



Aan het College van burgemeester en wethouders van de gemeente Altena,  
t.a.v. Thijs van der Schoot,  
Sportlaan 170,  
4286 ET Almkerk

Woudrichem, 24 maart 2022.

## ADVIES LEEFSTIJLAKKOORD GEMEENTE ALTENA

### Inleiding

Op 17 januari 2022 ontvingen wij het definitief uitgewerkte Leefstijlakkoord van de gemeente Altena. 26 professionals uit verschillende organisaties en sectoren hebben hier in de afgelopen maanden actief over meegedacht. Samen zetten zij zich in voor een gezonde leefstijl voor jong en oud. Doel is om meer organisaties en inwoners te betrekken in de uitvoering van dit akkoord. Het akkoord wat er nu ligt is van alle betrokken partijen.

In het Leefstijlakkoord worden initiatieven gelanceerd die ervoor moeten zorgen dat inwoners van de gemeente Altena verleid worden een vitaler leven te leiden, door gezonde keuzes te maken en in beweging te blijven of komen. Dat wordt gedaan door mensen te prikkelen om keuzes voor een vitale leefstijl te maken. Door hun vaardigheden te versterken. Door gezonde keuzes aantrekkelijker te maken en door een leefomgeving die vitaliteit stimuleert. Met acties op maat, dichtbij, afgestemd op de belevingswereld van de doelgroep(en). In het Leefstijlakkoord staat waar de betrokkenen nu staan, wat zij gaan doen en hoe zij het willen inrichten.

Uitgangspunten zijn hierbij:

- Aanbrengen van focus, overzicht en samenhang zodat initiatieven die al kant en klaar op de plank liggen kunnen worden uitgevoerd;
- De genoemde thema's worden integraal aangepakt, door als organisaties samen te werken;
- Ideeën en ervaringen worden door 'prikkelend stimuleren' gedeeld, zonder wijzende vinger;
- De belangrijkste thema's zijn 'een gezonde leefstijl voor jong en out' en 'roken verminderen'.

Om deze doelen te behalen zijn er een aantal plannen ontwikkeld. Deze zijn te vinden in het Leefstijlakkoord.



## Advies

Na het lezen van het Leefstijlakkoord en overleg met beleidsmedewerker gezondheid Sandra Krebber en regisseur van het leefstijlakkoord Ricardo Seffelaar is de Sportraad Altena tot het volgende advies gekomen.

Het Leefstijlakkoord Altena is een ambitieus plan, waarbij goed gekeken is naar de mogelijkheden en ambities binnen de gemeente Altena. Zo wordt gekeken naar de voorbeeldfunctie die topsporters vanuit de gemeente kunnen vervullen, om zo inwoners te stimuleren ook in beweging te komen. Dit is een mooi streven. Echter is het belangrijk om deze stimulans bijzonder laagdrempelig in te zetten en niet enkel vanuit de topsport te benaderen. Topsport wordt door mensen (met een lagere sociaal economische positie) vaak anders beleefd en daarom is voorzichtigheid en een laagdrempelige aanpak noodzakelijk.

Het advies vanuit de Sportraad is om bewoners van de gemeente Altena meer te betrekken bij het tot stand komen van initiatieven vanuit dit Leefstijlakkoord. Alleen door het vergroten van het draagvlak onder de inwoners kunnen deze initiatieven een blijvend stimulerende rol hebben.

Daarnaast is het belangrijk om de zorgprofessionals in de eerste lijn, zoals huisartsen en POH, meer te betrekken in de signalering. Zij kunnen hun patiënten doorverwijzen naar leefstijlcoaches en attenderen op de beweegmogelijkheden via buurtsportcoaches. Deze professionals kunnen inwoners hulp bieden op het gebied van een gezonde leefstijl. Dit is belangrijk voor de continuïteit die benodigd is voor het aanleren van een gezonde leefstijl.

Er zijn eerdere gesprekken geweest met verschillende partners die een rol kunnen hebben bij de uitvoering van het leefstijlakkoord. Maar naar ons idee zijn er ook nog andere professionals die actief betrokken bij kunnen worden. Zoek als het gaat om het thema bewegen ook de verbinding met het sportakkoord Altena. Daar zijn ook mooie ambities beschreven om inactieve inwoners in beweging te brengen en te houden. Nieuwe initiatieven bedenken is vaak niet moeilijk. De insteek zou ook kunnen zijn om dat wat al goed gaat, te versterken en op te schalen in andere kernen. Denk daarbij ook aan landelijke initiatieven zoals alliantie Nederland rookvrij, gezonde schoolkantine van het voedingscentrum en gecombineerde leefstijlinterventies. We kunnen hierbij leren van de ervaringen van andere gemeenten.

Ongezond gedrag zoals roken, ongezond eten, te weinig bewegen heeft vaak een reden. Uit onderzoek hebben we geleerd dat als mensen zich niet prettig voelen omdat ze stress ervaren, (financiële) zorgen hebben, ongezond gedrag zoals roken en ongezond eten heel verleidelijk is. Daarom adviseren wij om ook mentaal welbevinden van de inwoners in de gemeente Altena meer aandacht te geven in dit akkoord. Hiervoor kunnen gesprekken met inwoners een goed middel zijn om te leren wat mensen nu nodig hebben om zich prettiger te voelen. Op deze manier kunnen we beter richting geven aan een leefstijlakkoord waar inwoners zich bij betrokken voelen in plaats van dat het ze wordt opgelegd.



Wat naar onze mening ontbreekt in het leefstijlakkoord is een planning en SMART geformuleerde doelen. Wij adviseren om deze op te nemen in het akkoord (wanneer zijn wij tevreden? Wat willen we dat de inwoner in de gemeente Altena gaat merken van dit akkoord). En dit ook goed te monitoren en te evalueren door middel van bijvoorbeeld klankboordgroepen.

Een van de punten die veel aandacht heeft binnen een gezonde leefstijl is voeding. Ons advies is om ondernemers in de gemeente Altena ook te betrekken bij dit onderdeel. Te denken valt aan groente- en fruittelers, boeren, supermarkteigenaren. Innovaties en nieuwe ideeën op het gebied van voeding kunnen heel goed vanuit de ondernemers komen. Zij kunnen zich verantwoordelijker opstellen en kritischer zijn in wat ze aanbieden. Het Leefstijlakkoord kan hierbij een impuls zijn. Daarmee investeer je voor de langere termijn in een duurzaam ondernemersklimaat en in een gezonde woonomgeving in de gemeente Altena. Door bijvoorbeeld bezinepomphouders uit te dagen om drie weken lang appels aan te bieden bij de kassa i.p.v. de Marsen en de Twixen. Ongezonde en vaak makkelijk verkrijgbare producten weghalen en vervangen door gezonde producten kan al een eerste stap zijn. Een kookworkshop in een supermarkt met verse producten in plaats van koken met zakjes zou ook een initiatief zijn dat op betrekkelijk eenvoudige manier te organiseren is.

De inwoner in de gemeente mag erop vertrouwen dat producten gekocht van ondernemers in Altena eerlijke producten zijn en van goede kwaliteit en met een goede voedingswaarde. Als je een vitaal Altena wilt, hoort daar ook een vitale ondernemer bij.

Wij verzoeken het college dit advies integraal te delen met de Gemeenteraad. Uiteraard zijn wij bereikbaar voor verdere toelichting op dit onderwerp.

Sportieve groeten,

Sportraad Altena

Jan Bel

Voorzitter

Kees Braat

Secretaris