

# Gezond Waalre



# Inleiding

Voor veel mensen is een goede gezondheid (zowel lichamelijk als geestelijk) het allerbelangrijkste in hun leven. Want je gezondheid bepaalt hoe je je leven in kunt richten. Of je leuke dingen kunt doen en of je een bijdrage kunt leveren of meedoen aan de samenleving. Maar gezondheid is niet vanzelfsprekend.

Gelukkig ontstaan er steeds meer initiatieven die mensen helpen om gezonder te leven, ook in Waalre. De GGD en de huisartsen doen veel aan preventie en gezond leven met Positieve gezondheid als uitgangspunt. PoZoB<sup>1</sup> organiseert zorgprogramma's, zoals stoppen met roken en GGZ inloopgroepen. Er is uiteenlopend sport- en beweegaanbod. Maatschappelijk organisaties bieden tal van activiteiten voor diverse doelgroepen. Het Alzheimer café is er voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Goed voor Mekaar Waalre matcht vraag en aanbod van ondersteuningsvragen. De wijk GGD'ers ondersteunen kwetsbare inwoners op maat met hun hulpvraag. Jeugdfonds Sport Brabant, Jeugdfonds Cultuur Brabant en Stichting Leergeld helpen kinderen van 0 tot en met 17 jaar, met ouders met een inkomen tot 120% van het minimum, aan sportactiviteiten en culturele activiteiten. Tevens kunnen zowel kinderen als volwassenen met een

kleine portemonnee een beroep doen op de Meedoen regeling van de gemeente Waalre. Netwerk Waalre Schuldenvrij helpt inwoners die financiële problemen hebben met maatwerk oplossingen. Etc.

Met het Gezond Waalre verbinden we deze initiatieven. Meer dan 30 partners uit verschillende sectoren en honderden inwoners hebben hier actief over meegedacht. We willen hiermee een beweging in gang zetten, een integrale aanpak waarin gezondheid, welzijn en welbevinden van inwoners opgenomen zijn.. Samen zetten we ons in voor een gezonde leefstijl voor jong en oud. Waarbij we het gebruik van alcohol en andere drugs zoveel mogelijk ontmoedigen. En waar we ons inzetten om eenzaamheid terug te dringen en mentale en psychische stress te verminderen. Het akkoord is geen beleidsstuk van de gemeente, het bevat doelen en acties waar we als partners gezamenlijk de schouders

<sup>1</sup> PoZoB is een coöperatieve vereniging met leden (de huisartsen)



onder willen zetten. We dragen dus ook gezamenlijk de verantwoordelijkheid om de doelen te bereiken.

We willen inwoners inspireren om gezond en gelukkig te leven, gezonde keuzes te maken en in beweging te blijven of komen. Dat doen we door mensen te prikkelen tot gezond gedrag. Door hun vaardigheden te versterken. Door gezonde keuzes aantrekkelijker te maken en door een leefomgeving die gezond gedrag stimuleert. In een aanpak op maat, dichtbij, afgestemd op de belevingswereld van de doelgroep.

Zo willen we kinderen en jongeren een goede start geven waar ze hun leven lang profijt van hebben. We willen dat volwassenen zich vitaal en veerkrachtig voelen en meedoen in de maatschappij. En dat ouderen zo lang mogelijk vitaal blijven en mee kunnen (blijven) doen. Dit is onze ambitie voor de komende jaren.

Gezond Waalre volgt op het Nationaal Preventieakkoord en linkt aan andere beleidsnota's, zoals o.a. de nota Lokaal Gezondheidsbeleid 2019-2022 'Een gezonde kijk op Waalre', Jeugdbeleid Waalre 2020-2024, de coalitie Eén tegen Eenzaamheid en het Waalres Sport- en beweegakkoord. We leggen verbinding met wat er al gebeurt. En we bouwen voort op sterke netwerken.

# Hoe gezond is Waalre

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat ook over het mee kunnen doen in de maatschappij, erbij horen. En over de omgeving waarin je leeft. Zorgen, geldproblemen, werkloosheid, laaggeletterdheid, woonomgeving en gezondheidsvaardigheden. Allemaal factoren die van invloed zijn op hoe gezond je bent, hoe gezond je je voelt én of je gezonde keuzes kunt maken. Veel mensen, ook in Waalre, hebben in hun dagelijks leven te maken met deze uitdagingen.



## Waalre in cijfers

Een paar cijfers maken duidelijk dat er nog wel wat te winnen valt<sup>2</sup>:

### Gezonde leefstijl

- ▶ Percentage 65-plussers dat voldoet aan de beweegnorm lijkt toe te nemen. Relatief meer kinderen in Waalre doen aan sport dan regionaal. 91% van de kinderen (4-11 jaar) doet aan sport (in de regio is dat 79%). 45% gaat 5 dagen in de week lopend of fietsend naar school. 94% van de jongeren (12-18 jaar) doet aan sport, 72% beweegt niet dagelijks (tenminste 1 uur).
- ▶ Er zijn relatief minder kinderen in Waalre met overgewicht dan regionaal. Overgewicht neemt toe met de leeftijd. Trend: overgewicht lijkt af te nemen bij 2-11 jarigen en 19-64 jarigen.
- ▶ Bij 12-18 jarigen in Waalre lijkt het percentage dat dagelijks groente en fruit eet te stagneren.
- ▶ Eenzaamheid neemt toe. 6% van de 4-11 jarigen heeft onvoldoende vriend(innet)jes om buiten schooltijd mee te spelen. Ruim één op de vier jongeren in Waalre is eenzaam. Het aantal 12-18 jarigen dat zich eenzaam voelt, is de laatste jaren fors gestegen. Van 18% (2012-2015) naar 28% (2016-2019). Voor de 19-64 jarigen is een lichte stijging waarneembaar, maar ook voor de ouderen (65+) is de stijging behoorlijk: van 41% naar 50%.
- ▶ Er is een sterke stijging van 12-18 jarigen die zich psychisch ongezond voelen sinds 2015. Twee op de vijf jongeren ervaren vaak stress: 41% van de 12-18 jarigen voelt zich (zeer) vaak gestrest (ten opzichte van 35% regionaal) en 16% van de 19-64 jarigen heeft veel stress ervaren door o.a. werk, financiën, gezondheid, studie (ten opzichte van 17% regionaal).

<sup>2</sup> Bron: GGD Brabant-Zuidoost: monitor 0-12 jaar is afgenomen in 2017, monitor 12-18 jaar in 2019, monitor 19-64 jaar in 2016 en 65+ in 2016. Deze cijfers dateren dus van vóór Covid-19.

## Gebruik van alcohol en andere drugs

- ▶ Relatief veel 19-plussers voldoen niet aan de alcoholnorm (maximaal 1 glas per dag, maar liever minder of niet) en dit blijft stabiel. Alcoholgebruik onder jongeren lijkt af te nemen, vergelijkbaar met regio. 87% van Waalrese jongeren heeft afspraken met ouders over alcohol. Maar 44% van de ouders (van 0-11 jarigen) in Waalre vindt het verantwoord als kinderen een glas alcohol drinken vóór hun 18<sup>e</sup>.
- ▶ Minder jongeren beginnen met roken; er valt een licht dalende trend bij 19-plussers te bespeuren; jongeren roken ook waterpijp.
- ▶ Ongeveer één op de acht 12-18 jarigen in Waalre heeft ooit drugs gebruikt, 4% experimenteert met lachgas.

De resultaten van het inwonerspanel<sup>3</sup> laten het volgende beeld zien:

## Gezonde leefstijl

- ▶ Bijna de helft (48%) van de respondenten was voor dit onderzoek reeds bekend met de beweegrichtlijnen van de Nationale Gezondheidsraad. Een nagenoeg even groot aandeel (52%) had hier nog niet eerder van gehoord. Respondenten van 65 jaar en ouder zijn meer bekend met de beweegrichtlijnen dan respondenten die jonger zijn dan 65 jaar.
- ▶ Acht op de tien (79%) respondenten voelt zich gezond. Ruim negen op de tien (94%) respondenten is van mening te weten welke voeding gezond en welke voeding ongezond is.
- ▶ Voor drie kwart (75%) van de respondenten speelt gezonde voeding een belangrijke rol in het leven. Vier op de tien (40%) respondenten vindt niet dat zij gezonder moeten gaan eten.
- ▶ Bijna zes op de tien (57%) respondenten is van mening dat corona een negatieve invloed heeft (gehad) op zijn/haar leven. Een kwart (24%) oordeelt hier neutraal en één op de vijf (19%) is het hier (zeer) mee oneens. Respondenten t/m 34 jaar zijn vaker van mening dat corona een negatieve invloed heeft (gehad) op zijn/haar leven dan respondenten van 35 en ouder.

## Gebruik van alcohol en andere drugs

- ▶ Bijna de helft (47%) van de respondenten drinkt wel eens alcohol en één op de vijf (21%) drinkt vaak alcohol. Respondenten t/m 34 jaar drinken in vergelijking tot respondenten van 35 jaar en ouder vaker geen alcohol. De helft (49%) van de respondenten drinkt alleen in het weekend. Eén op de vijf (20%) drinkt dagelijks alcohol.
- ▶ Het merendeel van de respondenten (92%) rookt nooit. Van de respondenten die wel eens roken (8%) rookt bijna zes op de tien (56%) dagelijks.
- ▶ Het merendeel van de respondenten (97%) gebruikt nooit drugs.

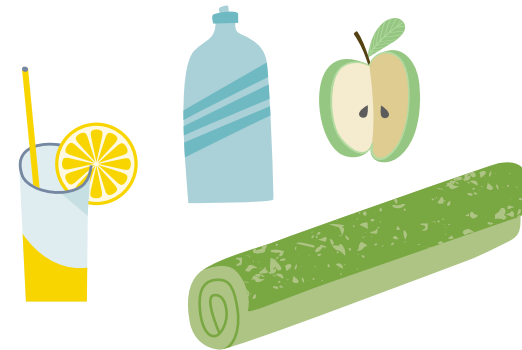


## Conclusies

- ▶ Alcoholgebruik blijft een aandachtspunt, met name onder volwassenen en ouderen.
- ▶ Rookgedrag blijft vrij constant, maar moeten we zoveel mogelijk ontmoedigen.
- ▶ Drugs is een aandachtspunt; we verbinden dat aan het Regio-project 'Drugs, wat doet het met jou?'
- ▶ Overgewicht blijft een aandachtspunt gezien de trend, voor alle doelgroepen maar zeker ook jeugd. Want als je jong al (te)veel overgewicht hebt, is de kans groot dat je dat overgewicht moeilijk of niet kwijtraakt of erger nog, dat het toeneemt. In het kader van preventie is het dus belangrijk om hier al op jonge leeftijd aandacht voor te hebben en jonge kinderen (en hun ouders) daarvan bewust te maken.
- ▶ Ten aanzien van sporten en bewegen: teveel kinderen gaan niet lopend/fietsend naar school, wat niet alleen een gemiste kans op extra beweging is, maar ook onveilige situaties bij scholen veroorzaakt. Volwassenen moeten meer bewegen.
- ▶ Dagelijkse porties groente en fruit worden niet gehaald.
- ▶ Eenzaamheidsgevoelens zijn fors gestegen. Aangezien dit de oorzaak kan zijn van uiteenlopende klachten, verdient dit thema bijzondere aandacht.
- ▶ Ook de stijgende trend van jongeren die zich psychisch/mentaal ongezond voelen verdient extra aandacht.

## Focus en samenhang

Er gebeurt al veel in Waalre, dat hebben de gesprekken tussen de partners aangetoond. Het aanbrengen van focus en samenhang vormen een belangrijke uitdaging. Preventie raakt aan veel domeinen zoals gezondheid, sport en bewegen, onderwijs, cultuur, natuur, openbare ruimte, veiligheid, etc. Veel partijen zijn op een of andere manier bezig met dit thema en er zijn ook veel initiatieven. Maar het overzicht ontbreekt en de initiatieven zijn onvoldoende verbonden met elkaar. Inwoners en professionals weten daardoor niet altijd waar ze met welke vraag terecht kunnen. Of maken er geen gebruik van uit schaamte (bijvoorbeeld in het geval van armoede, waardoor middelen onbenut blijven). En, omdat de initiatieven vaak aanbod-/thema-gericht zijn, is er onvoldoende oog voor de inwoner als geheel en zijn ondersteuningsbehoefte. Bovendien wordt de doelgroep zelf niet altijd goed betrokken bij de ontwikkeling van een oplossing of interventie, waardoor de beoogde gedragsverandering niet wordt gerealiseerd. Daar willen we verandering in brengen.



# Uitgangspunten van onze aanpak voor een gezonde leefstijl voor jong en oud

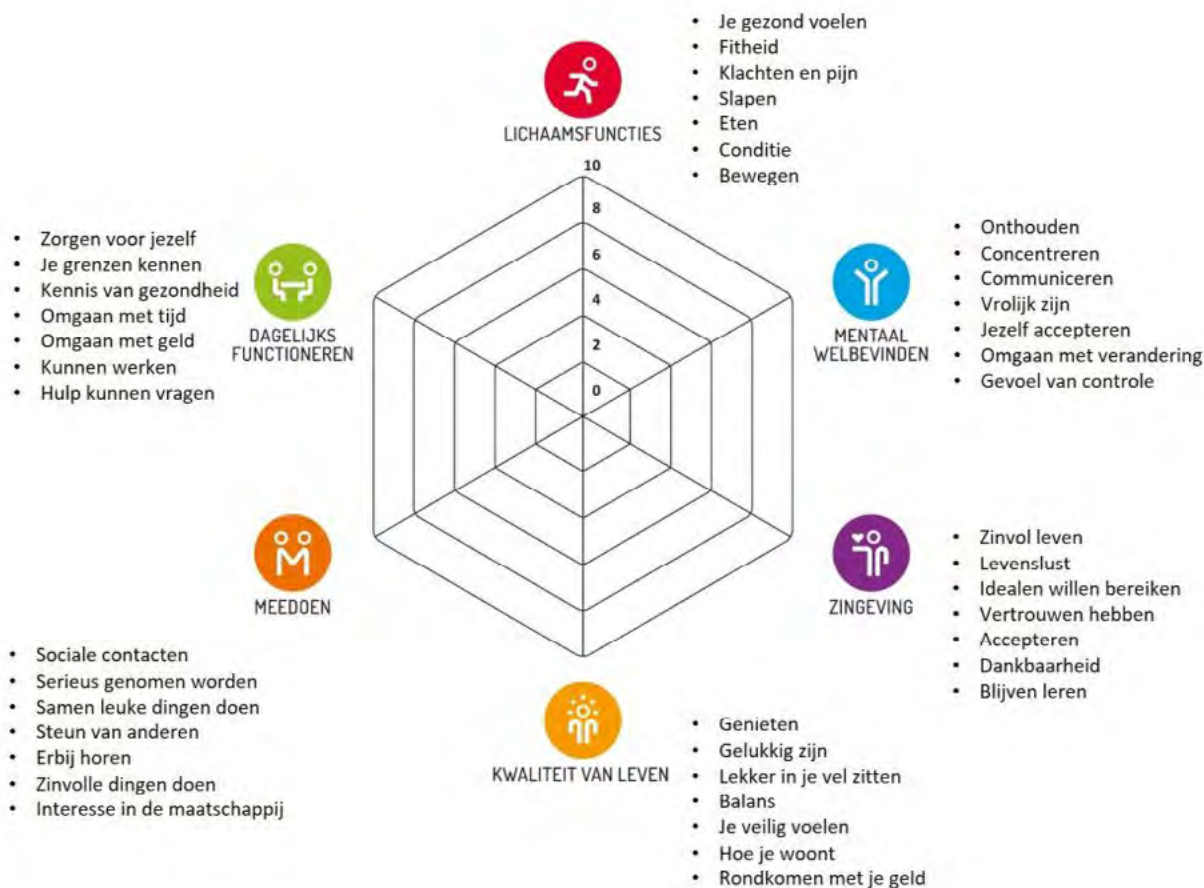


Het bevorderen van een gezonde leefstijl gaat voornamelijk over het veranderen van gedrag. Vaak ingeslepen gedrag. Veranderen van gedrag moeten inwoners vooral zelf doen, maar het maken van gezonde keuzes kunnen we wel stimuleren en ondersteunen. Door onze inwoners goed te informeren. Door onze basisvoorzieningen op orde te hebben. Door onze buitenruimte zo in te richten dat die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Door de motorische vaardigheden van onze kinderen zo vroeg mogelijk te ontwikkelen. Door te investeren in een weerbare jeugd. Door het scheppen van een klimaat waarin mensen zich thuis voelen en gewaardeerd worden om wie ze zijn. En door de thema's integraal aan te pakken en als organisaties samen te werken aan meer bewust vitale inwoners, mét inwoners, van jong tot oud.

Een brede kijk op gezondheid en specifiek het gedachtengoed van Positieve gezondheid, past hierbij. Positieve gezondheid bestaat uit 6 dimensies: lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven en sociaal maatschappelijk participeren.

Positieve gezondheid is het vermogen je aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Gezondheid wordt vaak geassocieerd met fysieke gezondheid. Overall waar we in dit akkoord spreken over gezondheid, bedoelen we de 6 dimensies die hier uitgebeeld zijn.

## Spinnenweb 'Mijn Positieve Gezondheid'





# Aanpak: van een gezamenlijke ambitie, naar actiepunten, naar uitvoering

Tijdens een aantal bijeenkomsten, vele andere contactmomenten en op basis van de uitkomsten van het inwonerspanel, hebben we in aanloop naar dit Preventieakkoord onze goede en minder goede ervaringen gedeeld. Deze vormden de basis voor dit akkoord en zijn vertaald naar de ambities en actiepunten. Daarbij zijn we steeds uitgegaan van 'niet dromen, maar doen en beter doen'. In het kader van de continuïteit is het essentieel om aan de voorkant goed na te denken over de borging bij succes. Ook hebben we geleerd dat een universele aanpak niet werkt. We moeten kijken wat de doelgroep beweegt, naar de sociale context en daarbij aansluiten. Met Gezond Waalre willen we het verschil maken. Door prikkelend te stimuleren – zonder wijzende vinger – omdat we van mening zijn dat dit beter werkt dan dwang. Want preventie mag ook leuk zijn.

Bij het formuleren van ambities en actiepunten zijn we uitgegaan van de volgende uitgangspunten:

- ▶ Gezond Waalre is voor en door Waalre.
- ▶ De aanpak overstijgt domeinen.
- ▶ We prikkelen, inspireren, faciliteren en stimuleren waar nodig en mogelijk.
- ▶ De inwoners zijn door middel van het inwonerspanel en berichtgeving in de lokale media en Eindhovens Dagblad bij de totstandkoming betrokken. We praten niet over mensen, maar mét mensen om aan te kunnen sluiten bij de belevingswereld van de inwoners.
- ▶ We leren met elkaar wat werkt en wat niet. Daarin sturen we gezamenlijk actief bij.
- ▶ Er is een gedeeld eigenaarschap en er is sprake van wederkerigheid.
- ▶ Bij de start van nieuwe initiatieven wordt nagedacht over de borging bij succes.
- ▶ Om verschil te kunnen maken, gaan we het anders doen. We beseffen ons dat dit een lange adem vergt.

# Informatievoorziening

## Actie 1: uitbreiden informatievoorziening<sup>4</sup>

Tijdens de bijeenkomsten is duidelijk geworden dat er behoefte is aan goede informatievoorziening. Hoe maak je de vele initiatieven die er al zijn, bekend? Hoe kom je met elkaar in gesprek om drempels te verlagen? Welke spelers bevinden zich in dit werkveld, wat is nu eigenlijk het aanbod, wie doet wat, etc.

Om tegemoet te komen aan de behoefte, stellen we voor dat alle relevante organisaties hun eigen sociale kaart blijven hanteren en dat we op zoek gaan naar een middel om die organisaties samen te brengen. Daarbij geven we inzicht in wat die organisaties doen en met welke vragen je bij hen terecht kunt. Zorgprofessionals die inwoners signaleren, die baat kunnen hebben bij vitaal/gezond/sociaal aanbod, kunnen gebruik maken van het onderling verbonden overzicht. Inwoners die meer informatie wensen of in contact willen komen, worden toegeleid naar de website van de betreffende organisatie.

<sup>4</sup> Verwijzing naar het rapport 'Verkenning breed steun- en informatiepunt voor ouderen gemeente Waalre'

Om zo volledig mogelijk te kunnen zijn, pakken we dit actiepoint als volgt aan:

- ▶ Zicht krijgen op wat de verschillende stakeholders bedoelen met 'sociale kaart' (want vanuit verschillende organisaties/functies zijn er verschillende zienswijzen/behoeften).
- ▶ In kaart brengen van wat er al is, waar behoefte aan is en dat matchen, zodat inzichtelijk wordt welke informatie nog mist en dus aangevuld moet worden.

Actiepunten die tijdens de eerste bijeenkomst al zijn besproken en op korte termijn in gang kunnen worden gezet: het koppelen van MEE aan het sportloket Uniek Sporten (sporten en bewegen voor mensen met een beperking), beter communiceren welke inwoners bij MEE terecht kunnen en Goed voor Mekaar Waalre meer bekendheid geven.

### Ambitie eigenaren zijn:

- Zorg in Oktober thuiszorg Waalre – Dimphy Jansen (meedenken vanuit de invalshoek ouderenzorg)
- MEE De Meentgroep – Helma van den Dungen (meedenken specifiek vanuit de doelgroep mensen met een beperking)
- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Gemeente Waalre – Yvonne Schouten



# Sport- en beweegstimulering

## Actie 2: Sportstimulering voor alle doelgroepen

Er zijn veel sport- en beweegmogelijkheden voor de jeugd tot en met basisschool, maar daarvoor en daarna is het aanbod minder (bekend). Sport en bewegen is, zeker ook in groepsverband, belangrijk voor zowel fysieke gezondheid als voor het versterken van mensen die sociaal en/of mentaal kwetsbaar zijn. Sjors Sportief, met aanbod voor kinderen van 4 tot en met 12 jaar, is een succesvol platform. We willen onderzoeken of we Sjors Sportief kunnen uitbreiden, zodat hier ook sport- en beweegaanbod voor inwoners vanaf de middelbare school leeftijd te vinden is.

Daarbij hebben we ook aandacht voor ouderen die we nadrukkelijker willen betrekken bij sportverenigingen, als deelnemer of als vrijwilliger. Enerzijds hebben verenigingen nl. behoefte aan meer vrijwilligers, anderzijds zijn er waarschijnlijk ouderen die graag sociaal betrokken willen blijven, zich gewaardeerd willen voelen en daardoor minder eenzaamheidsgevoelens hebben.

### Ambitie eigenaren zijn:

- Gemeente Waalre – Shauny Regli (sportcoach Uniek Sporten)
- Maxfysio en Training Waalre – Richard Spierings
- Sportcentrum Coach – Maurice Verschoor



## Actie 3: ontwikkelen motorische vaardigen 0-4 jarigen

In het Waalres Sport- en beweegakkoord zijn afspraken gemaakt over het ontwikkelen van motorische vaardigheden van de allerkleinsten. Vanuit de gedachte dat een goede motoriek de basis vormt voor een leven lang met plezier sporten en bewegen. En dat goede motorische vaardigheden van belang zijn bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl, waaronder het voorkomen van obesitas. Actiepunten die, op basis van door de projectgroep geformuleerde ambities, worden opgepakt zijn:

- 1 Het organiseren van een webinar voor professionals in de kinderopvang om kennis en bewustwording te creëren. Dit heeft inmiddels plaatsgevonden. Daarbij heeft een docent lichamenlijk opvoeding op het kinderdagverblijf laten zien op welke manieren baby's en jonge kinderen gestimuleerd kunnen worden in hun motorische vaardigheden. Dit is tevens weggeleerd aan de pedagogische medewerkers.
- 2 Hieraan wordt een vervolg gegeven met webinars voor andere professionals en ouders.
- 3 Creëren van structureel aanbod van activiteiten die de motoriek stimuleren.

We vinden het belangrijk om meer aandacht te besteden aan bestaand sport- en beweegaanbod voor (jonge) ouders van kinderen en/of nieuw aanbod voor deze doelgroep te realiseren. Want ouders die sporten geven het goede voorbeeld. Dit actiepunt koppelen we aan de uitvoering van het Waalres Sport- en beweegakkoord.

Ambitie eigenaren zijn:

- Basisschool De Wilderen – Marco Verhagen
- Betrokken inwoner/Communicatiedeskundige – Mirjam van der Blij
- Bioritme sports – Geraldo Noronha, Mariken de Wolf, Monique Arts
- Fysiotherapeutisch Centrum Beusen Foudraine – Carla de Rooij en Loes Huybers
- Maxfysio Waalre – Annemieke Adams
- Sport&Co – Bas Keijers, Rosanne Jansen



# Bewustwording, bijbrengen van gezondheids- vaardigheden

De Wereldgezondheidsorganisatie beschouwt gezondheidsvaardigheden als een bepalende factor van ongelijkheid in gezondheid. De zogenaamde sociaaleconomische gezondheidsverschillen zijn in Nederland aanzienlijk. Eén op de drie Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden. Dit betekent dat deze groep moeite heeft om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen en toe te passen. Mensen met lage gezondheidsvaardigheden hebben gemiddeld een slechtere gezondheid, minder goede ervaringen met de zorg en maken meer kosten. Onvoldoende gezondheidsvaardigheden kunnen daarnaast ook nog eens leiden tot eenzaamheid, mentale of psychische stress, of die versterken.

Wij willen dat alle inwoners over gezondheidsvaardigheden beschikken, zodat ze niet belemmerd worden. Geen eenvoudige opgave, want verbetering van beperkte gezondheidsvaardigheden ligt zowel bij de inwoners zelf als bij de omgeving. Het begint allemaal bij bewustwording.



## Een gezonde leefstijl betekent voor mij...



# I Voldoende actief, zowel fysiek en mentaal

## Actie 4: Te voet of met de fiets naar school

Teveel kinderen komen niet met de fiets of te voet naar school. We willen ouders en kinderen in Waalre op een laagdrempelige manier stimuleren tot meer bewegen: door ze te voet of met de fiets naar school te laten komen. Dat komt zowel hun beweeggedrag en het zelfvertrouwen ten goede, alsook de verkeersveiligheid. We doen dit door middel van ludieke acties, door kinderen die te voet of met de fiets naar school komen te belonen. Deze kinderen maken tevens kans op een fantastische prijs. Om dit actiepunt een duurzaam karakter te geven, koppelen we dit aan de jaarlijkse Nationale Sportweek en/of aan Sjors Sportief.

### Ambitie eigenaren zijn:

- Gemeente Waalre – Rob van Daal
- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Maxfysio en Training Waalre – Richard Spierings



## II Leefstijltransitie – gezonde leefstijl op school, in de sportkantine en in de supermarkt

### Actie 5: Onderzoeken of Waalre JOGG-gemeente kan worden

We willen de leefomgeving van onze kinderen en jongeren gezonder maken en aansluiten bij Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG). JOGG streeft naar een 'leefstijltransitie' van ongezond naar gezond leven. Maar de samenleving verander je niet in één dag. Je hebt draagvlak nodig, ideeën, strategieën, experimenten en tijd. JOGG wil de maatschappij zo gezond maken dat welvaartsziekten als overgewicht en obesitas geen kans meer maken.

Wanneer een gemeente zich aansluit bij JOGG, gaat een team lokaal aan de slag met het implementeren van de aanpak. Samen met onderwijs, kinderopvang, sport, welzijn, bedrijfsleven en de gemeente werkt JOGG aan het gezonder maken van de fysieke en sociale omgeving. Zo kunnen kinderen op de fiets naar school, aan de slag met schoolmoestuintjes (spelenderwijs leren genieten van het eten van groente en fruit, leren waar groente en fruit vandaan komen, leren rekenen en bewegen), lekker buitenspelen en uitgerust wakker worden. Fruit en water zijn in de kantine verkrijgbaar en er liggen gezonde producten in de winkel. In elke gemeente biedt JOGG een op maat gesneden plan dat is toegespitst op de specifieke situatie in die gemeente.



Zo werkt de JOGG aanpak

Om JOGG-gemeente te kunnen worden, moeten relevante stakeholders bereid zijn om door middel van een netwerkaanpak samen te werken (zie afbeelding). We onderzoeken of het (financieel) haalbaar is om van gemeente Waalre en JOGG-gemeente te maken.

De directeuren van de scholen in Waalre geven aan hierbij zeker betrokken te willen worden, maar op dit moment geen actieve rol te kunnen spelen. Er wordt momenteel (te) veel gevraagd van de directeuren en leerkrachten. Om die reden pakken we de uitvoering van dit actiepoint op in schooljaar 2021-2022.

#### Ambitie eigenaren zijn:

- Gemeente Waalre – Yvonne Schouten
- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Maxfysio en Training Waalre – Kevin Minten

## Een gezond gewicht is de verantwoordelijkheid van...





## Actie 6: Sportverenigingen sluiten aan bij Gezonde sportkantine

We willen dat de sportkantines in Waalre gezonder eten en drinken aanbieden aan de leden. Sport en bewegen, voor jong en oud, is onlosmakelijk verbonden met gezondheid. Bij een gezonde leefstijl is sport en bewegen immers een essentieel onderdeel. Gezonde voeding is dat ook en het ligt dan ook voor de hand dat daar in de kantine nadrukkelijk op wordt ingezet.

We stimuleren sportverenigingen de komende jaren aan te sluiten bij de Gezonde sportkantine. Daarbij wordt ingezet op de bewustwording dat een gezond aanbod van eten en drinken past bij de sportieve en maatschappelijke functie van de club en worden sportverenigingen gestimuleerd gezonder eten en drinken aan te bieden. Voor de uitvoering van dit actiepoint wordt samengewerkt met de partners van het Waalres Sport- en beweegakkoord.

### Ambitie eigenaren zijn:

- Sporthalbeheer Waalre – Twan Wijnen
- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann



## Actie 7: Voorlichting in de supermarkt over gezonde voeding

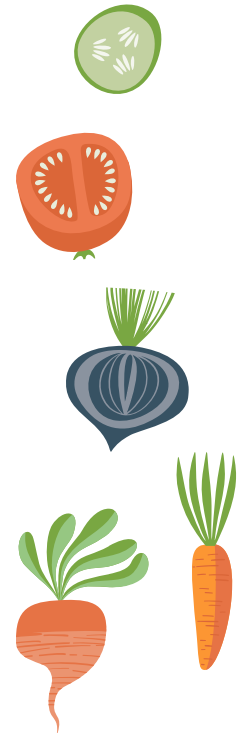
Door middel van supermarktsafari's willen we de inwoners van Waalre bewust maken van gezonde en ongezonde producten en hen stimuleren de gezonde keuze te maken. Elke supermarktsafari, met wisselende thema's (denk aan ontbijt, verschillende soorten groenten en fruit, drankjes, etc.) bestaat uit een workshop door een voedingsdeskundige, een proeverij en een rondleiding. Een proeverij kan gaan over het verschil tussen 48+ en 30+ kaas en vette en magere vleeswaren. Maar ook over alcoholvrije dranken versus speciaal biertjes of wijnen. Daarnaast geven de Etos medewerkers graag advies over stoppen met roken, beter slapen en ontspannen.

Deze supermarktsafari's organiseren we voor jeugd (in samenwerking met onderwijs), hun ouders en ouderen (in samenwerking met bijv. KBO). Deze laatste groep koopt vaker dan andere leeftijdsgroepen kant en klaar maaltijden dus goede voorlichting over gezonde voeding is belangrijk. Natuurlijk stimuleren we ook hier weer beweging door de deelnemers (georganiseerd) te voet of met de fiets naar de supermarkt te laten komen.

Door samen te werken met andere organisaties raken we met deze supermarktsafari's, naast gezonde voeding, tevens aan thema's als eenzaamheid, bewegen, mentale en psychische gezondheid en vroegsignalering.

### Ambitie eigenaren zijn:

- AH – Wouter Griep
- Betrokken inwoner – Thijs Vrijssen
- Betrokken inwoner – Ursula Elskamp
- Betrokken inwoner – Vera Julicher
- Etos – Dominique Well
- Foodiefoodz – Nicole Snelleman
- GGD Brabant-Zuidoost- Kirstin Peek
- Maxfysio en Training Waalre – Richard Spierings
- Sportcentrum coach – Nicole Bouwels



### III Gebruik van alcohol en andere drugs

Tijdens de discussies over het gebruik van alcohol en andere drugs bleek niet iedereen op één lijn te zitten. Want waar de een van mening was dat een wijntje moet kunnen, vond de ander dat je helemaal niet zou moeten drinken. Of roken. Of drugs gebruiken. Maar het is een utopie om te denken dat je het gebruik van alcohol en drugs kunt uitbannen.

Wel zijn we het er allemaal over eens dat we prikkelend willen stimuleren, vooral niet belerend willen zijn. Dat werkt averechts en zou juist kunnen triggeren om het wél te doen. Het uitgangspunt is: zo verantwoord als mogelijk. Dat houdt in: ontmoedigen. Wie niet gebruikt, stimuleren we om dat niet te gaan doen. En wie wel gebruikt, stimuleren we om te matigen.

Ouders weten vaak onvoldoende hoe ze gebruik van alcohol en andere drugs moeten bespreken met hun kinderen. Ze vertrouwen er te weinig op dat verbieden wel zin heeft. En ze realiseren zich vaak niet, zoals uit wetenschappelijk onderzoek van Trimbos blijkt, dat hun eigen gedrag als voorbeeld dient en invloed heeft op het gedrag van hun opgroeiende kinderen. Het gaat daarbij echter om het juiste gesprek, om de wijze waarop zij voorleven en regels hanteren. Want dat heeft grote impact. Gelukkig is roken tegenwoordig een stuk minder stoer dan vroeger. Vooral bij de jeugd. De rokers zijn meer paria's dan voorheen de niet-rokers.



## Actie 8: Op zoek naar achterliggende redenen gebruik van alcohol en andere drugs

We vinden het belangrijk om op zoek te gaan naar de achterliggende redenen, naast gezelligheid, om te gebruiken: denk aan verveling, eenzaamheid, psychische/mentale druk of juist sociale druk ('doe niet zo flauw'). We moeten per doelgroep bekijken wat nodig is en welke alternatieven er zijn. Belangrijk daarbij is om de boodschap zo positief mogelijk te framen en de verantwoordelijkheid bij de inwoners zelf te leggen (met mate, verstandig omgaan met....).

### We doen dit door:

- ▶ Voorlichting te geven aan en in gesprek te gaan met ouders over het gebruik en de schadelijke effecten van alcohol en drugs. Ouders denken vaak dat het geen zin heeft om het gebruik van alcohol en andere drugs te verbieden, maar het tegenovergestelde is waar. Het maakt wel degelijk indruk, ook al zeggen kinderen van niet. Hierbij sluiten we aan bij de programma's van de jongerenwerkers die in de wijken en het jeugdhonk al actief zijn ten aanzien van dit thema.  
Happy ouders is een mooi voorbeeld van voorlichting aan ouders hoe het gesprek aan te gaan over het gebruik van alcohol en andere drugs door jongeren. Het is een combinatie van theater en voorlichting. Terug te kijken via de [livestream](#).

- ▶ Het versterken van zgn. life skills van jeugd via de scholen: hoe om te gaan met vervelende gevoelens, negatieve groepsdruk etc. Op het moment dat Waalre JOGG gemeente wordt, nemen we dit daarin mee.
- ▶ Voorlichting te geven aan en in gesprek te gaan met ouderen over het gebruik en de schadelijke effecten (zowel lichamelijk als ten aanzien van de combinatie met medicijngebruik, valpreventie, etc.) van alcohol door ervaringsdeskundigen. Bijvoorbeeld in De Pracht en met medewerking van ouderenwerkers.

### Ambitie eigenaren:

- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Novadic-Kentron Preventie – Bernard van 't Klooster
- Gemeente Waalre – Chanou van Beusekom (BOA)
- Dynamo Jeugdwerk – Wesley Netten



## Welke locaties in Waalre zouden we graag rookvrij willen maken?



## Actie 9: Bewustwording stimuleren

Om bewustwording rondom het gebruik van alcohol en andere drugs te stimuleren, zetten we een aantal campagnes op, sluiten we aan bij de landelijke campagne NIX 18 en maken we gebruik van de communicatiemiddelen van Rookvrije generatie. We vinden het zinvol om daarbij tevens rolmodellen voor de verschillende leeftijdscategorieën in te zetten.

### Ten aanzien van roken:

- ▶ Op alle locaties in Waalre waar kinderen zicht op hebben of waar ze aanwezig zijn (gezondheidscentra, speeltuinen, scholen, kinderopvang, sportplekken, horeca/terrassen, winkels winkelcentra) mensen vragen om niet te roken en bordjes te plaatsen voorzien van kindertekeningen; 80% van de mensen houdt zich daaraan en dat belemmert de andere 20%.
- ▶ We willen stimuleren dat bij openbare gebouwen rookvrije ruimtes worden gecreëerd, een belangrijke factor die roken ontmoedigt.
- ▶ We willen roken op sportparken ontmoedigen.

### Ambitie eigenaren:

- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Novadic-Kentron Preventie – Bernard van 't Klooster

### Ten aanzien van het gebruik van alcohol:

- ▶ Normaliseren dat er (ook voor volwassenen) geen alcohol beschikbaar is bij jeugdtrainingen en -wedstrijden. Sportverenigingen kunnen als alternatief ranja verkopen of de ouders brengen zelf siroop mee en kopen (spuit)water bij de vereniging (want die inkomsten zijn voor de vereniging wel nodig). Hierdoor zullen de ouders zelf ook minder drinken. Het zou immers heel vreemd zijn als zij niet het goede voorbeeld geven. We kunnen hier een wedstrijdelement aan verbinden, een competitie tussen verenigingen.
- ▶ Conform NIX18 willen we (ouders, sportverenigingen, horeca, scholen en iedereen die mee wil doen) samen voorkomen dat jongeren onder de 18 roken en drinken.
- ▶ Alcohol is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van een gezellig moment. Maar Dry January laat zien dat het ook zonder kan. Helemaal zonder alcohol hoeft niet, maar we kunnen goede alternatieven delen om te laten zien dat het zonder, of met weinig alcohol ook gezellig kan zijn.

### Ambitie eigenaren:

- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Novadic-Kentron Preventie – Bernard van 't Klooster
- Dynamo Jeugdwerk – Wesley Netten

## Op welke manier kunnen we sportverenigingen verleiden om meer non-alcoholische dranken aan te bieden?



### Ten aanzien van drugsgebruik:

Voor het terugdringen van drugsgebruik, sluiten we aan bij het regionaal project 'Drugs, wat doet het met jou?' Waalre is een van de deelnemende gemeenten.

### Ambitie eigenaren:

- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Novadic-Kentron Preventie – Bernard van 't Klooster
- Dynamo Jeugdwerk – Wesley Netten
- Gemeente Waalre – Chanou van Beusekom (BOA)

## Actie 10: Faciliteren van ontmoeting

Op dit moment organiseren de jongerenwerkers 2 x per week een inloopavond. Er is echter behoefte aan een eigen ruimte voor de Waalrese jongeren en het doel is tweeledig: beperken van overlast en hen de mogelijkheid geven te praten over problemen, alcohol en drugsgebruik en samen dingen te doen. Onder verantwoordelijkheid/beheer van de jongeren zelf, inclusief afspraken over het gebruik van alcohol en andere drugs. Echter, professionele begeleiding is daarbij wel altijd noodzakelijk.

### Ambitie eigenaren:

- Gemeente Waalre – Chanou van Beusekom (BOA)
- Dynamo Jeugdwerk – Wesley Netten
- Stichting De Pracht Eekenrooi – naam volgt

Tevens is er behoefte aan een plek waar de jeugd na schooltijd kan chillen. Deze plek moet toegankelijk zijn, bijvoorbeeld een sportveld. Vanuit de Open Club gedachte willen we kijken welke sportvereniging(en) hieraan mee willen werken. Hiervoor leggen we de verbinding met het Waalre Sport- en beweegakkoord.

### Ambitie eigenaren:

- Gemeente Waalre – Chanou van Beusekom (BOA)
- Dynamo Jeugdwerk – Wesley Netten

# Inrichten uitnodigende beweegvriendelijk openbare ruimte

## Actie 11: Stimuleren van sporten en bewegen in de openbare ruimte

We weten dat het de mens goed doet om de buitenlucht op te zoeken. Het beweegvriendelijk inrichten van de omgeving biedt kansen: het zorgt niet alleen voor fysiek gezondere inwoners, maar meer mensen op straat zorgt voor meer sociale cohesie en sociale controle. Mensen voelen zich daarnaast meer verbonden met hun directe leefomgeving. Er is echter geen blauwdruk die door iedere gemeente gebruikt kan worden om dit te realiseren, dit vergt maatwerk.

We willen onderzoeken op welke manieren we sporten en bewegen in de openbare ruimte in Waalre kunnen stimuleren. Bijvoorbeeld in samenwerking met Sjors Sportief. Door op het platform bekendheid te geven

aan bijvoorbeeld bootcamp of wandelgroepen. Of door een analyse te maken rondom bestaande voorzieningen als de Kwiek bewegroute (wat gebeurt er al, wat kunnen we nog meer doen, waar is behoefte aan bij de omwonenden). Of door de drempel om te gaan bewegen te verlagen door het inzetten van bewegmaatjes. Wellicht biedt de nieuwbouw van verpleeghuis 't Laar mogelijkheden om de buitenruimte beweegvriendelijk(er) in te richten. Op deze wijze faciliteren we een gezonde leefstijl van onze inwoners in de openbare ruimte.

Belangrijk hierbij is om niet alleen te kijken naar de hardware (de fysieke ruimte, de beweegtoestellen, speelplekken, routes en paden, groene ruimte), maar ook serieus aandacht te besteden aan de software (activiteiten, interventies, begeleiding, coaching, communicatie) en orgware (monitoring en





evaluatie, onderhoud en beheer, visie, eigenaarschap, financiën, samenwerking, burgerparticipatie).

Met als doel: het stimuleren van ontmoeten, spelen, recreëren, bewegen en sporten.

Vooraf op straat-/ buurtniveau.

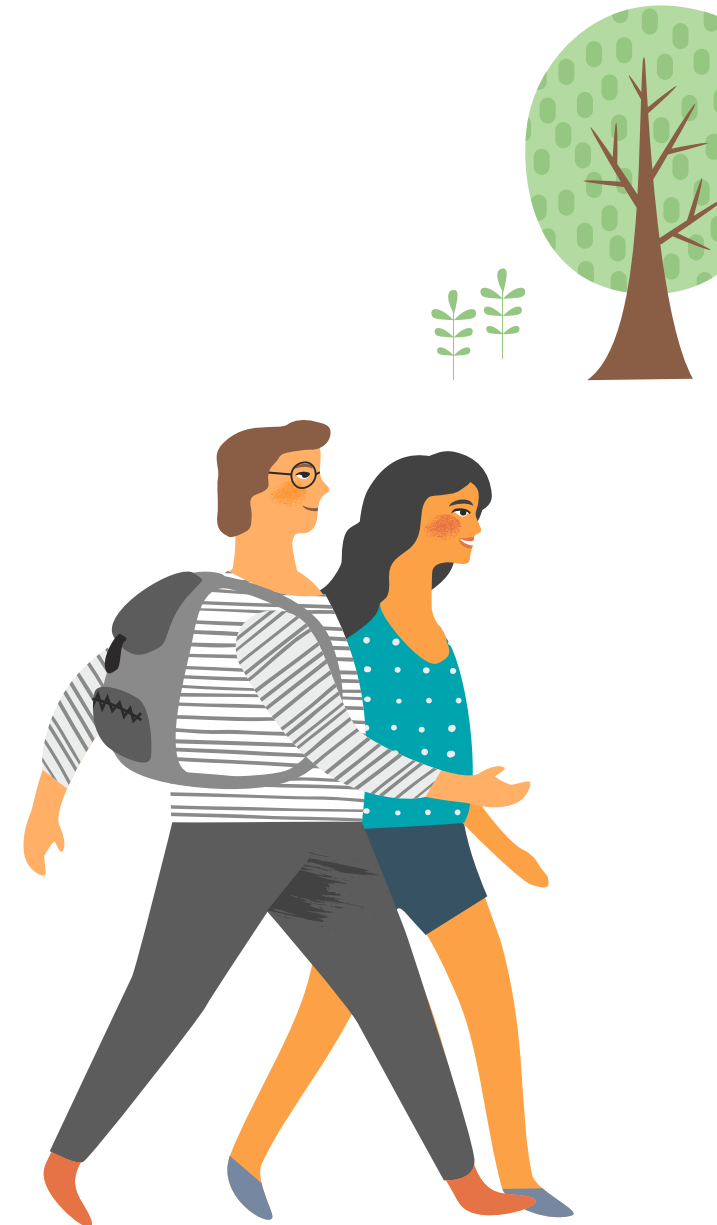
Bewegen hoeft overigens helemaal niet ingewikkeld te zijn: wandelen in de natuur in je eigen leefomgeving, eventueel met een aantal anderen, is ook bewegen. Daarvoor zijn, in het slechtste geval, alleen een regenjas en waterdichte schoenen nodig. Extra leuk kan het zijn als iemand daarbij nog iets vertelt over bomen, vogels etc. IVN kan hierbij worden betrokken.

We adviseren de gemeente Waalre bij de uitwerking van de omgevingsvisie om, daar waar relevant en logisch, aan te sluiten op dit Preventieakkoord en het Sport- en beweegakkoord. De omgevingsvisie raakt aan veel verschillende (beleids)thema's zoals wonen, duurzaamheid, voorzieningen, maar ook het sociale domein, gezondheid en veiligheid. Wij nemen aan dat thema's als sporten en bewegen (als doel én als middel), inclusie,

leefbaarheid en eenzaamheid een belangrijk onderdeel uitmaken van de omgevingsvisie.

#### Ambitie eigenaren:

- Gemeente Waalre – Yvonne Schouten en Rene van den Kerkhof (t.a.v. omgevingsvisie)
- Betrokken inwoner – Ursula Elskamp: organiseren wandelingen door de natuur
- Maxfysio en Training Waalre – Richard Spierings



# Prioritering ambities

Bij het prioriteren van de ambities hebben we gekeken naar (tijds)investering en impact. Vooralsnog denken we aan de volgende prioritering, maar de kopgroep beslist hier uiteindelijk over.

- Actie 3: Ontwikkelen motorische vaardigheden voor 0-4 jarigen
- Actie 2: Sportstimulering voor alle doelgroepen
- Actie 4: Te voet of met de fiets naar school
- Actie 7: Voorlichting in de supermarkt over gezonde voeding
- Actie 1: Uitbreiden informatievoorziening
- Actie 11: Stimuleren van sporten en bewegen in de openbare ruimte
- Actie 10: Faciliteren van ontmoeting
- Actie 8: Op zoek naar achterliggende redenen gebruik alcohol en andere drugs
- Actie 9: Bewustwording rondom het gebruik van alcohol en andere drugs
- Actie 5: Onderzoeken of de gemeente Waalre JOGG-gemeente kan worden:  
schooljaar 2021-2022
- Actie 6: Sportverenigingen – aansluiten bij Gezonde sportkantine

# Kopgroep Gezond Waalre

In april 2021 hebben we gezamenlijk het Preventieakkoord voor Waalre gesloten. Omdat we het belangrijk vinden dat het niet bij dit akkoord blijft en dat de ambities ook daadwerkelijk worden uitgevoerd, hebben we een kopgroep benoemd waaraan het Preventieakkoord wordt overgedragen. De kopgroep is een vertegenwoordiging van een aantal sectoren in Waalre en bestaat uit de volgende personen:

- Gemeente Waalre – Yvonne Schouten / Rob van Daal
- GGD Brabant-Zuidoost – Annemarie Gietmann
- Participatieraad Sociaal Domein – Esther van den Hende
- Stichting De Pracht Eekenrooi – Frans Franssen

Deze kopgroep gaat aan de slag met de prioritering van de ambities, het maken van afspraken met de partners (wie doet wat), het toewijzen van het uitvoeringsbudget gedurende de periode 2021-2023 en borging. Ook initieert de kopgroep de evaluatie ten aanzien van voortgang en monitoring van verschillende ambities en bijbehorende actiepunten, worden ontwikkelingen gedeeld en (waar wenselijk) nieuwe ambities geformuleerd.

# Communicatie

Tijdens het proces om te komen tot dit Preventieakkoord is meerdere malen het belang van goede communicatie benadrukt: communicatie tussen betrokken partijen en het kennen van betrokken organisaties en personen. Voor dit onderwerp hebben we aandacht tijdens de bijeenkomsten van de kopgroep. Tevens zoeken we regelmatig contact op met de kopgroep van het Waalres Sport- en beweegakkoord.

# Financiën

## Uitvoeringsbudget Gezond Waalre

De gemeente Waalre kan met Gezond Waalre in 2021, 2022 en 2023 uitvoeringsbudget van het Ministerie VWS ontvangen. Met dit budget kan uitvoering worden gegeven aan de geformuleerde ambities en actiepunten. Het gaat om een jaarlijks budget van € 10.000,-. Dit budget wordt door het Ministerie op een gemeentelijke rekening gestort. De gemeente is hiermee budgetbeheerder en zorgt samen met de kopgroep voor juiste verdeling van de middelen en ziet met de kopgroep toe op juiste besteding daarvan.

Tevens komen vanuit het Ministerie VWS extra middelen beschikbaar om projecten, die een gezonde leefstijl en welzijn (na corona) als doel stellen, te financieren. Ook hier heeft de kopgroep aandacht voor.

# Partners

Samen staan we aan de lat om de inwoners van Waalre te ondersteunen bij wat ze het allerbelangrijkste vinden in hun leven: een goede gezondheid. Met uiteenlopende partners binnen zorg, welzijn, gemeente, onderwijs, bedrijfsleven, etc. werken we aan een gezond en vitaal Waalre. We bundelen onze krachten en brengen de komende jaren letterlijk en figuurlijk Waalre in beweging. Samen werken we aan preventie. Wij onderschrijven de ambitie en doelen en zijn bereid om daar aan bij te dragen. Samen inspireren, motiveren en faciliteren wij inwoners. Zo zorgen wij ervoor dat meer inwoners de regie (kunnen) pakken over hun eigen leven.

### Partners:

- AH
- Basisschool De Wilderen
- Betrokken inwoner – Thijs Vrijssen
- Betrokken inwoner – Ursula Elskamp
- Betrokken inwoner – Vera Julicher
- Betrokken inwoner/Communicatie-

deskundige – Mirjam van der Blij

- Bioritme Sports
- Coalitie Eén tegen Eenzaamheid
- Dynamo Jeugdwerk
- Etos
- Foodiefoodz
- Fysiotherapeutisch Centrum Beusen Foudraine
- Gemeente Waalre (gezondheid, sport, veiligheid, ruimtelijke ordening)
- GGD Brabant-Zuidoost
- Huisartsen Aalst-Waalre
- Maxfysio en Training Waalre
- Novadic-Kentron Preventie
- Sportcentrum Coach
- Sport&Co
- Sporthalbeheer Waalre
- Stichting De Pracht Eekenrooi
- Uniek Sporten Waalre

En wij nodigen nieuwe partijen van harte uit om zich hierbij aan te sluiten.

# Interessante artikelen

Voor wie dit belangrijk vindt, vanuit persoonlijke en/of zakelijke interesse, is er veel te lezen over de thema's in dit Preventieakkoord. Hieronder een aantal (recent) verschenen artikelen, die de keuze voor onze ambities en actiepunten ondersteunen.

- ▶ <https://www.nu.nl/kind-gezin/6128057/buitenspelen-moet-weer-vanzelfsprekend-worden.html>
- ▶ <https://www.ed.nl/binnenland/oproep-vvn-ouders-breng-je-kind-niet-meer-met-de-auto-naar-school~aee1e06c/>
- ▶ <https://www.nu.nl/economie/6128075/onderzoek-naar-effect-ander-prijkaartje-voor-ongezond-eten-in-supermarkt.html>
- ▶ [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)
- ▶ [Vroegsignaleren alcohol jongeren](#)
- ▶ <https://www.trimbos.nl/aanbod/helder-op-school>
- ▶ [Moti55](#)
- ▶ <https://werkplaatsenjeugd.nl/eenzaamheid>

## **Gezond Waalre**

Gezond Waalre is tot stand  
gekomen onder regie van  
formateur Miriam van Moll –  
SSNB 29 april 2021