



levend leiderdorp



**Levend Leiderdorp:
het leefstijlakoord 2024**



Colofon

In opdracht van

Gemeente Leiderdorp
Postbus 35
2350 AA Leiderdorp
info@leiderdorp.nl

Projectleiding en redactie,

Roséanne Timmer-Aukes, Lucia Pistone,
Ryan Geerdink & Christy-Anne Wortman

Meer weten of vragen over dit leefstijlakkoord?

Roséanne Timmer-Aukes, Allround beleidsadviseur
Maatschappelijk Domein
r.aukes@leiderdorp.nl

Lucia Pistone, Allround beleidsadviseur
Maatschappelijk Domein
l.pistone@leiderdorp.nl

Ryan Geerdink, adviseur leefstijlakkoord,
ryan@thepandonetwork.com

Christy-Anne Wortman, adviseur leefstijlakkoord,
christyanne@thepandonetwork.com

Met dank aan iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan de totstandkoming van dit Leiderdorps leefstijlakkoord. Speciale dank aan Bob Reidsma en Arie van de Nadort voor de foto's.

Februari 2024

Startpunt leefstijlakkkoord

In december 2023 is een nieuwe [sociale agenda](#) vastgesteld. In de sociale agenda is 'gezond leven makkelijker maken' opgenomen als beoogd maatschappelijk effect. Het leefstijlakkkoord 'Levend Leiderdorp' is erop gericht om dit maatschappelijk effect te realiseren. Daarmee willen we een gezonde leefstijl en leefomgeving makkelijk en toegankelijk maken voor iedereen.

Aan het leefstijlakkkoord zijn verschillende partners verbonden. De partners zetten zich op verschillende manieren in voor een gezondere leefstijl en leefomgeving voor inwoners. Tegelijkertijd is het leefstijlakkkoord een plan om inwoners te betrekken bij de beweging richting een gezonder Leiderdorp, om kennis te delen over een gezonde leefstijl, en om gezond aanbod uit te lichten van onder andere aangesloten partners.

Op basis van de principes van [Positieve Gezondheid](#), [de Blue Zones](#) en de gesprekken met partners zijn zes leefstijlthema's opgesteld, zoals hieronder beschreven.



1. De leefstijlthema's van Levend Leiderdorp

Levend Leiderdorp en haar partners richten zich met elk thema op verschillende doelen (zie bij elk thema het kopje: *Wat doet Levend Leiderdorp?*). Samen met elke partner zal worden gekeken welke specifieke acties zij kunnen ondernemen om de doelen te behalen.

1.1 Gezond voedingspatroon

Een gezond voedingspatroon staat aan de basis van een gezonde leefstijl. Het biedt de noodzakelijke voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om goed te functioneren, ziektes te voorkomen en energieniveaus te handhaven. Een evenwichtig dieet, rijk aan fruit, groenten, volkoren granen, magere eiwitten en gezonde vetten, draagt bij aan het behoud van een gezond gewicht en vermindert het risico op chronische ziekten zoals hartziekten, diabetes en sommige kankers. Bovendien beïnvloedt gezonde voeding onze mentale gezondheid.

Onder een gezond voedingspatroon verstaan we ook de adviezen die gelden voor gebruik van middelen als alcohol, roken, vaperen en drugs.

Wat doet Levend Leiderdorp?

- promoten van een gezond voedingspatroon met partners en inwoners;
- promoten en stimuleren van het gebruik van bestaande gezondheidsinterventies zoals de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) en Stoppen met roken-groepstrainingen;
- stimuleren van onderwijsinstanties om gezonde schoolkantines te realiseren;
- stimuleren van (sport)verenigingen om gezonde (sport)kantines te realiseren;
- creëren van bewustzijn rondom de schadelijke effecten en het demotiveren van roken, drugsgebruik en vaperen. Met name voor de jongere generaties;
- creëren van bewustzijn rondom alcohol, bijvoorbeeld door NIX18 en Dry January/1kPas.





1.2 Beweging en sport

Beweging en sport zijn essentieel voor het behouden van een gezond lichaam en geest. Regelmatige lichaamsbeweging helpt bij het handhaven van een gezond gewicht, vermindert het risico op chronische ziekten en verbetert de mentale gezondheid. Sport kan daarnaast sociale interactie stimuleren. In het kader van Levend Leiderdorp is het stimuleren van een actieve leefstijl, of het nu gaat om wandelen, fietsen, teamsporten of individuele fitnessactiviteiten, een cruciale stap naar een gezondere gemeenschap.

Wat doet Levend Leiderdorp?

- promoten van het idee om te blijven bewegen en minder te zitten;
- samen met partners de weg naar het lokale sportaanbod makkelijker maken;
- samenwerken op het gebied van het Sportakkoord Leiderdorp;
- promoten van inclusiviteit binnen sporten en bewegen;
- promoten van activiteiten van www.mijnleiderdorp.nl.

1.3 Mentale gezondheid

Mentale gezondheid is net zo belangrijk als fysieke gezondheid in een holistische benadering van welzijn. Het omvat aspecten zoals emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn. Goede mentale gezondheid stelt inwoners in staat om effectief om te gaan met de normale stress van het leven, productief te werken en een bijdrage te leveren aan hun gemeenschap. Factoren zoals stressmanagement, adequate slaap, positieve sociale interacties, en professionele hulp bij psychische problemen zijn essentieel. Levend Leiderdorp bevordert mentale gezondheid door bewustwording te creëren, stigma's te verminderen en toegang te bieden tot middelen en ondersteuning voor diegenen die worstelen met mentale gezondheidsproblemen.

Wat doet Levend Leiderdorp?

- bewustwording promoten voor de balans tussen stress en rust;
- aandacht vragen voor interventies die helpen met creëren van financiële rust;
- zichtbaar maken van activiteiten ter versterking van het mentale welzijn;
- promotie van Welzijn op Recept en mogelijke uitbreiding naar Kunst op Recept.

1.4 Zingeving en sociale contacten

Zingeving en sociale contacten zijn belangrijke aspecten van een gezonde leefstijl. Mensen die een doel in hun leven hebben en sterke sociale banden onderhouden, worden ouder en vaker gezond oud. Zingeving kan komen van bijvoorbeeld werk, hobby's, vrijwilligerswerk of geloof. Sociale contacten, of het nu gaat om familie of vrienden, zijn van belang als sociaal vangnet. Dit vangnet biedt de veerkracht om met diverse uitdagingen van het leven om te kunnen gaan, maar natuurlijk ook om de hoogtepunten in het leven mee te vieren en te delen.

Wat doet Levend Leiderdorp?

- stimuleren van sociale contacten (preventie eenzaamheid);
- aandacht vragen voor mantelzorg en attenderen op ondersteuningsmogelijkheden;
- gesprek stimuleren over zingeving en een doel in de dag hebben via partners;
- promoten van cultuur als middel voor zingeving en onderhouden/ vergroten sociale contacten;
- promoten van activiteiten van www.mijnleiderdorp.nl;
- promoten van [vrijwilligerswerk Leiderdorp](#).



1.5 Armoedebestrijding/gelijke kansen creëren

Armoedebestrijding en het creëren van gelijke kansen zijn cruciaal voor een gezonde gemeenschap. Armoede heeft vaak een directe impact op de gezondheid door beperkte toegang tot voedzame voeding, gezondheidszorg en veilige leefomgevingen. Bovendien kan armoede stress en angst verhogen, wat negatieve gevolgen heeft voor de mentale gezondheid. Door gelijke kansen te creëren, helpt Levend Leiderdorp alle inwoners om toegang te krijgen tot de basiselementen die nodig zijn voor een gezond leven.

Wat doet Levend Leiderdorp?

- partners zetten zich in om toegankelijkheid tot hun diensten en faciliteiten te verbeteren voor financieel kwetsbare inwoners, o.a. te attenderen op ondersteunende fondsen;
- kenbaar maken van financiële hulpmogelijkheden om mee te kunnen doen met verschillende activiteiten binnen de gemeenschap, o. a. bij (sport)verenigingsleven en cultuur;
- aanbod uitlichten om financiële problemen op te lossen of te voorkomen;
- verbinding maken met de leefomgeving als manier om een gezonde leefstijl makkelijker te maken in kwetsbare wijken.

1.6 Gezonde leefomgeving

Een gezonde leefomgeving is fundamenteel voor het welzijn van individuen en gemeenschappen. Dit omvat niet alleen een schoon en veilig fysiek milieu, maar ook een omgeving die sociale interactie en toegankelijke gezondheidszorg bevordert. Factoren zoals luchtkwaliteit, toegang tot groene ruimtes en de beschikbaarheid van gemeenschapsfaciliteiten spelen een cruciale rol in de algehele gezondheid.

Levend Leiderdorp richt zich op het verbeteren van deze aspecten door samen met partners te ontdekken waar kansen en mogelijkheden liggen en hierop te acteren. Door een gezonde leefomgeving te bevorderen, wordt niet alleen de fysieke gezondheid verbeterd, maar wordt ook de sociale cohesie en het gevoel van welbehagen in de gemeenschap versterkt.

Wat doet Levend Leiderdorp?

- promoten van de Rookvrije Generatie en stimuleren van het rookvrij worden van speeltuinen en sportterreinen en sportverenigingen;
- er wordt gewerkt aan een gezonde school- en sportomgeving, door interventies en aanpakken zoals de JOGG-aanpak, Gezonde School, Gezonde Kinderopvang, Gezonde Buurten, Team:FIT en Gezond UIT;
- ondersteunen van het project 'Samen Leiderdorp';
- met partners ontdekken welke facetten van de leefomgeving (publiek en bij partners zelf) een positieve bijdrage kunnen leveren aan een gezonde leefstijl;
- concepten bedenken met partners en inwoners, waarbij gebruikgemaakt wordt van de leefomgeving om gezond gedrag te stimuleren.



©Bob Reidsma



©Arie van de Nadort



2. Samenwerkingspartners

Levend Leiderdorp bestaat uit samenwerkingspartners die zich inzetten om een gezond leven makkelijker te maken in Leiderdorp. Samenwerken voor dit doel is van essentieel belang. Deze partijen vormen met elkaar het levend netwerk van Leiderdorp. Elke partner die aansluit, zet zich in elk geval in op één of meerdere thema's van het leefstijlakoord. De specifieke acties worden per partner geformuleerd. Over de samenwerking en wat deze inhoudt leest u in de volgende pagina's meer.

Drijvende krachten van Levend Leiderdorp

Levend Leiderdorp wordt aangedreven door verschillende partijen met verschillende rollen:

- lokale aanjager
- partners
 - partner pioniers
 - aansluitende partners
- inwoners

2.1 Lokale aanjager

Tijdens de gesprekken met partners is aangegeven dat er behoefte is aan een aanjager als drijvende kracht achter Levend Leiderdorp. Deze drijvende kracht zou bij voorkeur lokaal aanwezig zijn en een neutrale achtergrond hebben.

De lokale aanjager is verantwoordelijk voor het aanjagen, regisseren, monitoren en rapporteren van het proces van de gezondheidsbeweging. Deze aanjager helpt de partners ook met het formuleren en behalen van doelen die het makkelijker maken om gezond te leven in Leiderdorp.

2.2 Partners

Partners van Levend Leiderdorp hebben verschillende functies en rollen afhankelijk van de mate van betrokkenheid en inzet. De grondleggers waarmee de beweging geïnitieerd is, zijn de partnerpioniers.

Partnerpioniers

Ten tijde van de start heeft een aantal (maatschappelijke) organisaties en samenwerkingsverbanden aangegeven mee te willen doen met Levend Leiderdorp. Deze 'partnerpioniers' zijn vroeg aangehaakt om de eerste concrete stappen te kunnen zetten in het zichtbaar maken van Levend Leiderdorp. De organisaties en samenwerkingsverbanden die input hebben geleverd voor de totstandkoming van dit akkoord zijn: Gemeente Leiderdorp, Includio Leiderdorp, Sportakkoord Leiderdorp, WSV de Florijn, WSV Rijnland, Cultuurplatform Leiderdorp, JES Rijnland en Milieu Educatief Centrum Leiderdorp.

Aansluitende partners

Het netwerk is gebouwd om te groeien en te bloeien. Andere partijen kunnen blijvend aanhaken bij het partnernetwerk tijdens de uitvoering van het akkoord. Hiervoor kunnen zij contact opnemen met de lokale aanjager.

2.3 Levend Leiderdorp voor en met inwoners

Een Levend Leiderdorp maken we alleen samen. De grondleggende partijen van het leefstijlakoord luiden de start in van de beweging. Deze partijen laten aan alle inwoners zien hoe er wordt bijgedragen aan een gezondere gemeenschap. Tegelijkertijd is het van belang om samen met inwoners dit vuurtje verder aan te wakkeren. Want wat vinden inwoners belangrijk als het gaat om een gezonde gemeenschap? Wat kan een inwoner doen voor zowel zijn eigen gezondheid als die van het collectief? Levend Leiderdorp maken we samen, met partners, met inwoners, voor elkaar, voor Leiderdorp!



©Bob Reidsma

3. Van papier naar praktijk: Levend Leiderdorp leven inblazen

Om concreet met Levend Leiderdorp aan de slag te gaan, is het belangrijk dat er handelingsperspectief wordt geboden aan aansluitende partijen. Oftewel: van papier naar praktijk. De beweging van Levend Leiderdorp uit zich in eerste instantie middels een partnernetwerk, maar ook de communicatie naar, en het betrekken van, inwoners speelt een belangrijke rol.

Stap 1 Partners aanhaken

Als partner haak je niet alleen aan op een passieve manier. Levend Leiderdorp vraagt van partners om actief te participeren in het partnernetwerk door in te stappen in bijvoorbeeld een WhatsApp-groep (of ander communicatieplatform) en aanwezig te zijn bij de partnerbijeenkomsten. Daarnaast ontvangen partners een partnerpakket met verschillende communicatiemiddelen, zowel digitaal als fysiek en wordt er aandacht besteed aan hun bijdrage/aandeel om gezonder leven makkelijker te maken in Leiderdorp.

Partnerpakket

Elke partner ontvangt een op maat gemaakt partnerpakket, bestaande uit digitale en fysieke elementen.

Het digitale pakket zet in op het kenbaar maken van de samenwerking tussen partners en met de beweging Levend Leiderdorp. Daarnaast wordt via (onder andere) digitale weg kenbaar gemaakt wat de partner doet op het gebied van gezonde leefstijl en leefomgeving.

De uitingen van het fysieke pakket worden bij de partners op de locatie geplaatst op een geschikte plek.

Partnerpakket

Het digitale pakket bestaat uit:

- Levend Leiderdorp logo;
 - partners plaatsen het logo van Levend Leiderdorp op de website om kenbaar te maken dat zij zijn aangehaakt bij de beweging;
 - partners gebruiken het logo bij activiteiten en evenementen die bijdragen aan de gezondheid van de inwoners;
- partnernetwerk (bijv. WhatsApp-groep);
- promotie en zichtbaarheid van activiteiten van de aangesloten partner;
- partnerportret: het uitlichten van de partner middels een kort interview en foto of video.

Het fysieke pakket bestaat uit:

- Levend Leiderdorp banner;
- format voor posters of flyers ter promotie van Levend Leiderdorp of gezonde activiteiten;
- certificaat met behaalde gezondheidsdoelen (vooraf opgesteld);
- badge 'trotse partner van';
- partnerbord: een fysiek bord voor een locatie waarmee partner of aangesloten partij kan laten zien onderdeel te zijn van Levend Leiderdorp.

Partnerbijeenkomst

De partnerbijeenkomst wordt twee keer per jaar georganiseerd door de lokale aanjager. Het is een moment om te vieren, te evalueren en te inspireren.

- gezellige bijeenkomst met partners
- delen van kennis
- inspiratie
- netwerkmogelijkheden

Partner WhatsApp-groep

Via de partner WhatsApp-groep kunnen partners makkelijk informatie met elkaar uitwisselen en vragen stellen. Daarnaast kunnen de partners updates ontvangen van Levend Leiderdorp. Elke partner kan participeren in deze groep. De lokale aanjager is de beheerder van de groep.

Voorwaarde WhatsApp-groep:

- elke partner kan onderdeel zijn van de WhatsApp-groep;
- partners participeren actief in de groep, bijvoorbeeld door hun activiteiten te delen of om hulp te vragen;
- indien de contactpersoon van de partner de organisatie verlaat, zorgt de partnerorganisatie ervoor dat een ander de plek overneemt.



Stap 2 Communicatie met inwoners en meer partners betrekken

Met verschillende partners die zijn aangehaakt wordt Levend Leiderdorp al meer zichtbaar voor inwoners. De eerste zending van informatie is opgezet. Maar we willen meer delen en vooral meer interacteren en behoefte ophalen. Daarom wordt Levend Leiderdorp ingezet als middel om gezond aanbod en inspiratie met inwoners te kunnen delen. Daarnaast is het een middel om behoeften op te kunnen halen. Communicatie is geen doel op zich maar vooral een middel om ons doel van zichtbaarheid en verbondenheid te bereiken.

Aanbod en inspiratie

Er wordt in Leiderdorp al heel veel gedaan, maar wat is er allemaal al mogelijk in Leiderdorp om gezonder te leven? Vanuit het leefstijlakoord willen we inwoners op de hoogte brengen van verschillend gezond aanbod. Wat doen inwoners en organisaties als het gaat om gezonder leven? Via verschillende online en offline communicatiekanalen kan dit op een gemakkelijke manier gedeeld worden.

Behoefte

Het huidige aanbod en inspiratie kunnen goed onder de aandacht gebracht worden, maar het is van groot belang om te toetsen en te vragen wat inwoners graag zien als het gaat om gezondheid in Leiderdorp. Wat kan inwoners helpen om gezonder leven makkelijker te maken? Deze behoefte willen we uitvragen via de communicatiekanalen en via de aangesloten partners met behulp van vragenlijsten en bewonersbijeenkomsten.

Uitbreiden van aangesloten partners

Het is al eerder genoemd, Levend Leiderdorp is een netwerk van organisaties en inwoners die zich inzetten voor een gezonder Leiderdorp. De start van de beweging is gemaakt met dit akkoord, maar we willen meer partners aanhaken. Omdat we duidelijk afgesproken hebben waar partners zich voor inzetten, is het logisch dat we met het uitbreiden van partners ook meer impact kunnen realiseren. De lokale aanjager is verantwoordelijk voor het monitoren van de voortgang van het aantal aangesloten partners en de bijdrage aan het gemeenschappelijke doel.



Levend partnernetwerk Leiderdorp

De strategische alliantie, die het leefstijlakkord ondertekent, zet zich in voor de bovengenoemde leefstijlthema's rond gezondheid zoals geformuleerd binnen het akkoord van Levend Leiderdorp.

Het partnernetwerk van Levend Leiderdorp is gebouwd om te groeien. In de loop van het akkoord is het mogelijk om dit netwerk uit te breiden. Alle partners dragen bij aan de gezamenlijke ambitie om de gezonde keuze de makkelijke keuze te maken in Leiderdorp en alle Leiderdorpers de kans te geven op meer gezonde levensjaren.

INCLUZIO
LEIDERDORP.



ZORG
Leiderdorp



Cultuurplatform
Leiderdorp



Hecht
GGD
Hollands Midden

