

GOED LEVEN IN NIEUWKOOP

Nota 2021-2025

Een goed leven in Nieuwkoop

Aan de hand van de levensloop



Inleiding

Voor u ligt het gezondheidsbeleid van de gemeente Nieuwkoop. Een nota waarin we ons richten op de vraag:

“Hoe kunnen wij onze inwoners helpen hun leven zo gezond mogelijk in te richten?”

Want gezondheid is meer dan alleen ‘niet ziek zijn’. Het is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Dit noemen we ook wel positieve gezondheid. De meeste van onze inwoners zijn (onbewust) al best goed in balans en hebben hun leven al gezond ingericht. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat zij zich daar meer bewust van zijn of hoe kunnen we dit nog verder stimuleren of verbeteren? En hoe kunnen we de inwoners helpen voor wie die balans er nog niet is?

Deze nota gezondheidsbeleid is een oproep aan maatschappelijke organisaties, verenigingen, de gemeentelijke organisatie en inwoners om samen te werken aan een gezonde gemeente met gezonde inwoners.

Waarom deze nota?

Vanuit de Wet publieke gezondheid zijn we als gemeente mede verantwoordelijk voor de gezondheidsbevordering en gezondheidsbescherming van onze inwoners. Hoe we dat aanpakken staat beschreven in deze lokale nota gezondheidsbeleid. Naast dat gezondheidsbevordering een wettelijke taak is, hechten we als gemeente belang aan de gezondheid van onze inwoners. Gezonde inwoners zijn een belangrijk onderdeel van een leefbare gemeente.
Gezondheidsbevordering is een interessante taak. Er is geen één op één relatie tussen de inspanningen van de gemeente en de effecten op de gezondheid van haar inwoners. Het is vooral een samenspel tussen gemeente, organisaties binnen de gemeente en onze inwoners zelf. Als gemeente kunnen we randvoorwaarden scheppen, het is uiteindelijk aan de inwoners zelf en de verschillende organisaties binnen de gemeente om die ten volle te benutten. Natuurlijk ondersteunen we als gemeente initiatieven die de gezondheid van onze inwoners bevorderen.

Wat staat er in de nota?

Niet alleen gezondheidsbevordering en -bescherming komen aan bod, ook staat beschreven hoe we jeugdgezondheidszorg en ouderengezondheidszorg verder vorm geven. In de landelijke nota gezondheidsbeleid 2020-2024 schrijft de minister dat gezondheidsvraagstukken nooit op zichzelf staan. Daarom kijken wij in deze lokale nota naar gezondheid vanuit een breder perspectief en stellen we ons de eerder benoemde vraag: “Hoe kunnen wij onze inwoners helpen hun leven zo gezond mogelijk in te richten?”
In de nota leest u wat we belangrijk vinden en waar we de komende jaren mee aan de slag gaan. Dit doen we aan de hand van de 3 thema’s:

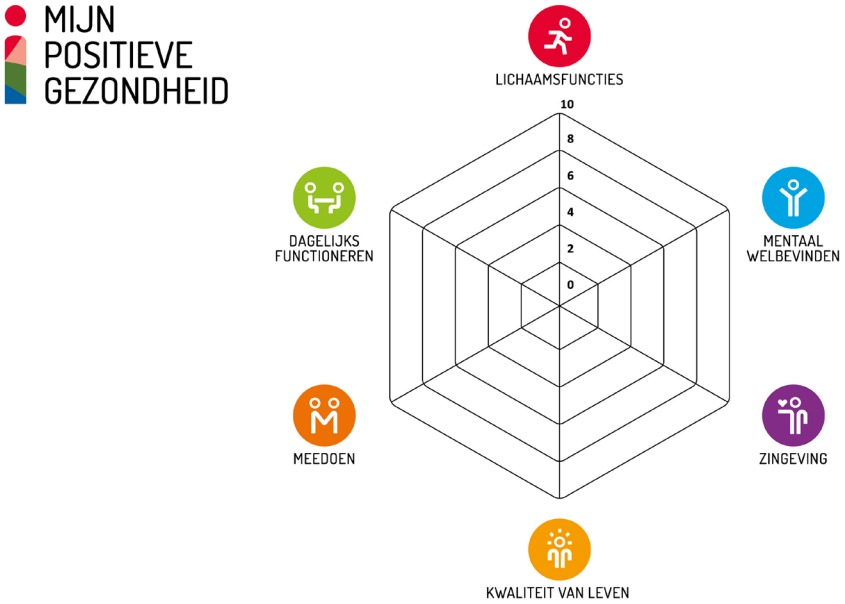
- Samen gezond
- Gezond gedrag
- Gezonde omgeving

Aan de hand van deze 3 thema’s zijn 14 speerpunten geformuleerd. Speerpunten zijn onderwerpen die we als gemeente, inwoners en andere partijen belangrijk vinden. Het kunnen speerpunten zijn die al goed gaan of speerpunten die we willen verbeteren. Per speerpunt omschrijven we concrete doelstellingen en wat we gaan doen om deze doelstellingen te bereiken.

Deze 14 speerpunten zijn niet alles omvattend. We hebben er voor gekozen een beknopte nota te schrijven waarin voornamelijk aan bod komt wat we de komende jaren extra gaan doen. De nota is dus geen opsomming van wat er al gebeurt in onze gemeente. Dat wil niet zeggen dat deze activiteiten niet bijdragen aan de gezondheid van onze inwoners, want dat doen ze zeker wel. Denk daarbij aan de ondersteuning van inwoners bij geldzorgen en het vinden van werk, het bieden van ondersteuning via de Wmo en de werkzaamheden vanuit het Centrum voor Jeugd en Gezin, onder andere door gezinnen te ondersteunen en zo een kansrijke start voor kinderen te bieden. In het overzicht aan het eind van dit beleidsstuk hebben we per dimensie van positieve gezondheid en per levensfase aangegeven wat er allemaal al gebeurt in onze gemeente. Dit schema is niet uitputtend, maar geeft wel een mooie indicatie.

Positieve gezondheid

Hoe inwoners hun leven zo gezond mogelijk kunnen inrichten sluit aan bij het concept ‘positieve gezondheid’. We zien gezondheid niet als de afwezigheid van ziekte, maar als “het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan”. Positieve gezondheid gaat uit van 6 dimensies: fysieke lichaamsfuncties, het mentaal welbevinden, zingeving, de kwaliteit van leven, het meedoen in de maatschappij en het algemeen dagelijks functioneren. Al deze dimensies hangen met elkaar samen. Voor onze inwoners is het van belang dat deze dimensies in balans zijn.



Gezondheidsbeleid vs corona

Juist nu beseffen we ons des te meer hoe belangrijk onze gezondheid is. Het coronavirus heeft grote invloed op de gezondheid van onze inwoners. Niet alleen voor de mensen die daadwerkelijk ziek zijn of worden, de nieuwe anderhalve meter samenleving heeft gevolgen voor al onze inwoners. Zo zijn meer inwoners eenzaam of ervaren psychische klachten. Samen met verenigingen, vrijwilligers en onze partners in het sociaal domein doen we ons best om onze inwoners ook nu de juiste zorg en ondersteuning te bieden. De toekomst is onzeker. We weten niet hoelang deze situatie nog duurt en welke activiteiten er weer hervat kunnen worden. Deze nota gezondheidsbeleid is geschreven op basis van een wereld waarin we weer samen mogen sporten en elkaar weer kunnen bezoeken Een aantal speerpunten uit deze nota zijn nóg relevanter gebleken. Aan de andere kant moeten we voor sommige acties uit deze nota tijdelijk andere oplossingen verzinnen. Het doel van deze nota blijft echter hetzelfde: Een goed leven voor iedere inwoner.

Aansluiten bij behoefte van de samenleving

De belangrijkste voorwaarde voor het slagen van dit gezondheidsbeleid is dat het aansluit bij de behoeften en ambities van inwoners, organisaties en professionals. De verantwoordelijkheid voor de gezondheid ligt in de eerste plaats immers bij de inwoners zelf. Daarom is dit beleid niet geschreven achter een bureau, maar in samenwerking met onze samenleving. Naar aanleiding van de gevoerde gesprekken zijn we tot de drie eerder genoemde pijlers van dit beleid gekomen.

Hoe zijn we te werk gegaan?

De GGD voert elke 4 jaar een gezondheidsmonitor uit onder volwassenen en jongeren. Deze cijfers hebben we zowel per kern als voor de gehele gemeente geordend aan de hand van de dimensies van positieve gezondheid. Uit deze cijfers (zie bijlage 2) blijkt dat de gemeente Nieuwkoop een gezonde gemeente is en op bijna alle vlakken beter scoort dan de regio Hollands Midden en dan de landelijke cijfers De meest recente cijfers zijn echter uit 2016. Daarom hebben we deze cijfers getoetst bij de zorgprofessionals. Omdat iedere kern in onze gemeente anders is, hebben we per kern of cluster van kernen gesprekken gevoerd met huisartsen, wijkverpleegkundigen, Tom in de buurt, jeugdgezondheidszorg en fysiotherapeuten. Aan de hand van de cijfers uit de gezondheidsmonitor zijn we met elkaar in gesprek gegaan:

- Herkennen we deze cijfers?
- Wat zien we in de praktijk?
- Waar liggen de prioriteiten voor de komende jaren?

Deze gesprekken zijn waardevolle input voor het beleid en zorgden ervoor dat alle professionals elkaar leerden kennen. Dat alleen al is een mooie uitkomst en is van meerwaarde voor de toekomst.

Vervolgens hebben we het gesprek gevoerd met inwoners. Via dorpsraden en andere contacten hebben we gevraagd of inwoners met ons in gesprek wilden over gezondheid. De respons op deze oproep varieerde van geen of één tot acht personen. Tot op heden hebben we in vijf kernen deze gesprekken georganiseerd. Tijdens deze gesprekken was de centrale vraag:
Wat heeft u nodig om gezond en gelukkig te leven?

Op basis van deze vraag ontstonden boeiende discussies over uiteenlopende onderwerpen zoals buurthuizen, speelplekken en eenzaamheid. Op de dorpen-pagina verderop in deze nota hebben we per dorp kort aangegeven wat de belangrijkste gezondheidsvraagstukken zijn. Dit is gebaseerd op de gesprekken vanuit het gezondheidsbeleid en vanuit de Omgevingsvisie. Bij de uitvoering van dit beleid gaan we verder in gesprek met inwoners.

Naast de kerngerichte gesprekken is er ook een grote bijeenkomst georganiseerd over gezondheidsbeleid en de Omgevingsvisie. Hierbij waren kerken, vrijwilligersorganisaties, adviesraad sociaal domein en zorgprofessionals die gemeente breed werken uitgenodigd.

Hoewel inwoners, professionals en de verschillende kernen onderling allemaal andere prioriteiten hebben, was er ook opvallend veel overlap in alle gesprekken. Hieruit zijn de 3 eerder genoemde thema's afgeleid die de basis vormen van dit gezondheidsbeleid.

Samenhang met andere terreinen

In deze beleidsnota benaderen we gezondheid integraal. Concreet houdt dat in dat in deze nota niet alleen speerpunten benoemd staan op het terrein van volksgezondheid. Er zijn raakvlakken met o.a. ruimtelijke ontwikkeling, groenbeheer, sporten & bewegen en werk & inkomen. Voor deze nota is intensief samengewerkt met collega's van deze beleidsterreinen.

Specifieke aandacht gaat hierbij uit naar het traject rondom de Omgevingsvisie, de sport- en beweegvisie en het sportakkoord. De input van deze participatietrajecten hebben we meegenomen bij het opstellen van dit gezondheidsbeleid en vice versa. Het is bijzonder om te zien dat bij alle trajecten dezelfde zaken naar voren komen:

- Het ons-kent-ons-gevoel.
- Het belang van de verenigingen voor bewegen en sociale contacten.
- De waarde die onze inwoners hechten aan de mooie groene omgeving.

Hieruit blijkt nogmaals de samenhang tussen de verschillende domeinen. Om onze doelstellingen op het gebied van gezondheid te realiseren is inzet nodig op alle beleidsterreinen.

Hoe nu verder?

Dit beleidsstuk beschrijft de prioriteiten voor de komende jaren. Dit doen we aan de hand van twee richtinggevende uitgangspunten:

1. We gaan uit van de levensloopbenadering
We kijken bij de uitvoering van deze nota altijd naar de levensloop van onze inwoners. Welke interventies passen het beste bij welke levensfase? Hierbij kijken we per speerpunt ook goed naar de onderliggende oorzaken van de problematiek die per levensfase een rol spelen. Eenzaamheid bij jongeren kan bijvoorbeeld andere oorzaken hebben dan eenzaamheid bij volwassenen.

2. We willen de inwoners bereiken die ondersteuning het hardst nodig hebben
We hebben extra aandacht voor gezondheidsachterstanden. We weten dat inwoners met een lage sociaaleconomische status meer gezondheidsrisico's lopen en eerder sterven. Dit willen we op twee manieren tegengaan:

- We zetten in op collectieve interventies voor alle inwoners. Als de gezondheid van alle inwoners verbetert dan hebben namelijk ook inwoners met een mindere gezondheid daar profijt van.
- We onderzoeken de oorzaken van de mindere gezondheid van

specifiek deze groep inwoners. Vervolgens zetten we hier op in. Zo kan het voor het terugdringen van overgewicht belangrijker zijn om stressfactoren of armoede tegen te gaan, dan te wijzen op het belang van goede voeding.

Bij alle speerpunten staan acties genoemd voor de komende jaren. Sommigen zijn al heel concreet, voor andere acties is eerst nader onderzoek nodig. Aan de hand van uitvoeringsprogramma's gaan wij de komende jaren aan de slag om de geformuleerde doelstellingen te behalen.

Evalueren en bijstellen waar nodig

Bij het opstellen van het nieuwe beleid in 2025 evalueren we de genoemde doelstellingen. Dit doen we onder andere aan de hand van de cijfers uit de gezondheidsmonitor van de GGD en de cijfers van waar staat je gemeente. Bij het evalueren van het beleid betrekken we ook de partijen die hieraan hebben meegewerkt, zoals de huisartsen en Tom in de buurt. In bijlage 3 is de monitoring & evaluatie verder uitgewerkt.

GEZONDHEID IN DE GEMEENTE NIEUWKOOP

We scoren hoog op sociale cohesie maar de druk op mantelzorgers neemt toe.

We worden steeds grijzer.

Gevolg daarvan is dat ook het aantal dementeren flink zal stijgen in onze gemeente.

18,5% kinderen

51% inwoners



van onze inwoners heeft 51% overgewicht. Bij kinderen van 12-14 jaar is dit 18,5%

Landelijk ligt dit percentage in beide gevallen lager.



16%

van onze inwoners (19-65 jaar) ervaart veel stress.

Onze inwoners helpen elkaar graag.



35%

van onze inwoners doet vrijwilligerswerk.

Eenzaamheid is een groeiend probleem. Niet alleen bij ouderen maar in alle leeftijdscategorieën.

84%



van onze inwoners ervaart zijn/haar gezondheid als goed!

Zowel onze volwassenen als onze jeugd beweegt graag en veel.



Onze inwoners geven hun woonomgeving een 8,1

De groene en rustige omgeving vinden inwoners erg fijn.



13%

van onze volwassenen drinkt meer dan 21 glazen (mannen) of 14 glazen (vrouwen) alcohol per week.

Landelijk is dit 7%



14%

van onze inwoners heeft moeite met rondkomen.

22%

van de 65+ers heeft enkel AOW, dit is relatief hoog.

nieuwkoop

Samen gezond

Een samenleving waarin iedereen naar eigen vermogen kan mee doen en mee helpen. Waarin mensen elkaar ontmoeten en oog hebben voor elkaar. Dat is waar we voor gaan. We bouwen daarbij voort op de kracht van onze samenleving en de vele initiatieven die er al zijn. Zo ondersteunen we inwoners die anderen helpen en faciliteren we ontmoeting.

De mens is van nature een sociaal wezen. Het hebben van betekenisvolle relaties is dan ook belangrijk voor onze gezondheid. Nieuwkoop is een sociale gemeente. Onze inwoners zetten zich in voor hun dorpsgenoten. We hebben enorm veel actieve vrijwilligers in onze gemeente. Jong en oud zijn actief bij o.a. (sport)verenigingen en kerken. Elk kern heeft zijn eigen ouderenbond en twee kernen hebben een buurtbus die draait op vrijwilligers (BOB en Buurtbus Langeraar). Dit waarderen wij en zien wij als de kracht van onze gemeente.

Als gemeente ondersteunen we onze inwoners zodat iedereen mee kan doen. Hiervoor zetten we onze dienstverlening in vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning, begeleiding statushouders en het verenigingsloket. Om ervoor te zorgen dat we samen gezond blijven faciliteren en ondersteunen we de vele initiatieven die onze gemeente rijk is.

Als we kijken naar de cijfers van de GGD en Waar staat je gemeente dan zien we dat Nieuwkoop op bijna alle onderwerpen beter scoort dan de regio. Er zijn minder mensen eenzaam, er zijn meer vrijwilligers en er zijn meer inwoners met een betaalde baan. De speerpunten voor dit thema zijn dus niet gekozen omdat het er slecht voor staat, maar juist omdat we willen dat het zo goed blijft gaan. Daarbij is onder andere gekeken naar de demografische ontwikkelingen van de gemeente. Landelijk wordt er een enorme toename verwacht in het aantal ouderen en dementerenden en voor Nieuwkoop is deze stijging nog groter. Daarom zijn twee van de speerpunten het verminderen van de belasting voor mantelzorgers en het terugdringen van eenzaamheid. Daarnaast gaven inwoners aan dat sociale cohesie en de mogelijkheid om mensen te ontmoeten voor hen een van de belangrijkste pijlers is voor hun welzijn. Speerpunt 3 en 4 zijn daarom sociale cohesie en openbaar vervoer.

Op de volgende pagina's lichten we deze speerpunten verder toe.



Terugdringen eenzaamheid

We hebben in Nieuwkoop een enorm aanbod aan formele en informele activiteiten
waar men elkaar kan ontmoeten. Dit draagt er aan bij dat de eenzaamheid in Nieuwkoop laag is vergeleken met de rest van Nederland. Daar zijn we trots op en dat willen we behouden. Eenzaamheid kan namelijk vergaande gevolgen hebben, zowel psychisch, lichamelijk als financieel. In Nieuwkoop is het percentage inwoners dat eenzaam is het hoogst in de leeftijd van 65+, In onze oplossingen focussen we daarom voornamelijk op deze groep. Tegelijkertijd zetten we in op preventie, zodat minder inwoners eenzaam worden. Want iedereen die eenzaam is, is een persoon te veel.

Hoe gaan we dat doen?

- We sluiten aan bij de landelijke actie: Eén tegen eenzaamheid. Op 12 februari hielden we een kick-off met circa 100 vrijwilligers en tijdens de coronacrisis zijn er o.a. nieuwsbrieven en filmpjes gedeeld.
- We focussen op het vinden van eenzame ouderen. Hiervoor starten we opnieuw met het uitvoeren van welzijnsbezoeken bij 75+ers.
- We creëren een omgeving waarin het voor inwoners van alle leeftijden makkelijker wordt om betekenisvolle relaties aan te gaan. Hier dragen verschillende andere speerpunten uit deze nota aan bij zoals het ontlasten van mantelzorgers en het faciliteren van laagdrempelig beweegaanbod.

Verminderen druk op mantelzorgers

Inwoners die zorg nodig hebben krijgen vaak hulp van professionele hulpverleners. Minstens net zo belangrijk is de mantelzorg die zij ontvangen van familie of bekenden. In Nieuwkoop geeft 15% van de inwoners deze intensieve zorg aan naasten. Veel van hen geven aan dit vanzelfsprekend te vinden: ‘Dat doe je gewoon voor je naasten’. Wij zijn blij dat we zulke betrokken inwoners in de gemeente hebben en vinden het daarom juist extra belangrijk om goed voor deze mantelzorgers te zorgen. Huidige ontwikkelingen zoals vergrijzing, krapte op de arbeidsmarkt en zeer recent de corona crisis kunnen ervoor zorgen dat de druk op mantelzorgers toeneemt. Hierdoor lopen zij verhoogd risico op stress en eenzaamheid.

Specifieke aandacht is er voor mantelzorgers van mensen met dementie. Het aantal dementerenden in onze gemeente zal naar schatting oplopen van 450 in 2020 tot 690 in 2030. Mantelzorgen voor iemand met dementie is extra zwaar vanwege het karakter van de ziekte. Daarnaast is (dag)opvang voor dementerenden niet altijd mogelijk. We weten dat mantelzorgers pas laat aan de bel trekken. Onze professionals geven aan dat dit mede komt doordat mensen niet beseffen dat ze mantelzorger zijn. Zo vinden zowel jonge als volwassen kinderen het vanzelfsprekend om voor hun ouders te zorgen. Ook weten ze vaak niet waar ze de juiste ondersteuning kunnen vinden. In onze oplossingen focussen we daarom op de ondersteuning en ontlasting voor mantelzorgers. Zodat zij de energie houden om dit belangrijke werk te blijven doen.

Hoe gaan we dat doen?

- We zetten in op goede, eenduidige informatievoorziening en vergroten de bekendheid van de mantelzorgondersteuner.
- Er wordt weinig gebruikt gemaakt van de respijtvoorziening. We onderzoeken hoe dat komt en hoe we deze voorziening kunnen verbeteren zodat hij beter aansluit bij wensen en behoeften van mantelzorgers en hun naasten.
- Mantelzorgers hebben soms niet door dat zij mantelzorger zijn. We zetten in op bewustwording van hun positie als mantelzorger. Daarbij wijzen we ook op de mogelijkheden voor ondersteuning die er zijn.

* hulp ten behoeve van zelfredzaamheid, participatie, beschermd wonen, opvang, jeugdhulp, het opvoeden en opgroeien van jeugdigen en zorg en overige diensten als bedoeld in de Zorgverzekeringswet, die rechtstreeks voortvloeit uit een tussen personen bestaande sociale relatie en die niet wordt verleend in het kader van een hulpverlenend beroep.

Sociale Cohesie versterken

Het dorpse karakter van onze gemeente en het belang van het ons-kent-ons gevoel werd door iedereen die we spraken voor deze nota benoemd. We kunnen dit ook wel samenvatten als de sociale cohesie van de gemeente. Voor inwoners blijken vooral sociale ontmoetingsplekken erg belangrijk te zijn. In sommige kernen zijn deze volop aanwezig, in andere kernen nauwelijks of niet. Een ander belangrijk onderdeel van sociale cohesie zijn de vele verenigingen en vrijwilligers. Net als in andere gemeenten merken ook onze verenigingen dat het lastig is om vrijwilligers te vinden en te behouden.
Samen met verenigingen en vrijwilligers willen wij ervoor zorgen dat er in alle dorpen een bloeiend verenigingsleven is met voor ieder wat wils.

Hoe gaan we dat doen?

- We zoeken naar mogelijkheden om vrijwilligers te ondersteunen en te werven.
- We faciliteren sociale ontmoetingsplekken op veel plekken in de gemeente. Bijvoorbeeld door middel van IKC ontwikkeling.
- We zetten in op behoud van het verenigingsleven door samenwerking tussen verenigingen te faciliteren en stimuleren.

Openbaar vervoer verbeteren

In een uitgestrekte gemeente als Nieuwkoop is goed vervoer essentieel om mee te kunnen doen. Het is niet mogelijk om alle voorzieningen en alle activiteiten in alle kernen te organiseren. Om ervoor te zorgen dat iedereen mee kan doen in onze gemeente is goed openbaar vervoer daarom heel belangrijk. Dit kan regionaal openbaar vervoer zijn, maar ook de regiotaxi, buurtbus of BOB. Onze ambitie is om in onze gemeente hoogwaardig openbaar vervoer te realiseren zodat iedereen mee kan doen.

Hoe gaan we dat doen?

- De provincie is verantwoordelijk voor het openbaar vervoer. In samenwerking met onze buurgemeenten en de provincie onderzoeken we de mogelijkheden voor verbetering van de openbaar vervoer verbindingen.
- Omdat het regionale openbaar vervoer niet alle kernen kan bedienen kijken we naar mogelijkheden om lokale initiatieven zoals de buurtbus en BOB uit te breiden naar andere kernen .



Door de maatregelen rondom de coronacrisis zijn een aantal van deze initiatieven stilgelegd. We zullen bij de verdere uitwerking en uitvoering hiervan onderzoeken wat dit betekent voor dit speerpunt.

Gezond gedrag

We zetten in op het actief informeren over en stimuleren van gezondheidsvaardigheden van onze inwoners zodat zij hun leven zo gezond en gelukkig mogelijk kunnen inrichten.

In het vorige thema keken we naar gezondheid in relatie tot anderen. Voor dit thema kijken we meer naar het individu, en specifiek naar de eigen leefstijl. Onze leefstijl heeft grote invloed op onze gezondheid. Denk hierbij aan voldoende bewegen en gezond en gevarieerd eten. Ook het nemen van voldoende rust en tijd voor jezelf draagt bij aan hoe je je voelt. Hoe mensen zich gedragen en of ze gezonde keuzes maken is in eerste instantie de verantwoordelijkheid van mensen zelf. Dat geldt uiteraard ook voor onze inwoners. Wij kunnen echter wel ons best doen om het voor onze inwoners zo gemakkelijk mogelijk te maken om gezond te leven. Dit doen we door gezond gedrag te stimuleren en te faciliteren. Hiervoor werken we samen met verenigingen en organisaties. Vele van hen zetten zich al in om van Nieuwkoop een gezonde gemeente te maken. Er zijn beweeggroepen en sportverenigingen voor bijna alle leeftijden in veel verschillende kernen. Zwembad de wel is sinds kort rookvrij, net als alle schoolpleinen in de gemeente. Door samen te werken met verenigingen, organisaties en inwoners zorgen we voor een gemeente waarin iedereen gezond kan leven.

De cijfers van de GGD en Waar staat je gemeente laten een gemengd beeld zien voor dit thema. Inwoners van de gemeente bewegen veel en voelen zich gezond. Tegelijkertijd drinken ze ook 2 keer zo veel als gemiddeld en zijn er iets meer inwoners met overgewicht in onze gemeente. Op het gebied van roken scoren volwassenen iets slechter dan de regio, gelukkig doen jongeren het juist een stuk beter. Omdat zowel overgewicht, roken als alcoholgebruik speerpunten zijn uit het landelijke preventieakkoord hebben we ervoor gekozen deze alle drie op te nemen. Voor Nieuwkoop zullen we daarbij het meeste inzetten op overgewicht en alcoholgebruik. Op basis van gesprekken met zorgprofessionals zetten we daarnaast ook in op beweegvaardigheid. Zij signaleren dat hoewel kinderen nog steeds veel bewegen, de beweegvaardigheid afneemt. Door hier nu op in te zetten zorgen we ervoor dat we een vitale gemeente blijven met vitale inwoners. Het laatste speerpunt voor dit thema is mentale gezondheid. De cijfers van Waar staat je gemeente laten zien dat meer inwoners zich angstig en gestrest voelen dan 4 jaar geleden.

Op de volgende pagina's lichten we de speerpunten bij dit thema verder toe.



Investeren in beweegvaardigheden

Nieuwkoop is een sportieve gemeente. Zowel de jeugd als de volwassenen sporten veel. We willen graag dat al onze inwoners dit kunnen blijven doen. Daarvoor is het belangrijk om te investeren in beweegvaardigheden. Investeren in beweegvaardigheden is namelijk investeren in zelfredzaamheid. We zetten hierbij voornamelijk in op preventie. Als kinderen en volwassenen goed leren bewegen ontwikkelen ze minder snel klachten en blijven ze langer vitaal.
We werken samen met verenigingen, onderwijs en fysiotherapeuten zodat alle inwoners zo lang mogelijk vitaal kunnen blijven.

Hoe gaan we dat doen?

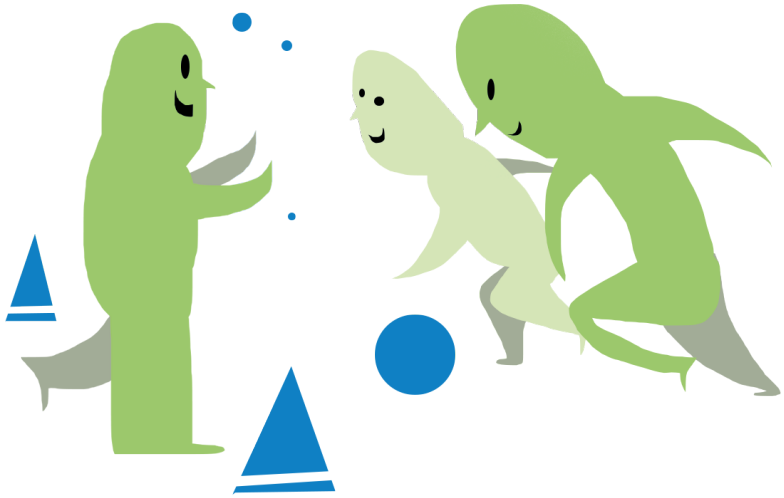
- We zetten in op een breed sport- en beweegaanbod voor alle leeftijden en doelgroepen. We focussen op groepsaanbod voor de leeftijdsgroepen 0-6 en 65+ en op mindervaliden, omdat hiervoor momenteel het minste aanbod is.
- We stimuleren inwoners om in het dagelijks leven meer te bewegen. Dit faciliteren we door te zorgen voor goede toegankelijkheid van voorzieningen voor voetgangers, fietsers en mindervaliden (zie hoofdstuk 3)
- We zetten in op valpreventie voor ouderen
- We zetten in op uitdagend aanbod voor spelen en bewegen in de openbare ruimte (zie hoofdstuk 3)

Overgewicht terugdringen

Het aantal inwoners met overgewicht is afgelopen jaren in alle leeftijdscategorieën toegenomen in Nieuwkoop. Deze trend willen we doorbreken. Overgewicht heeft niet alleen fysiek grote gevolgen voor de gezondheid, maar ook psychisch. Zo zitten inwoners met overgewicht vaak minder goed in hun vel en kunnen zij zich bijvoorbeeld eenzaam voelen. Om overgewicht terug te dringen is het belangrijk om aandacht te hebben voor alle omstandigheden die de kans op overgewicht vergroten. Goede voeding en genoeg bewegen zijn belangrijk, maar ook geldzorgen en stress kunnen ten grondslag liggen aan overgewicht. Landelijk weten we dat overgewicht vaker voorkomt bij mensen met een lage sociaaleconomische status. Waarschijnlijk is dit ook in Nieuwkoop het geval. Daarom zetten we naast preventie specifiek in op deze doelgroep. Zo proberen we de trend te breken en het aantal inwoners met overgewicht terug te dringen.

Hoe gaan we dat doen?

- In samenwerking met scholen, kinderopvang, jeugdgezondheidszorg en ouders leren we kinderen vanaf jonge leeftijd gezond gedrag aan. Hiervoor bouwen we verder op de gezonde school, een interventie die nu al wordt ingezet. We hebben hierbij specifiek aandacht voor laaggeletterden en statushouders. We onderzoeken samen met de GGD of overgewicht in Nieuwkoop ook vaker voorkomt onder inwoners met een lage sociaaleconomische status. Als dit inderdaad zo is dan bedenken we een aanpak specifiek voor deze doelgroep
- We maken sporten en bewegen toegankelijk voor iedereen.
- We onderzoeken de mogelijkheden voor het stimuleren van gezonde voeding door samen te werken met lokale ondernemers. Hierbij valt te denken aan local to local.



Alcoholgebruik verminderen

Nieuwkoop staat al een aantal jaar boven aan de ranglijst voor gemeenten waar het meest gedronken wordt. Het percentage volwassenen dat aangeduid wordt als 'zware drinker' is bijna 2 keer zo hoog als gemiddeld in Nederland. Vaak wordt dit toegewezen aan de cultuur en het dorpse karakter van de gemeente. Vanwege de nadelige gezondheidseffecten zoals schade aan lever en hersenen maken de zorgprofessionals in onze gemeente zich zorgen om het alcoholgebruik. In gesprekken met inwoners kwam dit echter amper naar voren. Het kan zelfs botsen met wensen van inwoners op het gebied van sociale cohesie. Bijvoorbeeld de wens van een gemeenschappelijke ruimte voor activiteiten, waar men na afloop een biertje kan drinken. We streven naar een gemeente waar het normaler wordt om niet te drinken.

Hoe gaan we dat doen?

- We handhaven actief op wet- en regelgeving
- We ontwikkelen samen met de GGD preventiebeleid gericht op jongeren en hun ouders.
- We stimuleren het gebruik van gezondere alternatieven zoals alcoholvrije dranken. Dit doen we in samenwerking met verenigingen.

Roken verminderen

Landelijk daalt het aantal rokers al jaren. Ook in Nieuwkoop is het aantal jongeren dat rookt flink gedaald ten opzichte van de vorige meting in 2013. Het percentage volwassenen dat rookt is echter de afgelopen jaren blijven steken op 22%. Vooral onder migranten lijkt roken nog heel normaal te zijn. Roken heeft grote gevolgen voor de gezondheid. Het zorgt voor een slechtere conditie, meer kans op hoge bloeddruk en het risico op levensbedreigende ziekten zoals COPD en longkanker. De daling van het aantal rokers in klas 2 en 4 van het voortgezet onderwijs laat zien dat we in Nieuwkoop al hard op weg zijn naar een rookvrije generatie. Landelijk is hiervoor een grote campagne gaande. Het idee hierachter is dat zien roken doet roken. Daarom is het van belang dat ook volwassenen minder gaan roken. We streven ernaar dat ook in Nieuwkoop een rookvrije generatie kan opgroeien.

Hoe gaan we dat doen:

- We sluiten aan bij het landelijke programma: een rookvrije generatie. Zwembad De Wel is al rookvrij en we hopen dat veel andere locaties volgen. Verenigingen en organisaties die hier mee aan de slag willen ondersteunen we.
- We zorgen voor bekendheid van het aanbod aan stoponderstеuning.
- We onderzoeken hoe we bewustwording over de gevaren van roken kunnen vergroten onder volwassenen, hierbij focussen we specifiek op migranten.

Mentaal welbevinden verbeteren

De afgelopen jaren is er in de media steeds meer aandacht geweest voor mentale gezondheid. Helaas zien we ook in de Nieuwkoopse cijfers dat zowel bij jongeren als volwassenen stress en angstigheid zijn toegenomen en dat inwoners zich minder gelukkig voelen. We zien dat stress vaak het hoogst is bij inwoners in leeftijd van 19 tot 30 jaar, vervolgens stabiliseert het en vanaf 45 jaar neemt de stress af. Psychische gezondheid is van groot belang voor het welzijn.
Zo zorgt stress ervoor dat iemand moeilijker rationele keuzes kan maken,
waardoor bijvoorbeeld overgewicht of geldzorgen ontstaan of verergeren. We streven ernaar psychische problemen zoveel mogelijk te voorkomen. Mocht voorkomen niet lukken dan bieden we inwoners de juiste hulp en ondersteuning om met hun problemen om te gaan.

Hoe gaan we dat doen?

- We geven meer aandacht aan de negatieve gevolgen van langdurige stress in ons beleid en onze dienstverlening. Denk aan armoede beleid, participatiebeleid, etc.
- We focussen op het vergroten van de weerbaarheid van onze jeugd.

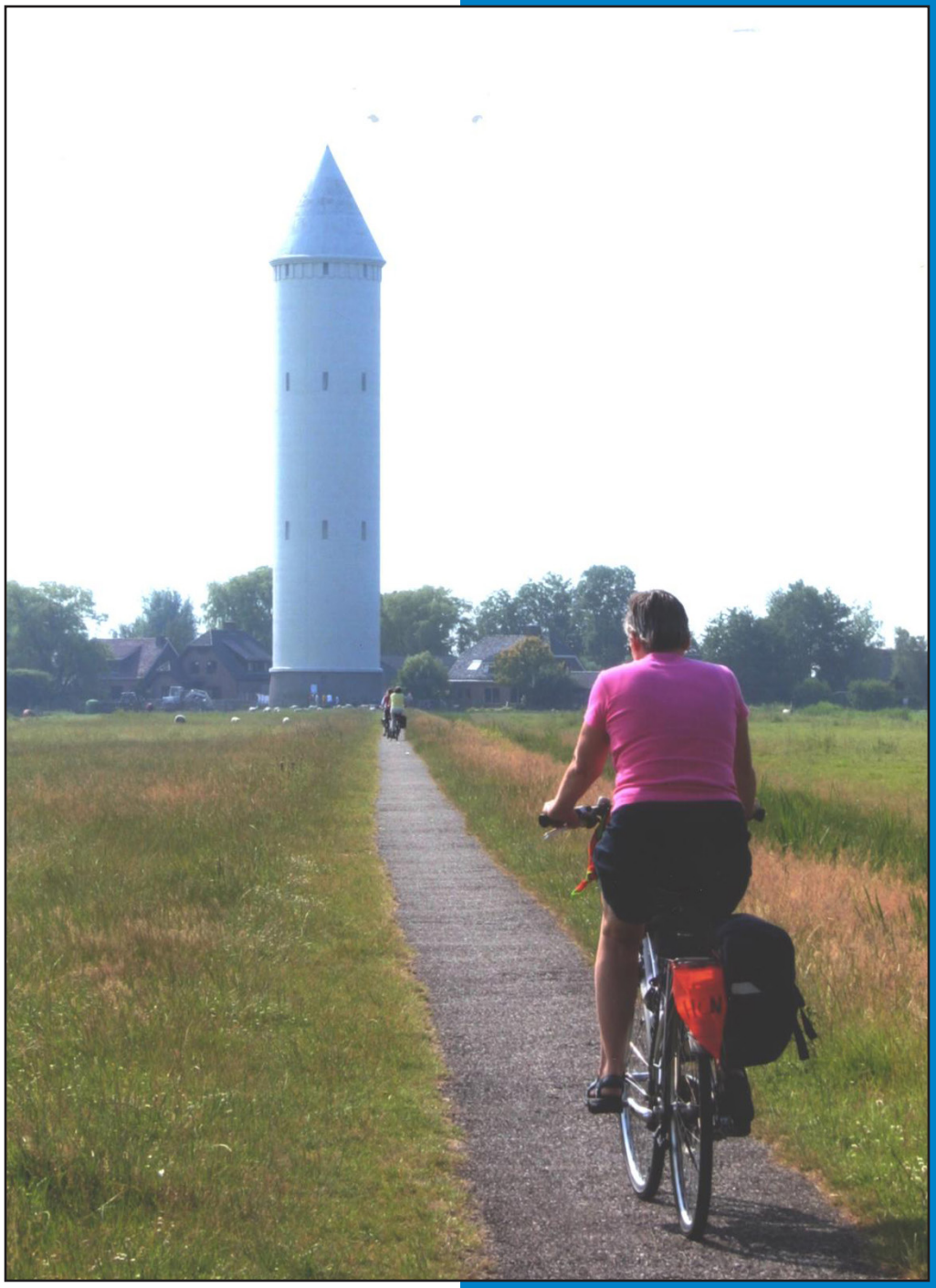
Gezonde Omgeving

We zetten in op een gezonde omgeving voor onze inwoners. Met voldoende passende woningen en een groene en veilige buitenruimte, zodat onze inwoners zich goed voelen in onze gemeente.

Onze gemeente is een groene gemeente met veel natuur. Deze natuur heeft grote invloed op onze gezondheid. Zo toont onderzoek aan dat een groene omgeving veel positieve effecten kan hebben op de gezondheid . Dit blijkt ook uit de enquêtes die gehouden zijn in het kader van de Omgevingsvisie. Onze inwoners hechten veel waarde aan de groene en waterrijke omgeving waarin ze wonen. Een gezonde omgeving is echter meer dan alleen het groen. Het gaat ook om een fijn woonklimaat, met weinig geluidshinder en met bereikbare voorzieningen.

Als we kijken naar de cijfers van de GGD en Waar staat je gemeente dan zien we dat inwoners over het algemeen heel tevreden zijn met hun woning en woonomgeving, ondanks de geluidshinder waar relatief veel inwoners last van hebben. De afstand tot openbaar groen is echter een stuk groter dan in de rest van Nederland en inwoners zijn niet helemaal tevreden over het aanbod in speelvoorzieningen. Deze cijfers hebben geleid tot de speerpunten groene omgeving, lucht en geluidshinder en uitnodigende buitenruimte voor spelen & bewegen. Inwoners gaven in de gesprekken en de enquête over de Omgevingsvisie aan dat geschikte woningen en voorzieningen dichtbij voor hen heel belangrijk zijn. Deze gesprekken en de vooruitzichten voor de woningmarkt geven reden om geschikte woningen en voorzieningen dichtbij tot laatste twee speerpunten te benoemen.

Op de volgende pagina’s lichten we deze speerpunten verder toe.



Nature and Health: Terry Hartig, Richard Mitchell, Sjerp de Vries and Howard Frumkin

Groene omgeving

Onderzoek heeft aangetoond dat groen veel positieve effecten kan hebben op de gezondheid. Zo reduceert het stress en bevordert het de sociale cohesie. Uit gesprekken met inwoners is ook gebleken dat de groene omgeving een van de redenen is dat ze hier zo graag wonen. Dat willen we behouden. Daarnaast kan groen hittestress tegengaan. Hittestress is een sterk verhoogde gevoelstemperatuur die optreedt bij warm weer. We streven naar een aantrekkelijke groene omgeving voor iedereen.

Hoe gaan we dat doen?

- In het beleids- en beheerplan openbaar groen zetten we in op klimaatadaptatie en het vergroenen van versteende wijken.
- Bij nieuwe ontwikkelingen en grootschalige onderhoudsprojecten reserveren we voldoende ruimte voor groen en verbeteren en behouden we zoveel mogelijk groen dat al aanwezig is.
- We stimuleren inwoners hun tuin te vergroenen.
- We faciliteren ontspanning in de buitenruimte door middel van pleintjes en bankjes.

Schone leefomgeving

De omgeving waarin je woont kan je gezondheid bevorderen, maar kan ook juist een negatief effect hebben. Denk hierbij aan geluid, geur, bodem en lucht. In onze gemeente is geluidshinder van Schiphol een bekend probleem. Hoewel sommige inwoners hier geen last van hebben, is er ook een flink aantal inwoners die hier wel de negatieve effecten van ervaart, zoals slaapverstoring en stress. Daarnaast is ook het percentage inwoners dat geurhinder ervaart in onze gemeente hoger dan in de regio. De gemeente heeft niet op alle oorzaken van hinder invloed. Desondanks streven we ernaar dat iedereen op een plek kan wonen in een schone en veilige omgeving.

Hoe gaan we dat doen?

- We blijven ons inzetten voor beperking van overlast van Schiphol.
- Bij toekomstige projecten houden we nog meer rekening met geur- en geluidshinder. De precieze uitwerking hiervan nemen we mee bij de uitwerking van de omgevingswet.
- Samen met de omgevingsdienst zetten we in op schone lucht en bodem, denk bijvoorbeeld aan loodonderzoek bij speeltuinen en moestuintjes.

Uitnodigende buitenruimte voor spelen & bewegen

In het begin van deze nota gaven we aan dat gezondheid in principe de verantwoordelijkheid is van inwoners zelf. Wij zorgen ervoor dat het zo gemakkelijk mogelijk is om gezond te leven. Als het gaat om bewegen en spelen is die uitspraak zeker waar. We willen ervoor zorgen dat iedereen eenvoudig gebruik kan maken van de buitenruimte en de buitenruimte kan benutten om te bewegen en te spelen. Dit doen we door de buitenruimte veilig, toegankelijk en ook uitnodigend in te richten. Denk hierbij aan mooie natuurlijke speeltuinen die de fantasie prikkelen en veilige fiets en wandelpaden voor iedereen. Zo hopen we dat iedereen (meer) gaat bewegen.

Hoe gaan we dat doen?

- We realiseren speel en beweegplekken dichtbij voor alle leeftijden. Hierbij denken we niet alleen aan speeltuinen, maar ook aan bijvoorbeeld trapveldjes of plantsoenen waar kinderen kunnen ravotten.
- We zorgen waar mogelijk voor veilige fiets- en wandelnetwerken met rustfaciliteiten.
- Bij nieuwe projecten of groot onderhoud richten we de ruimte toegankelijk in voor mindervaliden.

Nature and Health: Terry Hartig, Richard Mitchell, Sjerp de Vries and Howard Frumkin

Geschikte woningen

Onze inwoners geven hun woning momenteel een hoog rapportcijfer. Daar zijn we trots op en dat willen we zo houden. Je brengt immers veel tijd door in je woning en dit moet een plek zijn waar je tot rust komt en je kan opladen. Tegelijkertijd zien we ook dat de vraag naar woningen groter is dan het aanbod. Voornamelijk huisvesting voor starters en senioren is er niet voldoende. Het gaat hierbij niet alleen om de aantallen woningen, maar ook de behoefte aan de voorzieningen daaromheen. Denk bijvoorbeeld aan woonvormen met zorg dichtbij.
Er is een limiet aan wat we kunnen bouwen. Daarom zoeken we naast nieuwbouw ook naar andere oplossingen. We streven naar een geschikte woning voor iedereen.

Hoe gaan we dat doen?

- We gaan de komende jaren zo veel mogelijk bouwen. In het woningbouwprogramma zijn aantallen vastgesteld voor onder andere starters en senioren.
- Omdat er limieten zijn aan wat we kunnen (ver)bouwen, onderzoeken we samen met de woningcorporaties ook andere mogelijkheden, zoals het verbeteren van de doorstroming.
- We denken mee met particuliere initiatieven. Hiervoor zoeken we naar de mogelijkheden binnen de Omgevingswet. Zo hebben we beleidsregels opgesteld om de toenemende aanvraag voor mantelzorgwoningen te faciliteren.

Voorzieningen dichtbij

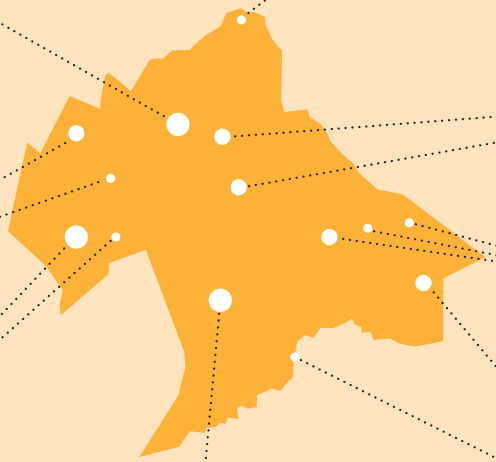
Door de spreiding van onze kernen is het in de praktijk niet mogelijk om alle voorzieningen overal te organiseren. Tegelijkertijd beseffen we dat het voor inwoners van belang is dat voorzieningen bereikbaar zijn. Voor sommige doelgroepen is dit extra belangrijk. Dit betekent dat woningen en voorzieningen goed op elkaar afgestemd moeten zijn. Er zal dan wellicht niet voor elke levensfase een perfecte woning zijn in elk dorp, wel streven we ernaar voor iedereen een fijne plek te creëren dichtbij de voorzieningen die hij/zij nodig heeft.

Hoe gaan we dit doen?

- Het vraagstuk rondom de nabijheid van voorzieningen is complex en wordt nader uitgewerkt.



GEZONDE DORPEN



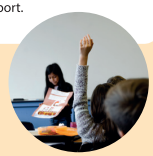
VROUWENAKKER

Inwoners voelen zich gezond en de saamhorigheid is groot, het vele vliegverkeer is wel nadelig voor de gezondheid. Om het dorp levendig te houden is behoefte aan nieuwe woningen en een centrale speelplek.



NIEUWVEEN

Vitale inwoners en relatief weinig eenzaamheid kenmerkt deze kern. Wel hebben inwoners vaker last van schuldenproblematiek. Er is behoefte aan behoud van voorzieningen. Zowel scholen, supermarkt en (binnen)sport.



ZEVENHOVEN EN NOORDEINDE

Kernen met vitale inwoners waar opvallend weinig gerookt wordt. Wel hebben inwoners vaker moeite met rondkomen, daarom is het van belang dat er regelingen zijn voor bijv. sportdeelname. Inwoners geven aan dat er meer aandacht nodig is voor ontmoetingen voor jong & oud en dat het belangrijk is dat geluidsoverlast afneemt.

LANGERAAR EN PAPENVEER

De meeste inwoners voelen zich gezond maar niet iedereen is even fit. Inwoners hebben behoefte aan woonvoorzieningen voor ouderen en plekken voor sociale ontmoeting in de buiten-ruimte voor alle leeftijden. Samen met inwoners is daarom al een jeu de boulesbaan en een BMX baan gerealiseerd.



NOORDEN, NOORDSE DORP EN NOORDSE BUURT

Bij uitstek een kern met grote sociale cohesie, mensen kijken naar elkaar om en er wordt veel georganiseerd. Helaas kan die sociale cohesie ook het eenzaamheidsgevoel versterken, als je niet het gevoel hebt er tussen te passen. Het is de uitdaging ook die mensen te bereiken. Daarnaast hebben inwoners behoefte aan meer seniorenwoningen en toegankelijke natuur.

TER AAR EN KORTERAAR

Inwoners voelen zich gezond maar er is voornamelijk onder 65+ers wel veel vraag naar hulp van bijvoorbeeld de thuiszorg. Daarnaast is er grote behoefte aan een centrale ontmoetingsplek, bijvoorbeeld in het nieuwe IKC of in de (oude) bibliotheek.

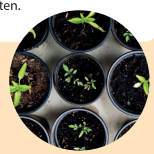
WOERDENSE VERLAAT

Wat betreft gezondheid scoren de inwoners op elk vlak hoog. Ze zijn vitaal, hebben weinig overgewicht en voelen zich gezond. Eenzaamheid ligt echter wel op de loer, een sociale ontmoetingsplek zoals de Beatrix vindt men daarom extra belangrijk. Ook is er behoefte aan goede informatie-voorziening vanuit de gemeente, het liefst in het dorp zelf.



NIEUWKOOP

Inwoners voelen zich vitaal en gezond in deze kern. Wel hebben meer inwoners last van angst en depressie en wordt er meer gerookt. Er is behoefte aan woningen voor starters en ouderen. Daarnaast heeft men het idee geopperd een moestuin te starten.



Gemeentelijke Taken

De gemeente heeft veel instrumenten in handen om te bevorderen dat mensen zich goed voelen. Voor iedereen kan dit iets anders betekenen. Zo maakt de een gebruik van schuldhulpverlening en is de ander gebaat bij beweegstimulering of taallessen. Hieronder stippen we een aantal belangrijke gemeentelijke taken en verantwoordelijkheden aan en beschrijven we de gezondheidskansen die we hierin zien.

Basis op orde

Deze nota is geschreven vanuit de wettelijk taak gezondheidsbevordering. De eerste stap is om de basis die daarvoor nodig is zoveel mogelijk op orde te brengen. Het is belangrijk dat iedereen een dak boven zijn hoofd heeft, zich veilig voelt en gezond en veilig kan opgroeien.
Wij zetten in op:

- Huisvesting voor iedereen.
- Passend werk en een toereikend inkomen voor iedereen.
- Een veilige (woon)omgeving voor iedereen.
- Een kansrijke start voor iedereen.

Dit doen we veelal vanuit onze wettelijke taken. Deze zaken hebben grote invloed op de gezondheid van onze inwoners. Door dit voor ogen te houden bij de ontwikkeling van beleid werken we integraal binnen de gemeentelijke organisatie aan de gezondheid van onze inwoners.

Gemeente als sociale omgeving

De gemeente heeft een rol als het gaat om de gezondheid van het individu en van de samenleving als geheel. We willen een aantrekkelijke gemeente zijn waar mensen het naar hun zin hebben. Waar het fijn werken, wonen en ontmoeten is. Het is belangrijk dat we een sociale omgeving bieden waar mensen mee kunnen doen, werkend of als vrijwilliger. Zingeving, een betekenisvol leven kunnen hebben, draagt bij aan je goed en gezond voelen.
Ons rijke verenigingsleven is hiervoor van groot belang. Zij zorgen ervoor dat onze inwoners samenkomen en bewegen. Dat zij kunnen genieten van cultuur en evenementen zoals de braderie of de dorpsmarkten. Daarom zetten wij ons in om onze verenigingen te behouden door hen te ondersteunen.

Bereikbaarheid gemeentelijke organisatie

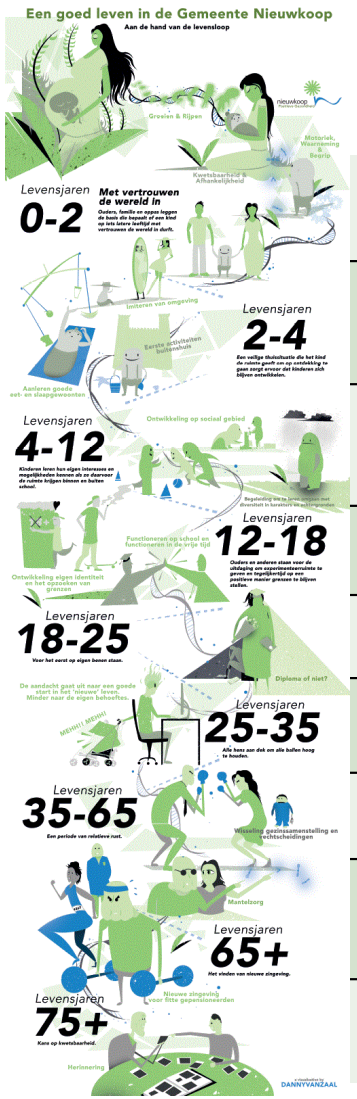
Een overkoepelend thema dat in de gesprekken met zowel inwoners als professionals naar voren kwam is de bereikbaarheid van de gemeentelijke organisatie. We willen onze inwoners faciliteren en stimuleren hun leven zo gezond mogelijk te leiden. Echter zijn we er ook om onze inwoners de hulp te bieden die zij nodig hebben. Als onze inwoners onze hulp nodig hebben, dan moeten zij deze zo makkelijk mogelijk kunnen vinden. Inwoners hebben het op dat moment immers al moeilijk genoeg.

Daarom gaan we:

- Onze sociale kaart verbeteren: zo is voor zowel inwoners als professionals duidelijk wanneer ze waar terecht kunnen.
- Investeren in de verbindingen tussen gezondheidszorg, jeugdhulp, onderwijs, sociaal domein en het informele netwerk.
- Zorgen voor goede, eenduidige informatie online.

Het uitgangspunt is dat we onze inwoners niet onnodig belasten wanneer zij zorgen hebben. Wanneer je ingrijpende levensgebeurtenissen meemaakt komt er veel op je af. Op die momenten moet het makkelijk zijn om de ondersteuning of hulp te krijgen die je nodig hebt. Omdat mensen het vaak lastig vinden deze hulp te vragen, is het zaak om dit tijdig te signaleren. Dit doen we onder andere door het hervatten van welzijnsbezoeken, het convenant voorkomen huisuitzettingen en de samenwerking in het nieuwe team De Verbinding.

Bijlage 1



LICHAAMSFUNCTIES	MENTAAL WELBEVINDEN	ZINGEVING	KWALITEIT VAN LEVEN	MEEDOEN	DAGELIJKS FUNCTIONEREN
Vaccinaties	Flexibele gezinsondersteuning	Ouderschap en hechting met je baby	Centering Pregnancy	Boekstart	Rookvrij! ook jij voor Zwangere vrouwen
Natuurlijk spelen bij opgeknapte speeltuinen	VVE-beleid	Voorlichtingen via CJG	Opvoedondersteuning	VVE Beleid	
2 uur gym op school	Mindfullness op basischool	Stevig ouderschap		Jeugd sport en cultuurfonds	CJG Pedagoog
Veel aanbod sport/beweegaanbieders	Schoolvignet seksualiteit en relaties	JustBYou: Ouder-Puberavond		Stichting Leergeld	Preventie middelengebruik op school
	Depressiepreventie op middelbare school	Programma jongvolwassenen door Tom en jongerenwerker	Voorzieningenwijzer minima	Jongeren vrijwilligersprijs	
Voedselbank	Informatieavonden autisme		- Schuldhulpverlening - Meet&Greet statushouders en werkgevers	Veel aanbod sport/beweegaanbieders	Re-integratie activiteiten Rijnvicus
Collectieve verzekering minima	Scheiding en relatiedesk	Stimuleren Vrijwilligerswerk	Prestatieafspraken met woningbouwcorporaties	Volwassenen sportfonds	Hulp bij het huishouden
Seniorengym	Mantelzorgcafé	Trainingen: praten over verlies en rouw	Pilot doorstroom huurwoningen	Actieve ouderenbond in elk dorp	
Valpreventie	Welzijnsbezoeken			KNUS	

Bijlage 2

Algemeen

GGD Monitor			
		Nieuwkoop	Hollands Midden
Ervaart gezondheid als (zeer) goed	Jeugd (2019)	91%	85%
	19-65 (2016)	84%	82%
	65+ (2016)	67%	66%

GGD gezondheidsmonitor 2016				
		Nieuwkoop	Hollands Midden	Nederland
Sociaal eenzaam	19-65	37%	40%	42%
	65+	47%	47%	48%
Mantelzorger	19-65	15%	14%	14%
	65+	15%	16%	15%
Belast door geven mantelzorg	19-65	0,9%	2%	2%
	65+	1,7%	2%	2,1%
Vrijwilligerswerk	19-65	34%	31%	29%
	65+	37%	31%	30%
Betaald werk	19-65	83%	79%	77%
	65+	6%	7%	6%
Enige of grote moeite met rondkomen	19-65	15%	16%	20%
	65+	10%	10%	12%

Waar staat je gemeente		
	2020	**2016**
Buurtbewoners gaan op een prettige manier met elkaar om	79%	77%
Buurtbewoners staan altijd voor elkaar klaar	59%	62%
Voldoende contacten met andere mensen	81%	-
Voelt zich soms of vaak eenzaam	17%	13%
Actief bij 1 of meer vereniging	64%	-
Soms of vaak belemmerd door geven mantelzorg	35%	-

GGD Jeugdmonitor		
	2019	
	Nieuwkoop	Hollands Midden
Jonge mantelzorger	3,1%	3,9%
Risico ernstige eenzaamheid	6%	6%
Geen lid van vereniging of organisatie	14%	21%
Ontmoet vrienden op straat of in winkel-centra	43%	49%

Gezond gedrag

GGD gezondheidsmonitor 2016				
		Nieuwkoop	Hollands Midden	Nederland
Vaker dan 1 dag per week sporten	19-65	60%	59%	56%
	65+	36%	37%	35%
Overgewicht	19-65	50%	46%	46%
	65+	57%	58%	59%
Vitaal (gemiddeld of hoog	19-65	86%	85%	-
	65+	73%	71%	-
Rookt	19-65	22%	20%	23%
	65+	9%	10%	12%
Drinkt overmatig [1]	19-65	13%	7%	7%
	65+	8%	10%	8%
Gebruikt softdrugs	19-65	6%	7%	-
	65+	-	-	-
Gebruikt harddrugs	19-65	4,8%	4,1	-
	65+	-	-	-
Matig of hoog risico op angst/depressie	19-65	45%	51%	45%
	65+	42%	46%	42%
Ervaart veel stress	19-65	16%	18%	-
	65+	-	-	-
Heeft onvolddoende regie over eigen leven	19-65	7%	8%	9%
	65+	19%	18%	15%

[1] Voor mannen meer dan 21 glazen per week, voor vrouwen meer dan 14 glazen per week.

Waar staat je gemeente		
	2020	2016
≥ 1 keer per week intensief bewegen	66%	-
Hoe angstig voelde u zich gisteren (rapportcijfer)	2,3	`-
Tevreden over openbaar vervoer	41%	42%

GGD Jeugdmonitor (2e en 4e klas middelbare school)				
	2019		2013	
	Nieuwkoop	Hollands Midden	Nieuwkoop	Hollands Midden
Neutrale/positieve ouders alcolholgebruik	53%	`-46%	48%	52%
Mag volgens afspraak ouders niet drinken	46%	42%	-	-
Recent alcohol gedronken	26%	25%	35%	34%
Recent wiet of hasj gebruikt	3,8%	4,1%	-	-
Recent harddrugs gebruikt	0,9%	0,5%	0,9%	0,8%
Rookt wekelijks	1,9%	3,8%	7%	9%
Kinderen 2-14 met overgewicht	11,7%	12%	-	-
Sport wekelijks bij club, vereniging of sportschool	86%	76%	-	-
Beweegt ≥ dagen min. 1 uur	63%	48%	64%	55%
Regelmatig gepest op school	3,5%	3,1%	6%	5%
Verhoogd risico op psychosociale problemen	10%	12%	14%	14%
Regelmatig suïcide gedachten	7%	6%	6%	7%
Somberheid	23%	21%	-	-

Gezonde omgeving

GGD gezondheidsmonitor 2016			
		Nieuwkoop	Hollands Midden
Rapportcijfer wonig	19-65	8,3	8,1
	65+	8,6	8,6
Ernstige geluidshinder	19-65	28%	22%
	65+	-	-
Ernstige geurhinder	19-65	12%	9%
	65+	-	-
Tevreden over aanbod sportvoorzieningen	19-65	60%	-
	65+	-	-

Waar staat je gemeente		
	2020	2016
Rapportcijfer wonig	8,1	8,1
Voelt zich thuis in de buurt	87%	93%
Voldoende groen in de buurt	75%	86%
Winkels dagelijkse boodschappen voldoende dichtbij	73%	77%
Tevreden over aanbod speelvoorzieningen	60%	57%

CBS 2015		
	Nieuwkoop	Nederland
Afstand tot openbaar vervoer	1,1 km	0,5 km

Monitoring & evaluatie:

Om te weten of dit beleid ook daadwerkelijk zijn vruchten afwerpt is het belangrijk om te monitoren en te evalueren. Dit doen we op basis van cijfers en gesprekken oftewel tellen & vertellen.

Voorafgaand aan het schrijven van dit beleid hebben we cijfers verzameld vanuit de GGD en waar staat je gemeente. Deze cijfers hebben we in gesprek met professionals geverifieerd. In 2021 en in 2025 komen er nieuwe cijfers beschikbaar vanuit de GGD en in 2022 en 2024 verwachten we nieuwe cijfers vanuit waar staat je gemeente. Deze momenten gebruiken we voor (tussentijdse) evaluatie en eventuele bijstelling van het beleid.
Per speerpunt wordt de ontwikkeling van de cijfers in kaart gebracht. Aan de hand van (landelijke) trends, gebeurtenissen die van invloed kunnen zijn en gesprekken met professionals worden deze ontwikkelingen gekwalificeerd.

Naast de monitoring van de doelen van dit beleid monitoren we de voortgang van de uitvoering. Bij elk speerpunt staan een aantal acties genoemd. Per actie wordt een uitvoeringsplan gemaakt. Onderdeel van dit uitvoeringsplan is monitoring van deze actie. Waar monitoring van de doelen gericht is op outcome is deze monitoring gericht op output. De uitwerking voor de actie welzijnsbezoeken zou der bijvoorbeeld zo uit kunnen zien:

- Het aantal welzijnsbezoeken dat is uitgevoerd
- Het aantal mensen dat is doorverwezen naar Wmo/woningbouwvereniging
- De belangrijkste knelpunten die naar voren komen in gesprekken
- Waardering van inwoners van de welzijnsbezoeken.

nieuwkoop