

# Rapport Monitor Lokaal Preventieakkoord 2022

Terugblik & vooruitblik op acties en activiteiten,  
uitgevoerd door LPA-partners voor medewerkers en inwoners van  
Nijmegen



**wij zijn**  
**groen, gezond**  
**en in beweging**  
**Nijmegen**

## **Rapport Monitor Lokaal Preventieakkoord 2022**

**Terugblik & vooruitblik op acties en activiteiten,  
uitgevoerd door LPA-partners voor medewerkers en inwoners van  
Nijmegen**

### **Colofon**

Deze rapportage is tot stand gekomen in opdracht van 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen' (GGIB) i.s.m. het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).

Vanuit de Academische Werkplaats Integraal Gezondheidsbeleid AMPHI (Radboudumc) door:  
Drs. E.J.K. Derksen  
Dr. ir. K. E. Bevelander

Bij vragen of opmerkingen graag contact opnemen met onderzoek coördinator 'Wij zijn groen, gezond en in beweging Nijmegen', Kris Bevelander via [Kris.Bevelander@radboudumc.nl](mailto:Kris.Bevelander@radboudumc.nl)

Juni 2023

## Voorwoord

‘Wij zijn Groen, Gezond en in Beweging Nijmegen’ is in 2017 geïnitieerd door Radboudumc, GGD Gelderland-Zuid en gemeente Nijmegen. Met deze beweging willen zij professionals en organisaties uit Nijmegen inspireren en stimuleren om zich in te zetten voor gezonde inwoners in een gezonde stad. Later zijn ook de Radboud Universiteit en Hogeschool van Arnhem en Nijmegen aangesloten bij de initiatiefnemers. Groen, Gezond en in Beweging (GGIB) is een beweging die gedurende 10 jaar loopt.

Iedereen kan een steentje bijdragen aan de beweging. Sinds oktober 2019 kunnen organisaties dit laten zien door het Lokaal Preventieakkoord (LPA) te tekenen. LPA partners werken aan het gezonder en groener maken van hun eigen organisatie en zetten zich in voor de gezondheid van de inwoners van de stad Nijmegen. Van oktober 2019 tot en met april 2021 hebben 55 organisaties het Lokaal Preventieakkoord ondertekend. Zij zijn allen benaderd voor deelname aan de monitorgesprekken over hoe zij invulling geven aan hun partnerschap en wat zij nodig hebben van de beweging. In totaal hebben 46 organisaties deelgenomen aan de monitor. Redenen om niet deel te nemen waren verschillend: volgens eigen inschatting (te) kort aangesloten, geen prioriteit voor deelname aan de monitor of te weinig voortgang door wisselingen van bestuurders.

Dit rapport ‘Terugblik en vooruitblik partners Lokaal Preventieakkoord Nijmegen’ vormt onderdeel van twee rapportages waarin verslag wordt gegeven over het onderzoek naar het LPA. Er is een rapportage met de evaluatie over de beweging zelf en de huidige rapportage over de terug- en vooruitblik van de acties en activiteiten van de partners. De opdracht is verstrekt door Groen, Gezond en in Beweging in samenspraak met het RIVM. De evaluatie is uitgevoerd door de Academische Werkplaats AMPHI van mei 2022 – januari 2023.

Deze rapportage biedt om te beginnen inzicht hoe het partnerschap van het Lokaal Preventieakkoord geborgd is in het beleid van de organisaties. Kern van het rapport is een overzicht van de updates in afgelopen, lopende en toekomstige acties en activiteiten die LPA partners uitvoeren voor hun werknemers en/of de inwoners van Nijmegen op de thema’s: Aanvaardbaar alcoholgebruik, Gezonde leefomgeving, Gezonde voeding, Mentaal fit, Rookvrije generatie, Vitaliteit werkt! en voldoende beweging. Bij het thema Voldoende beweging kunnen acties en activiteiten overlappen met het sportakkoord. Hier is geen specifiek onderscheid in gemaakt in deze rapportage. Er is per thema en per sector een samenvatting van de update van de uitgevoerde, lopende en geplande acties en activiteiten van alle deelnemende LPA partners beschreven. De LPA partners zijn voor deze rapportage ingedeeld in sectoren waarin zij werkzaam zijn (Tabel 1). In de bijlagen vindt u van elke sector een overzicht van de thema’s waaraan gewerkt wordt. Er is onderscheid gemaakt tussen de volgende sectoren:

1. *Zorg & welzijn* bevat partners zoals zorginstellingen, welzijnsorganisaties en eerstelijnszorgverleners. Binnen deze sector zijn de eigen medewerkers vaak zorgverleners, sociaalwerkers, of (in mindere mate) kantoorpersoneel. De inwoners van Nijmegen waar deze partners vaak mee te maken hebben zijn voornamelijk patiënten/cliënten met medische of mentale gezondheidsklachten en kwetsbare doelgroepen zoals kinderen of mensen met een beperking.
2. *Onderzoek, onderwijs & kinderopvang* bestaat uit (stichtingen van) onderzoeksorganisaties, onderwijsinstellingen en kinderopvangcentra. Eigen medewerkers zijn bijvoorbeeld, pedagogen, docenten of onderzoekers. De inwoners van Nijmegen zijn voor deze organisaties met name kinderen en/of jongvolwassenen. In het geval van onderzoeksorganisaties kunnen de inwoners van Nijmegen ook andere doelgroepen betreffen.

3. *Overheid* bevat hoofdzakelijk dienstverlenende bedrijven of organisaties in/rond de gemeente Nijmegen. De medewerkers zijn vaak kantoorpersoneel. De overheidsorganisaties richten zich op brede doelgroepen.
4. *Coöperatie/koepel/bedrijf* bevat organisaties waarbij uiteenlopende diensten worden aangeboden. Naast dat de organisaties zich richten op hun personeel die voornamelijk op kantoor werkt, richten ze zich ook op verschillende doelgroepen en een brede range van inwoners van Nijmegen.
5. *Stichting/vereniging/zzp* bevat kleine organisaties en zzp'ers die zich in hun werkzaamheden op de natuur of gezondheid richten. Een groot deel van de inwoners die zij bereiken zijn kinderen, maar ook aan volwassenen en ouderen wordt aandacht besteed.

Tabel 1. Overzicht LPA partners per sector

Zorg & welzijn	Onderwijs onderzoek kinderopvang	& /	Overheid	Coöperatie/koepel/b edrijf	Stichting/vereniging/ zzp
Bindkracht10	@voCampus		Gemeente Nijmegen	Bovemij	Beleef en weet
Coöperatie Fysiotherapeuten Nijmegen (CFN)	Conexus <sup>1</sup>		GGD Gelderland Zuid	Bureau Wijland	Kinderraad
Coöperatieve verloskundigen Nijmegen	HAN		IRVN	DAR	Leefstijlcoach (ZZP)
CWZ	Josephscholen <sup>*1</sup>		RvN@ <sup>2</sup>	iResearch	Stichting Wielewaal
Driestroom	KION		UWV <sup>6</sup>	Klokgroep	Talis
Entrea <sup>1</sup>	Lindenberg Cultuurhuis		Werkbedrijf Rijk van Nijmegen (WBRN)	NEC	Vincentius Vereniging Nijmegen
Iriszorg	Radboud Universiteit			ODRN <sup>3</sup>	
Karakter	ROC			Planon	
Kraamzorg Zuid- Gelderland <sup>2</sup>	Stromenland			Rabobank <sup>4</sup>	
MEE Gelderse Poort	VONK <sup>5</sup>			Sligro*	
NEO huisartsenzorg	Yuverta			Sportfondsen Nijmegen*	
OBG				Woonwaarts	
Pluryn <sup>1</sup>					
Pro Persona					
Radboudumc					
Sint Maartenskliniek					
Sterker					
ZZG Zorggroep					

Extra  
info:  
\*Rode

\* Rode kleurmarkering: niet geïnterviewd voor monitor 2022

\* Sommige partners vallen in meerdere sectoren, maar zijn in dit document in één hoofdsector geplaatst.

1. Geen contact / Geen reactie ontvangen
2. Te druk / Focus op andere zaken
3. Wordt aan preventie gewerkt,
4. Reorganisatie binnen HR / Wisseling van de wacht
5. Organisatie bestaat niet langer
6. Geen reden / toelichting

## Inhoudsopgave

Colofon.....	2
<b>Voorwoord .....</b>	<b>3</b>
<b>Samenvatting.....</b>	<b>6</b>
Vooruitblik .....	7
<b>1. Borging thema's LPA in beleid van de organisaties .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Beleid .....</b>	<b>8</b>
<b>1.2 Aanbieden van activiteiten .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Thema Aanvaardbaar alcoholgebruik.....</b>	<b>9</b>
Terugblik.....	9
Vooruitblik.....	9
<b>3. Thema Gezonde leefomgeving.....</b>	<b>10</b>
Terugblik.....	10
Vooruitblik.....	10
<b>4. Thema Gezonde voeding .....</b>	<b>11</b>
Terugblik.....	11
Vooruitblik.....	11
<b>5. Thema Mentaal fit .....</b>	<b>12</b>
Terugblik.....	12
Vooruitblik.....	12
<b>6. Thema Rookvrije generatie .....</b>	<b>13</b>
Terugblik.....	13
Vooruitblik.....	13
<b>7. Thema Vitaliteit werkt! .....</b>	<b>14</b>
Terugblik.....	14
Vooruitblik.....	14
<b>8. Thema Voldoende beweging .....</b>	<b>15</b>
Terugblik.....	15
Vooruitblik.....	15

## Samenvatting

Dit rapport geeft een overzicht van de ontwikkelingen in acties en activiteiten die partners van het Lokaal Preventie Akkoord (LPA) van 'Wij zijn Groen Gezond en in Beweging Nijmegen' (GGIB) hebben uitgevoerd in 2021/2022 en die zij voor komend jaar gepland hebben. Deze acties, activiteiten en plannen voeren zij uit voor hun werknemers en/of de inwoners van Nijmegen op de thema's: Rookvrije generatie, Gezonde voldoende, Voldoende beweging, Aanvaardbaar alcoholgebruik, Mentaal fit, Gezonde leefomgeving en Vitaliteit werkt!. Uit de monitorgesprekken blijkt dat in het afgelopen en komend jaar aan alle thema's aandacht wordt besteed. De meeste partners focussen op meerdere thema's. Opvallend is dat het thema Mentaal fit, net als vorig jaar, het afgelopen jaar de meeste aandacht heeft gekregen. Voor komend jaar wordt ook meer ingezet op voldoende beweging rondom het werk.

## Terugblik

Naast de grote aandacht voor het thema Mentaal fit, is in het afgelopen jaar ook veel ingezet op de thema's Voldoende beweging en Gezonde voeding. Uiteenlopende acties zijn genoemd om de inwoners van Nijmegen te stimuleren om meer te bewegen en/of te sporten, waaronder beweeg gerelateerde acties voor ziekenhuispatiënten, cliënten, tijdens de dagbesteding en op schoolpleinen. Het stimuleren van voldoende beweging onder werknemers werd binnen alle sectoren op vergelijkbare manieren gedaan, zoals door het introduceren of continueren van een fietsplan of het aanbieden van fysieke sportmogelijkheden of korting op sportabonnementen. Binnen het thema Gezonde voeding richtten verschillende organisaties zich op het stimuleren van gezonde voeding via het uitzetten van projecten, workshops en activiteiten voor een aantal specifieke doelgroepen. Op het thema Gezonde voeding zijn voor de eigen medewerkers veel overeenkomstige acties genoemd door de organisaties, zoals het gezonder maken van het aanbod in de (bedrijfs)kantine en het aanbieden van gratis fruit op de werkvloer.

De partners hebben afgelopen jaar in verhouding minder (nieuwe) acties uitgevoerd rondom de thema's Rookvrije generatie, Aanvaardbaar alcoholgebruik en Gezonde leefomgeving. Voor het thema Rookvrije generatie doen een aantal organisaties mee met Stoptober en willen een aantal organisaties stoppen-met-rokken cursussen aanbieden. Daarnaast zijn bij veel organisaties de terreinen (gedeeltelijk) rookvrij (geworden of gehouden) in 2022. Binnen het thema Aanvaardbaar alcoholgebruik hebben organisaties hun personeel gestimuleerd om deel te nemen aan Ik pas / Dry January, echter hebben minder organisaties dit aangestipt in vergelijking met vorig jaar. Bij enkele organisaties is het nuttigen van alcohol onder werktijd, bijvoorbeeld tijdens recepties of borrels, niet meer vanzelfsprekend. Voor het thema Gezonde leefomgeving zijn er voor de eigen medewerkers bij de organisaties veelal vergelijkbare acties uitgevoerd welke voornamelijk gericht waren op het herinrichten, vergroenen en verduurzamen van de omgeving en rondom de huisvesting van de organisatie. Ook dit jaar liepen de acties voor de inwoners uit Nijmegen uiteen per sector en organisatie, waarbij aandacht werd besteed aan specifieke doelgroepen met gerichte programma's en activiteiten, zoals het opzetten van moestuinen en het realiseren van meer groen in de omgeving.

Het thema Vitaliteit werkt! is gelinkt aan elk van de thema's voor eigen medewerkers. In vergelijking met vorig jaar is er minder aandacht besteed aan het creëren van een ergonomische thuiswerkplek aangezien werk steeds meer en meer plaatsvond op locatie. Ook dit jaar waren de acties gerelateerd aan Vitaliteit werkt! gelinkt met de Vitaliteitsweek van GGIB in oktober 2022 of een vergelijkbare themaweek/-maand binnen de organisatie.

## Vooruitblik

Voor komend jaar is Voldoende beweging het thema waar meer op ingezet zal worden. Een reden voor de verschuiving kan zijn dat het (werk)leven weer meer op locatie plaatsvindt dan voorheen. Daarmee wordt ook weer meer beweging rondom het werk gefaciliteerd. Denk hierbij aan een hardlooptroepje in de lunchpauze of het hebben van wandelroutes op locatie. Daarnaast zijn voor de inwoners van Nijmegen uiteenlopende plannen genoemd, zoals het versterken van het Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) aanbod in de regio en het doorgaan en eventueel uitbreiden van het fitcoin project.

De meeste plannen aangaande het thema Mentaal fit bestaan uit het inventariseren naar de behoeftes of het doorgaan/uitbreiden van de huidige acties. Daarnaast richten veel organisaties zich aankomend jaar op een specifieke doelgroep. Dit is nodig aangezien niet elke doelgroep dezelfde behoeftes ervaart omdat de aan te pakken problemen vaak per doelgroep verschillen.

Op het thema Gezonde voeding noemen organisaties vergelijkbare plannen voor de eigen medewerkers die veelal overeenkomen of voortborduren op de al lopende acties. Voor de inwoners van Nijmegen richten verschillende organisaties zich op het stimuleren van gezonde voeding via het uitzetten van projecten, workshops en activiteiten voor een aantal specifieke doelgroepen.

Voor de thema's Gezonde leefomgeving, Rookvrije generatie en Aanvaardbaar alcoholgebruik hebben organisaties aankomend jaar de minste nieuwe plannen. De plannen die er liggen zijn veelal voortbordurende plannen op de al lopende acties van het afgelopen jaar. Dit geldt voor de plannen voor zowel inwoners van Nijmegen als eigen medewerkers. De plannen zijn vaak nog niet concreet gemaakt. Preventie van alcoholgebruik en roken wordt overigens wel actief in het lesaanbod van scholen opgenomen en voorlichting en trainingen over dit thema zullen aan zowel scholieren als medewerkers van diverse organisaties worden aangeboden.

Ook aankomend jaar is het thema Vitaliteit werkt! gelinkt aan elk van de thema's voor eigen medewerkers. Een deel van de organisaties geeft aan ook komend jaar weer deel te nemen aan de Vitaliteitsweek. Daarnaast gaan veel organisaties hun gemaakte plannen en faciliteiten continueren om zo een gezonde werkplek, zowel op het werk als thuis, voor hun medewerkers te bevorderen.

Een overzicht van de verschillende acties en activiteiten die per thema zijn uitgevoerd door de partners kan waardevol zijn voor het netwerk van de partners en kunnen medewerkers inspireren om nieuwe plannen op te zetten binnen de eigen organisatie of in samenwerking met een andere partner. Per thema is een uitgebreid overzicht beschikbaar van de uitgevoerde en geplande acties en activiteiten.

*URL's naar tabellen van alle thema's:*

- [Tabel Aanvaardbaar Alcoholgebruik](#)
- [Tabel Gezonde Leefomgeving](#)
- [Tabel Gezonde Voeding](#)
- [Tabel Mentaal Fit](#)
- [Tabel Rookvrije Generatie](#)
- [Tabel Vitaliteit werkt](#)
- [Tabel Voldoende Beweging](#)

## 1. Borging thema's LPA in beleid van de organisaties

### 1.1 Beleid

De aandacht voor de LPA thema's is op verschillende manieren verweven in beleidstukken of bredere plannen die zijn opgesteld binnen organisaties. Het kan hierbij gaan om jaar- of meerjarenplannen zoals een arbo-beleidsplan, visie- of koersdocument, vitaliteitsplan of een verzuimbeleidsplan. Een aantal organisaties heeft een jaarplan gericht op vitaliteit/duurzame inzetbaarheid/gezondheid van de werknemers. Er zijn ook een aantal organisaties bij wie dergelijke plannen nog in ontwikkeling zijn. Organisaties hebben geen concreet beleidsstuk of plan dat uitsluitend is opgesteld voor het werken aan de thema's van het Lokaal Preventieakkoord, maar ze benoemen dikwijls speerpunten die de thema's van het LPA aanstippen, zoals 'gezonde en tevreden medewerkers'. Gezondheidsbeleid voor eigen medewerkers ontbreekt bij sommige organisaties, met name bij kleine zelfstandige ondernemingen, stichtingen of bewegingen, maar soms ook bij grotere organisaties. Er is uit de monitoring naar voren gekomen dat de organisaties behoefte hebben aan een gezamenlijk doel of een gezamenlijke visie waarbij GGIB een faciliterende rol in speelt.

### 1.2 Aanbieden van activiteiten

Veel organisaties werken met digitale platforms waarop een aanbod van activiteiten te zien is. Daarbij verschaffen organisaties informatie over bepaalde thema's via dergelijke platforms. Verschillende vormen om invulling te geven aan de uitwerking van de thema's zijn:

- Workshops
- Cursussen
- Lezingen
- Informatiebijeenkomsten
- Groepsessies/gesprekken
- Digitale platforms met informatievoorzieningen
- Aanbod van activiteiten door externe (ingehuurde) organisaties
- Vitaliteitsweek
- In speciaal intern (of samen met andere organisaties) georganiseerde themaweken om aan gezondheid/vitaliteit/duurzame inzetbaarheid te werken
- Middels het inzetten van een bedrijfsarts, ergotherapeut, coach, vertrouwenspersoon.

Er zijn organisaties die tijdens vaste dagen of weken in het jaar medewerkers of inwoners van Nijmegen stimuleren bezig te zijn met de thema's (vaak vitaliteit/gezondheid/duurzame inzetbaarheid). Andere organisaties bieden geen specifieke activiteiten aan, maar kijken naar een geschikte manier om iemand te kunnen ondersteunen. Ook is er bij veel organisaties (>20) standaard een bedrijfsarts, ergotherapeut en/of een vertrouwenspersoon of coach aanwezig waar medewerkers bij terecht kunnen met persoonlijke fysieke of mentale klachten.

In de meeste organisaties wordt daarnaast nadruk gelegd op de eigen regie van medewerkers en inwoners, waarbij zij dus op eigen initiatief kunnen aangeven dat zij de wens hebben om aan de slag te gaan met een bepaald thema en daarbij hulp krijgen.



## 2. Thema Aanvaardbaar alcoholgebruik

### Terugblik

#### 2.1 Inwoners van Nijmegen

Ook dit jaar hebben organisaties niet veel aandacht besteed aan het thema Aanvaardbaar alcoholgebruik. De sector 'Stichting, vereniging, zzp' heeft geen acties en activiteiten omtrent Aanvaardbaar alcoholgebruik benoemd uit het afgelopen jaar en heeft geen plannen voor aankomend jaar. In de andere sectoren waren organisaties in enige mate bezig met het thema Aanvaardbaar alcoholgebruik. Acties bestonden vooral uit het geven van voorlichting, het niet schenken van alcohol op een evenement en deelname aan Ik pas/Dry January. De voorlichting is aan verschillende doelgroepen gegeven, voorbeelden hiervan zijn zwangere vrouwen (vanuit de sector Zorg & welzijn) en bestuurders van studie- en studentenverenigingen (sector Onderzoek, onderwijs & kinderopvang).

#### 2.2 Eigen medewerkers

Ook dit jaar hebben organisaties binnen de sectoren Zorg & welzijn, Onderzoek, onderwijs & kinderopvang en Coöperatie/koepel/bedrijf hun medewerkers geattendeerd op Ik Pas/Dry January. Echter hebben minder organisaties deelname aan Ik pas genoemd in vergelijking met vorig jaar. Daarentegen hebben meer organisaties aangegeven dat hun interne borrels, bijeenkomsten en evenementen (tot een bepaalde tijd) alcoholvrij zijn.

### Vooruitblik

#### 2.3 Inwoners van Nijmegen

Opvallend is dat in vergelijking met de andere thema's, het thema Aanvaardbaar alcoholgebruik gericht op de inwoners van Nijmegen ook komend jaar de minste aandacht lijkt te krijgen van organisaties in beleid, acties en activiteiten. Een aantal organisaties geven aan dat ze weer meedoen met de Ik Pas/Dry January. Daarnaast geeft Iriszorg aan dat ze graag de grootste Ik Pas-stad van Nederland willen worden. Ook in de sector Overheid wordt aangegeven dat Ik Pas aankomend jaar meer centraal geregeld gaat worden. Eén van de LPA organisaties (RU) binnen de sector Onderzoek, onderwijs & kinderopvang helpt mee met het ontwikkelen van een nieuwe gedragscode en beleid rondom alcohol op landelijk niveau.

#### 2.4 Eigen medewerkers

Een aantal organisaties verspreid over verschillende sectoren gaan aankomend jaar voor het eerst mee doen met Ik pas/Dry January. Daarnaast wil één organisatie binnen Onderwijs, onderzoek & kinderopvang het aanbod alcoholvrije alternatieven uitbreiden. Bij één bedrijf binnen de sector Coöperatie/koepel/bedrijf staan volgend jaar een aantal sessies met een extern bedrijf op het programma om de impact van alcohol op je gezondheid en op je werk aan het licht te brengen. Hiervoor worden er al twee sessies georganiseerd voor leidinggevenden waarin aan bod komt hoe je medewerkers met een alcoholprobleem herkent en hoe je daarmee omgaat.

*Zie [hier de uitgebreide bijlage](#) over de uitgevoerde en uit te voeren acties en activiteiten binnen het thema Aanvaardbaar alcoholgebruik.*

### 3. Thema Gezonde leefomgeving

#### Terugblik

##### *3.1 Inwoners van Nijmegen*

Bij de Sector Zorg & Welzijn ligt vooral de nadruk op de Gezonde leefomgeving van de eigen medewerkers, maar wordt in de gesprekken weinig gezegd over de Gezonde leefomgeving van patiënten en cliënten terwijl ze soms voor langere tijd op locatie verblijven. Ook dit jaar hebben organisaties uit de sectoren Onderzoek, onderwijs & kinderopvang, Coöperatie/bedrijf/zzp en Stichting/vereniging/zzp zich geconcentreerd op het vergroenen van speelplaatsen en aanbieden van moestuinen op of rondom het eigen schoolterrein. Daarnaast zijn diverse activiteiten georganiseerd om kinderen in aanraking te laten komen met de natuur. Binnen de sector Overheid werd aandacht geschonken aan een gezonde leefomgeving bij het inrichten van nieuwe wijken door bijvoorbeeld te kijken naar de luchtkwaliteit, de omgevingswet en het creëren van ontmoetingsplekken. Het concreet vormgeven hiervan is echter niet altijd even makkelijk.

##### *3.2 Eigen medewerkers*

Het valt op dat de acties gefocust zijn op de werklocatie en steeds minder op thuiswerkfaciliteiten (inclusief budget). Bij de werklocaties wordt vooral bij de sector Zorg & welzijn de risico inventarisatie en evaluatie aangehaald, terwijl het bij de sector Coöperatie/koepel en bedrijf meer gaat over duurzaamheid, het hebben van groen en planten op kantoor.

#### Vooruitblik

##### *3.3 Inwoners van Nijmegen*

Het valt op dat met name de sectoren Coöperatie/koepel/bedrijf en Stichting/vereniging/zzp al concrete plannen hebben voor volgend jaar. Zo wordt er een locatie gezocht voor een nieuw 'Wij-bos' en worden inwoners van Nijmegen geïnformeerd over het scheiden van afval. En gaat er volgend jaar een organisatie actief aan de slag met het creëren van (meer) moestuinprojecten op scholen. Daarnaast zijn organisaties uit de sector Onderzoek, onderwijs & kinderopvang bezig met het vergroenen van hun omgeving door bijvoorbeeld het geven van trainingen en het aantal auto's rondom de campus terug te dringen.

##### *3.4 Eigen medewerkers*

Voor de eigen medewerkers zullen de acties rondom het thema Gezonde leefomgeving komend jaar voornamelijk gericht zijn op groener maken van het gebouw en het rekening houden met een gezonde leefomgeving bij de nieuwbouw. Daarnaast worden de uitkomsten uit de risico inventarisatie en evaluatie meegenomen en indien nodig aangepakt.

*Zie [hier de uitgebreide bijlage](#) over de uitgevoerde activiteiten binnen het thema Gezonde leefomgeving.*

## 4. Thema Gezonde voeding

### Terugblik

#### 4.1 Inwoners van Nijmegen

Het afgelopen jaar zijn de sectoren Zorg & welzijn en Onderzoek, onderwijs & kinderopvang doorgegaan met het gezonder maken van het voedselaanbod. De sectoren Coöperatie, koepel, en bedrijf en Stichting, vereniging, zzp hebben verschillende projecten uitgebreid, zoals de moestuinen. Een project omtrent gezond voedselaanbod tijdens voetbalwedstrijden is helaas gestopt, omdat er te weinig verkocht werd en daardoor te veel verspild.

#### 4.2 Eigen medewerkers

Net zoals vorig jaar was er binnen alle sectoren, behalve de sector Stichting/vereniging/zzp, aandacht voor het stimuleren van gezonde voeding op de werkvloer voor de eigen medewerkers. Een aantal organisaties heeft het afgelopen jaar wederom aandacht besteed aan een gezonder aanbod in de kantine. Het is opvallend dat van al deze organisaties slechts één relatief grote organisatie bezig is met acceptatie omtrent het veranderde assortiment. Wellicht is het vergroten van de acceptatie geen zorg voor de andere organisaties of hebben zij geen middelen om hieraan aandacht te besteden.

Naast het gezonder maken van het kantineaanbod, bieden veel organisaties (>10) gratis fruit aan als tussendoortje of worden er tijdens een evenement gezondere snacks aangeboden. Het valt hierbij op dat de meeste acties van afgelopen jaar gericht zijn op de eetmomenten gedurende een werkdag en dat er weinig acties gericht waren op het dieet van de medewerker of op bijvoorbeeld het ontbijt of het avondeten.

### Vooruitblik

#### 4.3 Inwoners van Nijmegen

Het valt op dat er weinig plannen zijn voor het aankomend jaar omtrent het thema Gezonde voeding. De benoemde plannen gaan vooral over het voortzetten of uitbreiden van al bestaande acties en activiteiten. Opvallend is dat hierbij verschillende organisaties bezig zijn met Gecombineerde Leefstijl Interventies (GLI's) of met een leefstijlloket. De nieuwe plannen richten zich op hoe het aanbod van voeding in speeltuinen en op de dagrecreatie gezonder kan en een aantal scholen hebben het streven het certificaat van de 'Gezonde Schoolkantine' te behalen.

#### 4.4 Eigen medewerkers

Ook voor eigen medewerkers zijn relatief weinig nieuwe plannen en worden huidige plannen voortgezet. Een plan dat bij een aantal organisaties terugkomt is het beschikbaar maken van fruit op kantoor. Daarnaast geven redelijk wat organisaties aan dat het aanbieden van een gezond voedingsassortiment in de kantine een speerpunt blijft. Een tweetal organisaties krijgt komend jaar te maken met een nieuwe cateraar en wilt daarbij ook rekening houden met de wens van een gezond aanbod in de kantine.

Zie [hier de uitgebreide bijlage](#) over de uitgevoerde activiteiten binnen het thema Gezonde voeding.

## 5. Thema Mentaal fit

### Terugblik

#### 5.1 Inwoners van Nijmegen

Afgelopen jaar was Mentaal fit *het* thema waarop organisaties uit alle sectoren de meeste acties voor zowel inwoners van Nijmegen als eigen medewerkers hadden gericht. Net als voorgaand jaar zijn de georganiseerde cursussen voor veel verschillende doelgroepen. Zo hebben een aantal organisaties uit de sector Zorg & welzijn acties uitstaan om eenzaamheid bij hun patiënten/cliënten tegen te gaan. Een voorbeeld hiervan zijn de bruggenbouwers. Zij helpen de eenzame mensen uitzoeken waar zij blij van worden en energie van krijgen. Vervolgens wordt er gekeken naar wat er praktisch gedaan moet worden om ervoor te zorgen dat de mensen zich minder eenzaam voelen. Sommige acties van vorig jaar worden succesvol doorgezet. Zo wordt intern gekeken hoe het coachbureau voor en door studenten uit de sector Onderzoek, onderwijs en kinderopvang uitgebreid kan worden.

Aan de ander kant geeft bijvoorbeeld een organisatie uit de sector Overheid aan dat het aangrijpen op het thema Mentaal fit niet altijd even makkelijk is aangezien de doelgroep zo divers is. Doordat de doelgroep zo divers is, is de oorzaak ook vaak heel divers en dit leidt ertoe dat niet één aanpak helpt voor iedereen en verschillende doelgroepen, en soms ook verschillende individuen baadt hebben bij verschillende aanpakken.

#### 5.2 Eigen medewerkers

Ook dit jaar hadden alle sectoren (met uitzondering van sector Stichting/vereniging/zzp) verschillende acties gericht op de eigen medewerkers. Hierbij viel het op dat er vaak gekeken wordt naar de behoefte van de eigen medewerkers door middel van het medewerkerstevredenheid onderzoek. Bij een organisatie uit de sector Overheid is naar voren gekomen dat medewerkers behoefte hadden aan handvatten rondom werkdruk en werkstress. De organisatie heeft toen een toolbox ontwikkeld met diverse werkvormen zoals dilemma kaarten en schaalvragen. De toolbox is een handvat voor de teams om samen, op een laagdrempelige manier, in gesprek te gaan over dus bijvoorbeeld werkdruk en werkstress.

Het viel op dat het vooral organisaties uit de sector Zorg & welzijn zijn die (begeleide) meditatie sessies voor hun eigen medewerkers aanbieden. Bij de sector Coöperatie/koepel/bedrijf ligt de focus meer op preventie van het uitvallen van medewerkers door bijvoorbeeld het opzetten van een persoonlijk preventieplan samen met de arbo-arts.

In vergelijking met vorig jaar benoemen veel minder organisaties dat zij mentale gezondheid opgenomen hebben in het programma 'good habitz'. Dit wil niet direct betekenen dat minder organisaties hiervan gebruik gemaakt hebben, want organisaties kunnen hun deelname aan 'good habitz' ook simpelweg niet genoemd hebben.

### Vooruitblik

#### 5.3 Inwoners van Nijmegen

Het valt op dat er minder concrete ideeën zijn voor aankomend jaar omtrent het thema Mentaal fit. De meeste plannen bestaan uit het inventariseren naar de behoeftes of het doorgaan/uitbreiden van de huidige acties, zoals het weer terugkrijgen van studenten naar de collegebanken. Zo wordt er aankomend jaar in de sector Zorg & welzijn extra aandacht besteed aan de doelgroep licht verstandelijk beperkten, mensen met autisme en niet aangeboren hersenletsel, om te zorgen dat zij voldoende kunnen aansluiten op 'gewone' activiteiten zoals sporten en bewegen.

Een ander project is de ontwikkeling en uitrol van 'Fit Kids' vanuit de sector Stichting/vereniging/zzp waarbij kinderen fysieke fitcoins kunnen sparen waarmee zij leuke dingen kunnen kopen. Ook wordt gekeken naar hoe scholen geïnformeerd kunnen worden over hoe om te gaan met kinderen die in armoede leven, denk hierbij bijvoorbeeld aan het kerstontbijt, verjaardagstraktaties en activiteiten die geld kosten.

#### 5.4 Eigen medewerkers

In de sector Zorg & welzijn gaan een aantal organisaties focussen op een bepaalde doelgroep (zoals millennials of mensen met financiële problemen) of op een specifiek onderdeel van het werk. Zo gaat een organisatie het mogelijk maken om digitaal met een psycholoog te praten/sparren om om te gaan met zaken die zich voordoen op de werkvloer.

Binnen de sector Onderzoek, onderwijs & kinderopvang zijn twee deelnemende organisaties het afgelopen jaar gefuseerd waardoor er aankomend jaar extra aandacht is voor het afscheid nemen van het oude bedrijf en het onder de aandacht brengen van mentale gezondheid in het functioneringsgesprek. Het bespreken van de mentale gezondheid van medewerkers komt ook bij andere organisaties uit de sector Onderzoek, onderwijs en kinderopvang terug.

Organisaties binnen de sector Overheid gaan zich komend jaar richten op bijvoorbeeld het verbinden van nieuwe, en met name jongere, medewerkers. Daarnaast willen ze preventiever inzetten op thema's rondom Mentaal fit. Hiervoor gaan ze ook uitzoeken wat werkdruk en werkstress precies inhouden voor hun medewerkers om gericht acties uit te kunnen zetten.

In de sector Coöperatie/koepel/bedrijf worden de uitkomsten van verschillende monitoringsonderzoeken meegenomen om de plannen voor aankomend jaar vast te stellen. Thema's die hieruit naar voren zijn gekomen zijn samenwerken en werkdruk. Daarnaast is er een organisatie die het positieve gezondheid-spel binnen de organisatie gaat spelen en aan de hand van dat spel eventuele vervolgstappen uit gaat zetten.

Binnen de sector Stichting/vereniging/zzp is net zoals afgelopen jaar niet benoemd dat specifieke plannen uitgevoerd worden voor de eigen medewerkers rondom het thema Mentaal fit.

Zie [hier de uitgebreide bijlage](#) over de uitgevoerde activiteiten binnen het thema Mentaal fit.

## 6. Thema Rookvrije generatie

### Terugblik

#### 6.1 Inwoners van Nijmegen

Het aantal terreinen dat (gedeeltelijk) rookvrij is, is gestegen ten opzichte van afgelopen jaar. Het handhaven hiervan wordt echter niet altijd als 'makkelijk' ervaren. Zo vinden recreatievoorzieningen uit de sector Coöperatie/koepel/bedrijf dit lastig. Ook in de sector Zorg & welzijn is aangegeven dat het handhaven lastig is, vooral richting mensen die langdurig zijn opgenomen.

De sector Overheid heeft dit jaar geen aparte aandacht besteed om Stoptober te promoten onder inwoners. Daarentegen zijn er wel projecten opgezet om stoppen met roken bespreekbaar te maken (in de wijk, maar ook door middel van een theatervoorstelling) en is de online innovatie 'Chat-met-je-sigaret' gefinancierd.

Uit de sector Stichting/vereniging/zzp is naar voren gekomen dat kinderen vooral nadenken over sigarettenpeuken in en rondom speelplekken en school. Veel deelnemers uit de sector Onderzoek, onderwijs & kinderopvang geven aan dat hun terrein (vrijwel geheel) rookvrij is. Daarnaast zou er ook gefocust kunnen worden op zo min mogelijk sigarettenpeuken zichtbaar hebben bij speelplekken elders dan bij scholen.

#### 6.2 Eigen medewerkers

Veel organisaties uit de sector Zorg & welzijn doen mee aan Stoptober, terwijl in de sector Onderzoek, onderwijs en kinderopvang en de sector Stichting, vereniging, zzp meer gekeken wordt naar Stoppen-met-roken cursussen. In de sector Zorg & welzijn benoemen vooral de ziekenhuizen deze cursussen.

### Vooruitblik

#### 6.3 Inwoners van Nijmegen

In de sector Zorg & welzijn wordt gekeken of er toch een rookplek ver uit het zicht gecreëerd kan worden voor patiënten/cliënten met een langdurige opname. Dit omdat er over het gehele terrein sigarettenpeuken gevonden

In de sector Onderwijs, onderzoek en kinderopvang gaat aankomend jaar gekeken worden of het roken tijdens een pauzemoment verruild kan worden voor gezonder gedrag zoals tafelvoetbal, darten of pingpong. Scholen merken op dat jongeren niet stoppen met roken om gezondheidsredenen. Bij hen is het belangrijk dat ze hun pauzemoment niet kwijt raken, omdat het ze een gevoel van vrijheid geeft. Door in de pauze een alternatief aan te bieden, hopen ze dat jongeren minder gaan roken.

#### 6.4 Eigen medewerkers

Een aantal bedrijven uit verschillende sectoren geven aan aankomend jaar extra aandacht te willen besteden aan Stoptober. Er worden minder concrete andere acties benoemd.

Zie [hier de uitgebreide bijlage over de uitgevoerde activiteiten binnen het thema Rookvrije generatie.](#)

## 7. Thema Vitaliteit werkt!

Het thema Vitaliteit werkt! is voor een gedeelte verwerkt in de eerder besproken thema's. Naast de genoemde acties en activiteiten hebben diverse organisaties een overkoepelend beleid gericht op vitaliteit en/of gezondheid voor de eigen medewerkers. Dit beleid is hieronder kort toegelicht.

### Terugblik

Afgelopen jaar heeft ongeveer de helft van de geïnterviewde organisaties aandacht besteed aan een Vitaliteitsweek. Veel genoemd zijn de vitaliteitsweken georganiseerd vanuit GGIB. De concrete invulling van de vitaliteitsweek veranderde wel per organisatie en was afhankelijk van (de behoeftes van) hun personeel. Naast de vitaliteitsweek hebben veel organisaties aandacht gegeven aan het thema Vitaliteit werkt! door middel van het organiseren van webinars of workshops of het inrichten van e-learnings of platforms met bijvoorbeeld als thema 'gezond werken'. Een belangrijk onderwerp bij de verschillende sectoren is hierbij preventie en het herkennen van signalen.

Daarnaast wordt aandacht besteed aan ergonomisch werken.

### Vooruitblik

Organisaties hebben voor komend jaar het plan uitstaan om doelgroepgericht aandacht te besteden aan Vitaliteit werkt! Doelgroepen die hierbij genoemd zijn, zijn vrouwen in de overgang of medewerkers die bijna met pensioen gaan. Daarnaast wordt er binnen een organisatie binnen de sector Zorg & welzijn extra aandacht besteed aan de digitale transformatie door middel van 'Digitaal, vitaal en vaardig'. Dit project focust zich op wat medewerkers nodig hebben om minder een energielek te ervaren omtrent de digitale transformatie.

Zie [hier de uitgebreide bijlage over de uitgevoerde activiteiten binnen het thema Vitaliteit werkt.](#)

## 8. Thema Voldoende beweging

### Terugblik

#### 8.1 Inwoners van Nijmegen

Ook dit jaar is er weer vanuit verschillende organisaties uit de sector Zorg & welzijn ingezet op het opzetten van GLI's of een leefstijloket.

Bij een organisatie uit de sector Zorg & welzijn is de 'hart voor elkaar' challenge uitgevoerd. Tijdens deze challenge konden medewerkers door te bewegen fitcoins sparen. Deze fitcoins werden gedoneerd aan gezinnen die in armoede leven. Ook gezinnen in armoede kunnen zelf deelnemen aan het fitcoins project waarbij zij voor hun eigen fitcoins sparen door stappen te zetten, deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten of een bijeenkomst, die in het teken staat van gezondheid, bij te wonen. De fitcoins kunnen ingewisseld worden voor verschillende producten zoals verse groenten, fruit, vaatwastabletten, luxe shampoo of zwembadkaartjes. Door dit project en deze challenge worden mensen enerzijds gestimuleerd om meer te bewegen en met beweging bezig te zijn en anderzijds worden mensen die het financieel lastig hebben gesteund.

In de sector Onderzoek, onderwijs en kinderopvang wordt onderzocht wat de mens stimuleert om te gaan bewegen. De (tussen)resultaten hiervan zouden sneller op een niet-wetenschappelijke manier met organisaties gedeeld moeten worden. Een organisatie uit de sector coöperatie, koepel en bedrijf geeft namelijk aan dat zij het lastig vinden om alle werknemers te betrekken aangezien de medewerkers die gebruik maken van de sportfaciliteiten vaak al sportief zijn in hun eigen tijd.

#### 8.2 Eigen medewerkers

In vergelijking met vorig jaar, zijn dit jaar geen nieuwe aanvullende activiteiten benoemd om langdurige lichaamsbeweging voor de eigen medewerkers te stimuleren. Wel noemden een aantal organisaties uit verschillende sectoren dat ze software hebben die medewerkers stimuleert even kort te gaan bewegen gedurende hun zittende werkdag. Daarnaast hebben verschillende organisaties geïnvesteerd in zit-stabureaus en fietsbureaus. Met name grote organisaties lijken over het algemeen meer mogelijkheden te hebben dan kleinere organisaties om voldoende beweging bij hun medewerkers te stimuleren door bijvoorbeeld een fietsplan of het aanbieden van sportlessen.

### Vooruitblik

#### 8.3 Inwoners van Nijmegen

De meeste organisaties hebben voor aankomend jaar weinig nieuwe acties op de plank liggen met betrekking tot de inwoners van Nijmegen. Er wordt echter wel een nieuwe doelgroep meer belicht, de gemeente wilt meer aandacht gaan schenken aan de doelgroep 0-4 jaar.

Organisaties gaan aankomend jaar door met het ontwikkelen van de huidige producten zoals GLI's en leefstijloketten. Daarnaast gaat er gekeken worden of de Supermarkt Safari uitgebreid kan worden richting beweging. Ook is aangegeven dat er veel verschillende dingen rondom 'Voldoende beweging' plaatsvinden en dat er een overzicht moet komen om te beslissen welke projecten extra aandacht of uitbreiding moeten hebben.

#### 8.4 Eigen medewerkers

Organisaties uit alle sectoren willen zich aankomend jaar focussen op 'Voldoende beweging' bij eigen medewerkers. Concrete plannen die hiervoor genoemd zijn, zijn verbreding van het persoonsgebonden budget of het loopbaanbudget, het bedrag voor het fietsplan begroten en meer zit-stabureaus en fietsbureaus plaatsen.

Zie de uitgebreide bijlage over de uitgevoerde activiteiten binnen het thema Voldoende beweging.