

Plan van aanpak  
**GEZONDE JEUGD, GEZONDE  
TOEKOMST IN NIEUWKOOP**  
MEI 2022-2024



# INHOUD

## Inleiding

1. Ambitie en doelstellingen
2. Leefomgevingen & actieplan
3. Gezondheidscijfers & gedragsdoelstellingen
4. Planning & financiën

## Bijlagen

Bijlage 1 – JOGG-aanpak

Bijlage 2 – JOGG in de beleidsstukken

Bijlage 3 – Overzicht aantal inwoners 0-19 jaar per gemeentedeel

Bijlage 4 – Gezondheidscijfers Hollands Midden

# INLEIDING

**Gezondheid is de laatste jaren een steeds belangrijker onderwerp geworden. Mede door de recente coronaperiode, maar ook door de veranderingen in de leefomgeving is de levensstijl van kinderen en jongeren de laatste jaren verslechterd. Overal om ons heen worden we voortdurend verleid tot veel en ongezonde voeding, we bewegen steeds minder, hebben veel stress en slapen onvoldoende. Daarom is het tijd voor verandering, een gezonde toekomst begint bij de jeugd!**

## Gezondheid op de agenda

Sport en bewegen, preventie en gezondheid liggen sterk in elkaars verlengde en versterken elkaar. Het Nationale sportakkoord en het preventieakkoord zijn in Nieuwkoop samengevoegd tot het vitaliteitsplan, dat in 2020 is gepubliceerd. Het doel van dit vitaliteitsplan is om het thema 'vitaliteit' integraal op de politieke agenda te zetten. In het gezondheidsbeleid (nota: Een goed leven in Nieuwkoop) staat daarnaast de vraag centraal: Hoe kunnen we onze inwoners helpen hun leven zo gezond mogelijk te maken? De levensloopbanner speelt hierbij een belangrijke rol. Omdat iedere levensfase anders is, heeft ieder levensjaar daarom een andere aanpak en benadering nodig bij het positief beïnvloeden van de gezondheid. Het creëren van een gezonde leefomgeving op jonge leeftijd kan bijdragen aan blijvende en structurele veranderingen op latere leeftijd. Een gezonde toekomst begint bij een gezonde jeugd!

## Hoe helpt JOGG ons hierbij

JOGG werkt sinds 2010 samen met deelnemende gemeenten om lokaal, landelijk en uiteindelijk internationaal een leefomgeving te creëren waarin kinderen en jongeren gezond kunnen opgroeien. De afkorting JOGG stond voorheen bekend als Jongeren op Gezond Gewicht, nu is het breder georiënteerd en staat het voor Gezonde jeugd, gezonde toekomst. JOGG streeft naar een 'leefstijltransitie' van ongezond naar gezond leven, met het uiteindelijke doel om de maatschappij zo gezond te maken. Met de introductie van JOGG maken we een grote stap in de bevordering van de gezondheid van kinderen en jongeren (0-19 jaar) in Nieuwkoop.

## Hoe nu verder?

In lijn met de visie uit het gezondheidsbeleid en vitaliteitsplan heeft Nieuwkoop zich sinds mei 2022 aangesloten bij JOGG. Er zijn financiële middelen beschikbaar uit het coronasteunpakket Jeugd, deze middelen zijn gebruikt om JOGG te introduceren binnen Nieuwkoop. Voor u ligt het plan van aanpak met hierin onze ambitie en doelstellingen waar we de komende twee jaar aan gaan werken.

# Samen voor een gezonde jeugd, een gezonde toekomst in Nieuwkoop!

Dennis Boer – JOGG regisseur gemeente Nieuwkoop



Afbeelding 1: Levensloopbanner

HOOFDSTUK 1  
**AMBITIE EN DOELSTELLINGEN**

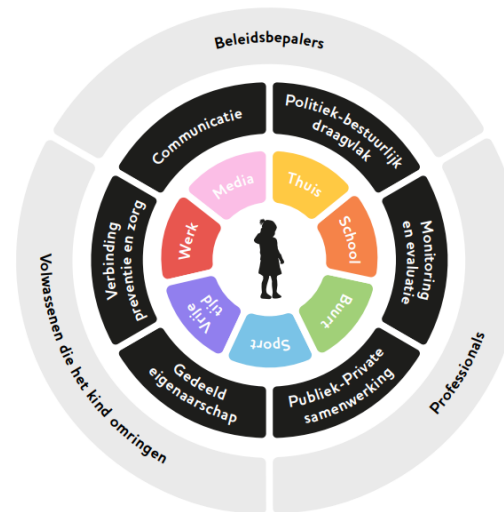
### Ambitie JOGG

Met JOGG willen we de gezondheid van kinderen en jongeren (0-19 jaar) in Nieuwkoop bevorderen. We willen een leefomgeving creëren waarin ze gezond opgroeien. Een omgeving waarin kinderen en jongeren voldoende kunnen bewegen en gezond eten. Deze veranderingen realiseren we niet van de ene op de andere dag, hier is een lange adem voor nodig. Voor het realiseren van onze ambitie hebben we doelstellingen geformuleerd. Voor het behalen van deze doelen is een integrale en planmatige aanpak nodig, waarin een goede samenwerking met bedrijven, verenigingen, scholen en alle andere partners van belang is.

### JOGG-aanpak

Op de afbeelding hiernaast is grafisch weergegeven hoe de aanpak van JOGG werkt. Het kind staat centraal, en is omringd door de verschillende leefomgevingen (thuis, buurt, school, vrije tijd, sport, werk en media) waar hij/zij opgroeit. Het doel is om deze leefomgevingen zo gezond mogelijk te maken. Dit gebeurt door tijdens de aanpak te werken vanuit zes essentiële voorwaarden (politiek bestuurlijk draagvlak, publieke en private samenwerking, verbinding preventie en zorg, gedeeld eigenaarschap, communicatie en monitoring & evaluatie). Deze voorwaarden vormen de basis voor alle activiteiten die lokaal worden uitgevoerd. Daarnaast zijn er vanuit JOGG ook een viertal thema's die ons als gemeente ondersteunen bij de lokale leefstijltransitie. De thema's: DrinkWater, Gratis Bewegen, Groente...Zet je tanden erin! en Slaap Lekker geven richting en inspiratie om de omgeving gezonder te maken. In Nieuwkoop richten wij ons voornamelijk op het gezonder maken van de omgevingen, de essentiële voorwaarden zijn hierin ondersteunend. Een iets uitgebreidere weergave van de JOGG-aanpak is terug te lezen in bijlage 1.

👤 = 0 t/m 19 jaar    🟡🟢🔵🟠🟡 = Leefomgevingen    ⬛ = Voorwaarden    ◻ = Lokaal werkn



### Leefstijltransitie



afbeelding 2: JOGG-aanpak. Bron: JOGG.nl

## Doelstellingen

Bij het formuleren van onze doelen hebben een onderscheid gemaakt tussen omgevings- en gedragsdoelstellingen. Structurele gedragsverandering gaat samen met de omgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien, daarom liggen deze twee in elkaars verlengde. Het streven is om de omgeving zo gezond mogelijk te maken, zodat een gezonde leefstijl uiteindelijk de normaalste zaak van de wereld is. Op korte termijn kunnen we meer invloed uitoefenen op de omgeving dan het gedrag.

Daarom focussen we ons bij de JOGG-aanpak op een aantal omgevingen die vanuit JOGG centraal staan. Het gaat om de omgevingen: School, sport, buurt en werk. We zijn ervan overtuigd dat we in deze omgevingen de eerste periode de meeste progressie kunnen behalen, we hebben hier een termijn van 2 jaar voor uitgetrokken. Op lang termijn willen we gedragsverandering realiseren, we hebben onze gedragsdoelstellingen ingedeeld naar de belangrijkste leefstijlthema's van JOGG, bewegen, gezond eten en drinken, en slapen. Het realiseren van gedragsverandering krijg je echter niet van de ene op de andere dag voor elkaar, dit blijkt ook uit cijfers en ervaringen van gemeenten die met de JOGG-aanpak gestart zijn. Daarom hebben deze doelstellingen een lang termijn van 6 tot 10 jaar. Daarnaast zijn er alleen doelstellingen geformuleerd die we meetbaar kunnen maken met gegevens afkomstig uit gezondheidsmonitors van de GGD. Deze vinden eens in de vier jaar plaats voor verschillende leeftijdsgroepen. Onze omgevingsdoelstellingen zijn terug te lezen in hoofdstuk 2: Leefomgevingen & actieplan. Alle gedragsdoelstellingen zijn daarnaast terug te lezen in hoofdstuk 3: Gezondheidscijfers & gedragsdoelstellingen. Omdat de prioriteit ligt op het behalen van onze omgevingsdoelstellingen hebben we hier ook een planning voor op gesteld. Daarom hebben we onze doelstellingen en projecten weergegeven in een overzicht. Na ieder behandeld thema/onderwerp volgt er zo'n overzicht met geplande projecten en terugkerende thema's.

## Omgevingsdoelstellingen

*Deze doelstellingen richten zich op de omgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien. Vanuit JOGG zijn er zeven belangrijke omgevingen, namelijk: thuis, buurt, school, vrije tijd, sport, werk en media.*

Voor Nieuwkoop ligt de focus de komende 2 jaar op de volgende omgevingen: School, sport, buurt en werk.

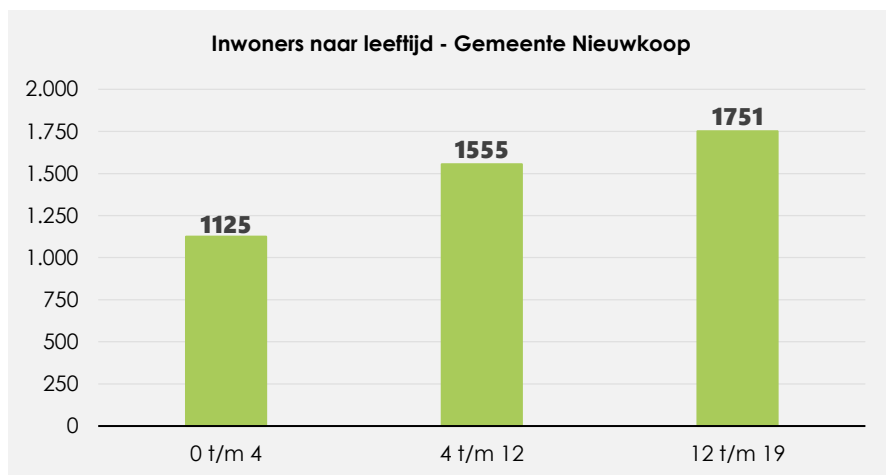
## Gedragsdoelstellingen

*Deze doelstellingen richten zich op het kind of de ouders/verzorgers. Vanuit JOGG zijn er een aantal belangrijke leefstijlthema's waar de focus op ligt. Het gaat om bewegen, gezond eten en drinken, en slapen.*

Binnen JOGG Nieuwkoop ligt de focus de komende 6 jaar op dezelfde thema's: Bewegen, gezond eten en drinken, en slapen.

HOOFDSTUK 2  
**LEEFOMGEVINGEN &  
ACTIEPLAN**

**De gemeente Nieuwkoop heeft in totaal 29.429 inwoners. Hieronder is een overzicht weergegeven van het aantal inwoners verdeeld naar de leeftijdsgroepen die voor JOGG nieuwkoop belangrijk zijn.**

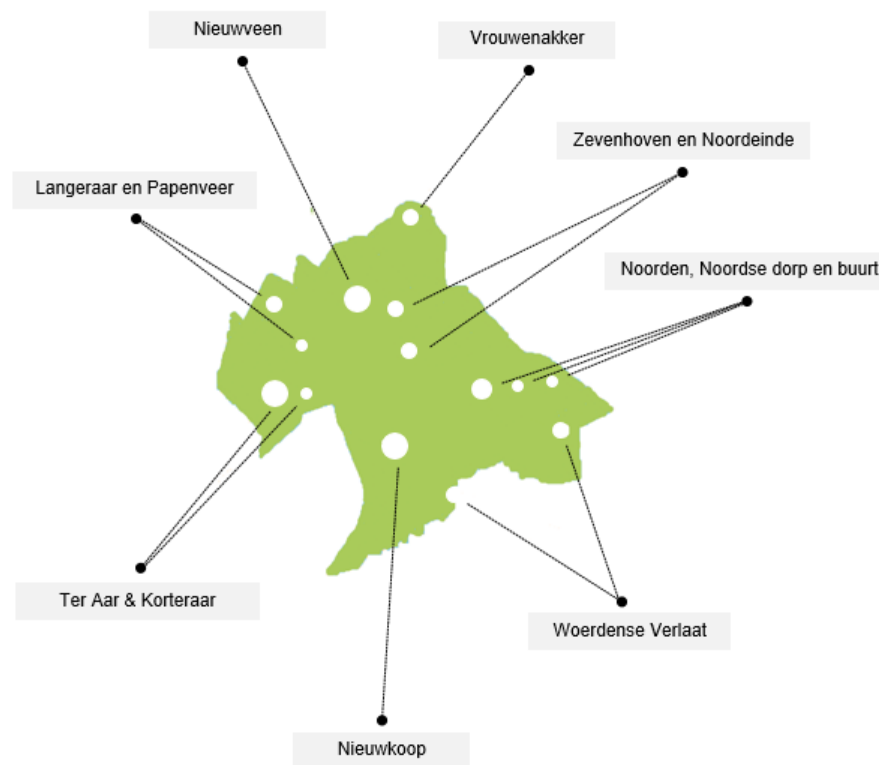


Bron: PuZA Nieuwkoop 2022

Uit het overzicht hierboven kunnen we zien dat de totale doelgroep 0 t/m 19 jaar bestaat uit 4.431 kinderen/jongeren. Dit komt neer op 15% van het totaal aantal inwoners in Nieuwkoop. Kijken we specifiek naar de leeftijdsgroepen dan zien we dat kinderen van 0 t/m 4 jaar zo'n 25% van de doelgroep uitmaken. Zo'n 35% van de kinderen valt in de doelgroep 4 t/m 12 jaar, dit zijn kinderen die nog naar de basisschool gaan. Bijna 40% van de totale doelgroep bestaat uit oudere kinderen/jongeren van 12 t/m 19 jaar.

Bij het integreren van onze JOGG aanpak is het belangrijk te benoemen dat de gemeente Nieuwkoop uit verschillende kernen/wijken bestaat.

In bijlage 3 zijn specifieke cijfers terug te vinden over het aantal inwoners verdeeld naar de verschillende leeftijdsgroepen per wijk/kern.

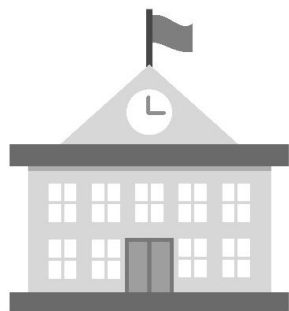




### Is de schoolomgeving gezond?

**Het onderwijs heeft een belangrijke rol in het stimuleren van de gezondheid. Het is een omgeving waarin kinderen en jongeren een groot deel van hun dagelijkse tijd doorbrengen. Mede daarom is het belangrijk dat we ervoor zorgen dat de schoolomgeving gezond is.**

Nieuwkoop heeft verschillende scholen die verspreid zijn over de kernen. Hieronder is een overzicht te zien van het totaal aantal leerlingen in het schooljaar 2021-2022.



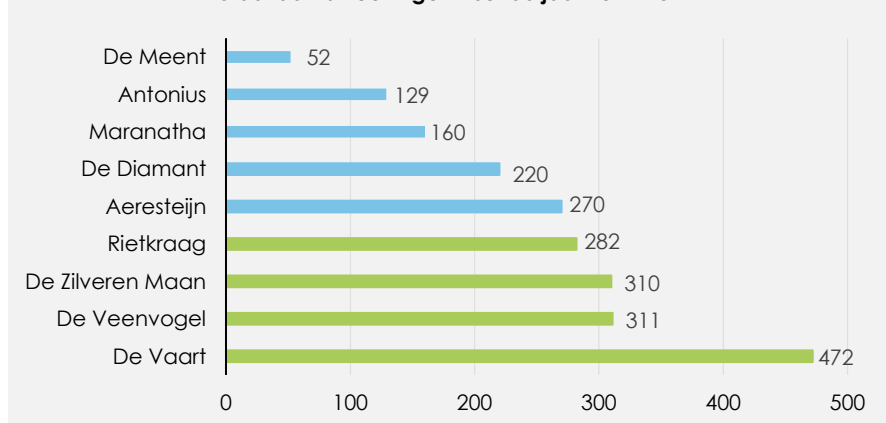
9

Basisscholen

1

Middelbare school

Totaal aantal leerlingen - schooljaar 2021-2022



Bron: [Allecijfers.nl](http://Allecijfers.nl)

Op de basisscholen zullen we een groot deel van de JOGG doelgroep kunnen bereiken, kinderen in de leeftijd tussen de 4-12 jaar, en hierbij uiteraard ook de betrokken ouders/verzorgers. De jongeren die wat ouder zijn, tussen de 12-19 jaar, zijn voor ons moeilijker te bereiken via het onderwijs. Dit omdat er in Nieuwkoop maar één middelbare school is, het Ashram College. Deze school had in het schooljaar 2021-2022 in totaal **299** leerlingen. Er zijn daarom veel jongeren van 12-19 jaar die in de omliggende gemeenten (Alphen aan den Rijn, Mijdrecht en Woerden) op voortgezet onderwijs zitten.

### Gezonde school

Als school heb je de keuze om je aan te sluiten bij het initiatief 'Gezonde school'. De GGD ondersteunt hierbij scholen bij het ontwikkelen van een gezonde school. Met het concept Gezonde school staat gezondheid centraal en wordt hier structureel aan gewerkt. De GGD helpt inzicht te krijgen in de leefstijl van de leerlingen en de bijkomende risicofactoren. Daarna kiest de school zelf een gezondheidsthema waar zij aan gaat werken, en vraagt daarmee een themacertificaat aan. Vervolgens wordt er samen met de GGD gewerkt aan de verankering van het gezondheidsthema in het beleid. Er is een ruime keuze aan themacertificaten, zo kun je als school kiezen voor de thema's sporten & bewegen, gezonde voeding, slaap, en welbevinden. Maar ook mediawijsheid, relaties & seksualiteit en gehoor kunnen als centraal thema gekozen worden. Daarnaast zijn er nog een aantal thema's, deze kun je op [www.gezondeschool.nl](http://www.gezondeschool.nl) nog eens terug lezen. Wanneer een school succesvol werkt aan het verbeteren van de gezondheid van de leerlingen ontvangt zij het Vignet Gezonde School. Dit kun je zien als kwaliteitskeurmerk waarmee je als school laat zien dat gezondheid een structurele plek heeft ingenomen in het beleid. Het aansluiten bij 'Gezonde school' is een keuze, in Nieuwkoop zijn er momenteel drie basisscholen die zich hebben aangesloten bij Gezonde School. Het gaat om de Rietkraag, de Antonius en de Diamant. Zij hebben alle drie gekozen voor de certificaten 'Relaties & seksualiteit' en 'Welbevinden'.

Ook de enige middelbare school in Nieuwkoop, het Ashram College heeft het vignet 'Relaties & seksualiteit'. Deze scholen zijn momenteel structureel bezig met het stimuleren en verbeteren van de gezondheid vanuit deze thema's. Vanuit onze ambitie vinden wij het heel erg belangrijk dat er meer scholen structureel werken aan thema's die de gezondheid van kinderen/jongeren stimuleren. Via de GGD bieden wij hen het gezonde school programma actief aan en bieden ondersteuning indien nodig. Daarnaast hebben we een aantal expliciete ambities en doelen opgesteld.

### Gezonde kinderopvang

Net als school hebben de kinderopvangorganisaties in Nieuwkoop een belangrijke rol bij het creëren van een gezonde leefomgeving. De kinderopvang richt zich op kinderen van 0-4 jaar en op de buitenschoolse opvang komen kinderen in de leeftijd van 4-12 jaar. In de gemeente Nieuwkoop zijn er 5 verschillende organisaties, dit zijn KDV Polderpret, Stichting Kinderopvang Liemeer (SKL), Kindcentrum de Boomhut, Kinderopvang de Ark en Smallsteps de Posterij. Als kinderopvangorganisatie kun je je aansluiten bij 'Een gezonde start', dit is een initiatief vanuit Gezonde Kinderopvang. Er wordt een (pedagogisch) medewerker uit de organisatie opgeleid tot coach 'Gezonde Kinderopvang'. Hij/zij is hét aanspreekpunt voor gezonde leefstijl binnen de organisatie en schoolt de eigen collega's structureel in 'een Gezonde Start'. Momenteel heeft alleen Kindcentrum de Boomhut zich aangesloten bij 'een Gezonde Start'. Dit betekent niet dat andere organisaties gezondheid niet belangrijk vinden, veel hebben gezondheid en gezonde voeding namelijk opgenomen in hun beleid. Het aanbod van gezonde voeding gaat vaak samen met de richtlijnen van het voedingscentrum. Mocht een kinderopvangorganisatie toch besluiten zich toch aan te willen sluiten bij 'Gezonde Kinderopvang' dan zullen wij dit vanuit JOGG stimuleren en bieden we ondersteuning aan indien nodig. Ook op de buitenschoolse opvang

staat de gezondheid van kinderen voorop. Naast het gezonde voedingsbeleid dat wordt toegepast, is er ook een aantal organisaties dat sporten & bewegen stimuleert. Zo worden er op verschillende locaties buurtsportcoaches (BSC) ingezet om sportieve activiteiten te organiseren.

### Omgevingsdoelstellingen

Minimaal vijf van de negen basisscholen gaan in de periode 2022-2024 met minimaal één, voor hen nieuw onderwerp aan de slag op het gebied van gezonde voeding en/of sport en bewegen.

Alle basisscholen starten in het schooljaar 2023-2024 met het afnemen van de MQ- scan<sup>1</sup>.

Minimaal drie van de vijf kinderdagopvangorganisaties gaan in de periode 2022-2024 minimaal één nieuw onderwerp aan de slag op het gebied van gezonde voeding en/of sport en bewegen.

Water drinken moet normaal worden, daarom is het streven om bij de bouw van een nieuw Integraal Kind Centrum (IKC) een watertappunt in de directe omgeving te plaatsen.

<sup>1</sup>De MQ Scan meet de motorische ontwikkeling van een kind. MQ staat voor motorische quotiënt. Zoals IQ voor intelligent quotiënt staat en de EQ voor de emotionele quotiënt/ontwikkeling.

# SCHOOLOMGEVING

Projecten	Verantwoordelijk	Betrokken partijen	Planning/Voortgang
JOGG Schooltour	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen	Start in eerste kwartaal 2023. JOGG regisseur gaat langs alle scholen (PO/VO) om in gesprek te gaan over het stimuleren van een gezonde schoolomgeving.
GGD Gezonde School	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen	GGD Gezonde School tijdens de schooltour onder de aandacht brengen bij de basisscholen.
The Daily Mile	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen	Het project 'The Daily Mile' tijdens de schooltour onder de aandacht brengen bij de basisscholen.
Opstellen en implementatie MQ protocol vervoltraject	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen Sportmakelaar/BSC	In 2023 gaan de basisscholen aan de slag met het implementeren van de MQ-scan. De verantwoordelijk ligt hier bij de basisscholen en buurtsportcoaches. De gemeente/sportmakelaar ondersteunt hierbij.
JOGG KDV tour	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	KDV/BSO	Start in eerste kwartaal 2023. JOGG regisseur gaat langs alle kinderopvangorganisaties om in gesprek te gaan over het stimuleren van een gezonde omgeving in de opvang.
GGD Gezonde Kinderopvang	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	KDV/BSO	GGD Gezonde kinderopvang tijdens de KDV tour onder de aandacht brengen bij de kinderopvangorganisaties.
Inspiratiesessie IKC's	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker Projectmanager MO	JOGG-regisseur	Gezondheid moet structureel meegenomen worden bij de ontwikkeling van nieuwe IKC's.
Stoptober campagne	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-regisseur GGD	Ieder jaar is dit eind september en in de maand oktober een terugkerend thema voor het Voortgezet Onderwijs.
Geen rommel in je trommel	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen, supermarkten, CJG	Hiermee starten we aan het begin van het nieuwe schooljaar 2023 (september/augustus). Komt structureel in de planning.
Nationale Sportweek	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen/VO kinderopvang CJG, fysiotherapie diëtist.	De Nationale Sportweek vindt ieder jaar plaats in september. We bieden deze week structureel aan met ondersteuning vanuit JOGG
7 dagen water challenge	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Basisscholen/VO Kinderopvang	Deze week vindt plaats in juni 2023.

### Verenigingen dragen bij aan gezondheid

**Verenigingen nemen een belangrijke plek in als het gaat om het stimuleren van de gezondheid van kinderen en jongeren. Ze kunnen hier terecht voor sportieve en ook culturele activiteiten. Hiermee dragen de verenigingen bij aan zowel de fysieke als ook de mentale gezondheid. Ondanks dat verenigingen een positieve invloed hebben op de gezondheid, staat daar tegenover dat er ook veel sociale activiteiten plaatsvinden. En bij sociale activiteiten hoort soms ook het gebruik van alcohol of ongezonde voeding. Hoe gaan de verenigingen hier in Nieuwkoop mee om?**

Nieuwkoop heeft een groot aanbod aan verenigingen die verspreid zijn over de verschillende kernen. Zo zijn er in de gemeente zeven voetbalverenigingen, zes tennisverenigingen, twee verenigingen die volleybal aanbieden en zowel een basketbal en een hockeyvereniging. Naast deze sportverenigingen is er nog een groot aanbod aan andere verenigingen, dit aanbod is terug te zien op het platform [www.nieuwkoopactief.nl](http://www.nieuwkoopactief.nl). Hier zijn alle verenigingen in Nieuwkoop met behulp van een sociale kaart in beeld gebracht. In Nieuwkoop is een groot deel van de kinderen en jongeren actief en actief bij een sportvereniging. Onder 10/11 jarigen is 91% wekelijks actief bij een vereniging en onder jongeren die in klas 4 van het Voortgezet Onderwijs zitten is dit gemiddeld 76%. Combineer dit met het grote sport- en beweegaanbod, en we kunnen concluderen dat een vereniging een belangrijke plek in de omgeving is om een goede gezondheid onder kinderen en jongeren te stimuleren.

### Gezonder samen met Teamfit

Teamfit is de werkwijze waarmee JOGG zich inzet voor het gezonder maken van een sport- en buurtomgeving, onder andere door het voedingsaanbod gezonder te maken. Daarnaast is er ook aandacht voor de thema's rookvrij en verantwoord alcoholgebruik. De kantine is een plek waar jongeren elkaar ontmoeten voor en na een wedstrijd of training. Dit is daarom een plek waar we de gezondheid op een positieve manier kunnen beïnvloeden.

Tegelijkertijd is dit ook een lastig vraagstuk omdat een vereniging een groot deel van zijn inkomsten uit de omzet van de kantine haalt. De verkoop van ongezonde snacks en alcohol zorgt momenteel voor een groot deel van de omzet. Om de sportkantine daarom tot een gezonde omgeving te maken is het verbieden van ongezonde snacks en alcohol geen optie. Wel kan er gekeken worden naar het aanbieden van gezonde alternatieven. Hierbij willen we daarom samenwerken met Teamfit en de kantines stap voor stap gezonder maken. Daarnaast zijn er in Nieuwkoop momenteel een aantal verenigingen of sportaccommodaties (gedeeltelijk) rookvrij. De volgende accommodaties/verenigingen staan rookvrij op de kaart: Zwembad de Wel, hockeyclub Nieuwkoop en TAVV, zie (<https://www.rookvrijegeneratie.nl/rookvrij-op-de-kaart>), hier valt daarom zeker nog winst te behalen!

### Omgevingsdoelstellingen

Eind 2024 is er minimaal 1 sportvereniging met een Gezonde Sportkantine.

Eind 2024 is minimaal 1/3 van de sportaccommodaties geheel of gedeeltelijk rookvrij.

Eind 2024 zijn er minimaal twee sportverenigingen in samenwerking met TeamFit aan de slag gegaan met een actieplan verantwoord alcoholgebruik.

# SPORTOMGEVING

Projecten	Verantwoordelijk	Betrokken partijen	Planning/Voortgang
Introductie JOGG bij verenigingen	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-regisseur Sportmakelaar	JOGG aanbod introduceren bij verenigingen via een tour of tijdens netwerkvondten.
Gezonde Sportomgeving	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Verenigingen TeamFit Lokale ondernemers JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	In 2023/2024 gaat TeamFit samen met geïnteresseerde verenigingen aan de slag om de sportomgeving gezonder te maken.
Rookvrije accommodaties	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Verenigingen Sportief Besteed Groep TeamFit JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Sportief Besteed Groep start vanaf november 2022 met het benaderen van verenigingen om rookvrij te worden. Indien geïnteresseerd begeleidt Teamfit hen in dit traject.
Project verantwoord alcoholgebruik	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Verenigingen TeamFit/NOC*NSF	Met Teamfit/NOC*NSF en verenigingen de opties bekijken/bespreken rondom verantwoord alcoholgebruik.

### Een gezonde buurt

**JOGG droomt van een buurt waarin elk kind in de omgeving van zijn of haar huis lekker buiten kan spelen. Er zijn brede stoepen, genoeg speeltuinen en veel speelmateriaal zodat de buurt zorgeloos en veilig ontdekt kan worden. En natuurlijk is het makkelijk om iets lekkers te kopen dat óók gezond is bij de supermarkt op de hoek. Buiten ontdekken kinderen en jongeren meer en dit draagt bij aan een gezonde leefstijl.**

Uitwerkingsplan V van de sportvisie, een beweegvriendelijke ruimte, laat zien dat de gemeente Nieuwkoop veel belang hecht aan bewegen in de buitenlucht. We hebben het geluk in een mooie groene omgeving te wonen die we optimaal willen benutten. Zo stimuleren we multifunctioneel gebruik van sportvelden. In Ter Aar en Nieuwkoop kunnen de basisschoolleerlingen gedurende de schooldag gebruik maken van de voetbalvelden. Andere verenigingen stellen hun velden open na schooltijd en/of in vakanties. De gemeente heeft een actief beleid voor beweegplekken en speeltuinen. Er zijn 458 speel- en sporttoestellen verdeeld over 118 speelplekken. Alle locaties staan op de buitenspeelkaart: <https://www.nieuwkoop.nl/speelplaatsen>. Daarnaast is er in diverse dorpen gelegenheid tot bewegen en recreatie in het groen. Voorbeelden hiervan zijn De Natuurspeeltuin 't bomen eilanden (Nieuwkoop), Heemtuin (Nieuwkoop), Park Buytewech (Nieuwkoop), Strand Zomer (Nieuwkoop), Meijepark (Nieuwkoop), Speelplaats Zuidhoek (Nieuwkoop), terrein Ipse de Bruggen (Nieuwveen), zwemsteigers (Langeraar), Argonnepark (Ter Aar). Een belangrijk uitgangspunt bij het stedenbouwkundig ontwerp van nieuwe wijken is natuur-inclusief bouwen. Bij de IKC's (integraal kindcentrum) ontwikkelen we ook zo veel mogelijk groene buitenruimte. Dit geeft kinderen de gelegenheid om veel te spelen en te bewegen, maar kan ook bijdragen aan het verminderen van hittestress en waterverwerking tijdens piekbelasting. Er is ook veel aandacht voor veilige routes van en naar school.

### De omgeving van het Ashram College

De enige middelbare school, het Ashram College heeft onze aandacht. Net als bij de (sport)verenigingen is de omgeving hierbij van belang om kinderen/jongeren te stimuleren tot gezonde keuzes. Momenteel is het zo dat leerlingen van het Ashram College snel in de verleiding komen tot ongezonde keuzes. Op loopafstand zijn er een aantal supermarkten aanwezig en ook een snackbar en pizzeria. Hier zit voor de ondernemers natuurlijk een belangrijk commercieel belang bij, tegelijkertijd willen we met JOGG wel ervoor zorgen dat jongeren minder verleid worden tot ongezonde keuzes. Het doel is daarom ook om samen met Teamfit te werken aan een gezondere school/buurtomgeving. Ook hierbij gaat het vooral om het aanbieden en zichtbaar maken van gezondere alternatieven. We zoeken de samenwerking met plaatselijke ondernemers en laten hen het belang van gezondheid zien, samen op weg naar een gezondere buurtomgeving voor de kinderen en jongeren heeft onze prioriteit.

### Omgevingsdoelstellingen

50% van alle openbare speeltuinen in 2024 rookvrij

Kinderen moeten veilig lopend/fietsend naar school kunnen, daarom is het streven om te werken aan veilige schoolroutes bij alle basisscholen.

Minimaal twee gezonde voedingsalternatieven in de buurtomgeving van het Ashram College.

# BUURTOMGEVING

Projecten	Verantwoordelijk	Betrokken partijen	Planning/Voortgang
Veilig lopend/fietsend naar school	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	BOR JOGG-beleidsmedewerker	Doorlopend proces voor het creëren van veilige schoolroutes. In het laatste kwartaal van 2022 zal hiermee gestart worden, in samenwerking met BOR.
JOGG aanpak eetomgeving Kennedyplein/Ashram College	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	BOR JOGG-landelijk	We willen graag in samenwerking met ondernemers rondom het Kennedyplein/Ashram College in gesprek over gezonde voedingsalternatieven.
Gezonde buurtomgeving	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	TeamFit	Samen met teamfit werken aan gezonde speeltuinen en kinderboerderijen.
Openbare speeltuinen rookvrij	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	BOR JOGG-beleidsmedewerker	Doorlopend project om 50% van alle openbare speeltuinen in de periode 2022-2024 rookvrij te maken.

### Een gezonde werkomgeving

**Ook op de werkvloer kun je gezonde keuzes maken. Bedrijven kunnen dit stimuleren door gezondheid structureel in het beleid op te nemen. Zo kunnen werknemers voor een gezonde lunch kiezen of wat vaker de fiets te pakken naar het werk. Als gemeente voelen we de verantwoordelijkheid om zelf ook het goede voorbeeld te geven.**

Het is daarom belangrijk dat het college van B&W en de raadsleden van de gemeenteraad enthousiast en betrokken zijn bij de JOGG-aanpak. Zij zorgen ervoor dat een gezonde omgeving en leefstijl op de agenda staat van al het gemeentelijke beleid. Binnen de gemeente staat gezondheid momenteel al hoog op de agenda. Zoals te lezen is in bijlage 2 is het onderwerp gezondheid integraal verankerd in diverse beleidsstukken. Daardoor kan in de praktijk concreet samengewerkt worden met de verschillende beleidsterreinen en wordt er doorlopend gewerkt aan het creëren van een gezonde (werk)omgeving. Een goede gezondheid begint bij jezelf, en daarom vinden we het belangrijk dat medewerkers van de gemeente Nieuwkoop in een gezonde omgeving werken. Dit kan bijvoorbeeld door het gezonder maken van de kantine, zodat gezond eetgedrag gestimuleerd wordt. Maar ook is het belangrijk om regelmatig te informeren over andere verschillende gezondheidsthema's. Daarnaast helpt het invoeren van een fietsplan om de medewerkers van gemeente Nieuwkoop te stimuleren tot extra beweging.

### Een gezonde werkplek voor jongeren

Ook vinden we het belangrijk dat jongeren die een bijbaan of vaste baan hebben hun werk uitvoeren in een gezonde omgeving, jongeren moeten hun werk uit kunnen voeren op een gezonde werkplek. Wanneer jongeren bijvoorbeeld tijdens hun opleiding al geïnformeerd worden over verschillende gezondheidsthema's zal dit in de toekomst gezond gedrag kunnen stimuleren. Maar daarnaast willen we ook graag dat werkgevers het belang inzien van een gezonde werkomgeving. Een gezonde en een zich goed

voelende medewerker zal gemiddeld beter presteren dan een ongezond iemand. Gezondheid is daarbij breder dan het voorkomen of genezen van ziekte. Het gaat hierbij ook om zaken als: goed voelen, spanning/stress verminderen, veiligheid en goede arbeidsomstandigheden. Samen met lokale bedrijven willen we daarom de samenwerking aangaan om een gezonde werkomgeving te creëren.

### Omgevingsdoelstellingen

JOGG Nieuwkoop intern en extern kenbaar maken bij personen en partners.

JOGG inspiratiesessies organiseren om verschillende domeinen samen te brengen.

Bewegen aantrekkelijker maken voor medewerkers van de gemeente Nieuwkoop.

In samenwerking met Verenigde Ondernemers Nieuwkoop (VON) bedrijven informeren over gezonde leefstijl op de werkvloer.



# WERKOMGEVING

Projecten	Verantwoordelijk	Betrokken partijen	Planning/Voortgang
JOGG Communicatieplan	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker Team communicatie	In het laatste kwartaal van 2022 wordt het communicatieplan afgerond.
JOGG Nieuwsbrief	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker Team communicatie	Vier keer per jaar een JOGG nieuwsbrief uit brengen. Dit om JOGG zowel intern maar ook extern borging te geven.
JOGG inspiratiesessie	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	Jaarlijks wordt er een inspiratiesessie vanuit JOGG georganiseerd. Het doel van deze sessie is om verschillende domeinen samen te brengen, iedereen intern te inspireren om samen aan gezondheid te werken.
Fietsstimuleringsplan	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	P&O	Invoering lease fietsregeling in eerste half jaar 2023, en opzetten van andere fietsstimuleringsinitiatieven zoals 'Kom op de fiets naar je werkweek'.
Beweegactiviteiten voor werknemers van Gemeente Nieuwkoop	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-beleidsmedewerker P&O Sportmakelaar JOGG-regisseur	Borstcrawl workshop en FitStap lessen aanbieden tijdens het vierde kwartaal van 2022. In overleg met P&O ontwikkelen we extra aanbod van beweegactiviteiten.
'Gezonde leefstijl op de werkvloer' van bedrijven in Gemeente Nieuwkoop	JOGG-regisseur JOGG-beleidsmedewerker	JOGG-regisseur Verenigde Ondernemers Nieuwkoop (VON)	Samen met de Verenigde Ondernemers Nieuwkoop (VON) elk jaar een bijeenkomst organiseren. Hierbij biedt JOGG gezonde initiatieven aan waar bedrijven bij aan kunnen sluiten om gezonde leefstijl op de werkvloer te stimuleren.

HOOFDSTUK 3  
**GEZONDHEIDSCIJFERS &  
GEDRAGSDOELSTELLINGEN**

### Gezonde leefstijl

**Een gezonde leefstijl betekent voldoende beweging, gevarieerd en gezond eten. Ook voldoende ontspanning en een goede kwaliteit van slaap zijn belangrijk. Daarnaast heeft het gebruik van alcohol en andere genotmiddelen invloed op jouw gezondheid. Al deze factoren dragen bij aan een gezonde leefstijl en uiteindelijk een gezond leven! Maar hoe staat het ervoor met de jongeren in Nieuwkoop? Hoe ervaren zij hun gezondheid en wat zeggen de cijfers?**

Aan leerlingen uit klas 2/4 van het voortgezet onderwijs is gevraagd hoe zij hun eigen gezondheid ervaren. Hieruit blijkt dat **84%** dit als zeer goed ervaart, daarnaast ervaart **15%** van de leerlingen zijn gezondheid als matig, en **1%** als zeer slecht. Ondanks dat een hoog percentage zijn/haar gezondheid als zeer goed ervaart, zien we ten opzichte van de resultaten in 2019 wel een daling. In 2019 gaf nog **91%** van de leerlingen aan zijn gezondheid als zeer goed te ervaren. Het is positief dat een groot deel van de jongeren hun eigen gezondheid als zeer goed ervaart. Dit betekent alleen niet automatisch dat hun gezondheid goed is. Het is een subjectief oordeel, en daarom is het belangrijk dat we ook objectief naar de gezondheid van deze doelgroep kijken.

#### Ervaren gezondheid als zeer goed (klas 2/4 VO)

**84%**



Nieuwkoop

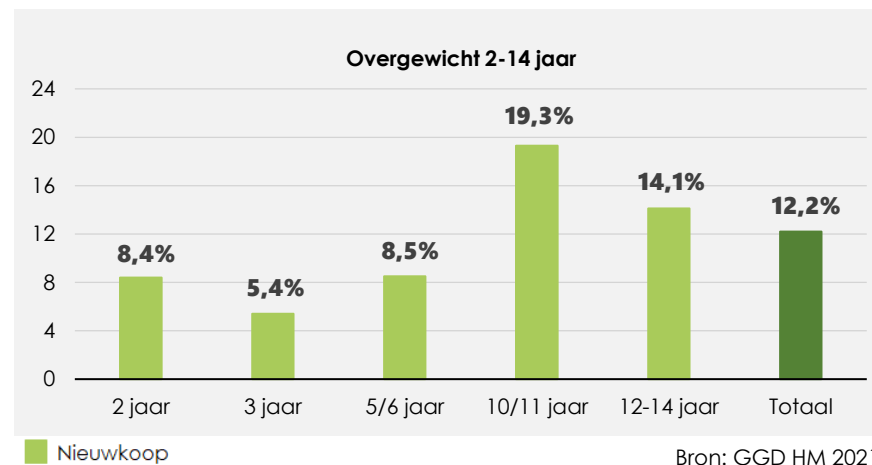
**82%**



Hollands Midden

Bron: [GGD HM Monitor Jeugd 2021](#)

Een manier om objectief een gezondheidsoordeel te geven is te kijken naar het gewicht. Een gezond gewicht wordt bepaald door de Body Mass Index (BMI). Als we kijken naar het overgewicht onder kinderen tussen de 2-14 jaar dan zien we dat in het jaar 2021 gemiddeld **12,2%** te zwaar is. Hieronder is een overzicht te zien van het overgewicht, verdeeld naar verschillende leeftijden. Cijfers voor overgewicht onder kinderen ouder dan 14 jaar zijn (momenteel) niet beschikbaar.



#### Gedragsdoelstellingen

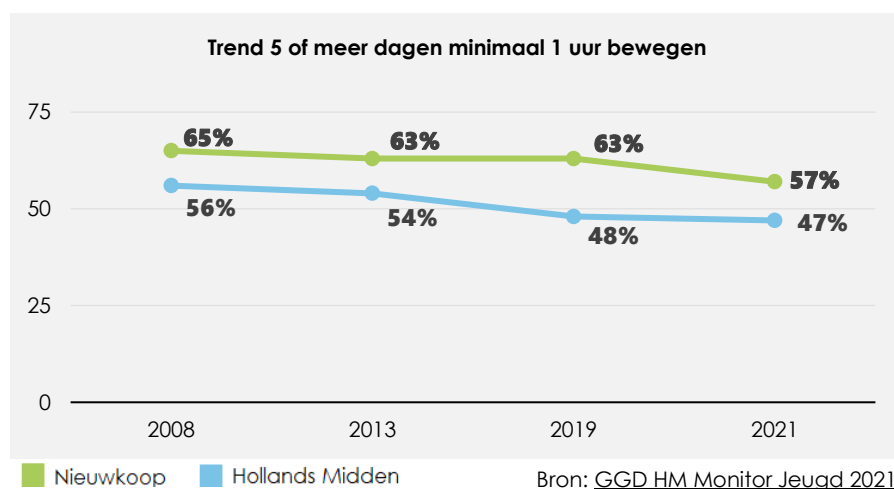
Het percentage dat zijn/haar gezondheid als zeer goed ervaart, is onder leerlingen van klas 2/4 van het voortgezet onderwijs in 2028 gestegen ten opzichte van 2021 (84%).

Het percentage overgewicht onder 2-14 jaar is gedaald in het jaar 2028 ten opzichte van het percentage in 2021 (12,2%).

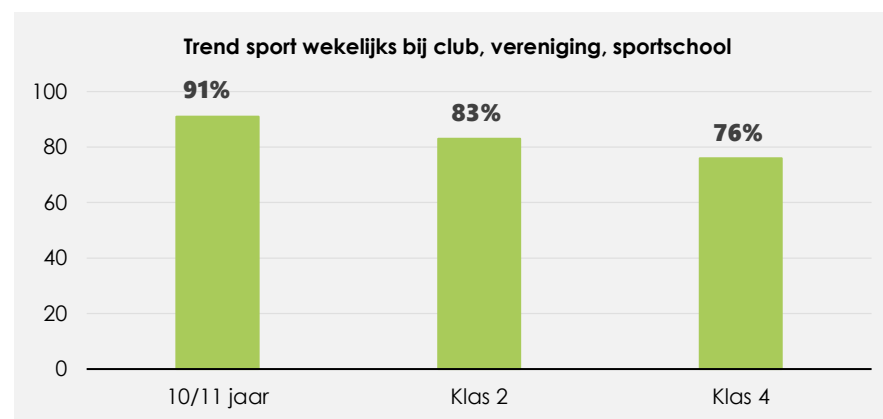
## Bewegen

**Lichaamsbeweging is belangrijk voor een goede gezondheid: Het vergroot het zelfvertrouwen van jongeren, bevordert de grove motoriek en vermindert daarnaast ook de kans op verschillende chronische aandoeningen en overgewicht. Hoe scoren de jongeren in Nieuwkoop als het gaat om lichaamsbeweging?**

Volgens de Gezondheidsraad<sup>2</sup> moeten jongeren tot 18 jaar minimaal 1 uur per dag matig intensief bewegen. Uit de statistieken blijkt dat **22%** van de jongeren uit Nieuwkoop aan deze eis voldoet (vergeleken met 18% in Hollands Midden). Op de vraag of jongeren 5 of meer dagen per week minimaal 1 uur matig intensief beweegt antwoord in 2021 **57%** positief. We zien hierin echter wel een dalende trend in de periode 2008-2021, zo was dit percentage in 2019 nog **63%**.



Daarnaast wordt het advies gegeven om minimaal drie keer per week spier- en botversterkende activiteiten doen. Hierbij kun je denken aan sporten bij een club, vereniging of sportschool. In Nieuwkoop zien we dat de sportactiviteit afneemt naarmate de jeugd ouder wordt. Onder jonge kinderen van 10/11 jaar sport **91%** wekelijks bij een club, vereniging of sportschool. Op de middelbare school is dit percentage in klas 2 nog **83%**, en bij leerlingen uit klas 4 is het gedaald tot **76%**. In het volgende tabel zie je een overzicht van alle gegevens.



Bron: [GGD HM Monitor Jeugd 2021](#)

## Gedragsdoelstellingen

In 2028 is het percentage van de leerlingen dat 5 of meer dagen per week minimaal 1 uur beweegt toegenomen ten opzichte van het percentage in 2021 (57%).

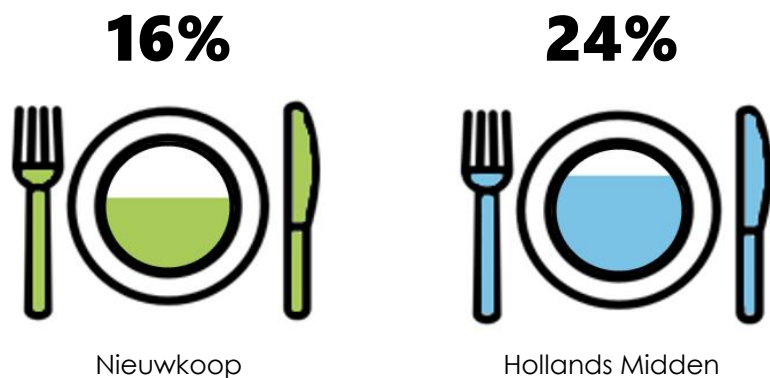
<sup>2</sup> De Gezondheidsraad is een onafhankelijke wetenschappelijke adviesraad die regering en parlement adviseert over volksgezondheid en gezondheidszorg.

## Voeding

**Naast voldoende beweging is ook gezonde voeding belangrijk voor de groei en ontwikkeling van jongeren. Gezonde voeding, in combinatie met bewegen verkleint ook de kans op overgewicht. Goede voeding begint met elke dag ontbijten, doen de jongeren in Nieuwkoop dit?**

Er is aan leerlingen van het voortgezet onderwijs gevraagd of zij minder dan 5 dagen per week ontbijten. Of daarmee eigenlijk aangeven, minimaal één keer per week naar school te gaan zonder te ontbijten.

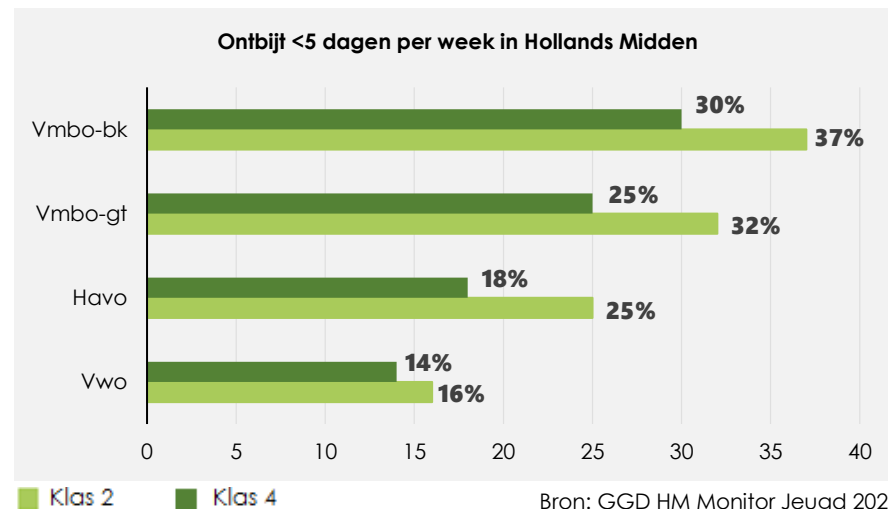
Ontbijt <5 dagen per week (leerlingen VO klas 2 en 4)



Bron: [GGD HM Monitor Jeugd 2021](#)

Uit de cijfers blijkt dat **16%** van de leerlingen (VO klas 2 en 4) in Nieuwkoop minder dan 5 dagen per week ontbijt, tegenover **24%** in Hollands Midden. Daarnaast blijkt het percentage te stijgen naarmate de leerlingen ouder worden. Van de leerlingen in klas 2 ontbijt 10% minder dan 5 dagen per week, tegenover 22% van de leerlingen in klas 4. Ook is er een groot verschil tussen jongens (8%) en meisjes (22%).

Daarnaast valt op dat leerlingen op het vmbo minder vaak ontbijten dan havo of vwo-leerlingen. Hieronder zie je een overzicht waarin deze verschillen goed te zien zijn.



## Gedragsdoelstellingen

Het percentage leerlingen van het voortgezet onderwijs dat wekelijks minder dan 5 keer ontbijt is in 2028 ten opzichte van 2021 (16%) afgenomen.

### Water drinken

**Je hersenen bestaan voor 75% uit water, daarom is het voor je gezondheid essentieel om voldoende water te drinken. Daarnaast is water drinken belangrijk voor het opnemen van voedingsstoffen, het afvoeren van afvalstoffen en het op peil houden van de lichaamstemperatuur.**

In Nieuwkoop drinkt **75%** van de leerlingen (middelbare school) dagelijks water, in Hollands Midden is dit **77%**. Van de leerlingen uit Nieuwkoop geeft 7% aan (bijna) nooit water te drinken. Dit percentage is gemiddeld een stuk hoger dan Hollands Midden (4%). Een specifiek overzicht verdeeld naar leerlingen klas 2/4 en jongens/meisjes is terug te zien in bijlage 4.

**Drinkt dagelijks minimaal 1 glas water (leerlingen klas 2 en 4 VO)**



Nieuwkoop



Hollands Midden

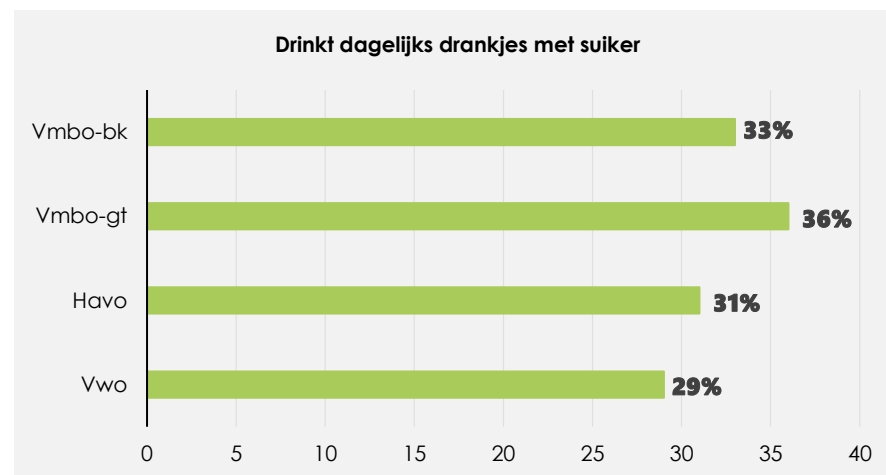
Bron: [GGD HM 2019](#)

### Suikerhoudende dranken

**Drankjes met suikers, zoals frisdrank, limonade en energiedrankjes, bevatten veel calorieën en verhogen daarmee de kans op overgewicht. Het lichaam is niet goed in staat om calorieën uit drank te registreren. Dit heeft als gevolg dat een jongere niet minder eet, en dit zorgt ongemerkt voor extra veel calorieën.**

Uit onderzoek blijkt dat in Nieuwkoop gemiddeld **32%** van de jongeren uit klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs dagelijks suikerhoudende dranken drinkt. Dit percentage is hetzelfde als in

Hollands Midden. Wat opvalt is dat jongens (35%) vaker drankjes met suiker drinken dan meisjes (29%). Daarnaast is het ook zo dat leerlingen met een vmbo-gt niveau vaker drankjes met suiker drinken ten opzichte van andere schoolniveaus.



Bron: [GGD HM Monitor 2019](#)

### Gedragsdoelstellingen

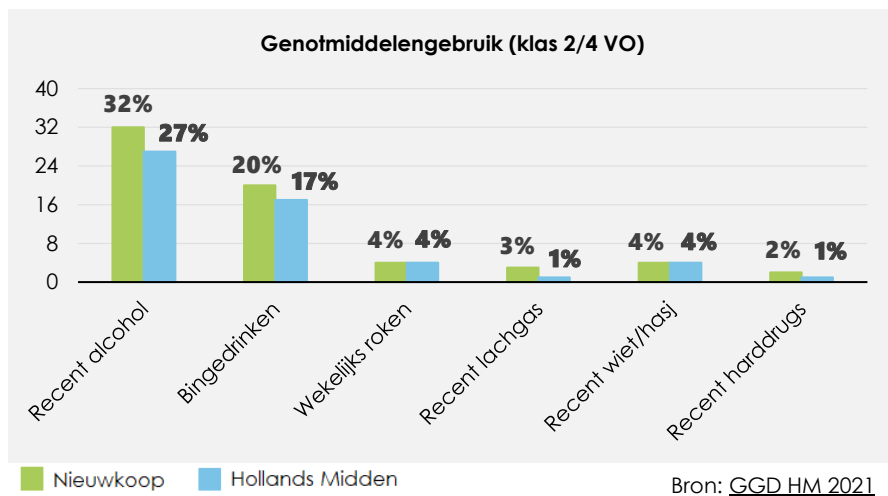
Het percentage leerlingen van het voortgezet onderwijs dat dagelijks drankjes met suiker drinkt is in 2028 ten opzichte van 2019 (32%) gedaald.

Het percentage leerlingen van het voortgezet onderwijs dat minstens 1 glas water per dag drinkt is in 2028 ten opzichte van 2019 (75%) toegenomen.

### Alcohol en andere genotmiddelen

Het drinken van alcohol en het gebruik van andere genotmiddelen heeft op jongere leeftijd grote negatieve gevolgen. Het kan de ontwikkeling van de hersenen nadelig beïnvloeden en daarom is de leeftijdsgrens voor het kopen van alcohol en het bezit in de openbare ruimte 18 jaar. Hoe staat het ervoor met de jongeren in Nieuwkoop? Hebben ze weleens alcohol gedronken? Of andere genotmiddelen gebruikt?

Hieronder is een overzicht te zien van het genotmiddelengebruik van leerlingen uit klas 2/4 van het voortgezet onderwijs. Daaruit valt op dat vooral het alcoholgebruik (32%) en bingedrinken (20%) gemiddeld hoger ligt dan in omliggende gemeenten.



### NIX18

NIX18 is de norm dat jongeren onder de 18 jaar niks mogen drinken. Er is zowel onder jongeren als ouders/verzorgers gevraagd of er onderling afspraken zijn gemaakt. Er moet bij gezegd worden dat sommige gegevens uit 2020 komen en de andere uit 2021, maar het verschil is aanzienlijk.

### NIX18 (volgens klas 2/4 VO)

21%



Nieuwkoop

32%



Hollands Midden

Bron: GGD HM MONITOR JEUGD 2021

### NIX18 (volgens ouders/verzorgers)

84%



Nieuwkoop

84%



Hollands Midden

Bron: GGD HM VOLWASSENEN/OUDEREN 2020

### Gedragsdoelstellingen

Het percentage leerlingen uit klas 2/4 van het voortgezet onderwijs dat recent alcohol gedronken heeft is in 2028 gedaald ten opzichte van 2021 (32%).

Het percentage NIX18 volgens leerlingen uit klas 2/4 van het voortgezet onderwijs is gestegen ten opzicht van 2021 (21%).

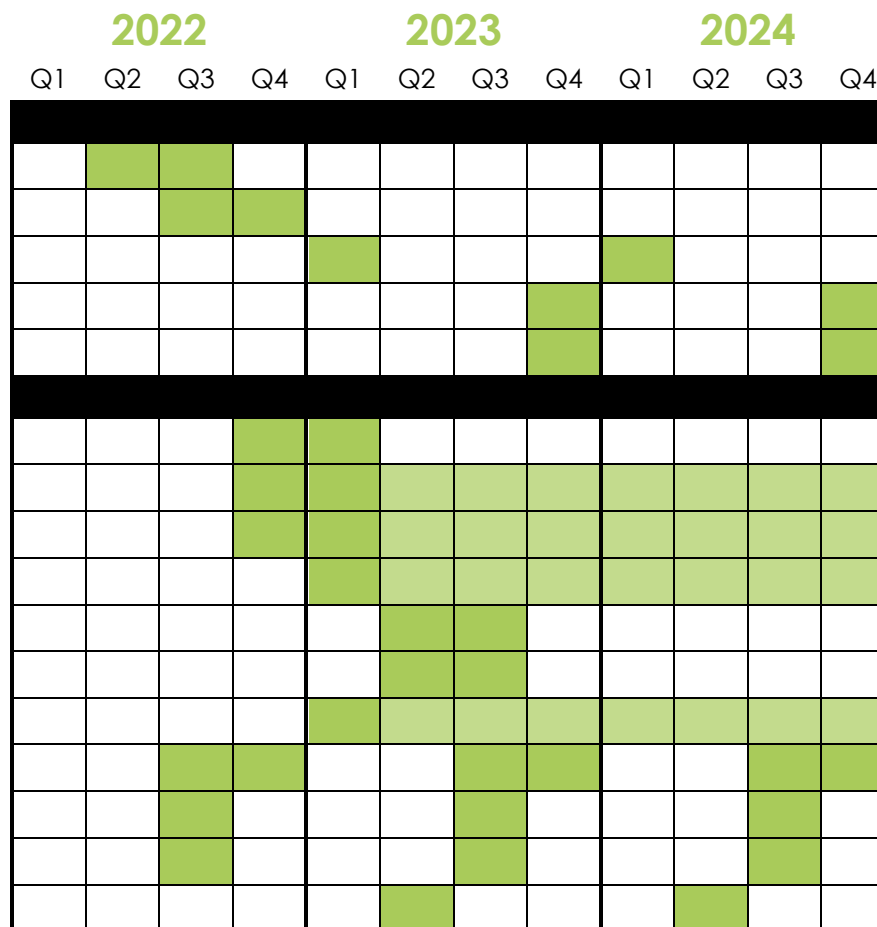
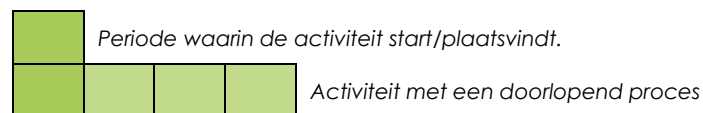
HOOFDSTUK 4  
**PLANNING & FINANCIËN**



## Planning

Om onze JOGG-aanpak borging te geven en onze ambities te realiseren is het van belang vastgestelde doelstellingen en bijbehorende activiteiten te verankeren in onze werkwijze. Daarom is er een planning opgesteld waarin alle activiteiten inzichtelijk zijn gemaakt.

<b>Gemeentelijke organisatie</b>
JOGG Plan van aanpak opstellen
JOGG Plan van aanpak vaststellen door college van B&W
Monitoring & Evaluatie
Uitvoeringsplan nieuw kalenderjaar vaststellen
Presentatie resultaten JOGG Nieuwkoop
<b>Schoolomgeving</b>
JOGG School tour
GGD Gezonde school
'The Daily Mile'
MQ scan implementatie en toezicht
JOGG KDV tour
GGD Gezonde kinderopvang
Inspiratiesessie IKC's
Stoptober Campagne
Geen rommel in je trommel
Nationale Sportweek
7 dagen water challenge



<b>Sportomgeving</b>
Introductie JOGG bij verenigingen
Gezonde Sportomgeving
Rookvrije accommodaties
Project verantwoord alcoholgebruik
<b>Buurtomgeving</b>
Veilig lopend/fietsend naar school
JOGG aanpak eetomgeving Kennedyplein/Ashram College
Gezonde buurtomgeving
Openbare speeltuinen rookvrij
<b>Werkomgeving</b>
JOGG Communicatieplan
JOGG Nieuwsbrief
JOGG inspiratiesessie
Fietsstimuleringsplan
Beweegactiviteiten voor werknemers gemeente Nieuwkoop
'Gezonde leefstijl op de werkvloer ' (VON)

2022				2023				2024			
Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4	Q1	Q2	Q3	Q4

## Financiën

De personeelskosten van de JOGG-regisseur worden betaald uit het budget steunpakket jeugd via een uitbreiding van de formatie jongerenwerk met 24 uur per week, schaal 8, voor een periode van twee jaar. Ook het uitvoeringsbudget van €5.000,- per jaar wordt gefinancierd uit het budget steunpakket Jeugd voor een periode van twee jaar. Aan het einde van deze periode vindt een evaluatie plaats. De projecten in het actieplan worden uitgevoerd met de bestaande personele capaciteit. Als projecten financiële ondersteuning nodig hebben, wordt dit gefinancierd uit het uitvoeringsbudget van JOGG (€5.000,- per jaar) en uit het sport- en preventieakkoord (beide €20.000,- per jaar).



### STEUNPAKKET JEUGD

**JOGG-REGISSEUR** 24 uur per week, schaal 8  
**UITVOERINGSBUDGET** €5.000,- per jaar



### EXTRA MIDDELEN

**SPORTAKKOORD** €20.000,- per jaar  
**PREVENTIEAKKOORD** €20.000,- per jaar

# BIJLAGE 1

## Hoe werkt de JOGG-aanpak?

### Thuis

*Bij je gezin, familie en vriendjes.*

Thuis krijg je de allerbeste start. In ieder thuis is gezond eten vanzelfsprekend. Binnen- en buitenspelen of bewegen zijn de normaalste zaak van de wereld. Zodat je 's avonds lekker naar bed gaat en 's ochtends uitgerust wakker wordt.

### Media

*Social media, streamingsdiensten en games.*

Influencers laten je in blogs en vlogs zien hoe zij gezond eten en genoeg bewegen. In games word je ook uitgedaagd om te bewegen. Streamingdiensten zorgen dat je niet urenlang blijft kijken. En je telefoon uitzetten is heel gewoon.

### Werk

*Stages, bijbanen en leer-werk-omgevingen.*

Ook op de werkvloer kun je gezonde keuzes maken. Om ervoor te zorgen dat iedereen lekker in zijn vel zit, nemen bedrijven gezondheid structureel op in het beleid. Al tijdens hun opleiding leren jongeren op een gezonde manier werken. Door op de fiets naar je werk te gaan bijvoorbeeld. Of gezond te lunchen tijdens de pauze een blokje om te gaan.

### Vrije tijd

*Tijdens uitjes, attractieparken, vakanties en uit eten.*

Op stap, leuk! Ook onderweg kan je lekker gezond eten en drinken. In de auto, op het vliegveld, maar ook bij attractieparken, dierentuinen of als je uit eten gaat zijn er genoeg gezonde opties om uit te kiezen. En je hoeft nooit meer urenlang stil te staan of te zitten, want in je vrije tijd kan je genoeg bewegen.

### Sport

*Verenigingen, accommodaties en evenementen.*

Sporten is leuk en iedereen mag meedoen. Van zwemmen en voetbal tot dansen en atletiek. Tijdens de pauze staat er altijd water voor je klaar en na een wedstrijd zet je je tanden in een gezonde hap. Net als trainers, supporters en sporthelden.

### School

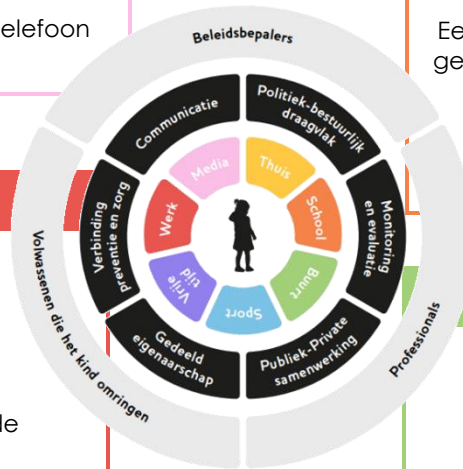
*In de kinderopvang, basis- en voortgezet onderwijs en het MBO.*

Een school en kinderopvang waar kinderen al vanaf jongs af aan in een gezonde leefomgeving opgroeien. De normaalste zaak van de wereld is dat er elke dag groente en fruit wordt gegeten en water drinken de norm is. Kinderen spelen en sporten en leren wat een gezonde leefstijl inhoudt. Zodat de jeugd opgroeit tot fitte en vitale volwassenen.

### Buurt

*Op straat, in parken, speeltuinen, pleinen en in winkels.*

In de buurt van je huis kun je overal lekker spelen. Er zijn brede stoepen, genoeg groene speeltuinen en veel speelmateriaal zodat je zorgeloos en veilig de buurt kan ontdekken. En natuurlijk is het makkelijk om iets lekker te kopen dat ook gezond is.



# BIJLAGE 2

## JOGG in de beleidstukken

### Visie Sport en bewegen gemeente Nieuwkoop

De visie Sport en bewegen (2021) heeft als ambities sporten en bewegen mogelijk te maken voor iedere inwoner van Nieuwkoop en zo goed mogelijk in te zetten als middel voor gezondheidsbevordering. Deze ambities worden nader ingevuld door speerpunten: We zetten in op sterke en toekomstbestendige sport- en beweegaanbieders o.a. door ondersteuning van het Sportpunt en het Verenigingsloket. We streven naar sporten en bewegen voor iedereen, op maat en zonder belemmeringen. Sporten en bewegen wordt ingezet als middel voor gezondheid en welzijn. Tenslotte richten we ons op het bieden van goede accommodaties en een beweegvriendelijke buitenruimte. De speerpunten worden omgezet in acties in de uitwerkingsplannen bij de visie.

### Gezondheidsnota Goed Leven in Nieuwkoop

De Gezondheidsnota gemeente Nieuwkoop (2021) richt zich op 'gezond gedrag', 'samen gezond' en een 'gezonde omgeving'. Vertrekpunt is het concept van 'Positieve gezondheid'. Naast de factor aan-/afwezigheid van ziekte gaat het hierbij om "het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan". Daarbij gaat het om fysieke lichaamsfuncties, het mentaal welbevinden, zingeving, de kwaliteit van leven, het meedoen in de maatschappij en het algemeen dagelijks functioneren. De gemeente Nieuwkoop wil haar inwoners stimuleren en faciliteren in het naleven van een gezonde en actieve leefstijl. Het thema 'Gezond gedrag' heeft als speerpunten het verminderen van alcoholgebruik en roken, het verbeteren van mentaal welbevinden, investeren in beweegvaardigheden en het terugdringen van overgewicht. Dit heeft onder andere geresulteerd in een plan van aanpak alcoholpreventie, aansluiting bij een Rookvrije Generatie, het plan van aanpak eenzaamheid en inzet

van de buurtsportcoaches bij de ontwikkeling van een motorische vaardigheidstest voor basisschoolleerlingen.

### Van sportakkoord naar vitaliteitsplan

Gedurende 2019 en 2020 hebben zo goed als alle Nederlandse gemeenten gewerkt aan de ontwikkeling van lokale 'sportakkoorden'. In Nieuwkoop hebben wij dit samengevoegd met het lokale 'preventieakkoord'. Onder leiding van een onafhankelijke sportformateur hebben sportverenigingen, sportaanbieders, eerstelijns zorgprofessionals, basisscholen, kinderopvangorganisaties, ondernemers en diverse andere maatschappelijke organisaties met elkaar samengewerkt. Het resulteert in een 'Vitaliteitsplan' met hierin diverse ambities en afspraken om met elkaar te werken aan meer sporten en bewegen in Nieuwkoop en gezonde en gelukkige Nieuwkopers. De gemeente heeft hierin ook een eigen rol als partner. Hieruit is onder andere de website [www.nieuwkoopactief.nl](http://www.nieuwkoopactief.nl) met aanbod van sportieve en culturele activiteiten, voortgekomen. De ambitie om aan te sluiten bij JOGG is één van de ambities uit het vitaliteitsplan.

### Onderwijsbeleid

Scholen hebben eigen verantwoordelijkheden, bevoegdheden en zeggenschap om hun onderwijsprogramma in te richten zoals zij dat wensen. De gemeente is bij sommige onderwerpen een gesprekspartner en/of facilitator. Zo is de JOGG regisseur van de gemeente bijvoorbeeld betrokken bij het project Gezonde School op basisschool De Vaart. Op het gebied van bewegingsonderwijs krijgen de scholen onder andere ondersteuning door subsidies, het aanbieden van een beweegscan en schooljudo. Bij de bouw van nieuwe IKC's wordt bij het ontwerp van het gebouw en het schoolplein rekening gehouden met gezondheid en beweegvriendelijkheid. Waar mogelijk worden sportvoorzieningen voor het dorp geïntegreerd in het IKC, zodat deze voor kinderen makkelijk bereikbaar zijn. De buitenruimte van de IKC zijn openbaar, zodat kinderen hier ook buiten schooltijd kunnen bewegen. Bij de

inrichting van de buitenruimte wordt daarnaast rekening gehouden met het stimuleren van lopend en fietsend naar school komen. Als het gaat om sociale vaardigheden en mentale gezondheid bekostigen we als gemeente sociaal pedagogische begeleiders die op alle scholen aanwezig zijn voor laagdrempelige begeleiding van de leerlingen die vanwege hun gedrag wat moeite ervaren op school.

### Omgevingsvisie

Binnen de gemeente Nieuwkoop spelen diverse ontwikkelingen van ruimtelijke aard waarbij aandacht gaat naar een gezonde en beweegvriendelijke omgeving. De gemeente heeft een 'omgevingsvisie' opgesteld. Volgens het principe van de omgevingsvisie komen plannen, projecten en ontwikkelingen in de fysieke leefomgeving integraal en in samenhang tot stand. Zij moeten het algemeen belang en maatschappelijke doelen dienen binnen het volledige spectrum van sociaal tot fysiek. Gezondheid en geluk zijn hierbij belangrijke maatschappelijke doelen. Ook is er nieuw beleid op het gebied van openbare speelruimte/-plaatsen waarbij bewegen in de openbare ruimte gestimuleerd wordt, onder andere door het plaatsen van beweegtoestellen.

# BIJLAGE 3

Overzicht aantal inwoners 0-19 jaar per gemeentedeel, NWK 2022. Bron: [PuZA Nieuwkoop 2022](#)

Gemeentedeel 1 Nieuwkoop	
Aantal inwoners	2.025
Personen 0 - 4 jaar	385
Personen 4 – 12 jaar	797
Personen 12 – 19 jaar	870

Gemeentedeel 2 Noorden	
Aantal inwoners	268
Personen 0 - 4 jaar	87
Personen 4 – 12 jaar	86
Personen 12 – 19 jaar	95

Gemeentedeel 3 Woerdense verlaat	
Aantal inwoners	92
Personen 0 - 4 jaar	25
Personen 4 – 12 jaar	31
Personen 12 – 19 jaar	36

Gemeentedeel 5 Ter Aar	
Aantal inwoners	1.359
Personen 0 - 4 jaar	424
Personen 4 – 12 jaar	430
Personen 12 – 19 jaar	505

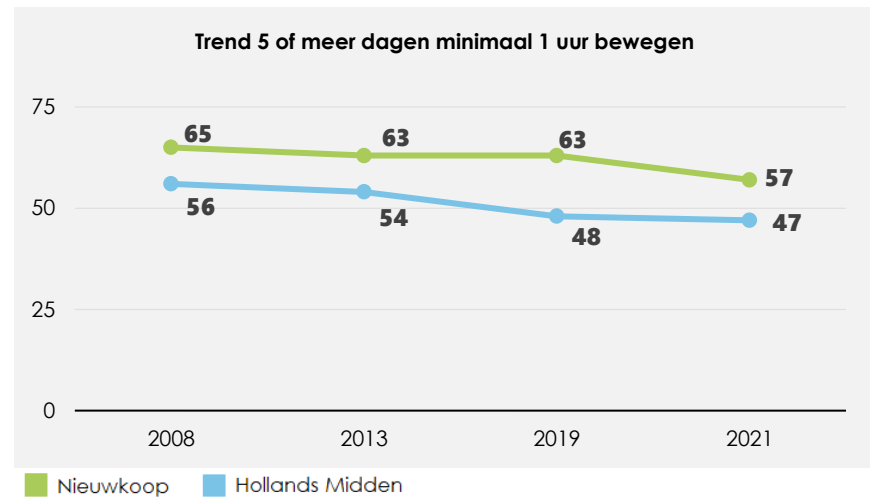
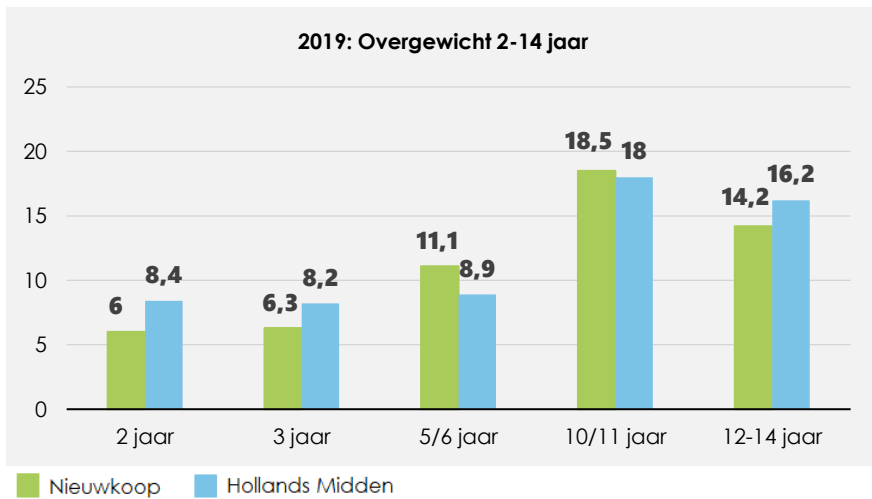
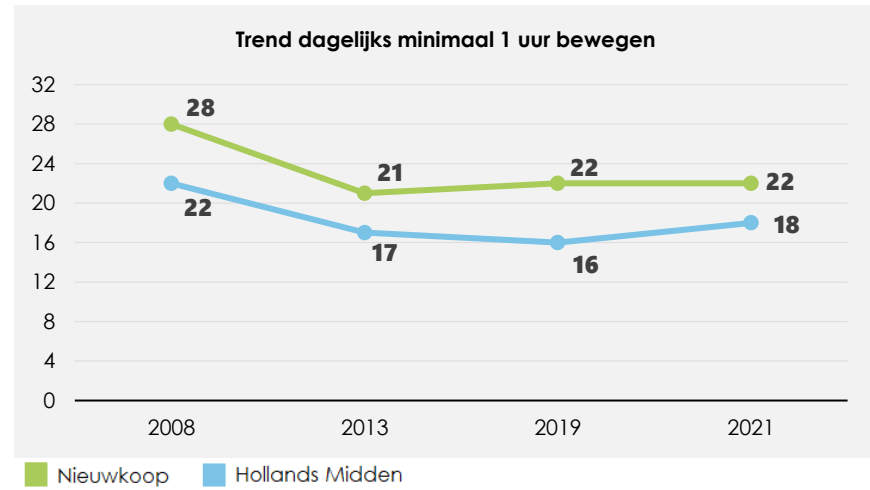
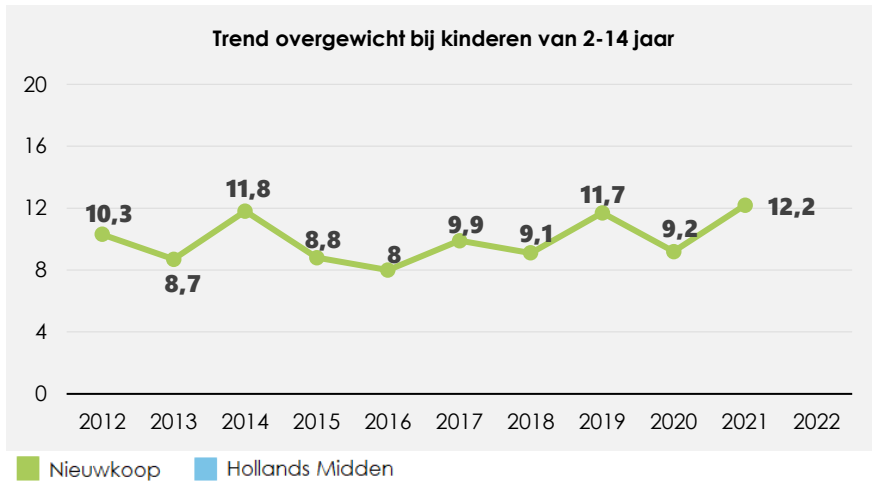
Gemeentedeel 7 Nieuwveen	
Aantal inwoners	642
Personen 0 - 4 jaar	198
Personen 4 – 12 jaar	204
Personen 12 – 19 jaar	240

Gemeentedeel 8 Vrouwenakker	
Aantal inwoners	18
Personen 0 - 4 jaar	6
Personen 4 – 12 jaar	7
Personen 12 – 19 jaar	5

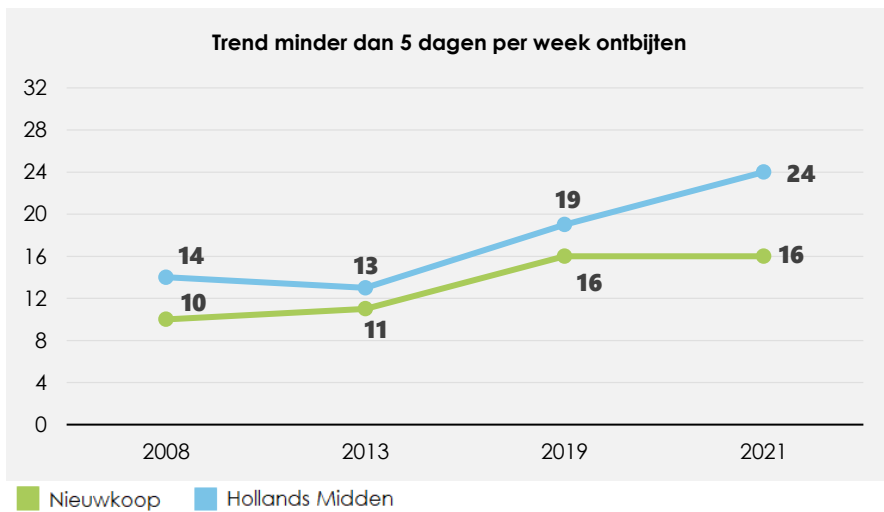
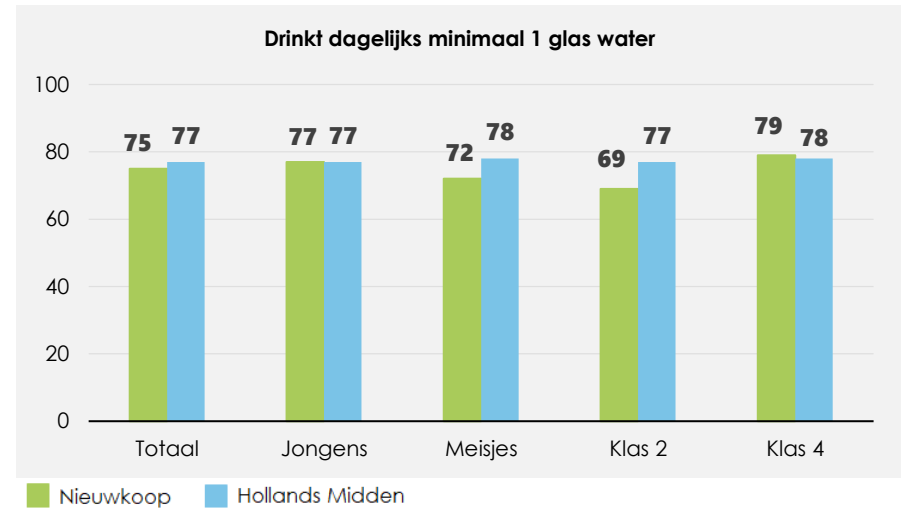
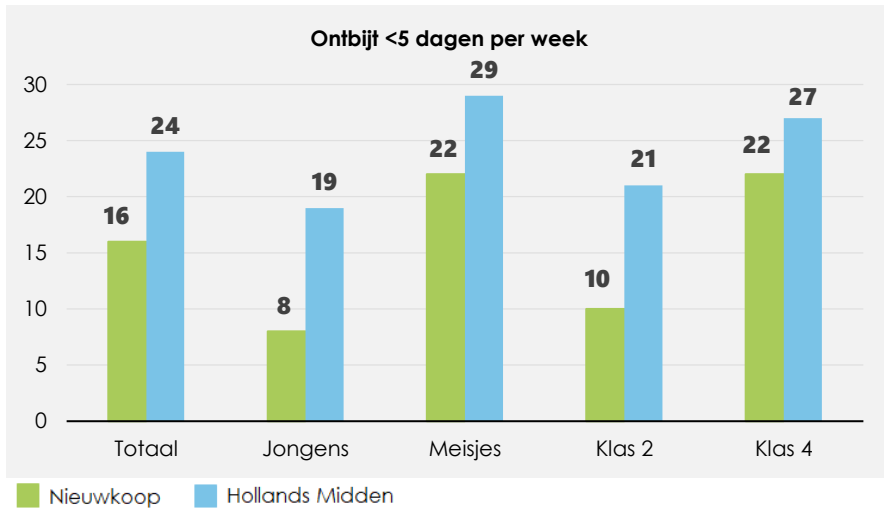
Gemeentedeel 9 Zevenhoven	
Aantal inwoners	393
Personen 0 - 4 jaar	119
Personen 4 – 12 jaar	136
Personen 12 – 19 jaar	138

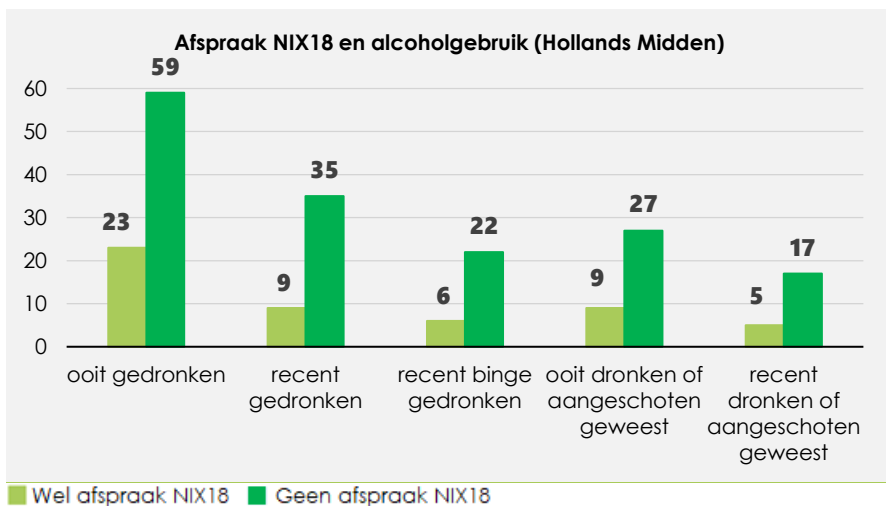
# BIJLAGE 4

Gezondheidscijfers Hollands Midden (GGD HM, 2021)

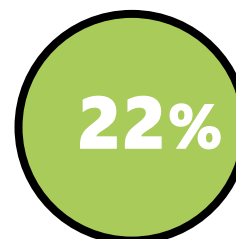




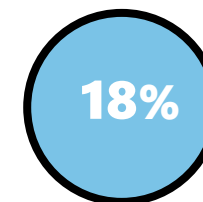




### Beweegt dagelijks 1 uur of meer (klas 2/4 VO)

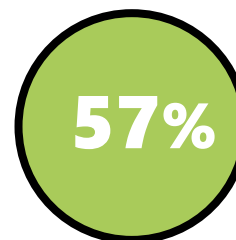


Nieuwkoop

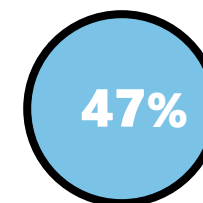


Hollands Midden

### Beweegt ≥5 dagen 1 uur of meer (klas 2/4 VO)



Nieuwkoop



Hollands Midden

