2.6 Bereiken ambities**

Hieronder volgt een opsomming van maatregelen per ambitie die we de komende beleidsperiode uitvoeren om onze ambities te bereiken.

#### **Onze ambitie 'kennis van een gezonde en actieve leefstijl' gaan we bereiken door:**

- Voor kwetsbare groepen en Leidenaren met beperkte gezondheidsvaardigheden kiezen we een wijkgerichte benadering waarin we de samenwerking zoeken met lokale partijen om een gezonde en actieve leefstijl te stimuleren.
- We zorgen ervoor dat lokale partijen toegang hebben tot kennis van de gezondheids-

situatie in de wijk, zodat zij hun aanbod daarop kunnen afstemmen.

- Eén partij in de wijk krijgt een regiefunctie om het aanbod en interventies van verschillende partijen in lijn met elkaar te brengen.
- Vanuit 'Kansrijke Start' leggen we de focus op een gezonde start gedurende de eerste duizend dagen van kinderen. Hierbij zetten we specifiek in op de aandachtswijken.
- Via de jeugdgezondheidszorg en het CJG besteden we aandacht aan een gezonde leefstijl.
- We zetten in de Leidse Educatieve Agenda met de scholen in op het versterken van de relatie tussen bewegen en gezondheid op scholen.
- We bieden lokale helden, zowel Leidenaars als organisaties, een podium om een voorbeeld voor anderen te zijn.

**Onze ambitie 'Leidenaars gaan verantwoord om met genotmiddelen' gaan we bereiken door:**

- We zetten in op terugdringen van alcohol door minderjarigen en verantwoord alcoholgebruik door jongeren door het opstellen en uitvoeren van het preventie- en handhavingplan alcohol.
- We faciliteren voorlichting ter preventie van middelengebruik en versterken jeugd om niet te gaan gebruiken.
- We creëren een rookvrije generatie door het uitvoeren van het actieplan rookvrije kindomgeving.
- In de contacten die we met jongeren hebben (via de jeugdgezondheidszorg en de centra voor jeugd en gezin), besteden we aandacht aan het verantwoord omgaan met (genot) middelen.

**Onze ambitie 'Leidenaars hebben een gezond gewicht' gaan we bereiken door:**

- We verschuiven binnen de JOGG-aanpak de focus naar gedeeld eigenaarschap.
- We maken met partijen in de stad afspraken over gezonde voeding en leggen deze vast in subsidieafspraken. We bieden hen handvatten door hun kennis van gezonde voeding en een gezonde en actieve leefstijl te vergroten.
- We maken met pachters afspraken over een gezond aanbod in de gemeentelijke (sport) accommodaties.
- We maken met onderwijs en sportverenigingen afspraken over een gezond aanbod in de school- en sportkantines.
- We trekken samen op met het primair onderwijs om in te zetten op gezonde voeding, ook waar het drinken, pauzehapjes en traktaties betreft.
- We faciliteren partijen door kennis aan te bieden, bijvoorbeeld in samenwerking met de GGD of kennisinstellingen zoals Hogeschool Leiden, Universiteit Leiden, LUMC en TNO.

**Onze ambitie 'Leidenaars bewegen voldoende' gaan we bereiken door:**

- We bieden ruimte om Leidse sporttalenten te ondersteunen.
- We zetten in op structurele samenwerking met (oud)topsporters als voorbeeld voor de toekomst.
- We gaan meer bekendheid geven aan de minimaregeling voor sport, cultuur en educatie en het Jeugdfonds sport en cultuur.
- We zetten in op hoe we sport als middel nog meer kunnen gaan inzetten bij kwetsbare groepen.
- We gaan de verschillende subsidieregelingen (jeugdwaardering en incidentele subsidies) beter laten aansluiten bij de huidige ambities.
- We verbinden de schoolsportcommissie met de inzet van de buurtsportcoaches.

**Onze ambitie 'Leiden heeft sterke en toekomstbestendige sportverenigingen' gaan we bereiken door:**

- We zetten in op de ontwikkeling van sterke sportverenigingen door de ondersteuning van de breedtesportcoördinator te continueren en waar nodig te versterken via allianties met sportbonden en andere maatschappelijke organisaties. Dit doen we in samenspraak met de Leidse Sport Federatie (LSF) en/of de sportverenigingen.
- Met de inzet van de sportformateur gaan we met de LSF en/of verenigingen in gesprek om naast de facetten een 'sterk kader' en een 'gezonde financiële huishouding' te formuleren wat een sterke en toekomstbestendige vereniging inhoudt.

- We kijken of het vrijwilligersbeleid ondersteund kan worden m.b.v. buurtsportcoaches. Ook de breedtesportcoördinator kan een rol spelen bij het opzetten van vrijwilligersbeleid en manieren om vrijwilligers te werven. In samenspraak met de sportverenigingen inventariseren we de behoeften en mogelijkheden.

Om onze ambities te monitoren hebben we de volgende indicatoren opgesteld.

**Onze ambitie 'kennis van een gezonde en actieve leefstijl' is bereikt als:**

- De ervaren (positieve) gezondheid van de inwoners van achterstandswijken is verbeterd.

**Onze ambitie 'Leidenaars gaan verantwoord om met genotmiddelen' is bereikt als:**

(Zie bijlage 4 voor de meest recente waardes en de streefwaarde 2023)

- Minimaal 70% van de 11-18 jarigen geen alcohol heeft gedronken voor het 18e levensjaar.
- Minimaal 93% van de 19-64 jarigen niet overmatig drinkt (niet meer dan 14 glazen per week (vrouwen) of 21 glazen per week (mannen). Minimaal 90% van de 65-plussers niet overmatig drinkt (niet meer dan 14 glazen per week (vrouwen) of 21 glazen per week (mannen).
- Minimaal 80% van de 11-18 jarigen nooit gerookt heeft voor het 18e levensjaar
- Minimaal 80% van de 19-64 jarigen niet rookt.
- Minimaal 90% van de 65- plussers niet rookt.
- Minimaal 96,5% van de 11-18 jarigen geen hasj/wiet gebruikt.
- Minimaal 98% van de 11-18 jarigen geen harddrugs gebruikt.
- Minimaal 88% van de 19-64 jarigen geen softdrugs gebruikt.
- Minimaal 93% van de 19-64 jarigen geen harddrugs gebruikt.

**Onze ambitie 'Leidenaars hebben een gezond gewicht' is bereikt als:**

- Minimaal 92% van de 11-18 jarigen een gezond gewicht heeft.
- Minimaal 65% van de 19-64 jarigen een gezond gewicht heeft. Minimaal 50% van de 65-plussers een gezond gewicht heeft.

**Onze ambitie 'Leidenaars bewegen voldoende' is bereikt als:**

- 80% van Leidenaars voldoen aan de beweegrichtlijn.

**Onze ambitie 'Leiden heeft sterke en toekomstbestendige sportverenigingen' is bereikt als:**

- We sterke en toekomstbestendige sportverenigingen hebben. De nadere invulling van deze indicatoren bepalen we als er met de sportverenigingen draagvlak over is wat dit dan inhoudt. Gedacht wordt nu aan indicatoren over: groei aantal leden, mate waarin vereniging maatschappelijk actief is, een solide financiële positie, de mate waarin bijgedragen wordt aan verduurzaming, aan creëren van rookvrije omgeving en aan een gezonde kantine. In de uitwerking van het sportakkoord worden hier streefindicatoren voor overeen gekomen.

De gemeente is gecommitteerd om deze ambities te realiseren, dit kan echter alleen in samenwerking met vele partners in de stad, met ondersteuning vanuit het rijksbeleid, vanuit andere gemeentelijke beleidsterreinen en via de betrokkenheid van onze inwoners. Om dit beleidskader te monitoren hanteren we eerder genoemde indicatoren. In de begroting nemen we een beperkt aantal indicatoren op.



### 3. De fysieke leefomgeving bevordert sporten, spelen en bewegen



We zorgen voor aantrekkelijke, duurzame en multifunctionele sportvoorzieningen zodat Leidenars kunnen sporten en bewegen. We richten de openbare ruimte beweegvriendelijker in, omdat steeds meer en vaker wordt gesport in de openbare ruimte. In dit hoofdstuk richten we ons op de fysieke leefomgeving; op de openbare ruimte en op sportvoorzieningen.

### § 3.1 Ambitie 6: De openbare ruimte is beweegvriendelijk

Zoals in §2.1 van dit beleidskader uitgebreid is toegelicht, dragen sporten, spelen en bewegen in de openbare ruimte bij aan een goede gezondheid, het voorkomen en bestrijden van overgewicht en voldoen meer Leidenars hierdoor aan de beweegrichtlijn. Buiten spelen is bovendien belangrijk voor de motorische, cognitieve en sociale ontwikkeling van kinderen.

In §1.3 signaleerden we de landelijke trend dat steeds meer mensen sporten in ongeorganiseerd verband of in kleine zelf georganiseerde groepen. Dat zien we ook in Leiden. Leidenars sporten, spelen en bewegen steeds meer alleen of in zelf georganiseerde groepjes in de openbare ruimte. De anders-georganiseerde sporter (zonder lidmaatschap van een vereniging) wordt een steeds grotere groep sporters waar we rekening mee willen houden.<sup>52</sup> Het is belangrijk dat dicht bij huis voldoende speel-, sport- en beweegruimte is in een groene openbare ruimte die uitdaagt/uitnodigt tot bewegen. Voorbeelden zijn: wandel-, hardloop- en fietsroutes, fitness, bootcamp en freerunning. Een aantal van deze voorbeelden kwam ook naar voren in de debatten met VMBO leerlingen. We richten de openbare ruimte zo in dat deze een gezonde leefstijl gemakkelijk en aantrekkelijk maakt, beweegvriendelijk is en ontmoeting mogelijk maakt. Dit wordt verankerd in de omgevingsvisie.<sup>53</sup>

De fysieke omgeving én openbare gebouwen ontwerpen we 'bewegingsinclusief'. Dat betekent dat de omgeving of een gebouw zo wordt ontworpen dat die aanleiding geeft tot bewegen. Denk bijvoorbeeld aan fietsenstallingen dichtbij een gebouw dan de parkeerplaatsen voor auto's, en ook routes die lopend en fietsend sneller zijn dan wanneer je met de auto gaat. De snelfietsroute Den Haag – Leiden is hiervan een goed voorbeeld, zie kader.

#### **Snelfietsroute Den Haag – Leiden**

De snelfietsroute van Den Haag naar Leiden bestaat eigenlijk uit twee routes, de Velostrada en, parallel daaraan, de Via 44. Bestaande routes zijn bijna overal verbreed en geasfalteerd. Ook zijn onnodige bochten rechtgetrokken en bewegwijzering en verlichting waar nodig verbeterd. Het resultaat is een snelle, veilige en comfortabele fietsroute tussen Den Haag en Leiden.

Stad-landverbindingen laten we doorlopen tot diep in de stad. Fiets- en wandelnetwerken zijn kwalitatief goed, met de juiste vertakkingen en houden rekening met de elektrische fiets. Op grotere schaal plannen we de komst en inpassing van infrastructuur op zo'n manier dat hinder, geluid en uitstoot zo veel mogelijk beperkt blijven en dat de veiligheid geborgd blijft. We gaan de mogelijkheden om het gedrag met betrekking tot bewegen in de openbare ruimte effectief te beïnvloeden onderzoeken.

52 Rapportage sport 2018, SCP

53 Vertrekpunten omgevingsvisie 2040

Voor sporten, spelen en bewegen in de openbare ruimte hanteren we de uitgangspunten van het Beleidskader Spelen en Bewegen (RV17.00.81). Deze zijn als volgt:

- De hele openbare ruimte is potentiële speel- en beweegruimte voor alle Leidenars van jong tot oud.
- De openbare ruimte nodigt uit tot sporten, spelen en bewegen. De speel- en beweegruimte is kwalitatief hoogwaardig: groen, gezond, veilig, avontuurlijk en schoon.
- We richten de openbare ruimte in samen met buurtbewoners, zowel volwassenen als kinderen.
- We hanteren twee speelrichtlijnen om voldoende speel- en beweegruimte voor kinderen te waarborgen dichtbij huis.
- Bij stedelijke ontwikkelingen houden we rekening met het behouden en/of creëren van voldoende speel- en beweegruimte.

#### **Huigpark**

In samenwerking met de vrienden van het Singelpark en omwonenden is de kwaliteit van het Huigpark verbeterd. Het park wordt nu ook gebruikt om te sporten, spelen en bewegen. Een paar keer per jaar wordt er een activiteitendag georganiseerd waarin sport en spel, natuur en buiten zijn of genieten van groen centraal staan. Het thema van het Huigpark is sport en spel.

### **§ 3.2 Ambitie 7: Leiden heeft aantrekkelijke, duurzame en multifunctionele sportvoorzieningen**

We investeren in de kwaliteit van onze sportaccommodaties op het gebied van zwemmen en binnensporten door nieuwe, eigentijdse en kwalitatief goede sportaccommodaties te realiseren. We zijn er trots op dat de komende jaren drie nieuwe sportaccommodaties worden gebouwd: een indoor sportcentrum en een gecombineerd binnenzwembad en ijsshal. Bovendien renoveren we het 50 meter buitenzwembad.

Die slag willen we ook maken voor de buitensportaccommodaties. In september 2017 is het Contourenplan, een visie op sportparken, vastgesteld. We streven naar wijksporthallen waar het de hele dag door bruist van de activiteiten, waar buurtbewoners elkaar ontmoeten en waar sporters en sportverenigingen floreren. De komende periode gaan we aan de slag met de uitvoering van het Contourenplan. Ook stellen we een Gebruiksplan Sportaccommodaties op. In dit Gebruiksplan worden spelregels opgenomen voor het gebruik van sportaccommodaties, daarnaast zullen onder meer de mogelijkheden voor verenigingen worden geschetst om zelf een rol te spelen in het beheer en onderhoud, wordt opgenomen wat basisniveau en plusniveau van sportaccommodaties is en worden mogelijkheden geschetst voor investeren in duurzaamheid.

We zorgen voor toegankelijke sportvoorzieningen om Leidenars laagdrempelig te laten sporten en bewegen. Het aanbod moet daarom aansluiten bij de brede behoefte. We investeren in aantrekkelijke, duurzame en multifunctionele sportaccommodaties. We hebben tevens de verantwoordelijkheid om de bezettingsgraad van onze sportvoorzieningen te verbeteren en te verduurzamen.

#### **We zorgen voor voldoende en eigentijdse sportvoorzieningen Binnensporten**

We hebben voldoende ruimte voor de huidige en toekomstige vraag naar binnensportaccommodaties (gymzalen, sportzalen en sporthallen). Alleen in de sporthallen is er in de winterperiode (en op primetime-uren) niet of nauwelijks ruimte voor extra verenigingsgebruik.<sup>54</sup> We gaan toewijzingscriteria opstellen zodat we verenigingen en andere gebrui-

kers beter kunnen verdelen over de verschillende accommodaties. Nu is het nog zo dat veel van het bestaande gebruik van de gymzalen, sportzalen en sporthallen historisch gegroeid is. Met toewijzingsrichtlijnen kunnen we onze gebruikers beter accommoderen.

### **Buitensporten**

We hebben voldoende ruimte voor de huidige en toekomstige vraag naar buitensportaccommodaties. Dit aanbod is echter niet altijd passend. Er is een overschot aan korfbal- en voetbalvelden en een tekort aan hockey- en rugbyvelden. We verwachten dat de groei van hockey de komende jaren doorzet en dat er twee extra hockeyvelden nodig zijn. Ook de rugbysport heeft behoefte aan extra capaciteit. Hier gaan we voor zorgen.

Naast deze traditionele sporten vragen ook nieuwe (buiten)sporten om ruimte, zoals calisthenics, headis, padel en streetskaten. In §1.3 beschreven we de trend dat steeds meer mensen sporten in ongeorganiseerd verband of in kleine zelf georganiseerde groepen. Dit zet de komende jaren verder door. Dit zorgt ervoor dat de ruimtevraag van nieuwe sporten verder toeneemt. We creëren ruimte voor (nieuwe) sporten en sportverenigingen die groeien.

We bekijken of we weinig gebruikte sportruimte kunnen inzetten voor de toenemende vraag van ongeorganiseerde en anders-georganiseerde sporters. Als sportareaal op een bepaalde plek vervalt, dan compenseren we deze m2 op een andere plek in de stad, met sportfaciliteiten in de openbare ruimte of door het toevoegen van m2 voor groen. Het aantal Leidenaars zal de komende jaren verder toenemen, de stad groeit. Deze Leidenaars willen ook gebruik maken van sportvoorzieningen. Dit betekent dat er voldoende sportareaal beschikbaar moet zijn en blijven. We kijken naast de kwantiteit ook naar de kwaliteit van het sportareaal. Het is belangrijk dat er flexibiliteit is in het sportareaal om mee te kunnen bewegen met de ontwikkelingen in de sport.

### **We zorgen voor kwalitatief goede basisvoorzieningen**

We zorgen voor die voorzieningen die nodig zijn om meerdere gebruikers van onze sportparken gebruik te laten maken. We voorzien in velden of banen, kleedkamers en lichtmasten. Als verenigingen of andere gebruikers aanvullende voorzieningen wensen, dan gaan we daarover in gesprek.

We stellen een Beheerplan op aan de hand waarvan we het beheer en onderhoud (laten) uitvoeren. Als sportverenigingen of andere gebruikers een (grotere) rol willen nemen in het beheer en onderhoud, dan gaan we daarover in gesprek. Een goed voorbeeld hiervan zijn de afspraken met twee Leidse tennisverenigingen over het onderhoud in relatie tot verlengde openstelling van de tennisbanen, zie kader.

#### **Verlengde openstelling tennisbanen**

##### *Onderhoud door verenigingen*

In 2018 hebben we met TV de Merenwijk en TC Roomburg afspraken gemaakt over een langere openstelling van de tennisbanen. De tennisbanen waren voorheen tot 15 oktober open. Vanuit de tennisverenigingen bestond de wens om een ruimere openstelling zodat bijvoorbeeld bij een mooie nazomer langer getennist kan worden. Met de tennisverenigingen is afgesproken dat zij het extra onderhoud verzorgen dat nodig is als gevolg van deze langere openstelling. De gemeente heeft hier geen extra kosten aan. De verenigingen betalen hetzelfde tarief voor een langere gebruiksperiode, het onderhoud wordt door vrijwilligers uitgevoerd. De 'winst' is dat Leidenaars langer kunnen sporten en bewegen.

Als een sportvereniging een sportaccommodatie van de gemeente over wil nemen, gaan we daarover in gesprek. Dit is staand beleid en zetten we voort. Een voorbeeld hiervan is dat TC Unicum in 2018 het tennispark van de gemeente heeft overgenomen.

## Gastheerschap

We vinden het belangrijk dat onze gebruikers tevreden zijn over de kwaliteit van de gemeentelijke sportaccommodaties. Dit monitoren we in de stadsenquête. De hoeveelheid sportvoorzieningen en gebouwen en de kwaliteit hiervan zijn in 2017 beiden met een ruime voldoende beoordeeld, respectievelijk een 7,3 en een 7,0. De rapportcijfers zijn vergelijkbaar met 2015 en 2013.

Niet alleen de kwaliteit, prijs en toegankelijkheid van de accommodaties is van invloed op de ervaring van een bezoek aan een sportaccommodatie. Ook de klantvriendelijke, effectieve afhandeling van vragen en meldingen bij de beheerafdeling van de gemeente, de exploitatie en het onderhoud zijn van invloed. Op deze aspecten gaan we komende periode (extra) inzetten. We willen dat Leidenaars met veel plezier en enthousiasme gebruik blijven maken van onze accommodaties.

## We zorgen ervoor dat onze sportvoorzieningen aansluiten bij de behoefte uit de stad

Voor sommige sporten, zoals hockey, tennis en voetbal, geldt dat er op veel verschillende typen velden of banen gesport kan worden. De keuze voor een type veld of baan maken we in samenspraak met sportverenigingen en andere gebruikers. De keuze voor een type veld of baan hangt af van de vraag welke functionaliteit en capaciteit er nodig is. Dit is maatwerk. We illustreren dat met een voorbeeld.

### Hockey: zandveld of waterveld

Sportpark Roomburg telt twee zandvelden en een waterveld. Binnen afzienbare tijd moeten de twee zandvelden worden vervangen. Dat doen we aan de hand van het Beheerplan. Het Beheerplan voorziet in vervanging van de huidige voorzieningen: zandvelden. Hier hebben we budget voor gereserveerd.

Voor de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond (KNHB) is een waterveld inmiddels de nieuwe norm, voor alle niveaus en leeftijden. Veel zand- en semiwatervelden in het land worden omgebouwd tot watervelden. Ook de LHC Roomburg wenst ombouw van een zandveld naar waterveld. Hier is binnen de huidige begroting geen budget voor.

Bij aanleg of renovatie van velden sluiten we zo veel mogelijk aan bij de dan geldende norm, tenzij dit multifunctioneel gebruik of andere ontwikkelingen in de weg staat. Om bij het voorbeeld van hierboven te blijven: op een waterveld kan niet worden gekorfbald, op een zandveld wel. Als multifunctioneel gebruik van korfbal en hockey wel gewenst is, dan kiezen we voor een zandveld. Dat doen we ook als een blaashal gewenst is. Een blaashal is een tijdelijke hal die snel te plaatsen en demonteren is. In een blaashal kan in de wintermaanden ge(zaal)hockeyd worden. De populariteit van zaalhockey neemt toe. Een blaashal kan om sporttechnische redenen beter geplaatst worden op een zandveld.

Het meegaan met trends en ontwikkelingen, zoals in §1.3 en hiervoor beschreven, is in de sport maatwerk. Per situatie bezien we wat mogelijk is om mee te gaan met de veranderende sportbehoefte. De Leidse Sport Federatie (LSF)<sup>55</sup> participeert in projecten. Als gewaardeerd adviesorgaan van het college adviseert de LSF ons voorafgaand op besluiten die we nemen en fungeert hiermee als klankbord. Door het advies van de LSF te betrekken bij onze besluiten, verbreden we het draagvlak voor de besluiten die we nemen.

<sup>55</sup> De Leidse Sportfederatie (LSF) is een adviesorgaan van het college. Zij behartigt de algemene belangen van de Leidse sport. Alle Leidse sportverenigingen zijn automatisch lid van de LSF.

De kosten hiervan kunnen we niet voorzien en kunnen we niet op begroten. Samen met de gebruikers onderzoeken we dekkingsmogelijkheden. Indien nodig volgt een kredietvoorstel aan de gemeenteraad. Hiervoor maken we een vroegtijdige inschatting, we kijken twee jaar vooruit bij vervangingen.

### **We investeren in nieuwe, eigentijdse en kwalitatief goede sportaccommodaties**

De komende jaren bouwen we nieuwe, eigentijdse en kwalitatief goede binnensportvoorzieningen die passen bij een stad met de omvang van Leiden: een indoor sportcentrum, een gecombineerd binnenzwembad en ijshal. En we renoveren het 50 meter buitenzwembad aan De Vliet.

#### **Nieuwbouw Indoor Sportcentrum**

Op het sportpark aan de Boshuizerkade realiseren we een nieuw indoor sportcentrum<sup>56</sup> met twee sporthallen. In de hoofdhal, met minimaal 2000 zitplaatsen, zullen wedstrijden en trainingen van sportverenigingen gehouden worden en de hal biedt plaats aan topsportwedstrijden van bijvoorbeeld ZZ Leiden Basketball. De andere hal zal overdag gebruikt worden door de sportklassen van het Leonardo College, door MBO Rijnland en 's avonds en in de weekenden door sportverenigingen.

#### **Nieuwbouw combibad en ijshal**

Aan De Vliet bouwen we in één multifunctioneel gebouw een binnenzwembad en een ijshal.<sup>57</sup> Dit biedt mogelijkheden voor waterpolo en kortebaanzwemmen op hoog niveau. Verder wordt het bad gebruikt voor zwemmers uit Leiden en omgeving, zwemlessen, baanzwemmen en vrij zwemmen. Het multifunctionele gebouw wordt gebouwd zonder gasaansluiting en wordt energieneutraal.

#### **Multifunctioneel gebruik van sportruimten en ondersteunende ruimten**

In nieuw te bouwen multifunctionele sportaccommodaties is gedeeld gebruik het uitgangspunt. We realiseren een centrale horecavoorziening, zodat bezoekers voor, tijdens en na de sportactiviteiten een hapje en een drankje kunnen nuttigen. Een centrale horecavoorziening draagt bij aan het multifunctionele karakter van nieuwe sportaccommodaties. Meerdere sportverenigingen en andere gebruikers kunnen er gebruik van maken. Door een deel van de horecaruimte de 'look and feel' van de betreffende vereniging te geven, krijgt het verenigingsleven de ruimte om zich verder te ontwikkelen.

In nieuwe multifunctionele sportaccommodaties creëren we ruimten die gebruikt kunnen worden voor meerdere doeleinden, zoals bijvoorbeeld een verenigingsruimte, vergaderruimte. Door ruimten met verschillende afmetingen te bieden, kan er aan aanbod 'op maat' aan de verenigingen en andere gebruikers worden geboden. Door te kiezen voor multifunctioneel gebruik van zowel de sportruimten als de ondersteunende ruimten onderstrepen we het belang van de sport in Leiden.

#### **Aan de slag met de transformatie naar wijk sportparken**

Naast het bouwen van drie nieuwe indoor sportaccommodaties gaan we de komende jaren ook aan de slag met de transformatie naar wijk sportparken. Onze visie op sportparken is verwoord in het Contourenplan buitensportaccommodaties. We streven naar multifunctionele, eigentijdse en open wijk sportparken waar naast sportverenigingen ook andere sport-

<sup>56</sup> De planning van het indoor sportcentrum is erop gericht om voor de zomer van 2019 een uitvoeringsbesluit te halen.

<sup>57</sup> Het uitvoeringsbesluit IJshal De Vliet en het combibad is genomen op 24 januari 2019.

aanbieders, individuele sporters en buurtbewoners intensief gebruik van maken.

De ruimtevraag van nieuwe sporten als bijvoorbeeld freerunning, boulderen en calisthenics neemt de komende jaren verder toe. Op wijksportparken realiseren we voorzieningen voor nieuwe sporten. Zij dragen bij aan de diversiteit en vernieuwing van het sport- en beweegaanbod in Leiden. Hiermee faciliteren we ook de individuele en anders-georganiseerde sporter. Dit vraagt om een andere inrichting van sportparken en mogelijk om een andere beheer- en/of exploitatievorm.

Bij een goed stadsklimaat horen voorzieningen die laagdrempelig en toegankelijk zijn in de wijk. Die voorzieningen vormen een sterke, sociale basisinfrastructuur. Ze stimuleren ontmoeting en meedoen. Wijk sportparken behoren tot die sociale basisinfrastructuur. Ze vervullen een bredere functie in de buurt. Naast ruimte om te sporten en bewegen, zijn ze centrale ontmoetings- en ontspanningsplekken in de wijk. Uitgangspunten bij de herinrichting van sportparken zijn:

- sportparken worden intensiever en daarmee efficiënter gebruikt
- sportparken zijn geschikt voor multifunctioneel gebruik voor zowel gebonden als ongebonden sporten
- sportparken zijn toegankelijk voor mensen uit de wijk
- op sportparken staat een multifunctioneel gebouw waarin ook functiemenging mogelijk is<sup>58</sup>
- sportparken worden volgens duurzaamheidsprincipes ingericht.

De transformatie naar multifunctionele eigentijdse en open wijksportparken pakken we gefaseerd aan. De komende jaren gaan we aan de slag met wijksportparken Roomburg, Mors en Noord. De redenen om voor deze drie sportparken te kiezen zijn de groeiende ruimtebehoefte van de hockeysport (Roomburg) en rugbysport (Mors). Voor Leiden-Noord geldt dat de georganiseerde sportparticipatie er het laagst is van heel Leiden. We zien hier kansen om met een andere programmering meer reuring op het sportpark te bewerkstelligen en meer Leidenars te laten sporten en bewegen.

### **Wijk sportpark Roomburg**

In 2018 zijn we gestart met een onderzoek naar de haalbaarheid van een open wijksportpark Roomburgpark in de Professoren- en Burgemeesterswijk. We onderzoeken de mogelijkheid van een andere inrichting van het gebied waarbij verschillende maatschappelijke functies (ruimte voor groen, sport en recreëren) meer met elkaar gemengd worden en er meer ruimte voor hockey ontstaat.

### **Wijk sportpark Morskwartier**

De Mors is in verandering. Er wordt gewerkt aan het opstellen van een Ontwikkelperspectief voor De Mors. Hierin wordt beschreven hoe de wijk zich naar verwachting ontwikkelt met betrekking tot de fysieke leefomgeving. We willen dat deze ontwikkelingen hand in hand gaan met de ontwikkeling van de behoefte aan sport- en beweegvoorzieningen.

We starten dit jaar een project om te komen tot een wijksportpark De Mors. De inrichting van het huidige sportcomplex kan geoptimaliseerd worden, waarbij meer ruimte ontstaat voor de groeiende ruimtebehoefte van rugby en ongeorganiseerde en anders-georganiseerde sporters. We willen aansluiten op de wandelroute 'Morslint' en we zien kansen om met een andere inrichting van het park te komen tot een betere verbinding met omliggende buurten.

<sup>58</sup> Dit betekent dat de huidige bestemmingen van sportparken worden aangepast om commerciële sportaanbieders, zoals een fysiopraktijk, te kunnen accommoderen.

## Wijk sportpark Noord

Van de gehele bevolking van Leiden is 24,1% lid van een sportvereniging. Voor Leiden-Noord geldt dat 18,6% van de bewoners lid is van een sportvereniging. Leiden-Noord scoort hiermee het slechts van alle wijken in Leiden voor wat betreft verenigingslidmaatschappen. Met een wijk sportpark geven we meer ruimte aan ongeorganiseerde en andersgeorganiseerde sporters. Hierdoor stijgt het gebruik van het sportpark.

Om het sportpark ligt een route voor wandelaars of hardlopers; de groene mijl. Naast het sportpark ligt de Tuin van Noord. In het park ligt een parcours met fitnesstoestellen en een skatevoorziening. Ook is er een theehuis in de Tuin van Noord. Het sportpark en de Tuin van Noord zijn gescheiden voorzieningen. We zien kansen om het sportpark en de Tuin van Noord meer met elkaar te verbinden.

## Overige sportparken

Naast de transformatie naar wijk sportparken Roomburg, Morskwartier en Noord hebben we oog voor de andere sportparken. We blijven de verenigingen ondersteunen op dezelfde manier waarop we dat nu doen.

## Passende beheer en exploitatievormen

We onderzoeken welke (nieuwe) beheer- en exploitatievormen passend zijn bij wijk sportparken. De beheer- en/of exploitatievorm kan verschillen per sportpark. Hier kan een rol voor de gemeente liggen, maar ook voor een vitale sportclub die ondernemerszin heeft of een stichting die het sportpark beheert en/of exploiteert. Buurtsportcoaches of jeugd- en welzijnsorganisaties kunnen een rol spelen in de programmering. Bij het uitwerken van de open wijk sportparken worden deze thema's per project verder uitgewerkt. Een aansprekend voorbeeld is de sportplaza Zuiderpark in Rotterdam.

### De sportplaza Zuiderpark Rotterdam

*'Dé openbare sportlocatie van Rotterdam waar je 365 dagen per jaar gratis kan sporten.'*

De sportplaza is onderdeel van het stadspark Zuiderpark in Rotterdam-Zuid. De sportplaza is een multifunctioneel, openbaar sportpark waar het hele jaar door van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat gratis uiteenlopende sporten kunnen worden beoefend: van relatief nieuwe sporten zoals padel, streetskaten, headis en calisthenics tot aan 'straatvarianten' van meer traditionele sporten zoals als voetbal, hockey en basketbal, de zgn. urban sports. Er kan worden hardgelopen en getraind op fitnessapparaten.

De gemeente Rotterdam heeft het sociaal beheer, de toezicht en programmering uitbesteed aan de organisatie Thuis Op Straat (TOS). Medewerkers van TOS houden toezicht op de sporters en het sportpark en begeleiden zelf sportactiviteiten. Er is weinig vandalisme. Gebruikers van de Sportplaza Zuiderpark kunnen zich registreren om sportmateriaal te lenen. Dit is gratis. De Sportplaza wordt technisch beheerd door de gemeente Rotterdam (onderhoud, reparaties van terrein en voorzieningen) en door Roteb (schoonmaak).

Daarnaast bekijken we wat er nodig is om investeringen van commerciële of maatschappelijke partijen bij de herontwikkeling van sportparken mogelijk te maken.

## Optimalisatie gebruik sportvoorzieningen

Naast het opstellen van toewijzingsrichtlijnen gaan we aan de slag met het opstellen van een nieuwe tarievenstructuur met als doel het creëren van een gelijk spelveld. Herijking van de tarieven kan betekenen dat de ene gebruikersgroep in de toekomst een hoger tarief gaat betalen dan het huidige tarief en een andere gebruikersgroep een lager tarief. We willen dat de tarieven beter dan nu aansluiten bij het type voorziening. De huur voor een

natuurgras veld is nu gelijk aan een kunstgrasveld.

Met een nieuwe tarievenstructuur kunnen we beter sturen op een betere bezetting (met name op een hogere bezetting in de daluren). Bij het gebruik van andere sportaanbieders, individuele sporters en buurtbewoners van onze wijksportparken hoort een tarief. We denken na over welke tarieven passend zijn voor nieuwe (andere) gebruikers van onze wijksportparken. Deze tarieven nemen we op in de tarievenlijst die we jaarlijks vaststellen.

### **Onze sportvoorzieningen zijn duurzaam**

We verduurzamen het bestaande sportareaal. Nieuwe sportvoorzieningen richten we conform onze duurzaamheidsprincipes in.

We inventariseren welke maatregelen we kunnen treffen om het sportvastgoed te verduurzamen en maken per maatregel een kostenbatenanalyse voor een versnelde doorvoering. Die nemen we op in een Duurzaam Meerjaren Onderhoudsplan (DMJOP). Vooruitlopend op het opstellen van een DMJOP onderzoeken we in samenwerking met sportverenigingen de mogelijkheden van een versnelde omzetting van veldverlichting in LED. Bij nieuwe aanleg van veldverlichting kiezen we automatisch voor LED.

Uit onderzoek van het RIVM uit 2018 blijkt dat het risico voor de volksgezondheid van sporten op deze kunstgrasvelden met rubbergranulaat praktisch verwaarloosbaar is. Rubbergranulaat in kunstgras is wel milieubelastend. Om die reden streven we ernaar dat alle rubbergranulaat uiterlijk in 2030 uit onze kunstgrasvelden is verwijderd.

Dit gebeurt bij de reguliere vervanging van de kunstgrasvelden. Bij nieuwe aanleg en vervanging van sportvelden maken we waar mogelijk gebruik van gerecyclede materialen. We leggen geen nieuwe velden met rubbergranulaat aan. Daarnaast gaan we in gesprek met de gebruikers van onze sportvoorzieningen hoe zij kunnen bijdragen aan de duurzaamheidsambities van Leiden.

### **§ 3.3 Bereiken ambities**

Hieronder volgt een opsomming van maatregelen per ambitie die we de komende periode uitvoeren om onze ambities te bereiken.

#### **Onze ambitie 'de openbare ruimte is beweegvriendelijk' gaan we bereiken door:**

- We onderzoeken de mogelijkheden om het gedrag met betrekking tot bewegen in de openbare ruimte effectief te beïnvloeden.
- We vergroten de mogelijkheden voor sporten en bewegen in de openbare ruimte. We richten ons hierbij op integratie van sportfaciliteiten in het groen, op en in het water en het identificeren van aantrekkelijk en populaire routes in de stad.
- We geven ruimte aan de fiets en de voetganger. We bevorderen bewegen via netwerken van wandel- en fietsroutes en een openbare ruimte die ontspannen en ontmoeten faciliteert, groene verbindingen.



**Onze ambitie 'Leiden heeft aantrekkelijke, duurzame en multifunctionele sportvoorzieningen' gaan we bereiken door:**

- te zorgen voor voldoende en eigentijdse sportvoorzieningen
  - o ruimte te creëren voor sportverenigingen die groeien (hockey en rugby)
  - o ruimte te creëren voor nieuwe sporten
  - o periodiek capaciteitsonderzoek uit te (laten) voeren. Hieruit blijkt in hoeverre vraag en aanbod op elkaar aansluiten.
- te zorgen voor kwalitatief goede sportvoorzieningen
  - o onze sportvoorzieningen op orde te houden
  - o te investeren in nieuwe (binnen)accommodaties
  - o sportparken openbaar(der) en toegankelijker te maken, ook voor andere beweegaanbieders, individuele sporters en anders-georganiseerde sporters (te transformeren naar wijksparken).
- het gebruik van sportaccommodaties te optimaliseren door
  - o het opstellen van toewijzingsrichtlijnen
  - o de tarievenstructuur te herzien
- het MJOP te verduurzamen.
- veldverlichting versneld om te zetten in LED.
- in te zetten op gastheerschap.
- een gebruiksplan Sportaccommodaties op te stellen.

Om onze ambities te monitoren hebben we de volgende indicatoren opgesteld.

**Onze ambitie 'de openbare ruimte is beweegvriendelijk' is bereikt als:**

- Als er meer mogelijkheden voor sporten en bewegen in de openbare ruimte zijn.

**Onze ambitie 'Leiden heeft aantrekkelijke, duurzame en multifunctionele sportvoorzieningen' is bereikt als:**

- Er meer ruimte is voor groeiende sporten (zoals hockey en rugby).
- Er ruimte is voor nieuwe sporten.
- Het rapportcijfer over de kwaliteit van de sportaccommodaties een 7 of hoger is.
- Sportparken openbaar en toegankelijk zijn voor multifunctioneel gebruik.
- We het gebruik van sportaccommodaties hebben geoptimaliseerd.
- We maatregelen hebben genomen om het sportvastgoed te verduurzamen.
- We vragen en meldingen van verenigingen en andere gebruikers effectief afhandelen.



## 4. Financieel kader

In onderstaande tabel staan de bedragen (in euro's) die nodig zijn onze ambities in de komende jaren te realiseren.

	2019	2020	2021	2022	2023
<b>Gezondheidsbevorderende activiteiten</b>	207.227	207.227	207.227	n.n.b.	n.n.b.
<b>Kansrijke Start</b>	-	PM	PM	PM	-
<b>Sportstimulering</b>	685.603	635.603	635.603	628.824	628.824
<b>Plankosten transformatie wijk sportparken</b>	185.000	125.000	-	-	-
<b>Verduurzamen MJOP</b>	25.000	-	-	-	-
<b>Jeugdfonds sport</b>	170.000	170.000	170.000	170.000	170.000
<b>Investerings in wijk sportparken</b>			1.000.000		

Investerings ten behoeve van de nieuwe ijsshal, het combibad De Vliet en het indoorsportcentrum tellen op tot €57.506.000.

Toelichting:

- De gezondheidsbevorderende activiteiten worden mede gefinancierd met subsidie uit het landelijke programma Gezond In De Stad (GIDS). Het subsidiebedrag tot en met 2021 is bekend.
- Het actieprogramma Kansrijke Start biedt gemeenten met wijken waar veel achterstanden zijn (de zogenaamde GIDS-gemeenten) gedurende drie jaar extra middelen voor het realiseren van een lokale coalitie en om ketenafspraken te maken tussen alle organisaties die een rol spelen rondom de geboorte en de eerste levensjaren van kinderen. Deze coalitie willen we mede richten op het realiseren van een gezonde start. De omvang van de middelen is op dit moment nog niet bekend.
- Binnen de gezondheidsbevorderende activiteiten is ook de bijdrage voor de gemeente Leiden aan het Health Platform opgenomen.
- Onder sportstimulering vallen alle activiteiten die we uitvoeren om Leidenaren meer te laten sporten en bewegen, zoals beschreven in §2.4. Dit bedrag bestaat uit:
  - bestaande middelen in de sportbegroting;
  - de toevoeging van € 250.000 (per 2019) die conform het beleidsakkoord 2018-2022 Samen maken we de stad beschikbaar zijn gesteld;
- We starten met twee projecten om te komen tot wijk sportparken Morskwartier en Noord. Er zijn middelen voor het dekken van plankosten beschikbaar.
- Voor het inventariseren van duurzaamheidsmaatregelen van de buitensportaccommodaties is eenmalig € 25.000 nodig. Dit leidt tot een duurzaam meerjarenonderhoudsplan (DMJOP).

- In de begroting voor Werk en Inkomen is jaarlijks € 170.000 beschikbaar om kinderen uit armoedegezinnen te laten sporten en bewegen.
- Conform het beleidsakkoord 2018-2022 Samen maken we de stad hebben we vooruitlopend op de plannen voor investeringen in wijk sportparken € 1.000.000 gereserveerd in 2021.
- Vanuit de sociale basisinfrastructuur gaan we meer inzetten op gezondheid, sport en bewegen. Deze middelen, zo'n 27 miljoen euro, maken geen onderdeel uit van het financieel kader sport en gezondheid, maar dragen wel bij aan het realiseren van de doelen.
- We investeren de komende jaren in een nieuwe ijshal, het combibad en een indoor sportcentrum. Deze investeringen tellen op tot een bedrag van € 57.506.000:

<b>Totale investering Nieuwbouw sportaccommodaties</b>	
Combibad de Vliet (RB18.0109)	€ 18.328.081
Nieuwe IJshal (RB18.0110)	€ 16.910.000
Indoorsportcentrum (uitvoeringsbesluit ligt momenteel voor aan de raad)	€ 22.268.420
	<b>€ 57.506.501</b>



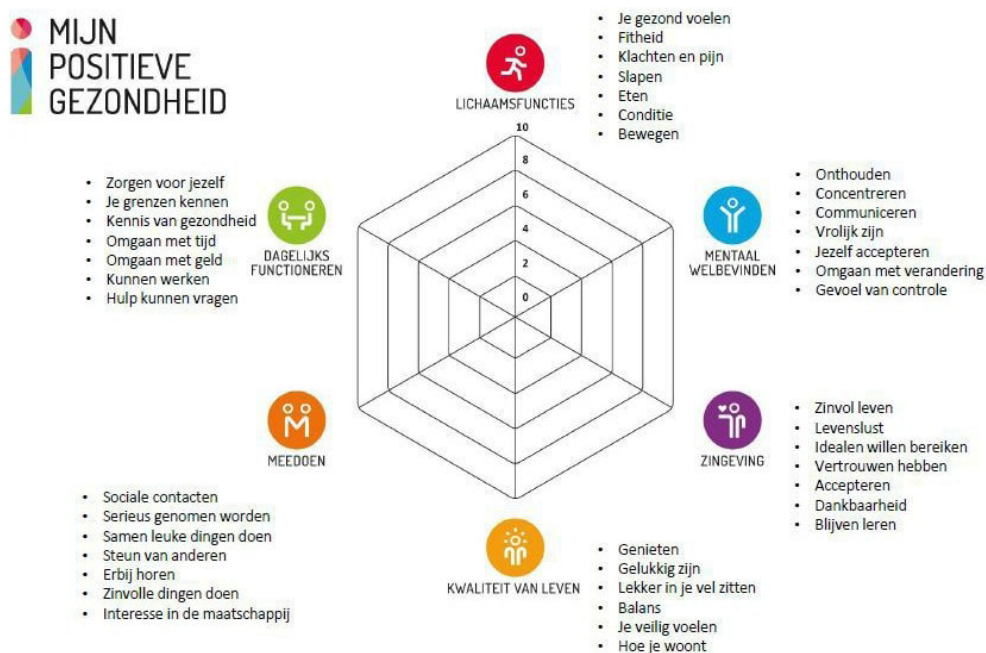


## 5. Bijlagen

## Bijlage 1. Infographic positieve gezondheid

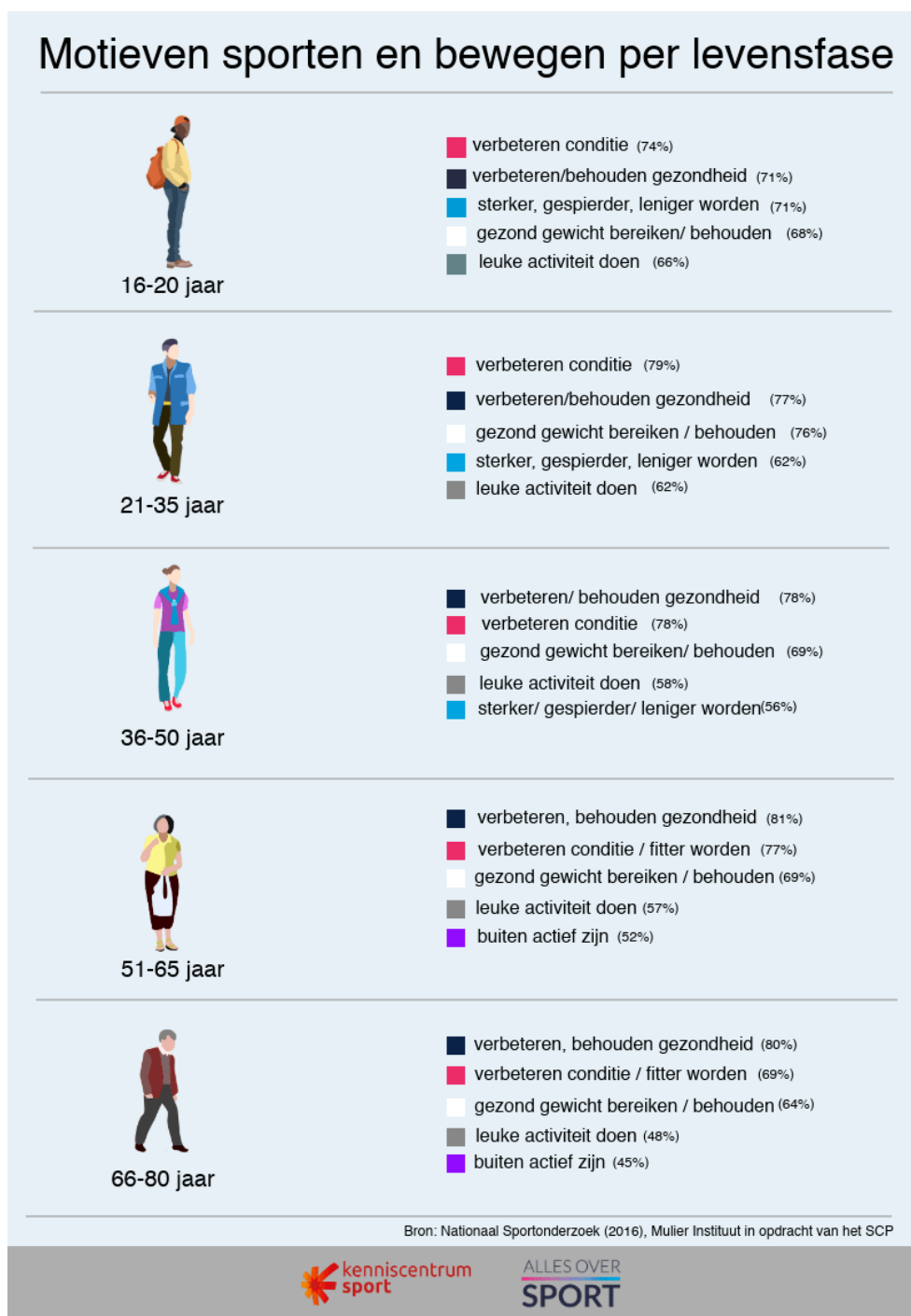
Machteld Huber, arts en onderzoeker, is de grondlegger van het gedachtegoed over positieve gezondheid. Dit concept wordt breed gedragen. Positieve gezondheid betreft een bredere kijk op gezondheid, waarin het accent niet alleen ligt op ziekte. Het concept kijkt naar de mens zelf, de veerkracht en naar dat wat voor ieder mens betekenisvol is.

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in 6 dimensies op gezondheid. Met het in kaart brengen van deze zes dimensies kan worden bekeken hoe de gezondheid wordt ervaren op meerdere gebieden.



## Bijlage 2. Motieven en belemmeringen om te sporten en bewegen

Per levensfase spelen andere motieven en belemmeringen mee om wel of niet te gaan sporten en bewegen.<sup>59</sup> Voor mensen met een chronische aandoening zijn er vaak weer andere belemmeringen om wel of niet te gaan sporten en bewegen.<sup>60</sup> Hierna worden de motieven en belemmeringen per levensfase weergegeven en redenen om wel/niet te bewegen voor mensen met een chronische aandoening die te weinig bewegen.



59 Bron: [https://auteurs.allesoversport.nl/wp-content/uploads/2016/09/levensfase-5c-2\\_21706474.png](https://auteurs.allesoversport.nl/wp-content/uploads/2016/09/levensfase-5c-2_21706474.png) [https://auteurs.allesoversport.nl/wp-content/uploads/2016/09/levensfase-5c-2\\_16875677.png](https://auteurs.allesoversport.nl/wp-content/uploads/2016/09/levensfase-5c-2_16875677.png)

60 Bron: <https://www.gehandicaptensport.nl/actueel/nieuws/877/wat-beweegt-mensen-met-een-chronische-aandoening>



## Belemmeringen om te sporten per levensfase



16-20 jaar

- tijdgebrek (werk/studie) (40%)
- al voldoende beweging (fietsen school/werk) (36%)
- voorkeur andere dingen (32%)
- ondanks voornemens geen zin (27%)
- slecht weer (24%)



21-35 jaar

- tijdgebrek (werk/studie) (37%)
- te moe (34%)
- voorkeur andere dingen (38%)
- ondanks voornemens geen zin (38%)
- ontbreken sportmaatje (33%)



36-50 jaar

- al voldoende beweging (huishouden, tuinieren) (31%)
- te moe (29%)
- voorkeur andere dingen (hobby's, familie) (29%)
- ondanks voornemens geen zin (28%)
- ontbreken sportmaatje (26%)



51-65 jaar

- lichamelijke problemen (26%)
- al voldoende beweging (huishouden, tuinieren) (26%)
- gezondheidsproblemen (22%)
- voorkeur andere dingen (hobby's, familie) (21%)
- slecht weer (21%)



66-80 jaar

- al voldoende beweging (huishouden, tuinieren) (38%)
- lichamelijke problemen (29%)
- slecht weer (26%)
- gezondheidsproblemen (24%)
- te oud (18%)

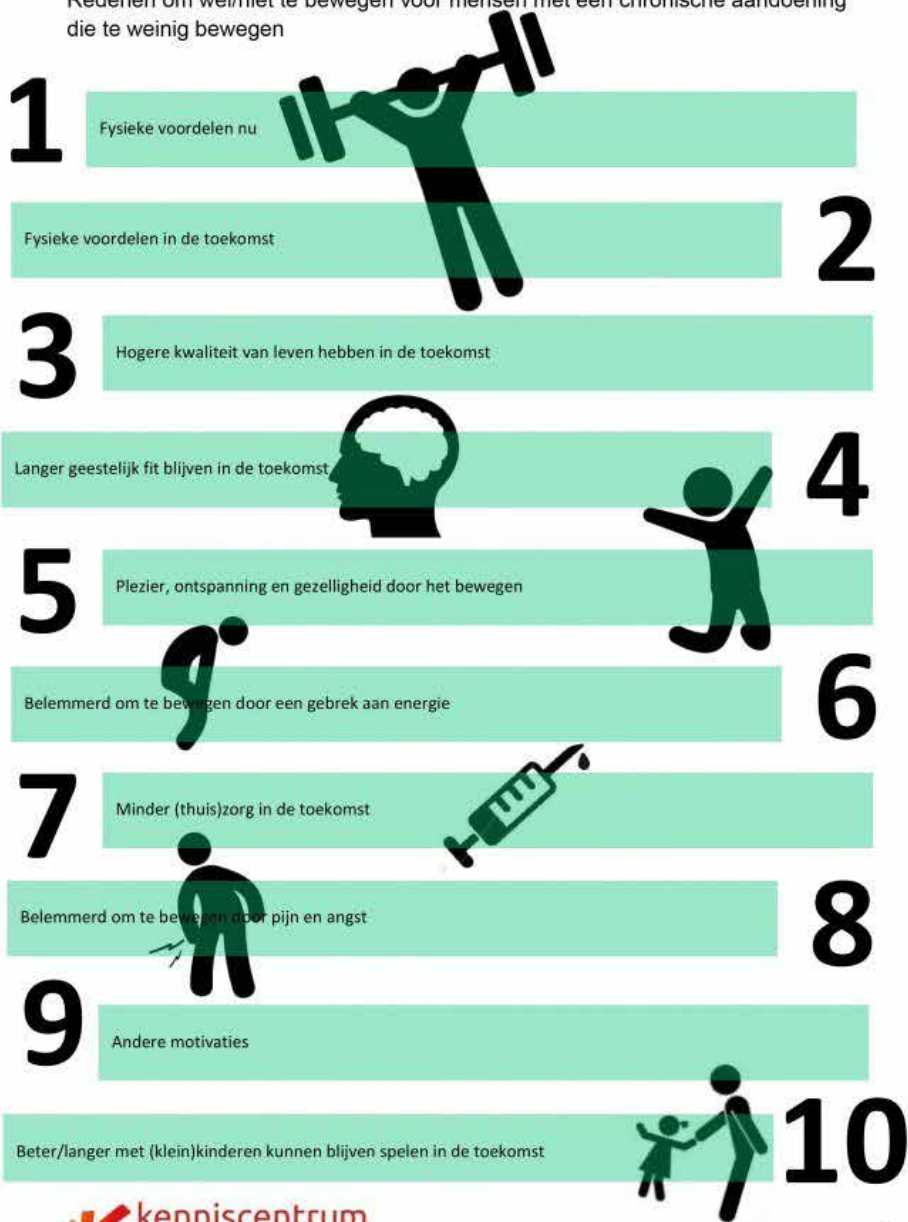
Bron: Nationaal Sportonderzoek (2016), Mulier Instituut in opdracht van het SCP



powered by  
**PIKTOCHART**

# Top 10

Redenen om wel/niet te bewegen voor mensen met een chronische aandoening die te weinig bewegen



### Bijlage 3. Beweegrichtlijn

De Gezondheidsraad heeft in 2017 aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport advies uitgebracht over nieuwe beweegrichtlijnen. Deze richtlijnen zijn gebaseerd op een uitgebreide analyse van al het bestaande onderzoek naar de gezondheidseffecten van bewegen. De nieuwe beweegrichtlijn<sup>61</sup> vervangt de drie bestaande normen: de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, de Fitnorm en de Combinorm.

#### Beweegrichtlijn:



De beweegrichtlijn voor kinderen geeft aan dat:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- En: voorkom veel stilzitten.

Voor volwassenen en ouderen geldt:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

<sup>61</sup> Bron: <https://www.allesoversport.nl/artikel/hoeveel-moet-je-bewegen-volgens-de-beweegrichtlijnen>

## Bijlage 4. Recente waardes en de streefwaardes in 2023

Indicator	Meest recente waarde (in %)	Streefwaarde 2023
% 11-18 jarigen dat ooit heeft gedronken	41	30
% 11-18 jarigen dat recent heeft gedronken	32	25
% 19-64 jarigen dat overmatig drinkt	8	7
% 65-plussers dat overmatig drinkt	12	10
% 19-64 jarigen dat zwaar drinkt	13	11
% 65-plussers dat zwaar drinkt	8	7
% 11-18 jarigen dat ooit sigaretten heeft gerookt	26	20
% 11-18 jarigen dat dagelijks sigaretten rookt	5,6	4,5
% 11-18 jarigen dat ooit waterpijp heeft gerookt	33	25
% 11-18 jarigen dat recent waterpijp heeft gerookt	15	12
% 19-64 jarigen dat rookt	22	20
% 65-plussers dat rookt	11	10
% 11-18 jarigen dat recent hasj/wiet heeft gebruikt	5,5	4,5
% 11-18 jarigen dat recent harddrugs heeft gebruikt	2,3	2,0
% 19-64 jarigen dat softdrugs gebruikt	14	12
% 19-64 jarigen dat harddrugs gebruikt	7,2	7,0
% 11-18 jarigen met overgewicht	9	8
% 19-64 jarigen met overgewicht	38	35
% 65-plussers met overgewicht	54	50
% 11-18 jarigen met obesitas	1,0	0,8
% 19-64 jarigen met obesitas	11	10
% 65-plussers met obesitas	16	15
% 11-18 jarigen met ernstig ondergewicht	2,8	2,5

De cijfers voor 11-18 jarigen zijn in 2013 gemeten door GGD Hollands Midden in de Jongerenpeiling 2013. Dit zijn voor Leiden de meest recente cijfers op deze indicatoren (die landelijk gemeten worden).

De cijfers voor volwassenen zijn in 2016 gemeten door GGD Hollands Midden in de Gezondheidsenquête 2016. Dit zijn voor Leiden de meest recente cijfers op deze indicatoren (die landelijk gemeten worden).





**Leiden**

Gemeente Leiden  
Postbus 9100  
2300 PC LEIDEN