

**Nota voor college:**

**Deelname aan ‘10.000 stappen: Elke stap telt’**

|  |  |
| --- | --- |
| Wetten en decreten | Het decreet Lokaal Bestuur van 22 december 2017 en latere wijzigingen (21 december 2018).Het preventiedecreet van 21 november 2003 en latere wijzigingen. Het decreet Lokaal sociaal beleid van 9 februari 2018 en latere wijzigingen. |
| Documentatie | Website 10.000 stappen: [www.10000stappen.be/lokalebesturen](http://www.10000stappen.be/lokalebesturen)  |
| Verantwoording | De levensverwachting in Vlaanderen (82,3 jaar) stijgt jaar na jaar en het zorgsysteem behoort tot de beste ter wereld. Toch blijven heel veel ziektes het gevolg van een ongezonde leefstijl en/of ongezonde omgeving. Amper 40% van de volwassen Vlamingen beweegt elke dag 30 minuten aan minstens matige intensiteit (bv. naar werk fietsen, stevig wandelen, tuinieren, de trap nemen). Dat is niet voldoende om gezond te blijven.Hoe ouder je wordt, hoe minder je beweegt.Bovendien bedraagt ongeveer 1 op 5 van alle verplaatsingen met de auto minder dan 5 km.Wie dagelijks in beweging blijft, blijft gezond. Voldoende beweging versterkt de werking van ons immuunsysteem en kan ernstige ziekten voorkomen (bv. cardiovasculair, diabetes, depressie). Je houdt ook het gewicht en bloeddruk op peil. Bewegen is trouwens goed voor lichaam én geest. Als je voldoende in beweging bent, voel je je fitter, energieker en beter in je vel.Je hoeft niet heel intensief te bewegen of een topsporter te zijn voor een goede gezondheid. Wekelijks 150 minuten bewegen aan matige intensiteit **is evengoed een actieve manier van leven.** Of, onderzoek wijst uit dat 10.000 stappen per dag de gezondheid verbetert bij volwassenen (8000 bij 65+’ers). Gemiddeld zetten we ongeveer 6.000 stappen per dag. Dat is maar 4.000 stappen verwijderd van het streefdoel. Met een half uur meer bewegen per dag haal je zo die 4.000 extra stappen. Maar, geraak je niet onmiddellijk aan deze aan­bevelingen, probeer dan zoveel mogelijk te bewegen naarmate je eigen gezondheid het toelaat. Elke stap vooruit is een overwinning: ‘**Elke stap telt!**’. Dan bouw je beetje bij beetje aan een gezonder lichaam.Het **Vlaams Instituut Gezond Leven** en **Sport Vlaanderen** bundelen nu hun krachten om - over de beleidsdomeinen heen - het grootste beweegproject van Vlaanderen te organiseren in jouw gemeente: **10.000 stappen: Elke stap telt.**De **Vlaamse Logo’s** en de **consulenten van Sport Vlaanderen** ondersteunen en adviseren lokale besturen bij de plaatselijke uitrol ervan. Het 10.000-stappenproject is een wetenschappelijk onderbouwd project dat Gezond Leven al jaren succesvol coördineert met steun van de Vlaamse Overheid.Het 10.000-stappenproject is een wetenschappelijk onderbouwd project dat al jaren succesvol Gezond Leven al jaren coördineert met steun van de Vlaamse Overheid.Uit studies blijkt dat het 10.000 stappen-project burgers effectief meer in beweging brengt indien de gemeente inzet op *alle* werkzame elementen van het project:Daarom organiseren Gezond Leven en Sport Vlaanderen vanaf 2021 samen ‘10.000 stappen: Elke stap telt’, een grootschalig project dat steden en gemeenten wil aanzetten en ondersteunen om beweging mee(r) mogelijk te maken. Het roept lokale besturen op om te investeren in zichtbare **‘beweegvriendelijke** **buurten**’, door: * inwoners duurzaam aan te moedigen om te bewegen, met extra aandacht voor minder actieve bevolkingsgroepen, zoals mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties;
* 10.000 stappen en beweging blijvend zichtbaar te maken in de publieke ruimte van jouw gemeente - creëren van beweegvriendelijke buurten;
* participatief aan de slag te gaan met geëngageerde burgers, het verenigingsleven en betrokken professionals.

10.000 stappen zet voor 100% in op meer bewegen. Een gezond en slim idee, zeker in volle coronatijd!Het is een ideaal project om in te spelen op de aanbevelingen uit het [rapport van het Maatschappelijke Relancecomité](https://www.vlaanderen.be/publicaties/rapporten-economisch-en-maatschappelijk-relancecomite) naar aanleiding van COVID-19, zoals verschuiving naar de meer actieve vervoerswijzen, meer investeren in gezondheidsbevordering met bijzondere aandacht voor de kwetsbare burgers,…Hoe maak je dit mogelijk als lokaal bestuur?* 10.000 stappen inspireert en ondersteunt (ook financieel) het lokaal bestuur de komende 4 jaar in de uitbouw van een beweegvriendelijke omgeving en een gezondere stad of gemeente:
	+ 2021: stappensignalisaties in het straatbeeld
	+ 2022: beweegroutes in jouw gemeente
	+ 2023: lokale beweegacties opzetten i.s.m. het verenigingsleven
	+ 2024: inzetten op het STOP-principe en gezonde mobiliteit

Jaarlijks deelnemen is geen verplichting, maar wordt wel aangeraden. Elke jaar wordt de focus gelegd op een ander belangrijk onderdeel van het integraal 10.000 stappenproject, dat pas echt effectief is wanneer er op alle focussen en communicatiepieken wordt ingezet.Daarnaast worden er op Vlaams niveau communicatiegolven naar de burgers georganiseerd over gezond bewegen en ‘Elke stap telt’. Elk deelnemend lokaal bestuur ontvangt kant-en-klare communicatietools om ook lokaal mee te surfen op deze Vlaamse media en te communiceren naar uw burgers.De Vlaamse Logo’s en bovenlokale consulenten van Sport Vlaanderen ondersteunen en adviseren uw lokaal bestuur bij de plaatselijke uitrol, namelijk bij de keuze van type, opdruk en plaatsing van signalisaties, bij het opstellen van een participatief traject met intermediairs en burgers (mensen in maatschappelijk kwetsbare situaties), bij intersectorale samenwerkingen,…Er wordt ook een inspiratiegids voorzien waar u als lokaal bestuur zelf mee aan de slag kan.Einddoel: Gezonde inwoners die meer bewegen, en als het kan 10.000 stappen per dag zetten, dankzij een combinatie van toffe sensibilisering en beweegvriendelijke buurten.2021 concreter: stappensignalisaties in het straatbeeld.Uit wetenschappelijke studies in Vlaanderen[[1]](#footnote-1),[[2]](#footnote-2) blijkt dat de signalisatieborden van 10.000 stappen op strategische plaatsen vitaal zijn voor gedragsverandering van burgers. Kleine afstanden, tussen nuttige locaties in de gemeente of buurt, leveren ook extra stappen op.Daarom focussen we in het eerste jaar (2021) op het zichtbaar maken van de boodschap “ELKE STAP TELT” in het straatbeeld. We hebben een [**pakket met verschillende signalisatiematerialen en nudges**](http://www.10000stappen.be/lokalebesturen) samengesteld, waaruit je vrij kan kiezen op maat van jouw gemeente! Zo dompelen we jouw inwoners onder in stapvriendelijke buurten.De eerste 100 inschrijvers krijgen een zelfgekozen pakket ter waarde van 500€.Inschrijven kan tot en met woensdag 16 december 2020. De keuze van de inhoud van het pakket (bestellen) dient pas in juni 2021 doorgegeven te worden.Wat wordt er verwacht van het lokaal bestuur?We vragen aan de deelnemende lokale besturen om:* Zeker wegwijzers op te nemen in het gekozen signalisatiepakket (indien jouw stad of gemeente deze wegwijzers nog niet heeft), aangezien dit type signalisatiemateriaal (met het aantal stappen) vitaal zijn voor gedragsverandering van burgers.
* De keuze van signalisaties uitgebreid voor te bereiden a.d.h.v. ondersteuning door Vlaamse Logo’s en Sport Vlaanderen, en a.d.h.v. een participatietraject met burgers, middenstand, intermediairs,…..
* Zelf te investeren in extra materialen indien het gratis materiaalpakket van €500 niet voldoende is voor een optimale stappen-visualisatie in de stad of gemeente. Ook de dragers van de stappensignalisaties (beugels en palen) zijn niet inbegrepen.
* Tijdens de communicatiepieken 10.000 stappen in de picture zetten en de inwoners sensibiliseren, minstens a.d.h.v. de kant-en-klare communicatiematerialen van ‘10.000 stappen: Elke stap telt’.
* Na levering van de signalisaties, deze zelf te plaatsen.
* Bij inschrijving wordt er gevraagd hierover een engagementsverklaring te ondertekenen.

10.000 stappen is een concreet project dat past binnen Gezonde Gemeente waaraan de gemeente [NAAM GEMEENTE] deelneemt ([www.gezondegemeente.be](http://www.gezondegemeente.be)). Met Gezonde Gemeente heb je als lokaal bestuur een houvast om een duurzaam en kwaliteitsvol lokaal gezondheidsbeleid uit te bouwen. Samenwerking is daarin essentieel om te komen tot een gezonde publieke ruimte. 10.000 stappen slaat bruggen tussen verschillende beleidsdomeinen. |
| Advies | [VOORNAAM + NAAM + FUNCTIE AMBTENAAR]: Gunstig advies. **Motivatie:**Het project ’10.000 stappen: Elke stap telt’:* is wetenschappelijk onderbouwd en brengt effectief burgers meer in beweging als de stad of gemeente inzet op meerdere werkzame elementen van het project. 10.000 stappen inspireert en ondersteunt (ook financieel) uw lokaal bestuur hierbij de komende 4 jaar, om te eindigen met een beweegvriendelijkere buurt.
* kan leiden tot betere gezondheidsresultaten en lagere ziektekosten. Kosten-effectiviteitsstudies[[3]](#footnote-3) toonden aan dat 10.000 stappen een goede investering is die de maatschappij meer geld opbrengt dan kost.
* is een sterk merk. 10.000 stappen is in Vlaanderen de meest gebruikte methodiek voor bewegingspromotie bij lokale besturen (indicatorenmeting, 2009, 2012, 2015 en 2018). Het is zeer laagdrempelig en kan een groot bereik opleveren mits we voldoende inzetten op alle werkzame elementen van dit project.
* past ook binnen Gezonde Gemeente waaraan onze gemeente participeert (link naar datum college- en/of gemeenteraadsbeslissing).
* biedt mee een antwoord op de problematiek van beweging en gezonde mobiliteit door COVID-19. Door COVID-19 heeft Vlaanderen extra nood aan een sterke beweegboodschap en meer beweegruimte.
* zet in op alternatieve drijfveren om onze inwoners maximaal te motiveren tot meer beweging: niet alleen meer bewegen voor een betere gezondheid, maar ook voor een gezonde mobiliteit en schonere lucht, mooiere buurt, minder valrisico’s, sociaal contact, een frisse neus, minder onkosten, gelukkiger en energieker zijn,…
* is ‘Health in All Policies’. Het project zorgt voor samenwerking tussen verschillende beleidsdomeinen (welzijn, sport, vrije tijd, leefmilieu, mobiliteit, duurzaamheid, economie en werkgelegenheid …), diensten en organisaties die zich naar specifieke doelgroepen richten. Er zijn dan ook verschillende bovenlokale partners die zich scharen achter 10.000 stappen (Vlaams Instituut Gezond Leven, Agentschap Zorg & Gezondheid, Sport Vlaanderen, Vlaamse Logo’s, VVSG, Axxon, FMDO, VWGC, de ziekenfondsen,…).
* kan bijdragen tot heel wat duurzame ontwikkelingsdoelstellingen (SDG’s), zoals bv. SDG3 (gezondheid en welzijn), SDG10 (minder ongelijkheid), SDG11 (duurzame steden en gemeenschappen) en SDG17 (partnerschap).
* geeft extra aandacht aan mensen in een maatschappelijk kwetsbare situaties en andere minder actieve bevolkingsgroepen.
* biedt gratis materiaal- en ondersteuningspakketten aan waardoor de eigen investering door de gemeente haalbaar blijft.
* komt jaarlijks in de Vlaamse media.
* bezorgt onze gemeente een positief imago.
 |
| Financiële verantwoording / Visum | Beleidsveld: ‘0985: Gezondheidspromotie en ziektepreventie’ of ‘0740:Sport’In 2021 ontvangen de eerste 100 ingeschreven lokale besturen een gratis pakket met signalisatiematerialen (t.w.v. €500). Ook de ondersteuningsmaterialen (inspiratiegids) en de concrete ondersteuning door de Vlaamse Logo’s e consulenten van Sport Vlaanderen zijn gratis.Wel extra budget te voorzien voor deelname aan dit project, voor bv: extra materialen (voor stukprijzen [zie website](http://www.10000stappen.be/lokalebesturen)), dragers voor signalisatieborden, lokale promo, organiseren van extra vrijblijvende acties,…Arbeidstijd [VOORNAAM + NAAM + FUNCTIE AMBTENAAR] 2021: uurloon (A, B of C niveau) x tijd = X Euro |
| Voorstel | Het college gaat akkoord om deel te nemen aan het project “10.000 stappen: Elke stap telt’ in 2021. |
| Stemresultaat |  |
| Besluit | Artikel 1: Het college gaat akkoord om deel te nemen aan het project “10.000 stappen: Elke stap telt” voor een looptijd van 1 jaar en ondertekent daarvoor de engagementsverklaring. Artikel 2: Het college geeft opdracht aan [VOORNAAM, NAAM + FUNCTIE AMBTENAAR] om dit project lokaal voor te bereiden en te coördineren met de hulp van [NAAM LOGO en/of CONSULENT SPORT VLAANDEREN], en een projectgroep samen te stellenArtikel 3: Het college voorziet de nodige kredieten.Artikel 4: [NAAM LOGO en/of CONSULENT SPORT VLAANDEREN] wordt schriftelijk van de beslissing op de hoogte gebracht. Officieel inschrijven kan via [www.10000stappen.be/lokalebesturen](http://www.10000stappen.be/lokalebesturen). |

1. De Cocker K, De Bourdeaudhuij I, Brown W, et al. Effects of “10,000 steps Ghent”. A whole-community intervention, *Am J Prev Med*, 2007, vol.33 (pg. 455-63) [↑](#footnote-ref-1)
2. Van Acker R, De Bourdeaudhuij I, De Cocker K, et al. The impact of disseminating the whole-community project ‘10,000 Steps’: a RE-AIM analysis, *BMC Public Health*, 2011, vol.11 (pg. 3) [↑](#footnote-ref-2)
3. * De Smedt D, De Cocker K, Annemans L, De Bourdeaudhuij I, Cardon G. A cost-effectiveness study of the community-based intervention ‘10 000 Steps Ghent’, *Public Health Nutrition*, 2012, vol.15(3) (pg. 442-451) [↑](#footnote-ref-3)