

## **BELEIDSPLAN STICHTING MAXIMAAL GEZOND (2021-2025)**

### **Inleiding**

Voor u ligt het beleidsplan van Stichting Maximaal Gezond.

Stichting Maximaal Gezond is opgericht op 16 november 2017 te Utrecht. Maximaal Gezond zet zich in voor een gezonde wijk rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern.

Maximaal Gezond is een gezondheidsnetwerk van complementair werkende (zorg)professionals. Wij willen met onze kennis en kunde bijdragen aan de (preventieve) gezondheid van alle bewoners. De bewoner staat hierbij centraal. Wat hebben bewoners nodig om hun eigen gezondheid te bevorderen? Onder andere meer kennis over hoe voeding en leefstijl aspecten onze gezondheid beïnvloeden.

### **Hoofdstuk 1 Lengte en geldigheidsduur**

Het beleidsplan is gebaseerd op de wijkgezondheidsprofielen Leidsche Rijn en Vleuten/ De Meern. Deze monitoren onderstrepen het belang van voorliggend beleidsplan, dat voor de periode 2021 tot en met 2025 is uitgewerkt. Als er significante wijzigingen in de wijkgezondheidsprofielen ontstaan, zal ook het beleidsplan hierop worden aangepast.

### **Hoofdstuk 2 Visie en missie**

Stichting Maximaal Gezond heeft ten doel:

- het bevorderen van de gezondheid van de bewoners in de gemeente Utrecht, waaronder begrepen de plaatsen Vleuten en De Meern;
- het stimuleren van bewoners om actief de gezondheid in eigen hand te nemen, te beginnen bij preventie en gezonder leven;
- het geven van voorlichting en informatie over gezonder leven en het vergroten van de bewustwording van de inhoud daarvan;
- het versterken van de onderlinge cohesie van gezondheidsprofessionals;
- het verzorgen en verkopen van vitaliteitspakketten (dienstenpakketten) aan bedrijven ter ondersteuning van de vitaliteit van hun medewerkers;
- het verrichten van alle verdere handelingen, die met het vorenstaande in de ruimste zin verband houden of daartoe bevorderlijk kunnen zijn.

Dit doel proberen wij onder meer te bereiken door het ontplooiën van initiatieven om inzicht te geven in de manier waarop een optimale gezondheid kan worden bereikt, een verstoord evenwicht in de gezondheid kan worden hersteld en waar men terecht kan voor ondersteuning om de gezondheid in eigen hand te nemen. Stichting Maximaal Gezond zal zowel fysiek als online bereikbaar zijn voor de bewoners.

Stichting Maximaal Gezond heeft als missie om een gezonde wijk rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern; een zogenaamde *blue zone*. Blue zones zijn afgebakende gebieden waarvan de bevolking een specifieke levensstijl en leefomgeving deelt en waar de mensen meetbaar langer en gelukkig leven.

### **Hoofdstuk 3 Ambities**

In de komende jaren zal het fundament worden gelegd om een blue zone te creëren, een gezonde wijk rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern.

Het informeren en inspireren van inwoners en het creëren van bewustwording is de eerste stap in deze missie. De inwoners zullen daarmee meer aandacht ontwikkelen voor een gezonde leefstijl, gebaseerd op inspanning, ontspanning en voeding.

Vervolgens zal dat zich vertalen in verhoogde zelfredzaamheid en samenredzaamheid van de inwoners, door bijvoorbeeld ook het vergroten van de sociale cohesie.

Meer regie in combinatie met meer voor en met elkaar doen in de buurt zal bijdragen aan het vergroten van de beleving van (positieve) gezondheid én het verminderen van de zorgvraag. Rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern zal de volgende blue zone ontstaan!

Door het exploiteren van een laagdrempelig centrum, zal Stichting Maximaal Gezond zowel fysiek als online, zowel de inwoners individueel en ook als onderdeel van de gemeenschap aanspreken en aansporen op zelfredzaamheid en samenredzaamheid. Door het organiseren van boulevards, proeverijen, open dagen/ themadagen, reguliere lessen, trainingen, cursussen en individuele interventies en het beschikbaar stellen van een ontmoetingsplek wordt gemeenschapsgevoel vergroot en de fysieke en mentale gezondheid verbeterd.

Het succes valt of staat met naamsbekendheid, zichtbaarheid en vindbaarheid. Marketing en communicatie zal dan ook een belangrijk onderdeel worden in de activiteiten van de stichting.

#### **Hoofdstuk 4 Sterkten en zwakten**

Onze stichting is bijna 5 jaren actief rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern. In 5 jaar tijd is de stichting gegroeid van 7 naar ruim 60 deelnemers die zich dagelijks inzetten om gezondheid en vitaliteit van de bewoners te stimuleren of verbeteren. En dat aantal groeit jaarlijks gestaag door.

De stichting heeft veel deelnemers, waarvan slechts een kwart actief is in de uitvoering in werkgroepen. Met de ambitie die er ligt, komt daardoor veel activiteiten bij een kleine groep te liggen. Daardoor kan in de komende jaren een continuïteitsprobleem optreden.

Door het bundelen van aanbod en netwerken, ontstaat synergie en mogelijkheden tot uitwisseling. Hierdoor kunnen meer bewoners worden bereikt. Rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern zijn verschillende initiatieven versnipperd, waardoor de bewoners regelmatig door de spreekwoordelijke bomen het bos niet meer zien. Door het samenbrengen én in verbinding zijn met de reguliere zorgaanbieders en complementaire gezondheidsprofessionals, kan de bewoner beter worden bediend.

Om succesvol te kunnen zijn, is het van belang om meer voet aan de grond te krijgen en een vertrouwde naam te worden. De zichtbaarheid en herkenbaarheid zijn afgelopen periode merkbaar verbeterd, maar heeft meer aandacht.

#### **Hoofdstuk 5 De strategische doelstelling of stappenplan**

Om meer zichtbaarheid en herkenbaarheid rondom het Máximapark in Utrecht Leidsche Rijn en Vleuten/De Meern te creëren, zal de focus in 2022 liggen op het professionaliseren van de werkgroepen. Voor iedere werkgroep (evenementen, programma's, marketing & communicatie, financiën, Maximaal Gezond Werkt) zal een jaarplan worden opgesteld.

Er zullen jaarlijks minimaal 4 fysieke evenementen/ activiteiten/ voorlichtingsbijeenkomsten voor de bewoners worden georganiseerd.

Daarnaast zal maandelijks een online magazine worden gemaakt en verstuurd naar de abonnees en op verschillende social media worden gedeeld. Ambitie is om het bereik in 5 jaar tijd te verdubbelen, door middel van doelgroep/ gerichte communicatie.

Voor de leden zullen meerdere keren per jaar bijeenkomsten worden georganiseerd, die zowel een sociaal als professioneel karakter kunnen hebben. Denk aan workshops, intervisiebijeenkomsten en koffie-ochtenden.

Er worden fondsen benaderd om financiële middelen te vergaren om meer bewoners te kunnen bereiken.