



Nijmegen: groen, gezond en in beweging

Onze missie

Wij willen een beweging in Nijmegen creëren die bijdraagt aan het realiseren van een groene, gezonde stad in 'beweging'. Een sociale en fysieke leefomgeving die gezond gedrag stimuleert, ondersteunt en makkelijk maakt. Wij beginnen bij onze eigen activiteiten en nodigen anderen uit om samen mét ons die beweging vorm te geven en te realiseren. Met als resultaat dat Nijmegenaren over 10 jaar fitter en gezonder zijn.

Ons doel

Over 10 jaar zijn Nijmegenaren gezonder. Dit concretiseren wij door op de belangrijkste leefstijlaspecten significante vooruitgang te boeken. Het gaat dan om:

- *Gezond gewicht*

de trend naar minder overgewicht dient duidelijk ingezet te zijn voor alle leeftijdsgroepen, ook voor de lage sociaal-economische status (ses) groep;

- *Voldoende bewegen*

vooral de groepen die minder bewegen worden gestimuleerd om meer te bewegen: ouderen, lage ses, mensen met een migratieachtergrond;

- *Gezonde voeding*

alle leeftijdsgroepen en met nadruk op de lage ses;

- *Mentaal fit*

mentale weerbaarheid is een belangrijke component die bij veel leefstijlgedragingen van groot belang is;

- *Roken*

afname van het roken in het algemeen, in het bijzonder bij jongeren en bij mensen met een lage ses;

- *Alcoholconsumptie*

geen alcohol onder de 18, meer ouders en gelegenheden (sport, horeca, scholen) die daaraan bijdragen, volwassenen en ouderen die bewuster met alcohol-omgaan en minder zijn gaan drinken;

- *Beleving van gezondheid en geluk*

dit blijft op een hoog niveau, ook al worden we geleidelijk aan ouder en krijgen we daardoor ook meer te maken met allerlei gebreken.

Wij hebben hier per aspect de trend genoemd die wij willen realiseren. Er is niet één cijfer per aspect te geven, omdat dat verschilt o.a. per leeftijdsgroep, sociaal economische status en afhankelijk is van de demografische ontwikkelingen. Dat zal vooraf met de onderzoekers per te kiezen thema nader uitgewerkt worden.

Onze aanpak

Wij creëren een beweging en nodigen anderen uit om samen met ons een bijdrage te leveren aan het realiseren van een groene, gezonde stad in 'beweging'. Door middel van halfjaarlijkse werkconferenties werken wij aan concreet resultaat, delen en verspreiden wij kennis en kunde.

Uitgangspunten daarbij zijn:

- Ieder pakt zijn eigen rol en verantwoordelijkheid vanuit eigen werkveld en expertise.
- We dragen allemaal dezelfde consistente boodschap uit, zowel binnen de eigen organisatie als daarbuiten.

- We doen wat we zeggen. Ook als dat “pijn doet” in de eigen organisatie. We spreken elkaar aan op afspraken en verantwoordelijkheden; zijn elkaars kritische vriend.
- Pluriformiteit, diversiteit en eigenheid zijn een belangrijke intrinsieke kracht van het platform. Door interactie, samenspel, verbinding en afstemming komen we samen tot een bredere en betere integrale aanpak.
- We delen en verspreiden kennis en kunde, en dragen daarmee bij aan deskundigheidsbevordering van partners in het veld (waaronder vrijwilligers en andere inwoners)

Focus 2017-2018

We focussen ons eerst op gezond gewicht, waarna andere thema’s volgen.

Wij staan voor een groene, gezonde stad in beweging:

Namens Gemeente Nijmegen

Namens Radboudumc

Namens GGD Gelderland-Zuid

.....

.....

.....

Bert Frings, wethouder

Cathy van Beek, lid Raad van Bestuur

Moniek Pieters, directeur

Nijmegen, 14 maart 2017

Onze bijdragen voor het eerste thema Gezond Gewicht

Eerste bijdrage aan gezond gewicht	
Gemeente Nijmegen	<ul style="list-style-type: none"> • We intensiveren onze projecten voor gezonder eten en bewegen in wijken, op scholen en bij verenigingen door de inzet van buurt-sport coaches en gezondheidsmakelaars. • We maken het stimuleren van bewegen en gezonde voeding onderdeel van de opdracht naar zorg- en welzijnspartijen. • We stimuleren de mogelijkheden om gezonder te leven en meer te bewegen in onze sport- en wijkaccommodaties. • We stimuleren de voorlichting over bewegen en voeding in onze accommodaties. • We realiseren een gezonder assortiment in alle wijkaccommodaties. • We werken samen met het primair onderwijs aan een beweegagenda op basisscholen. • We werken samen met het voortgezet onderwijs en het ROC aan een gezonde leeromgeving en aandacht voor gezond gedrag. • 'Gezonde voeding hoeft niet veel te kosten' wordt een standaard onderdeel van de budgetteringscursussen. • We realiseren een multidisciplinair programma (Beweeg je fit) voor kinderen met obesitas in 4 wijken in Nijmegen. • We ontwikkelen een vitaliteitsprogramma voor onze medewerkers. • We stimuleren en faciliteren de mogelijkheden om meer te fietsen (Velo City). • We stimuleren en faciliteren meer groen in de stad (Green Capital, Groen verbindt). • We werken aan toegankelijker maken van de openbare ruimte en openbare gebouwen.
Radboudumc	<p>Organisatie (medewerkers en hun sociale netwerken):</p> <ul style="list-style-type: none"> • We stimuleren een gezonde leefstijl bij alle medewerkers, om daarmee een olievlekwerking naar familie en in de spreekkamer te bewerkstelligen. • We bundelen onderzoeksthema's over gezond gewicht (oncologie, IQ healthcare, nierziekten, eerstelijns geneeskunde, health evidence, longziekten, geriatrie, psychiatrie, anatomie). • We realiseren een gezond en duurzaam aanbod in onze restauratieve voorzieningen, recepties en traktaties, Radboudumc groentetuin). • We stimuleren medewerkers om meer te gaan bewegen (via 'mijn persoonlijke ontwikkeling', 'Fit in Balans (AMD)', bevorderen gebruik van de fiets). We maken het in alles wat we doen gemakkelijk om voor het gezonde te kiezen en maken dat zichtbaar in onze (nieuwe) gebouwen. <p>Cliënten (patiënten, studenten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • We hebben aandacht voor leefstijl in elk patiëntencontact. • We hebben aandacht voor de sociale context naast de medische invalshoek. • We optimaliseren patiëntenvoeding (Food for care). • We stimuleren het bewegen bij opgenomen patiënten (Beter uit bed). • We verankeren aandacht voor preventie en leefstijl in onze opleidingen. <p>Maatschappij</p> <ul style="list-style-type: none"> • We gebruiken onze bijzondere positie als kennisorganisatie en gezondheidszorginstelling om vanuit een ambassadeursfunctie kennis en kunde rond gezond leven uit te dragen. • We doen actief mee in gemeenschappelijke projecten met gemeente/GGD. • We streven naar een gezondheidsbevorderende campus, door schoner afvalwater, drinkwatertappunten, groen formularium, technische maatregelen en een groene campus met duurzame gebouwen (samen met de Radboud

	Universiteit).
GGD Gelderland- Zuid	<ul style="list-style-type: none"> • We realiseren een gezond assortiment in onze eigen personeelskantines. • We stimuleren en promoten wandelend en staand overleggen. • We stimuleren het 'Samen gezond' programma (fruit voor personeel, yoga, sporten bij de brandweer). • We stimuleren actief woon-werkverkeer en fietsen naar het werken door promotieacties. • We stimuleren het nemen van pauze om rustig en bewust van een gezonde lunch te kunnen genieten. • We hanteren eenduidige opvoedadviezen naar ouders omtrent eten, drinken en inactiviteit. • We breiden onze producten in het uitleenpunt/ documentatiecentrum rondom voeding en bewegen uit en maken deze – zoveel mogelijk digitaal - beschikbaar voor alle onderwijs, opvang, zorg- en welzijnspartners. • Bij evenementen als symposia en inspiratiedagen geven we het goede voorbeeld door te zorgen voor een verantwoord voedsel- en drankaanbod. • Wij helpen actief mee om gezond gewicht in de regio sterk te bevorderen, aansluitend bij de wensen en mogelijkheden van bewoners en instanties. Naast aandacht voor overgewicht gaat het daarbij ook om het behouden van een gezond gewicht. • Wij bepleiten, faciliteren, monitoren en evalueren de effectieve integrale aanpak op populatieniveau en zetten daarvoor onze kennis en kunde in ten behoeve van voor onderwijs, zorg- en welzijnspartijen en andere partners in de regio.