

– Bredaas –
**LEEFSTIJL
AKKOORD**
2023 - 2026

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES
MAKKELIJKER
MAKEN
2. AANDACHT
VOOR MENTALE
GEZONDHEID
3. PASSENDE ONDER-
STEUNING NAAR EEN
GEZONDE LEEFSTIJL
4. VEILIG EN VITAAL
OUDER WORDEN
5. GEZONDE
SPORTOMGEVING
6. GEZONDE
WERKOMGEVING
7. GEZONDE
KINDOMGEVING

Bredaas leefstijlakkkoord (2023-2026)

Voor u ligt het Bredaas Leefstijlakkkoord, Samen gezond, fit en veerkrachtig. Met het Bredaas Leefstijlakkkoord willen we een impuls geven aan initiatieven die een gezonde leefstijl ondersteunen of activeren. Onze gezondheid wordt o.a. beïnvloed door onze leefstijl en door onze leefomgeving, zoals ook beschreven in onze (concept) Gezondheidsvisie. Sport en bewegen, gezonde voeding, niet roken, voldoende slaap en om kunnen gaan met stress dragen bij aan een goede gezondheid. Een gezonde leefstijl verkleint de kans op ziektes, met een gezonde leefstijl vergroot je de kans om langer gezond te leven. Dit akkoord is samen met diverse partners uit het werkveld opgesteld, door en voor Bredanaars!

Gezondheid in beleid

Op dit moment zijn we bezig met het ontwikkelen van een nieuwe gezondheidsvisie. Samen met partners en inwoners van Breda hebben we onderzocht wat we van belang vinden binnen het thema gezondheid en waar we ons de komende jaren op gaan richten. Leefstijl en omgeving zijn hierin belangrijke elementen. De gezondheidsvisie heeft drie thema's waar het zich op richt, namelijk gezonde voeding, voldoende bewegen en voldoende ontspannen. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat we insteken op gedragsverandering waarbij individuen zelf de keuzevrijheid hebben.



Ook heeft de Gemeente Breda rondom de thema's sport en bewegen, gezondheid en preventie diverse beleidsstukken waar we uitvoering aangeven:

1. Het Sportakkoord Breda (2019). De basis hiervan ligt in het Nationaal Sportakkoord. Het doel van het Nationaal Sportakkoord II 'Sport Versterkt' (2022), is dat de sport toegankelijker, veiliger en kwalitatief hoogwaardiger wordt.
2. Het Bredaas Lokaal Preventieakkoord (2021). De basis hiervan ligt in het Nationaal Preventieakkoord. In het Nationaal Preventieakkoord (2018) staan afspraken om Nederlanders gezonder te maken door roken, problematisch alcoholgebruik en overgewicht terug te dringen.
3. Tevens neemt de gemeente Breda sinds 2011 deel aan de [JOGG-aanpak](#). Als JOGG- (Gezonde Jeugd, Gezonde toekomst) gemeente zetten we ons in om de fysieke en sociale leefomgeving van kinderen en jongeren (van 0 t/m 23 jaar) gezonder te maken door het stimuleren van gezonde keuzes. Door de JOGG-aanpak uit te voeren, brengen we een leefstijltransitie, van ongezond naar gezond, tot stand. Dit ligt in het verlengde van dit leefstijlakkkoord. De focus ligt hierbij op gezond eten, water drinken, genoeg bewegen, rookvrije omgeving en goed slapen. Middels een JOGG-actieplan zetten we in op zowel kortlopende als op projecten die duurzaam geborgd worden. Dit doen we in samenwerking met vele partners in de stad.
4. In Breda werken we ook met waardenetwerken (voorheen thematafels). In deze netwerken werken we samen aan doelen die behoren tot verschillende waarden die wij in onze stad willen realiseren, beschreven in het beleidskader Breda Samen Doorpakken. In Breda werkt het waarden-netwerk Gezond en Actief Leven aan sport- en beweegstimulering voor onze inwoners. Dit waardenetwerk bestaat uit verschillende samenwerkings-partners. De focus ligt op inwoners waarvoor sporten en bewegen geen vanzelfsprekend onderdeel is van het dagelijks leven of die drempels ervaren om te gaan en blijven sporten en bewegen. Het waardenetwerk geeft o.a. uitvoering aan pijler 1 van het [Uitvoeringsprogramma sport en bewegen 2023 – 2026](#).

[Lees verder op pag 3 >>](#)

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES MAKKELIJKER MAKEN

2. AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

3. PASSENDE ONDER- STEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

4. VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

5. GEZONDE SPORTOMGEVING

6. GEZONDE WERKOMGEVING

7. GEZONDE KINDOMGEVING

Wat doen we al?

Op het gebied van gezondheid is het belangrijk dat we samenwerken. Met de inzet van betrokken organisaties en partners in de stad kunnen we preventie goed op de kaart zetten. Mede daarom zijn er al een aantal ontwikkelingen waar we inzet op plegen. Deze ontwikkelingen bieden kansen om samen met de partners op een integrale wijze aan gezondheid en preventie te werken. Alleen zo kunnen we het verschil maken.

De ontwikkelingen:

- Samen met verschillende partners organiseren we een aanvulling op de GLI (Gecombineerde Leefstijl interventie) 'HealthyLIFE', gericht op volwassenen met overgewicht en een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaat-ziekten. Deze interventie helpt inwoners met gezondheidsrisico's om bewustere keuzes te maken en een gezonde leefstijl toe te passen. We onderzoeken hoe we de samenwerking met huisartsen en beweeg-aanbieders verder kunnen verduurzamen voor wat betreft het project HealthyLife;
- Vanuit het project HealthyLife onderzoeken we in samenwerking met diverse partijen (zoals de huisartsen en het Amphia) of een leefstijlloket een meerwaarde kan hebben voor Breda;
- De aanpak Kind naar Gezonder Gewicht (KNGG) is een landelijk model wat een ketenaanpak biedt voor kinderen met overgewicht en obesitas (VU/ Care for Obesity 2018). De aanpak biedt passende ondersteuning en zorg aan het kind en gezin op alle levensgebieden en kenmerkt zich door de nauwe samenwerking tussen professionals uit zowel het zorg- als sociaal domein. Kinderen met overgewicht en hun ouders zijn gebaat bij ondersteuning op die levensgebieden waarop zij knelpunten ervaren en die hen belemmeren hun leefstijl te verbeteren. In Breda willen we deze ketenaanpak gaan integreren.

Naar een leefstijlakkkoord

Vanuit de Brede SPUK GALA worden gemeenten verplicht om het lokale sportakkoord te herijken. We streven ernaar om vanaf 2023 de inzet vanuit het lokaal sportakkoord en het lokaal preventieakkoord te bundelen in een Bredaas leefstijlakkkoord. De samenvoeging van deze akkoorden creëert kansen om meer integraliteit te bereiken, de lokale samenwerking te versterken en meer slagkracht en efficiency te realiseren. Een integrale aanpak die leidt tot meer resultaat en groter bewustzijn van een gezonde leefstijl. Met als doel om voor iedereen de kans op meer gezonde jaren te vergroten. In dit leefstijl-akkkoord worden de thema's op het gebied van sport en bewegen, preventie en gezondheid gecombineerd.

Collectief is door gemeente, de kerngroep en betrokken partijen bepaald om – in aanvulling op JOGG, de inzet van erkende leefstijlinterventies en reguliere inzet op sport- en beweegstimulering – in te spelen op ontwikkelingen en waardevolle initiatieven uit de stad. Het is daarmee onderdeel van het Bredase sport- en beweegbeleid en Gezondheidsbeleid. Het sluit aan op de thema's vanuit de Gezondheidsvisie (voeding, beweging en ontspanning), de [sportvisie 'Team Breda'](#) en het [Uitvoeringsprogramma 2023-2026 sport en bewegen](#).

Achtergrondinformatie

Gezondheid is een breed begrip. Daarom werken we volgens de principes vanuit het model 'Mijn Positieve Gezondheid' ontwikkeld door Machteld Huber. Met deze brede benadering kijk je naar de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven van inwoners. We kijken naar wat iemand belangrijk vindt om zich gezond te voelen en wat diegene daarvoor nodig heeft. Dit doen we volgens de zes dimensies; lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

In dit akkoord zetten we vooral in op preventie. Ons uiteindelijke doel is om inwoners van Breda gezonde keuzes te kunnen laten maken. We hebben hierbij aandacht voor zowel de fysieke als de mentale gezondheid. Ongezonder gedrag (in een ongezonde leefomgeving) is verantwoordelijk voor bijna 20 procent van de ziektelast (RIVM). Daarom is het van belang om gezond gedrag en gezonde keuzes te stimuleren vanuit een integrale aanpak. We nemen daarbij wel in acht dat gedragsverandering complex is. Extra aandacht hebben wij voor overgewicht, omdat hier veel gezondheidswinst op te halen is.

Overgewicht komt voor onder alle leeftijdsgroepen in Breda en volgens prognoses van het RIVM neemt dit in de toekomst toe (in 2040: landelijk 62%). Overgewicht brengt lichamelijke risico's met zich mee (zoals diabetes, hart- en vaatziekten, kanker) en kan leiden tot psychische klachten (depressie, eenzaamheid) en verminderde inzetbaarheid op het werk. Daarnaast is er een samenhang te zien met de kwetsbaarheid van inwoners, o.a. in armoede en laag opleidingsniveau, wat zich uit in gezondheidsverschillen. We sluiten aan bij Verbeter Breda, zo hebben we focus op de aandachtswijken en is er aandacht voor de kwetsbaardere doelgroepen.

[Lees verder op pag 4 >>](#)

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES
MAKKELIJKER
MAKEN
2. AANDACHT
VOOR MENTALE
GEZONDHEID
3. PASSENDE ONDER-
STEUNING NAAR EEN
GEZONDE LEEFSTIJL
4. VEILIG EN VITAAL
OUDER WORDEN
5. GEZONDE
SPORTOMGEVING
6. GEZONDE
WERKOMGEVING
7. GEZONDE
KINDOMGEVING

Waar gaan we aan werken

Om te werken aan een goede gezondheid moeten onder andere gezonde keuzes aantrekkelijk gemaakt worden. Een gezonde leefstijl en een gezonde omgeving zijn hierin belangrijk. Een gezonde omgeving is belangrijk voor het stimuleren van een gezonde leefstijl. Daarbij komt dat de gezonde keuze vaak niet vanzelfsprekend wordt gemaakt, waardoor ongezond gedrag sneller het gevolg is. Inwoners bewegen zich steeds in een andere omgeving. Van een buurt naar een sportclub, de school, een kinderdagopvang of op het werk. Dit akkoord kan lopende gezondheidsactiviteiten en netwerken verstevigen, draagt bij aan de gestelde doelen en acties van het GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord), verbindt bestaande akkoorden (preventieakkoord en sportakkoord) en stimuleert lokale initiatieven welke een goed startpunt vormen om gezamenlijk te werken aan een gezond Breda in de komende jaren. Door nieuwe contacten en inhoudelijke samenwerking ontstaan er kansen. We stimuleren deelnemende partijen om inwoners zoveel mogelijk te betrekken bij hun initiatieven die een gezonde leefstijl stimuleren. Zo doen we het met de Bredanaar voor de Bredanaar.

Ambitie:

'We zetten ons in voor een gezonde leefstijl. We maken een gezond leven makkelijker. Daarbij hebben we in het bijzonder aandacht voor het terugdringen van gezondheidsachterstanden bij kwetsbare doelgroepen. We zorgen ervoor dat iedereen in Breda de gelegenheid heeft om veilig, onbelemmerd en inclusief te sporten en bewegen en hier plezier aan te beleven. Ook hebben we aandacht voor gezonde voeding en voldoende ontspanning.'

[Lees verder op pg 5 >>](#)



SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES MAKKELIJKER MAKEN

2. AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

3. PASSENDE ONDER- STEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

4. VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

5. GEZONDE SPORTOMGEVING

6. GEZONDE WERKOMGEVING

7. GEZONDE KINDOMGEVING

Thema's

Om samen verder te werken aan de ambities zijn de volgende thema's ontwikkeld. Deze worden op de volgende pagina's nader toegelicht.

- Gezonde keuzes kunnen maken: Dit doen we door het creëren van bewustwording, het delen van kennis en het stimuleren van gezonde keuzes.

De thema's die hieronder vallen zijn:

1. Gezonde keuzes makkelijker maken
2. Aandacht voor mentale gezondheid
3. Passende ondersteuning naar een gezonde leefstijl
4. Veilig en vitaal ouder worden

- Gezonde keuzes aantrekkelijk maken: Dit doen we door drempels te verlagen om een gezonde leefstijl na te streven op verschillende locaties in de omgeving van onze inwoners.

De thema's die hieronder vallen zijn:

5. Gezonde sportomgeving
6. Gezonde werkomgeving
7. Gezonde kindomgeving



*Samen werken we aan een
gezond Breda. Dit doen we
samen met onze partners.*

*We gaan ervoor om weer
mooie stappen te mogen
zetten op gebied van
gezondheid en preventie.*

1 GEZONDE KEUZES MAKKELIJKER MAKEN

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES MAKKELIJKER MAKEN

2. AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

3. PASSENDE ONDERSTEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

4. VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

5. GEZONDE SPORTOMGEVING

6. GEZONDE WERKOMGEVING

7. GEZONDE KINDOMGEVING

Motivatie

Ongezonde keuzes zijn vaak makkelijker dan de gezonde keuze. Bijvoorbeeld: roken, alcohol, ongezond eten, niet voldoende sporten en bewegen, onvoldoende slapen en veel stilzitten. Balans is hierbij een kernwoord. Daarom is het belangrijk om bewustwording te creëren voor deze elementen, zodat inwoners een gezondere keuze kunnen maken. Het beschikken over gezondheidsvaardigheden is hierin belangrijk: *'Cognitieve en sociale vaardigheden die men nodig heeft voor het verkrijgen, begrijpen en toepassen van informatie voor het bevorderen of behouden van een goede gezondheid (WHO,2014)'*. Om dit te bewerkstelligen hebben we de professionele organisaties in onze stad nodig. De urgentie van een gezonde leefstijl moet benadrukt en uitgedragen worden.

Ambities

- Bewoners weten van jongs af aan wat een gezonde leefstijl inhoudt. Balans is hierin het sleutelwoord.
- Inwoners zijn voedselvaardig. We weten waar ons voedsel vandaan komt, waarom gezonde voeding belangrijk is en hierdoor is het gemakkelijkere om de gezonde keus te maken. Het zelf laten ervaren hoe eten groeit en hoe ons voedsel tot stand (koken/bereiden) komt leidt vaker tot meer gezonde keuzes. Het voldoende drinken van water en het eten van gezonde voeding, specifiek voldoende eten van groene en fruit zijn belangrijke elementen hierin.
- Slaap is een essentieel onderdeel van een gezonde leefstijl. Daarom onderzoeken we wat mogelijke effectieve interventies zijn.
- Inwoners sporten en bewegen voldoende. Zij weten waarom sport en bewegen belangrijk is en hoe en waar ze dit kunnen doen.
- We zetten ons in voor een rookvrije generatie.



2 AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES MAKKELIJKER MAKEN

2. AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

3. PASSENDE ONDER- STEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

4. VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

5. GEZONDE SPORTOMGEVING

6. GEZONDE WERKOMGEVING

7. GEZONDE KINDOMGEVING

Motivatie

De groep inwoners met mentale klachten groeit. Stress kan meerdere oorzaken hebben zoals bestaanszekerheid en kansengelijkheid. Een gezonde balans tussen stress en ontspanning is belangrijk. Mensen die mentaal gezond zijn, voelen zich niet alleen beter, maar voelen zich ook vaker verbonden met elkaar. Sport- en cultuurodeelname kunnen hier een bijdrage aan leveren. Deelnemen aan sport of culturele activiteiten zorgt o.a. voor een goede conditie, verbetert psychisch welzijn, versterkt het sociaal netwerk, draagt bij aan persoonlijke ontwikkeling én een groeiend zelfvertrouwen. We hebben hierbij specifieke aandacht voor de mentale gezondheid van jongeren (12-27 jaar) en mensen in een kwetsbare positie (lage SES en kwetsbare ouderen). Ook richten we ons op bewustwording rondom het thema suïcide. Het aantal suïcides is in Nederland de laatste jaren is toegenomen, van 1577 suïcides in 1996 naar 1.916 suïcides in 2022. In Breda is het toegenomen van 18 in 1996 naar 23 in 2023. Suïcide is de grootste doodsoorzaak onder jongeren en jong volwassenen tot 40 jaar en veroorzaakt in deze leeftijdsgroep meer doden dan kanker.

Ambities

- Praten over mentale gezondheid en suïcide wordt gebruikelijker.
- Bredanaars weten waar ze laagdrempelige ondersteuning kunnen vinden en welke handvatten er zijn om met hun mentale gezondheid aan de slag te gaan.
- Er is aandacht voor het onderwerp suïcide en de preventie hiervan.
- Bredanaars kunnen deelnemen aan sportieve- en culturele activiteiten die aansluiten bij hun wensen en behoeften.



3

PASSENDE ONDERSTEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES
MAKKELIJKER
MAKEN
2. AANDACHT
VOOR MENTALE
GEZONDHEID
3. PASSENDE ONDER-
STEUNING NAAR EEN
GEZONDE LEEFSTIJL
4. VEILIG EN VITAAL
OUDER WORDEN
5. GEZONDE
SPORTOMGEVING
6. GEZONDE
WERKOMGEVING
7. GEZONDE
KINDOMGEVING

Motivatie

Preventie is erg belangrijk op het gebied van een gezonde leefstijl. Dit geldt voor inwoners met en zonder gezondheidsrisico's. We streven ernaar dat iedereen zo lang mogelijk een gezonde leefstijl blijft hanteren. Daarom is het belangrijk dat er ook actief samen aan de slag kan worden gegaan met een gezonde leefstijl. Dit vergroot de kans op duurzame gedragsverandering. Passende hulp is hierbij essentieel. Hierbij is het belangrijk dat er een nauwe samenwerking is tussen professionals uit verschillende domeinen zoals zorg, sociaal, economie en onderwijs. Zo zijn volwassen en kinderen met overgewicht gebaat bij ondersteuning op die thema's waarop zij knelpunten ervaren en die hen belemmeren hun leefstijl te verbeteren. Zo is bijvoorbeeld regelmatig bewegen, maar ook gezonde voeding belangrijk voor een effectieve aanpak van overgewicht. De overige thema's zijn met name gericht met betrekking tot preventie van een ongezonde leefstijl. Dit thema gaat actief aan de slag op weg naar een gezonde(re) leefstijl. Hiervoor kan bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van een Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Een GLI is een leefstijlprogramma voor mensen met overgewicht.

Ambities

- Alle inwoners kunnen actief aan de gang gaan met een gezonde leefstijl.
- Voor kinderen en volwassenen met overgewicht of obesitas is passende ondersteuning, begeleiding of zorg toegankelijk.
- We kijken naar de mogelijkheden en ambities om een leefstijlloket te ontwikkelen.
- We laten meer Bredanaars met overgewicht deelnemen aan GLI door de bekendheid hiervan te vergroten en deelname te stimuleren.



4 VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES MAKELIJKER MAKEN

2. AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

3. PASSENDE ONDER- STEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

4. VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

5. GEZONDE SPORTOMGEVING

6. GEZONDE WERKOMGEVING

7. GEZONDE KINDOMGEVING

Motivatie

We worden met z'n allen steeds ouder. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat we meer gezonde levensjaren hebben. Met de dubbele vergrijzing zijn valongevallen onder ouderen een toenemend probleem. Zo waren er in 2019 er 1925 ziekenhuisopnamen na valongevallen onder 65-plussers in West-Brabant. Vallen veroorzaakt veel persoonlijk leed en druk op (mantel)zorg. Daarnaast heeft vallen grote gevolgen voor de zelfredzaamheid, langer thuis kunnen blijven wonen en de kwaliteit van leven. Ouderen zijn na een val vaak bang om weer te vallen. Daardoor gaan ze situaties en activiteiten vermijden. Dat zorgt voor een slechtere conditie (en groter valrisico), maar ook toename van bijvoorbeeld eenzaamheid. Naast de hiervoor genoemde gevolgen nemen door vallen ook de maatschappelijke (zorg)kosten toe.

Tevens heeft 57% van onze ouderen overgewicht. Dit is van grote invloed op het aantal gezonde levensjaren dat iemand heeft zonder chronische aandoeningen en/of beperkingen én op de kans op dementie. Gezonde voeding voor ouderen een belangrijke motor om vitaal te blijven. Ondervoeding speelt, naast overgewicht, een belangrijke rol in een afnemende zelfstandigheid. Bij 7-12% van de ouderen die zelfstandig thuis wonen is er sprake van ondervoeding, bij ouderen die gebruik maken van thuiszorg loopt dit percentage op tot 30-40 procent (GALA).

We worden steeds ouder in Nederland en we hebben te maken met een vergrijzende bevolking. Des te urgenter is het thema. Ouder worden brengt uitdagingen met zich mee, zoals het vinden van een dagstructuur na pensionering, een sociaal netwerk behouden en het vraagstuk rondom zingeving. Zit iemand goed in zijn vel, dan wordt het gemakkelijker om gezonde keuzes te maken. Denk aan bewegen en gezond eten. Op een gezonde manier oud worden draagt ook bij het langer zelfstandig thuis kunnen wonen.

Bij voorkeur wordt een mix van interventies ingezet. Zo kunnen ouderen een interventie kiezen die aansluit bij hun wensen en behoeften. Ook vergroot het de kans dat zij na afloop van een interventie, aansluiting vinden bij andere interventies en blijven bewegen.

Ambitie

- Bredase senioren kunnen een valpreventief beweegprogramma volgen in hun omgeving.
- Er is voldoende, kwalitatief goed sport- en beweegaanbod waar Bredase senioren aan deel kunnen nemen.
- Er is aandacht voor gezonde voeding en ondervoeding bij ouderen.
- Er is aandacht voor overgewicht/ondergewicht bij ouderen.



5 GEZONDE SPORTOMGEVING

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES MAKKELIJKER MAKEN

2. AANDACHT VOOR MENTALE GEZONDHEID

3. PASSENDE ONDER- STEUNING NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

4. VEILIG EN VITAAL OUDER WORDEN

5. GEZONDE SPORTOMGEVING

6. GEZONDE WERKOMGEVING

7. GEZONDE KINDOMGEVING

Motivatie

Er is nu nog een te grote groep mensen die we onvoldoende weten te bereiken met sport en bewegen. Omdat het lokale aanbod niet aansluit bij de behoefte, omdat er belemmeringen zijn om mee te doen, omdat het bestaande sportaanbod onvoldoende ontsloten wordt, of omdat we te bescheiden zijn in het delen van succesverhalen. We hebben een sterke verenigingsstructuur in Breda, die willen we behouden. Daarom moeten we meebewegen met een veranderende maatschappij. Mensen ontwikkelen andere behoeftes, en de sportsector zal mee moeten ontwikkelen om aan te blijven sluiten bij de veranderende behoeftes. Zaken als het afnemende enthousiasme voor vrijwillige inzet bij sportclubs, integriteitsissues, een krappe arbeidsmarkt en de gestegen (energie)prijzen voor sportaanbieders, zorgen voor nieuwe uitdagingen voor de sector. Een sociaal veilige sport is hier onderdeel van. We werken aan een aantoonbaar sociaal veilige sport, zodat iedereen een inclusieve, positieve en veilige sportcultuur ervaart. In het bijzonder minderjarigen en kwetsbare groepen. Dat doen we door sportaanbieders te stimuleren om aan de basiseisen sociale veiligheid te voldoen.

Ambities

- Bredaase sport- en beweegaanbieders werken aan hun toekomstbestendigheid en weten waar zij terecht kunnen met hulpvragen en voor ondersteuning.
- Er is voldoende, passend sport- en beweegaanbod. Ook voor Bredanaars die belemmeringen ervaren met sporten en bewegen.
- Bredase sport- en beweegaanbieders bieden een sociale, veilige en inclusieve sportomgeving.
- Bredase sport- en beweegaanbieders werken aan een gezonde sportomgeving en hebben aandacht voor NIXX18, rookvrije accommodatie en een gezonde sportkantine.



6 GEZONDE WERKOMGEVING

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES
MAKKELIJKER
MAKEN
2. AANDACHT
VOOR MENTALE
GEZONDHEID
3. PASSENDE ONDER-
STEUNING NAAR EEN
GEZONDE LEEFSTIJL
4. VEILIG EN VITAAL
OUDER WORDEN
5. GEZONDE
SPORTOMGEVING
6. GEZONDE
WERKOMGEVING
7. GEZONDE
KINDOMGEVING

Motivatie

Mensen besteden veel tijd per week aan hun werk (gemiddeld 31 uur in Nederland), dus het is belangrijk om gedurende de werktijd gezond te leven en je goed te voelen. De groeiende 24 uurseconomie, flexibilisering, digitalisering, toenemende werkdruk, zittend werk en/ of ongezonde eetgewoonten leiden tot een ongezonde leefstijl met meer overgewicht onder werknemers en, uiteindelijk, tot verzuim, onnodig hoge kosten en beperkingen. We stimuleren dat werkgevers aandacht hebben voor gezonde voeding, sport en beweging en ontspanning. Vitale werknemers zijn energiek, goed inzetbaar en over het algemeen minder vaak ziek. Ook voor werkgevers loont het dus om te investeren in een gezonde leefstijl van hun medewerkers. Er zijn genoeg laagdrempelige en eenvoudige initiatieven voor werkgevers. Hier kunnen anderen van leren.

Ambities

- Bredaase werkgevers passen initiatieven toe om gezondheid op de werkvloer te bevorderen.
- Succesvolle initiatieven om gezondheid op de werkvloer te stimuleren, worden met elkaar gedeeld.



7

GEZONDE KINDOMGEVING

SAMEN GEZOND, FIT EN VEERKRACHTIG

1. GEZONDE KEUZES
MAKKELIJKER
MAKEN
2. AANDACHT
VOOR MENTALE
GEZONDHEID
3. PASSENDE ONDER-
STEUNING NAAR EEN
GEZONDE LEEFSTIJL
4. VEILIG EN VITAAL
OUDER WORDEN
5. GEZONDE
SPORTOMGEVING
6. GEZONDE
WERKOMGEVING
7. GEZONDE
KINDOMGEVING

Motivatie

De jeugd is de toekomst. We willen de fysieke en sociale leefomgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien structureel gezonder maken. We richten ons erop dat kinderen en jongeren gezond eten, genoeg sporten en bewegen en goed slapen. Dit gebeurt onder andere door in verschillende omgevingen (thuis, school, vrije tijd, werk) gezonde keuzes makkelijk en vanzelfsprekend te maken. We brengen hierdoor een leefstijltransitie, van ongezond naar gezond, tot stand. Dit kan alleen in samenwerking met partners en organisaties vanuit de stad. Vanuit de JOGG aanpak zetten we hier op in.

Ambities

- Baby's en peuters kunnen op een veilige en plezierig manier kennis maken met sport en bewegen.
- Kinderopvang besteedt aandacht aan een gezonde leefstijl voor kinderen van 0 tot 4 jaar, middels de aanpak gezonde kinderopvang.
- Onderwijs besteedt aandacht aan een gezonde leefstijl voor hun leerlingen, middels de gezonde schoolaanpak.

