



Beweeg- en Gezondheidsnota Montferland 2025 - 2030



Voorwoord

"Montferland Vitaal en Fit: Ons Doel, jouw Gezondheid!"

Welkom bij deze vernieuwde beleidsnota voor sport, bewegen en gezondheid, waarin wij sport niet slechts als doel, maar als krachtig middel beschouwen om een gezonde en bloeiende samenleving te bevorderen. In lijn met de **ontwikkende** visie op gezondheid, leggen wij de focus op 'positieve gezondheid', een benadering die verder reikt dan louter de afwezigheid van ziekte. Gemeente Montferland erkent de integrale aard van gezondheid en plaatst sport en beweging in het hart van ons streven naar welzijn en levenskwaliteit.

De traditionele opvatting van sport als een activiteit die gericht is op fysieke fitheid **heeft zich ontwikkeld** naar een bredere, meer inclusieve visie. Wij geloven dat sport en beweging niet alleen kunnen bijdragen aan een gezond lichaam, maar ook aan een gezonde geest en een veerkrachtige gemeenschap. Daarom omarmen wij het concept van 'positieve gezondheid', dat niet alleen kijkt naar het verminderen van ziekten, maar vooral naar het versterken van individuele mogelijkheden en het bevorderen van sociale cohesie.

Wij zien de gezonde leefstijl als basis om de fysieke, mentale en sociale dimensies van gezondheid te bevorderen. Wij stimuleren een breed scala aan sport- en beweegactiviteiten, toegankelijk voor alle leeftijden, vaardigheidsniveaus en achtergronden. Van recreatief tot competitief, van solo tot teamsporten, met een gevarieerd aanbod dat aansluit bij de diverse behoeften van onze samenleving.

We **stimuleren** samenwerking tussen verschillende belanghebbenden, zoals sportorganisaties, gezondheidszorginstanties, onderwijsinstellingen en de lokale overheid. Samenwerking is cruciaal om een geïntegreerde aanpak te waarborgen en **synergieën** te creëren die verder gaan dan de traditionele grenzen van sectoren.

Kort samengevat zetten we dus preventief in op de gezondheid van onze inwoners. We bewegen daarbij ook steeds meer van zorg naar gezondheid. Dit met het gezondheidsbelang en de behoeften van onze inwoners voorop om tot een Vitaal en Fit Montferland te komen.

Wij nodigen u uit om de Beweeg- en Gezondheidsnota door te nemen en actief deel te nemen aan de implementatie ervan. Samen kunnen we een cultuur van gezondheid bevorderen, waarin sport en beweging niet alleen worden gezien als activiteiten op zich, maar als katalysatoren voor positieve gezondheidsresultaten en een bloeiende samenleving. Laten we samen streven naar een toekomst waarin de kracht van bewegen wordt benut om een gezond en vitaal leven voor iedereen mogelijk te maken.

Wethouder Sport en Gezondheid: Marije Eleveld

Inleiding

Terugblik op Sportnota 2020 - 2023

De sportnota 'Montferland Beweegt 2020 - 2023' van de gemeente Montferland richtte zich op het stimuleren van sport en beweging onder alle inwoners, het verbeteren van sportvoorzieningen, het versterken van sportaanbieders, en het organiseren van sportevenementen. Hierbij een korte terugblik op de behaalde resultaten en ontwikkelingen binnen de vier hoofdthema's in de huidige sportnota:

1. Sport en beweegstimulering voor alle inwoners

De gemeente Montferland heeft succesvol diverse initiatieven gelanceerd om sport en beweging te stimuleren onder alle leeftijdsgroepen. Er werden laagdrempelige sportactiviteiten georganiseerd in de dorpen, buurten en wijken, zoals wandelgroepen, fitnesslessen in (beweeg)parken en sportclinics voor kinderen.

2. Kwalitatief hoogwaardige voorzieningen op een bereikbare afstand

Tijdens deze periode is actief geïnvesteerd in het bewegen in de openbare ruimte. Verschillende beweegparken zijn gerealiseerd (bijv. in Nieuw-Dijk en Braamt), er zijn volleybalvelden in de buitenruimte geplaatst in Loil, de mobiele pumtrackbaan maakte een reis door de dorpskernen en nieuwe sportfaciliteiten werden toegevoegd om aan de groeiende vraag te voldoen. Hierdoor zijn sportvoorzieningen voor een groter deel van de inwoners binnen handbereik gekomen, wat de toegankelijkheid in de kernen aanzienlijk heeft verbeterd.

3. Sterke en vitale sportaanbieders

Om sportverenigingen en andere sportaanbieders te versterken, bood de gemeente ondersteuning in de vorm van subsidies, workshops en netwerkbijeenkomsten. Dit heeft bijgedragen aan de professionalisering en vitaliteit van deze organisaties. De focus lag op het bevorderen van samenwerking tussen sportaanbieders en het stimuleren van innovatieve sportconcepten, wat heeft geleid tot een diverser en aantrekkelijker sportaanbod.

4. Sportevenementen

Er zijn met succes verschillende sportevenementen georganiseerd en ondersteund, variërend van lokale sportdagen tot regionale wedstrijden. Deze evenementen hebben niet alleen bijgedragen aan de sportdeelname, maar ook aan de sociale cohesie binnen de gemeenschap. Hoogtepunt was de terugkeer van de jaarlijkse Montferland Run in 2023.

Tot slot een speciale vermelding voor het verenigingsleven. Onze sportaanbieders hebben enorme veerkracht getoond in een lastige coronatijd. Het verenigingsleven heeft namelijk anderhalf jaar door de lockdowns grotendeels stilgelegen. Toch zijn vrijwel alle leden hun club trouw gebleven. Dat is een groot compliment waard naar alle verenigingen/sportaanbieders en onze inwoners.

Trends en ontwikkelingen op het gebied van bewegen en gezondheid

In Nederland zijn er de afgelopen jaren diverse landelijke trends te zien op het gebied van sporten, bewegen en gezondheid. Deze trends nemen we regionaal en lokaal mee binnen het activiteiten rondom gezondheid en bewegen. De meest opvallende trends zijn:

➤ Toenemende aandacht voor een gezonde levensstijl

De bewustwording van het belang van een gezonde levensstijl is sterk toegenomen. Mensen zijn zich meer bewust van hun voeding, beweging en mentale gezondheid. Dit wordt mede gestimuleerd door campagnes van de overheid en gezondheidsorganisaties die de voordelen van een actieve levensstijl en gezonde voeding benadrukken.

➤ De opkomst van hybride sportvormen

Er is een groeiende interesse in hybride sportvormen die traditionele sporten combineren met

nieuwe elementen. Voorbeelden hiervan zijn bootcamp, CrossFit, en obstacle runs. Deze sporten combineren vaak kracht, uithoudingsvermogen en plezier en spreken een breed publiek aan.

➤ *Meer aandacht voor inclusiviteit in bewegen*

Er is een toenemende focus op het toegankelijk maken van sporten en bewegen voor iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, **seksuele geaardheid**, etniciteit, of fysieke beperkingen. Initiatieven zoals aangepast sporten en programma's voor ouderen en mensen met een beperking worden steeds meer ondersteund en gepromoot.

➤ *Toename van sportevenementen*

Er is een toename in het aantal georganiseerde sportevenementen, variërend van marathons en triatlons tot kleinere lokale sportfestivals en runs. Deze evenementen bevorderen niet alleen fysieke activiteit maar ook sociale interactie en gemeenschapsgevoel. **Daarnaast hebben sportevenementen een toeristisch en economisch belang.**

➤ *Vitaal bedrijfsleven*

Steeds meer bedrijven erkennen het belang van een gezonde en actieve levensstijl voor hun werknemers. Bedrijfsfitnessprogramma's en gezondheidscampagnes worden binnen bedrijven steeds gebruikelijker. Dit draagt bij aan de algemene gezondheid en het welzijn van werknemers, wat weer positief doorwerkt op productiviteit, werktevredenheid en het terugdringen van ziekteverzuim.

➤ *Toenemende aandacht voor mentale gezondheid*

Er is een groeiend bewustzijn van het belang van mentale gezondheid en welzijn. Dit komt tot uiting in verschillende initiatieven en campagnes gericht op het verminderen van stigma rondom mentale gezondheidsproblemen, het bevorderen van open gesprekken over mentale gezondheid, en het bieden van ondersteuning en preventie.

➤ *Focus op preventieve gezondheidszorg*

Er is een duidelijke verschuiving gaande naar preventieve gezondheidszorg, waarbij de nadruk ligt op het voorkomen van ziekten en het bevorderen van een gezonde levensstijl. Redenen voor deze trend zijn: vergrijzing van de bevolking, kostenefficiëntie **en de druk op de zorg.**

Uit actueel onderzoek blijkt het preventieve belang van meer bewegen. In gemeenten waar weinig inwoners sporten stijgen de zorgkosten 5% sneller dan in gemeenten met de meeste sporters. Ook minder roken en drinken blijkt in alle sociale klassen te leiden tot een daling in zorgkosten. Op al deze drie elementen zetten we via deze nota actief in.

Ambities 2025 - 2030

De ambitie van deze beleidsnota is om tot een 'Vitaal en Fit Montferland' te komen, **door zo veel mogelijk in te spelen op bovenstaande trends en ontwikkelingen.** We streven naar een samenleving waarin inwoners (kennis van) een gezonde leefstijl hebben, waar inwoners bewegen, sporten en elkaar kunnen ontmoeten. In een Vitaal en Fit Montferland is sprake van een gezonde leefomgeving met ruimte voor beweging en is de Montferlander mentaal gezond. De gezonde leefstijl richt zich op verschillende overkoepelende thema's.

Het hebben van (kennis over) een gezonde leefstijl is misschien wel actueler dan ooit. De landelijke gezondheidsnota van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) legt dan ook prioriteit bij een gezonde leefstijl. De centrale visie van het landelijke gezondheidsbeleid is 'gezondheid binnen alle beleidsvelden'. Gezondheidsvraagstukken worden opgepakt vanuit een breed perspectief, waarbij we de verschillende domeinen overstijgen. Gezondheid bevindt zich eigenlijk op alle beleidsterreinen. Vele factoren kunnen (indirect) invloed hebben op onze gezondheid, denk bijvoorbeeld aan onze leefomgeving, waar we wonen en werken of hoe we onze vrije tijd doorbrengen

Een integrale benadering en samenwerking is van belang om de gezondheid van inwoners te bevorderen en beschermen. In deze beleidsnota hebben we er daarom voor gekozen om de beleidsterreinen gezondheid en sport aan elkaar te koppelen. Gezondheid, bewegen en sport versterken elkaar. In deze beleidsnota benutten we de raakvlakken en kansen tussen de beleidsterreinen. Sport en bewegen (als

middel) kan sterk bijdragen aan de doelen van de landelijke gezondheidsnota en bij het aanpakken van gezondheidsvraagstukken. De gezondheidsnota heeft ook grote raakvlakken met de ambities uit het Preventie- en het Beweeg en Sportakkoord. Sport en bewegen is vanwege de grote gezondheidseffecten een effectieve beleidsstrategie voor preventie op het gebied van gezondheid en een gezonde leefstijl.

In deze beleidsnota zijn de volgende vier thema's opgenomen:

1. **Gezonde leefstijl**
Ambitie: Een gezonde leefstijl is de norm
2. **Middelengebruik**
Ambitie: Verantwoord omgaan met middelengebruik is vanzelfsprekend
3. **Mentaal welbevinden**
Ambitie: Een ondersteunende gemeenschap creëren waarin iedereen zich gewaardeerd en verbonden voelt
4. **Fysieke en sociale leefomgeving**
Ambitie: De fysieke en sociale leefomgeving bevordert de gezonde leefstijl

Binnen deze thema's richten we ons op verschillende doelstellingen en op hoe we die doelstellingen gaan realiseren. Dit met de focus op preventie, gezondheidsbevordering en/of gezondheidsbescherming. Belangrijk daarbij is een gelijke kans op een gezonde leefstijl; gezondheidsverschillen willen we verkleinen!

Landelijke visies en lokale kaders

Nationaal en Regionaal Sportakkoord: sport en bewegen is belangrijk voor de hele samenleving. Overal in Nederland geldt: sport verbindt, en zorgt voor vitale inwoners, sociale betrokkenheid, leefbare kernen en mooie evenementen. Ook in Montferland zien we die kracht van sport. Samenwerking is essentieel om dat echt goed te benutten. In 2023 is een [Nationaal Sportakkoord II](#) gesloten, waarin landelijke organisaties samen hebben afgesproken zich op een zestal thema's in te zetten voor sport en bewegen. In 2023 is vervolgens ook het [Regionaal Sportakkoord Achterhoek](#) ondertekend met verschillende partijen. Sport- en beweegaanbieders, zorg, ondernemers en maatschappelijke partners, gemeente en andere organisaties hebben hierin afspraken gemaakt over de doelen op het gebied van sport en bewegen binnen de Achterhoek.

Preventieakkoord Achterhoek 2020-2030: het Preventieakkoord Achterhoek is er om onze inwoners gelukkig, gezond en zelfredzaam te laten zijn. De thema's zijn: een leven lang bewegen en sporten, de hele Achterhoek rookvrij, minder zwaar en overmatig drankgebruik, de vanzelfsprekendheid van middelengebruik bespreekbaar maken, de gezonde keuze, de makkelijke keuze, iedereen doet mee en de basis is op orde. Deze thema's hebben raakvlakken met een gezonde leefstijl en dat komt in deze nota met name terug binnen het thema Gezonde Leefstijl. Met de Beweeg- en Gezondheidsnota kiezen we ervoor om op inhoud en terminologie aan te sluiten op de lijn die vanuit het Hoofdlijnen Sportakkoord II én het Preventieakkoord is ingezet. Zo zorgen we voor een herkenbare lijn van nationaal, via regio naar lokaal.

Omgevingsvisie Montferland: de omgevingswet bundelt wet- en regelgeving op het gebied van de fysieke leefomgeving en stelt de leefomgeving en de gebruiker centraal in plaats van regelgeving. Sport, beweging en gezondheid zijn direct verbonden aan de leefomgeving. Met de aanstaande komst van de Omgevingswet en onze Omgevingsvisie is dit ook beleidsmatig aan elkaar verbonden. Sport en bewegen worden dan vaste onderwerpen bij de inrichting van de fysieke leefomgeving.

Visie Wonen, Welzijn en Zorg: in de visie WWZ raken 2 van de 5 thema's deze nota: 1) eigen kracht en samenredzaamheid en 2) betaalbare/effectieve zorg en ondersteuning. Dit versterkt in samenhang de inzet vanuit deze Beweeg- en gezondheidsnota.

Nota Sociaal Domein 2025 – 2028: samen bewegen zorgt voor sociale cohesie, leefbaarheid, participatie en gezondheid. Het thema 'positieve gezondheid' wordt een belangrijk thema in de nota van het Sociaal Domein 2025 - 2028.

Thema 1: Gezonde Leefstijl

Ambitie: Een gezonde leefstijl is de norm

Een gezonde leefstijl zien we als basis voor een Vitaal en Fit Montferland. Een gezonde leefstijl kan uit veel verschillende leefstijlfactoren bestaan. Iedereen is in de basis zelf verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gezondheid en welzijn. Wij hechten er veel waarde aan dat onze inwoners zich gezond en energiek voelen. Onze gezondheid wordt beïnvloed door zowel onze leefstijl als onze leefomgeving. Een gezonde leefstijl draagt bij aan zowel lichamelijk als geestelijk welzijn en kan ook helpen bij het voorkomen van (chronische) ziektes.

In onderstaande tabellen staan zowel de doelstellingen als de maatregelen vermeld. In groen is aangegeven welke maatregelen er al lopen en financieel in de meerjarenbegroting dekking hebben. In oranje staat vermeld als er sprake is van een nieuwe, (deels) nog vorm te geven en te bekostigen maatregelen.

Opvallende cijfers

Uit onlangs door Vektis gepresenteerde cijfers over zorgdeclaraties blijkt nogmaals het belang van een gezonde leefstijl. Met name sportdeelname, maar ook roken en drinken zijn indicatoren voor de hoogte van de gedeclareerde zorgkosten. Deze 3 indicatoren zijn mede het gevolg van ongelijkheid in welvaart en opleidingsniveau. Daarmee zijn ze medebepalend in hoeverre het gemeenten lukt om grip op de financiën in het sociaal domein te houden. Zoals al eerder gemeld stijgen in gemeenten met een laag aandeel sporters de zorgkosten 5% sneller dan in gemeenten met de meeste sporters (Vektis onderzoek). Voor Montferland blijkt uit deze cijfers dat in 2022 de gedeclareerde zorgkosten per inwoner € 3.054 bedragen. Op basis van de leeftijd van onze inwoners en de man-vrouwverhouding blijkt dat de gemiddelde zorgdeclaratie in Montferland landelijk gezien 3,2% lager is dan mag worden verwacht. In dat opzicht doen we het lokaal dus boven verwachting. Onder andere via gerichte inzet in deze nota willen we ervoor zorgen dat onze inwoners zo maximaal mogelijk actief blijven mét een gezonde leefstijl. Een stevige sociale basis met welzijns- en sportvoorzieningen zodat inwoners meedoen helpt dus mede bij een financieel gezonde en sluitende gemeentebegroting.

Van de Montferlandse volwassen en ouderen is het percentage dat hun gezondheid als (zeer) goed ervaart verminderd: in 2020 was dit 76% en in 2022 is er sprake van 69% (Gezondheidsmonitor GGD VO, 2022). Verder heeft 54% procent overgewicht in 2022. Wanneer we naar de jeugd kijken, zien we dat 15% voldoet aan de beweegrichtlijn van minstens een uur per dag matig intensief bewegen.

We zetten preventief in op de gezondheid van al onze inwoners. Als er sprake is van een gezonde leefstijl zetten we in op het behoud hiervan. Voor inwoners met overgewicht wordt bijvoorbeeld de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) aangeboden. Daarnaast zetten we in op het voorkomen van overgewicht door middel van onder andere een preventieve aanpak en de inzet van de beweeg- en gezondheidsmakelaar. Zij verwijzen inwoners bijvoorbeeld naar passend voorliggend aanbod en zetten in op bewustwording rondom een gezonde leefstijl. Daarnaast stimuleren we inwoners om (meer) in beweging te komen. Gezonde voeding, voldoende bewegen, goed slapen en een gezonde sociale en fysieke leef- en werkomgeving zijn voorbeelden van belangrijke onderdelen van een gezonde leefstijl. Door hierop in te zetten, dragen we bij aan een Vitaal en Fit Montferland.

Doelstelling 1: Inwoners hebben (kennis van) een gezonde leefstijl	
	Maatregel
1	In Montferland gaan we aan de slag met een aanpak voor gezonde Montferlanders, met een beweging van ziekte en zorg naar gedrag en gezondheid.
2	We zetten in op de aanpak van overgewicht en obesitas bij jeugd en volwassenen door middel van de ketenaanpakken overgewicht en obesitas kinderen en de Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI).
3	Met behulp van de gezondheids- en/of beweegmakelaar stimuleren we een gezonde leefstijl voor inwoners met inzet op de BRAVO-factoren (Beweging, Roken, Alcohol, Voeding, Ontspanning) als basis.
4	We starten een wijkgerichte aanpak om het bewustzijn rondom voeding te vergroten.
5	We onderzoeken de mogelijkheid om aan te sluiten bij de Jongeren Op Gezond Gewicht aanpak (JOGG).
6	We zetten in op een levensfase gerichte aanpak in het kader van bewegingsarmoede, waar oog is voor de grote middengroep.

Doelstelling 2: Kinderen en jongeren voldoen aan de beweegnorm	
	Maatregel
1	We streven naar een gevarieerd beweegaanbod dat aansluit bij de huidige behoeften van onze samenleving.
2	We faciliteren naschools beweegaanbod in samenwerking met scholen en sportverenigingen.
3	Het vrijetijdsaanbod (waaronder sport en bewegen) is inzichtelijk voor inwoners.
4	We zetten een wekelijks uurtje 'Montferland Offline' op.

Doelstelling 3: In Montferland werken vitale medewerkers	
	Maatregel
1	Door middel van het programma Fit Veur Altied (met als doel fitte en gezonde Achterhoekse medewerkers) leiden we Beweeg- en Sport Aanjagers (BSA'er) op.
2	We vormen een netwerk van BSA'ers in Montferland.
3	We steunen de uitvoering van het beoogde programma Fit Veur Altied 2.0.

Doelstelling 4: Het aantal valincidenten neemt af	
	Maatregel
1	We bieden erkende valpreventie interventies aan met lokale aanbieders.
2	We zetten actief in op het gedachtegoed van reablement (herstelgerichte zorg).
3	We informeren professionals en netwerkpartners over valpreventie en het signaleren van valgevaar.
4	We zetten in op de aanpak van valpreventie bij ouderen van 65 jaar en ouder door middel van de ketenaanpak valpreventie.

Doelstelling 5: We verkleinen gezondheidsachterstanden en verminderen financiële drempels	
	Maatregel
1	We maken het sport- en cultuuraanbod financieel toegankelijker middels de Meedoenregeling Montferland en we stimuleren onze verenigingen om gebruik te maken van deze regeling.
2	We zetten een gezondheidsmakelaar in die gezondheidsbevordering onder inwoners stimuleert en informeert over een gezonde leefstijl.
3	We steunen laagdrempelig projectmatige beweeginitiatieven, bijvoorbeeld door deelname aan het project 'De Pas Erin.'

Doelstelling 6: De jongste inwoners hebben een kansrijke start in Montferland	
	Maatregel
1	Er wordt gewerkt met het programma 'Kansrijke Start' met de focus op een gezonde start gedurende de eerste duizend dagen van een kind.
2	We voeren het project 'Nu Niet Zwanger' uit als onderdeel van het programma 'Kansrijke Start'.

Thema 2: Middelengebruik

Ambitie: Verantwoord omgaan met middelengebruik is vanzelfsprekend

We hebben al lange tijd aandacht besteed aan het verminderen van middelengebruik (alcohol en drugs) in Montferland. De cijfers en signalen uit de samenleving geven aan dat voortdurende inspanning nodig is. We richten ons specifiek op jongeren en hun omgeving, evenals op overmatig alcoholgebruik onder ouderen. Onze preventieve aanpak blijft onverminderd doorgaan, met de nadruk op bewustwording en het bespreekbaar maken van middelengebruik. We benadrukken hierbij ook de eigen verantwoordelijkheid van inwoners. Bovendien streven we naar een rookvrije generatie in Montferland, zodat elk kind rookvrij kan opgroeien.

Opvallende cijfers

Het brein van jongeren is in ontwikkeling en daardoor extra kwetsbaar. Het gebruik van alcohol en drugs verstoort de ontwikkeling en dit kan nadelige consequenties hebben voor de rest van het leven. In de vier weken voor het onderzoek van de Gezondheidsmonitor 2023 heeft 42% van de Montferlandse jongeren ooit alcohol gedronken (het landelijk gemiddelde was 30%). Uit dit onderzoek van 2023 blijkt ook dat 26% van de jongeren in de voorgaande 4 weken vijf of meer drankjes tijdens één gelegenheid heeft gedronken, dit noemen we bingedrinken (het landelijk gemiddelde was 18%). Het rookgedrag is verdrievoudigd tussen 2019 en 2023: in 2023 rookt en/of vapet 12% tenminste wekelijks ten opzichte van 4% in 2019 en ook in het dagelijkse rookgedrag zien we dezelfde trend (6% in 2023 ten opzichte van 2% in 2019).

Bovenstaande cijfers zijn zorgelijk te noemen. Het gebruik van alcohol en drugs en de gevolgen daarvan willen we bespreekbaar maken met jongeren en hun ouders/verzorgers. Hierin werken we nauw samen met onze netwerkpartners. Ook wijzen we de inwoners op hun (eigen) verantwoordelijkheid. Om het middelengebruik terug te dringen is het van belang dat er ook sprake is van bewustwording en verantwoordelijkheid bij bijvoorbeeld ouders/verzorgers, organisaties en (kind)omgevingen. Goed voorbeeld doet volgen. De norm voor alcoholgebruik is vastgesteld op maximaal 7 glazen per week. In 2022 voldoen in de gemeente Montferland twee op de drie volwassenen tot 65 jaar niet aan de norm voor alcoholgebruik.

Het is de verantwoordelijkheid van de gehele samenleving en niet enkel van de gemeente om de doelstellingen rondom middelengebruik te behalen. Gezamenlijk zetten we ons in voor het terugdringen van middelengebruik onder jongeren én volwassenen.

Doelstelling 1: Alcohol- en drugsgebruik daalt onder jongeren	
	Maatregel
1	We faciliteren het organiseren van themabijeenkomsten in de verschillende dorpskernen.
2	De Instructie Verantwoord Alcohol schenken is uitgevoerd onder sportverenigingen en jongerenwerk.
3	Met de Preventiemedewerker Jeugd zetten we structureel in op de (preventieve) aanpak van middelengebruik.
4	We leggen meer focus op het handhaven van middelengebruik.

Doelstelling 2: Alcoholgebruik onder volwassenen en ouderen daalt	
	Maatregel
1	We zetten in op bewustwording van ouderen in Montferland over verantwoord alcoholgebruik.
2	Er is een netwerksamenwerking voor vroegsignalering alcoholproblematiek.

Doelstelling 3: Een rookvrije generatie in Montferland	
	Maatregel
1	Alle sportaccommodaties en openbare speelplekken zijn rookvrij.
2	We stimuleren het invoeren van rookvrije omgevingen bij maatschappelijke organisaties.
3	We zetten in op de wijkgerichte aanpak 'Ikstopnu'.
4	In samenwerking met onder andere de GGD Noord- en Oost -Gelderland (GGD NOG) werken we aan een Rookvrije Achterhoek.

Thema 3: Mentaal welbevinden

Ambitie: Een ondersteunende gemeenschap creëren waarin iedereen zich gewaardeerd en verbonden voelt

Mentale gezondheid betekent dat je je goed voelt, minder last hebt van stress, van het leven kunt genieten, flexibel kunt omgaan met veranderingen en beter kunt omgaan met tegenslagen. Mensen die mentaal gezond zijn, hebben een goede levenskwaliteit, voelen zich verbonden met anderen, zijn productief, nemen actief deel aan de maatschappij en ontwikkelen zich succesvol. Daarnaast heeft mentale gezondheid invloed op je fysieke gezondheid, leefstijl en stressbestendigheid. Daarom is mentale gezondheid van groot belang voor iedereen, inclusief alle inwoners van de gemeente Montferland.

Opvallende cijfers

De afgelopen jaren is er een zorgelijke ontwikkeling zichtbaar in de maatschappij. Hoewel het met veel mensen goed gaat is de mentale gezondheid onder jongeren en jongvolwassenen zichtbaar afgenomen. Dit laat de gezondheidsmonitor Jeugd voortgezet onderwijs 2023 van Montferland zien. Zo is de ervaren gezondheid van jeugdigen tussen de 12 en 18 jaar afgenomen van 88% naar 77% tussen 2019 en 2023. Ook voelen zij zich minder gelukkig. In 2019 voelde 90% zich meestal gelukkig. In 2023 was dit gedaald

tot 76%. Ten slotte had 25% van de jeugd wel eens suïcidale gedachten in 2023 ten opzichte van 22% in 2021.

Als we kijken naar de achteruitgang van jongeren en jongvolwassenen is er geen eenduidige verklaring voor de achteruitgang van hun mentale gezondheid. Het lijkt een opstapeling van verschillende factoren. Dit zijn bijvoorbeeld de gevolgen van de coronacrisis, prestatiedruk en het gebruik van sociale media. Ook de eenzaamheid onder ouderen vraagt onze aandacht in gemeente Montferland, ook met de dubbele vergrijzing in het achterhoofd. Er zijn drie soorten eenzaamheid: **existentiële**, emotionele en sociale eenzaamheid. **Existentiële eenzaamheid gaat meer over zingeving dan sociale contacten. Ook wel genoemd, bestaanseenzaamheid.** Als iemand een intieme relatie mist, een emotioneel hechte band met een partner of vriend(in), dan is er sprake van emotionele eenzaamheid. Van sociale eenzaamheid is sprake als iemand betekenisvolle relaties mist met een bredere groep mensen, zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling.

In 2022 is 44% van de 65-plussers in de gemeente Montferland eenzaam: 10% is (zeer) sterk eenzaam. 31% van de ouderen is sociaal eenzaam en 26% is emotioneel eenzaam (Kompas Volksgezondheid NOG, 2022).

Doelstelling 1: De eenzaamheid onder ouderen neemt af	
	Maatregel
1	De beweeg- en gezondheidsmakelaar verwijst naar voorliggende voorzieningen.
2	Voldoende sportaanbieders in Montferland hebben passend aanbod voor eenzame ouderen.
3	Er zijn voldoende welzijnscoaches aanwezig om Welzijn op Recept uit te voeren.
4	Er zijn voldoende laagdrempelige voorzieningen voor ontmoeting voor ouderen in combinatie met bewegen en voorlichting
5	Samenwerkingsafspraken zijn gemaakt tussen het medisch, zorg- en sociaal domein.

Doelstelling 2: In Montferland groeien weerbare en veerkrachtige jeugd en jongvolwassenen op	
	Maatregel
1	We verkennen de mogelijkheden om structurele weerbaarheidstrainingen aan te bieden aan onze jeugd en jongvolwassenen als aanvulling op bestaande activiteiten binnen het jongerenwerk.

Doelstelling 3: De ervaren druk onder jongeren willen we bespreekbaar maken	
	Maatregel
1	In samenwerking met netwerkpartners verkennen we de mogelijkheden om de druk op jongeren te herkennen/verlagen.

Thema 4: Fysieke en sociale leefomgeving

Ambitie: De fysieke en sociale leefomgeving bevordert de gezonde leefstijl

De fysieke en sociale leefomgeving kan een gezonde leefstijl op verschillende manieren bevorderen:

1. Een omgeving die gemakkelijke toegang biedt tot gezonde voeding (zoals supermarkten met veel groente en fruit), sportfaciliteiten, fiets- en wandelpaden moedigt mensen aan om gezonde keuzes te maken en actief te zijn.
2. Een veilige omgeving met goed verlichte straten, veilige speelplaatsen en schone parken moedigt mensen aan om buiten te zijn en te bewegen, wat essentieel is voor een gezonde leefstijl.

3. Een omgeving waarin sociale banden worden bevorderd, zoals buurten met actieve gemeenschapscentra of sportclubs, kan mensen aanmoedigen om deel te nemen aan gezamenlijke activiteiten en steun te vinden bij anderen die een gezonde leefstijl nastreven.
4. Een groene (woon)omgeving die uitnodigt om naar buiten te gaan en te bewegen in de openbare ruimte.

Opvallende cijfers

De Kernindicator Beweegvriendelijke omgeving laat zien hoe de publieke ruimte in de fysieke woonomgeving scoort op de mogelijkheid voor mensen om te sporten en te bewegen, bestaande uit vier deelindicatoren: recreatief groen en blauw, (nabijheid van) voorzieningen, sport- en speelplekken en sportaccommodaties. Gemeente Montferland heeft een score van 44 ten opzichte van een landelijk gemiddelde van 64 (Mulier Instituut, 2022). In 2022 doet 24% van de volwassenen aan vrijwilligerswerk (2016: 32%), is 14% mantelzorger en is 44% van de volwassenen eenzaam.

Door het belang van gezondheid onderdeel te maken van de afwegingen binnen het ruimtelijk beleid, streven we naar een zo gezond mogelijke leefomgeving voor onze inwoners. We willen een gezonde leefomgeving zoveel mogelijk stimuleren en bevorderen. Daarnaast willen we de gezondheid en het welzijn binnen de fysieke leefomgeving zoveel mogelijk beschermen. Zo denken we na over voldoende groen in de wijken, openbare plekken waar inwoners elkaar kunnen ontmoeten en waar gelegenheid is om te ontspannen. We zoeken nadrukkelijk de samenwerking met het ruimtelijk domein. Oorzaken en gevolgen ten aanzien van gezondheidsvraagstukken binnen de leefomgeving van inwoners maken we bespreekbaar en brengen we onder de aandacht.

Tevens is de inrichting van de leefomgeving van belang en bijvoorbeeld ook de toegankelijkheid tot voorzieningen en (openbare) gebouwen spelen een belangrijke rol. Zo creëren we ook een inclusieve (leef)omgeving.

Doelstelling 1: De fysieke leefomgeving draagt bij aan de gezondheid van jeugd en (jong) volwassenen	
	Maatregel
1	We realiseren voorzieningen die bijdragen aan de (mentale) gezondheid van jeugd en jongvolwassenen, waaronder een structurele pumptrackbaan.
2	We leggen de verbinding met het nieuwe Speelbeleid van Montferland om aan de beweegbehoeften in de fysieke leefomgeving te voldoen.

Doelstelling 2: Sportverenigingen in Montferland zijn toekomstbestendig, veilig en gezond	
	Maatregel
1	Twee jaarlijks voeren we een sportaanbieders monitor uit.
2	We zetten actiever in op verenigingsondersteuning, mede door inzet van de verenigingsscan.
3	We stimuleren vrijwilligerswerk van jongeren bij sportverenigingen, want jonge vrijwilligers zijn toekomstige bestuurders.
4	Met bijeenkomsten brengen we het thema inclusiviteit en diversiteit onder de aandacht bij sportverenigingen om een veilig en sociaal klimaat te creëren en/of behouden.
5	In het kader van sociale veiligheid in de sport ondersteunen we onze verenigingen om aan de 4 V's voor veiligheid te voldoen: Verenigingsbrede gedragscode, Vertrouwenscontactpersoon op de club, Verklaring Omtrent het Gedrag voor vrijwilligers en Vakkundig geschoolde trainer-coaches.

Doelstelling 3: Er zijn multifunctionele sportaccommodaties verspreid over de dorpskernen	
	Maatregel
1	We stimuleren (meer) multifunctioneel gebruik van sportaccommodaties
2	We stimuleren initiatieven om de bezettingsgraad overdag te verhogen.

Doelstelling 4: Inwoners kunnen bewegen, ontmoeten en spelen in de openbare ruimte	
	Maatregel
1	We leggen de nadruk in ons Speelbeleid in de openbare ruimte op bewegen, ontmoeten en (creatief) spelen.
2	Bewegen in de openbare ruimte (BOR) krijgt nadrukkelijk een plek in de omgevingsvisie van Montferland.
3	Bij het inrichten van de buitenruimte houden we rekening met wensen van jongeren en ouderen om beweging in hun directe leefomgeving te stimuleren.

Doelstelling 5: Steunen van sportevenementen om sport- en beweegparticipatie te bevorderen	
	Maatregel
1	We zetten breedtesportevenementen in als middel om sport-en beweegparticipatie in de volle breedte te bevorderen.
2	We nemen deel aan het regionaal project: 'Topsport inspireert Breedtesport'
3	We faciliteren (top)sportevenementen om de leefbaarheid en dynamiek binnen de gemeente te vergroten en de verbinding te maken met de toeristische sector.

Financiën

Hieronder wordt een overzicht gegeven van de meerjarenuitgaven voor sport en gezondheid: zowel wat binnen de meerjarenbegroting is opgenomen (met verplichtingen) als middelen binnen het Raadsakkoord/CUP. Om de ambities en doelstellingen uit deze beweeg- en gezondheidsnota te kunnen realiseren, is het nodig om de voorgestelde aanpak integraal uit te voeren. Meerjarig is binnen de meerjarenbegrotingen gezondheid en sport voor alle ambities dekking beschikbaar.

Meerjarenbegroting Montferland

In de huidige beheersbegroting 2024 – 2027 (zie tabel) zijn ten aanzien van gezondheid en sport middelen ten gunste van specifiek de uitvoering opgenomen. Voor deze activiteiten worden deels geormerkte Rijksmiddelen ontvangen binnen de middelen Algemene Uitkering. Een aanzienlijk deel van deze middelen gaat richting de Gemeenschappelijke Regeling GGD NOG en aanvullend lokale programma's ter bevordering van de lokale gezondheid van onze (jonge) inwoners.

Voor de periode 2023 – 2026 zijn vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) tijdelijke middelen beschikbaar. Dit betreft jaarlijks gemiddeld 7 ton. Dit is grotendeels vervangend geld van eerdere rijksmiddelen, waardoor het in de basis nodig is voor het continueren van de bestaande activiteiten. De GALA-middelen zijn zodoende verwerkt in onderstaande tabel.

Begroting Montferland	2024 – 2027 gemiddeld	Toelichting activiteiten
Sportbeleid- en bevordering	€ 240.000	Subsidies sportverenigingen (2 ton), bijdrage Achterhoek in Beweging (€ 40.000)
Sportontwikkeling (nog te besteden)	€ 60.000	Nog in te zetten ter bevordering van sportdeelname van ouderen icm incidentele subsidies
Combinatiefuncties	€ 390.000	5,1 fte voor welzijn, cultuur en sport
Gezondheidszorg	€ 420.000	GGD NOG (€ 390.000), subsidies EHBO, onderhoud AED/Hartveilig wonen
Jeugdgezondheidszorg	€ 1.435.000	GGD NOG (€ 390.000), Home Start, Yunio, Maatschappelijk werk, Sociale Raadsliden, Trajectcoaching, Begeleide Omgangsregeling Humanitas, Maatjesproject, Nu niet zwanger, Thuisbegeleiding, Schoolmaatschappelijk werk, Meidengroep, inzet buro Halt op scholen, jeugdgezondheidszorg, (totaal € 1.015.000). B-Fit, jeugd en obesitas (€ 30.000)

➤ Raadsakkoord/CUP

Naast de reguliere middelen vanuit de meerjarenbegroting zijn ook middelen beschikbaar gesteld om het College Uitvoeringsprogramma (CUP/Raadsakkoord) uit te kunnen voeren. Deze middelen dragen bij aan het versterken aan het preventieve aanbod en hebben daarom raakvlakken in de transformatie van ziekte en zorg naar gedrag en gezondheid. Hieronder is de inzet voor deze CUP-middelen te vinden:

Activiteit	2025	2026	2027	2028
Versterken preventief aanbod (tlv GALA activiteiten)	€ 25.000	€ 40.000	€ 65.000	€ 65.000
Versterken preventief aanbod (nog te besteden)	€ 25.000	€ 35.000	€ 60.000	€ 60.000
0,5 fte dementievriendelijk Montferland	€ 40.000	€ 40.000	€ 40.000	€ 40.000
Versterken aanbod mentale gezondheid: dagbesteding voorliggend veld	€ 25.000	€ 25.000	€ 25.000	€ 25.000

Impulsen Beweeg- en gezondheidsnota

In onderstaande tabel staan meerjarig de extra ambities vermeld in relatie tot deze Beweeg- en Gezondheidsnota. Deze activiteiten stemmen we de komende maanden met het veld af, waarna we dit najaar met een definitief voorstel richting B&W en de gemeenteraad gaan. De uitvoering doen we samen met inwoners en partners vanuit de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor gezonde inwoners. Dit houdt in dat ook partners (financieel) bijdragen. De nadruk bij deze activiteiten ligt op de uitvoering: juist om transformatie te kunnen bewerkstelligen is het nodig om te onderzoeken wat werkt in onze aanpak en wat niet: dit vraagt ruimte om te kunnen verkennen, experimenteren, implementeren en evalueren.

Activiteit	2025	2026	2027	2028	Totaal
Aanleg verharde pumtrackbaan	€ 100.000				
Versterking verenigingsondersteuning	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000	€ 10.000	
Versterking inzet gezondheidsmakelaar		€ 20.000	€ 20.000	€ 20.000	
Versterking sportevenementen/ bijeenkomsten	€ 30.000	€ 30.000	€ 30.000	€ 30.000	
Montferland op de kaart/top- en breedtesport		EK Veldrijden		€ 100.000	
Totaal uitgaven 2	€ 140.000	€ 60.000	€ 60.000	€ 160.000	€ 420.000
<i>Vrij besteedbaar budget</i>	<i>€ 85.000</i>	<i>€ 95.000</i>	<i>€ 120.000</i>	<i>€ 120.000</i>	<i>€ 420.000</i>

Voor de jaren 2025 - 2028 is binnen de middelen voor sport en gezondheid in totaliteit het benodigde budget beschikbaar. Met name in 2025 vergt dit in afstemming met financiën waar mogelijk enige voorfinanciering, met tussen de boekjaren soms een verschuiving/doorzetting van middelen.

Financiële risico's

In zowel de huidige beschikbare financiële middelen als de benodigde financiële middelen gaan we uit van beschikbare GALA middelen. De GALA middelen zijn echter (vooralsnog) incidenteel. Het GALA heeft een looptijd tot en met 2026. Voor sommige onderdelen stopt de financiering al per 2025. Het Ministerie van VWS zal in de loop van de projectperiode van het GALA een besluit nemen over het vervolg van de financiële middelen uit het GALA. Voor de jaren 2027 – 2030 kan dit van invloed zijn op de voorgestelde prioriteiten en ambities. Via de reguliere P&C-cyclus en/of aanvullende voorstellen worden B&W en de gemeenteraad actief meegenomen in deze ontwikkelingen.