



preventie
agenda
opsterland

De krêft van
de mienskip

Actieplan preventie 2026



Actieplan preventie 2026

1. Inleiding



In juni 2021 heeft de gemeenteraad van Opsterland de Preventieagenda 2021-2030 vastgesteld (kortweg: Preventieagenda). Deze Preventieagenda geeft richting aan concrete keuzes die de raad heeft gemaakt om duurzaam in te zetten op preventie. De inzet op preventie draagt bij aan het vergroten van het mentaal en fysiek welbevinden van onze inwoners. Onze dorpen worden sterker en onze inwoners ervaren meer welzijn. Door te investeren in preventie kunnen we stimuleren dat bestaanszekerheid, sociale basis, inclusie en regie op eigen leven versterkt worden. In de Preventieagenda zijn 7 actielijnen beschreven die gebaseerd zijn op het principe van positieve gezondheid. Zowel fysieke als mentale en financiële gezondheid worden hierin meegenomen.

Onze ambitie

Elke inwoner van Opsterland heeft voldoende mogelijkheden om zich aan te passen als het lastiger wordt om zelfstandig te leven, mee te doen aan de samenleving en zichzelf te ontwikkelen.

In het uitvoeringsplan van de Preventieagenda is beschreven hoe we jaarlijks tot deze activiteiten komen. Elk jaar wordt vervolgens in een actieplan beschreven welke activiteiten dat zijn. Daarnaast kijken we terug op de activiteiten uit het actieplan van het voorgaande jaar.

2. Lokale samenhangende en integrale aanpak



In 2023 is het gemeentelijke plan van aanpak voor de GALA middelen vastgesteld. Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) beoogt een lokale integrale aanpak te creëren voor gezondheid en sociale basis. In Opsterland hebben we een integrale aanpak op deze onderwerpen in de vorm van de Preventieagenda. Ons plan van aanpak voor de GALA middelen past hier goed bij. Daarom brengen we de acties die hieruit voortkomen onder bij de Preventieagenda. In ons jaarlijkse actieplan nemen we deze acties mee.

De visie - waar ons plan van aanpak op gebaseerd is - gaat uit van integraliteit. De verschillende onderwerpen uit het GALA zijn met elkaar verbonden. In onze visie staat een sterke sociale basis aan de kern van een gezonde gemeenschap, waarin zowel sport als cultuur tot volle bloei kunnen komen. In het Fries Integraal Zorg Akkoord (FrIZA) komen een aantal thema's naar voren die ook in de preventieagenda zijn opgenomen. In de Preventieagenda is een lokale doorvertaling gemaakt van de doelen van het GALA. Ook sluit de Preventieagenda aan bij het FrIZA. Met het oog op onder andere de houdbaarheid van de zorg is dit hard nodig. De zorgkosten worden hoger en verwacht wordt dat er op termijn te weinig zorgpersoneel zal zijn. De komende jaren zullen we moeten inzetten op normaliseren en de-medicaliseren bij lichte zorg. Daarnaast zullen wij regionaal inzetten op de transitie van zorg naar gezondheid, waarbij de focus zal liggen op het versterken van de sociale basis, het versterken van de eerste lijn en het betrekken/informereren van onze inwoners.

Positieve gezondheid is het uitgangspunt voor de Preventieagenda. De Preventieagenda is hierop gebaseerd. Vanuit het principe van positieve gezondheid zijn 7 actielijnen geformuleerd, waarin alle gebieden van gezondheid terugkomen. Voor een integrale aanpak zijn dan ook alle 7 actielijnen van belang. Alle dimensies moeten meegenomen worden, waarbij de nadruk ligt op een sterke sociale basis. Vanuit deze sociale basis leggen we verbindingen met de andere actielijnen. Een voorbeeld hiervan is toegankelijke sportverenigingen in elk dorp. Deze verenigingen dragen sterk bij aan de sociale basis van een dorp en bevorderen lichaamsbeweging bij onze inwoners. Hiermee dragen sportverenigingen bij aan verschillende actielijnen.



3. Evaluatie

De Preventieagenda is in 2021 vastgesteld en loopt tot 2030. Daarmee bevinden we ons nu halverwege de looptijd. Dit moment biedt de gelegenheid om, naast de reguliere jaarlijkse evaluaties van de acties in de actieplannen, ook een brede evaluatie uit te voeren. De samenleving is voortdurend in beweging. Ook op het gebied van preventie doen zich nieuwe ontwikkelingen voor waar de gemeente op moet inspelen. Daarnaast zijn er wijzigingen in de financiële stromen vanuit het rijk. De GALA financiering stopt (deels) en gaat ook weer deels over in het nieuwe AZWA (aanvullend zorg- en welzijnsakkoord). Het is dan ook belangrijk om ervoor te zorgen dat acties en actielijnen goed geborgd worden om ervoor te zorgen dat deze niet alleen afhankelijk zijn van externe financieringsstromen.

We voeren de evaluatie uit in het eerste half jaar van 2026. Op basis hiervan worden aanbevelingen geformuleerd voor de verdere uitvoering van de Preventieagenda voor de resterende jaren. De evaluatie wordt los van dit actieplan gedeeld.

4. Actielijnen(kalender)

De activiteiten voor 2026 lichten we hieronder toe per actielijn.

In het uitvoeringsplan is al toegelicht waarom we in de actielijnenkalender een onderscheid maken tussen inspanningen vanuit de gemeente, inspanningen die we in co-creatie doen met anderen en inspanningen waarbij het eigenaarschap grotendeels bij andere partijen ligt. Dit onderscheid wordt schematisch weergegeven met verschillende kleurtinten: **zwartbruin** (gemeente), **bruin** (co-creatie) en **geelbruin** (eigenaarschap grotendeels bij partners in het netwerk).

De activiteiten voor 2026 vallen voor een groot deel samen met de activiteiten voor de GALA-middelen. Een deel van de GALA middelen stopt in 2026. We kijken per onderdeel of en hoe de borging moet plaatsvinden. We spelen daarnaast in op ideeën en initiatieven uit de dorpen. Ideeën en initiatieven die gedurende het jaar bij ons terecht komen kunnen als tijdelijke

inspanning binnen de bestaande beleidsterreinen worden opgepakt of mee worden genomen in het actieplan van 2027.

5. Actielijn 0. Programmalijn

In 2024 is actielijn 0 – programmalijn geïntroduceerd. Deze actielijn ziet toe op samenhang tussen de verschillende actielijnen en behandelt de overstijgende onderwerpen zoals communicatie en financiën.

Wat doen we al?

In 2025 zijn de **themabijeenkomsten** uitgebreid en verbeterd. Er zijn een aantal themabijeenkomsten geweest o.a. over OKO, een toekomstblik op zorg en welzijn, discriminatie, ervaringsdeskundige armoede en informele gezinshulp. Collega's en partners in het sociaal domein zijn steeds beter op de hoogte van het gedachtegoed van de Preventieagenda en wat zij daarin kunnen betekenen. Via de themabijeenkomsten creëren we bewustwording, halen we informatie op en bevorderen we integrale samenwerking.

In 2025 is de **aanjager ketenaanpakken** bezig geweest met het opzetten en bestendigen van de 5 ketenaanpakken:

- Kansrijke start
- Volwassenen met overgewicht & obesitas
- Valpreventie
- Welzijn op recept
- Kind naar gezond gewicht.

De ervaring met deze aanpakken is dat het constante aandacht vraagt. Het wordt steeds duidelijker dat het structureren en vasthouden van de ketenaanpakken in het netwerk een taak is die nog veel aandacht van de gemeente vraagt.

Wat gaan we in 2026 doen?

De evaluatie en de uitkomsten hiervan worden opgenomen in de Preventieagenda. We gaan naast de jaarlijkse evaluaties van de actieplannen ook de ontwikkeling die in gang is gezet vanaf 2021 in kaart brengen.

We sluiten aan bij regionale en landelijke ontwikkelingen zoals het nationale preventieakkoord, Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA), Fries Integraal Zorgakkoord (FrIZA), Aanvullend Zorg en Welzijnsakkoord (AZWA) en het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg (HLO). We zorgen ervoor dat deze ontwikkelingen worden doorvertaald naar onze gemeente.

We zorgen voor structurele **communicatie** over de onderwerpen in de Preventieagenda onder andere door 6 keer een inhoudelijk artikel te plaatsen in de GrootSa! over de actielijnen in de Preventieagenda. In elk artikel gaan we dan dieper in op een van de actielijnen. Daarnaast zorgen

we ervoor dat de website Preventieagenda.nl up to date blijft. Deze website vullen we met filmpjes ten behoeve van de waarde gedreven evaluatie van de preventieagenda in 2030. We verbinden de ambitie en de **doelen per actielijn** aan de jaarlijkse actieplannen.

De aanjager ketenaanpakken onderzoekt wat er nodig is om de **ketenaanpakken** te borgen na 2026 en welke taken er in het netwerk kunnen belegd bij de ketenpartners. De inzet is dat het eigenaarschap breed gedragen is. In 2026 moet duidelijk worden welke rol hierin van de gemeente nog verder nodig is.



Themabijeenkomsten
Communicatie GrootSA!
Evaluatie
Doorontwikkelen en borgen ketenaanpakken

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	------	--------------------	-------	------

PA		Continu		
PA		Tijdelijk	Q1 26	Q4 26
PA		Tijdelijk	Q4 25	Q2 26
PA	V	Tijdelijk	Q1 26	Q4 26

1. Actielijn 1. Vitale dorpen

Welzijn in de dorpen, de focus van de Preventieagenda, begint bij het ontwikkelen van een sterke actielijn 1. Deze actielijn richt zich op alle inspanningen die bijdragen aan vitale dorpen. We spreken daarbij over het versterken van de sociale basis in de dorpen van Opsterland.

Wat doen we al?

In 2025 is de welzijnsnota “Hert foar Opsterlân” vastgesteld door de raad. De nota richt zich op het versterken van de sociale basis van onze inwoners. Hierdoor kunnen ze op termijn langer, met plezier, actief en met minder professionele ondersteuning in hun dorp kunnen blijven wonen. De nota sluit aan bij uitgangspunten van de Friese Preventie Aanpak (FPA), het Integraal Zorg Akkoord (IZA), het Hoofdlijnenakkoord Ouderenzorg (HLO) en het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA).

We faciliteren lokale initiatieven, die bijdragen aan het versterken van de sociale basis. De afronding van het project “**eltsenien telt mei**” is hier een voorbeeld van. Via dit project hebben we meerdere inwonersinitiatieven die bijdragen aan genoemd doel een steun in de rug kunnen geven.

Onze opbouwwerker ondersteunt de ontwikkeling van **Bloeizones** in verschillende dorpen. We zien dat het aantal bloeizones groeit. Na Bakkeveen en Wijnjewoude zijn ook Beetsterzwaag en Tijnje bezig om plannen te maken.

Door middel van **doarpspetearen** zijn we ook in 2025 met verschillende dorpen in gesprek gegaan over wat er leeft in de dorpen en wat zij nodig hebben om de leefbaarheid/ het woonplezier te verbeteren.

We stimuleren de ontwikkeling van **doarpskeamers**, als inclusieve plek in het dorp waarin mensen elkaar ontmoeten, leuke activiteiten worden georganiseerd en bezoekers het gevoel hebben “er bij te horen”. Daarnaast hebben we verschillende **inloopvoorzieningen** waar mensen zonder een (zorg) indicatie terecht kunnen voor een zinvolle dagbesteding.

In 2025 hebben we door een externe partij onderzoek laten doen naar de toekomst van het welzijnswerk in Opsterland. Uitkomst van dit onderzoek is dat welzijn buiten de gemeentelijke organisatie georganiseerd en uitgevoerd moet worden. Welzijnswerk moet gericht zijn op de lokale behoefte. In 2026 gaan we het advies over de organisatie van **welzijnswerk** verder uitwerken in een uitvoeringsplan.

In 2025 is ook het **Voor Elkaar Plein** online gegaan. Het **Voor Elkaar Plein** is de verzamelplek voor allerlei activiteiten in de dorpen en de plek waar vraag en aanbod van vrijwilligerswerk bij elkaar moeten komen. Het Voor Elkaar Plein is een mooi voorbeeld waar de samenwerking tussen Code Hans en de gemeente heeft geleid tot de ontwikkeling van een mooi initiatief.

Wat gaan we in 2026 doen?

We gaan de resultaten van het onderzoek naar het “toekomstbestendig Welzijnswerk” in 2026 uitwerken in een plan van aanpak en starten met uitvoering van dat plan.

We blijven **inwonersinitiatieven ondersteunen** en faciliteren, zoals benoemd in de nota 'Hert foar Opsterlân'. Ook andere activiteiten uit de nota voeren we uit, zoals het aanstellen van een verenigingsondersteuner en het uitbreiden van de mogelijkheden om mantelzorgers te ondersteunen.

We gaan in 2026 door met het met het **Voor Elkaar Plein**. Deze website moet eraan bijdragen dat inwoners en professionals weten wat er in de dorpen te doen is en dat professionals er actief naar verwijzen. Verhalen van vrijwilligers over het belang van vrijwilligerswerk, maken de site aantrekkelijk om te lezen en nodigt uit om zelf vrijwilliger te worden. Het Voor Elkaar Plein moet ook bij uitstek de plek worden waar vraag en aanbod van vrijwilligerswerk bij elkaar komen. Voor mensen die het lastig vinden om vrijwilligerswerk te gaan doen moet bemiddeling beschikbaar komen.

We gaan in meer dorpen **Doarpskeamers faciliteren**, waardoor mensen zo lang mogelijk in het eigen dorp actief kunnen zijn en zelfstandig kunnen blijven wonen. Dat gaan we doen in een omgeving waar mensen het gevoel hebben dat ze “erbij horen”. Iedereen is welkom.



voorbereiden toekomstbestendig welzijnswerk
Voor Elkaar Plein
Ondersteunen inwonersinitiatieven en activiteiten
Pilot doarpskeamer Bakkeveen

Vak gebied	GA LA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	----------	-----------------------	-------	------

Welzijn		Tijdelijk	Q1 26	Q4 26
Welzijn		Continu	Q3 23	
Welzijn	V	Continu		
Welzijn	V	Tijdelijk	Q3 24	Q4 26

2. Actielijn 2. Kwaliteit aan de basis

Alle preventie, maar vooral met betrekking tot jeugdproblematiek, begint bij een goede basis. Hulp voor ouders bij opvoedings- en ouderschapsvragen moet snel, dichtbij gemakkelijk en toegankelijk zijn. Een belangrijk aspect hierbij is een steunend sociaal netwerk. Met de actielijn kwaliteit aan de basis zetten wij in op het versterken en vergroten van het sociale netwerk. Daarnaast wordt ingezet op het normaliseren ten aanzien van moeilijk gedrag wat past bij de ontwikkeling van het kind. Het is belangrijk dat het normaal wordt om elkaar te steunen in de uitdagingen die een opgroeiend kind met zich meebrengt. Hiermee trachten wij onnodige professionele hulp te voorkomen en de kwaliteit aan de basis te versterken.

Wat doen we al?

Met het Uitvoeringsprogramma preventie jeugd hebben wij in 2025 richting gegeven aan het versterken van de sociale basis. In dit programma komen alle preventieve projecten, lopende initiatieven en voorliggende ondersteuning rondom preventie jeugd samen. Het uitvoeringsprogramma is gericht op alle inwoners van –9 tot 23 jaar en hun directe leefomgeving.

Sinds 2024 is Opsterland verbonden bij de aanpak **Opgroeien in een Kansrijke Omgeving (OKO)**. OKO richt zich, samen met ouders en ketenpartners, op het creëren van een kansrijke, veilige en gezonde omgeving voor jongeren. Met als doel het verbeteren van de mentale gezondheid en het terugdringen van middelengebruik. In Opsterland kiezen we voor de scope van –9 maanden tot 18 jaar. We verbinden hiermee OKO met '**Kansrijke Start**'.

Bij **Kansrijke Start** zijn er gezamenlijke speerpunten bepaald: betere vroegsignalering van kwetsbare zwangeren, betere inzet van prenataal huisbezoek en het optimaliseren van de samenwerking tussen medisch domein, sociaal domein en het voorliggend veld. Er is een casuïstiek groep gestart met verloskundigen en JGZ. In samenwerking met Ooststellingwerf, Weststellingwerf en Heerenveen is er een 1000show georganiseerd voor professionals die betrokken zijn bij de eerste 1000 dagen van een kind.

We investeren ook in de **ouderbetrokkenheid**. Ouders moeten op een toegankelijke manier opvoedvragen kunnen stellen en de mogelijkheid hebben om hun sociale netwerk te versterken. We organiseren bijvoorbeeld terugkerende **ouderbijeenkomsten** over onderwerpen, zoals het puberbrein, mentale gezondheid en middelengebruik. Zo worden ouders ondersteund en geïnformeerd in de opvoeding en wordt hun rol als opvoeder versterkt. Ook brengen we mensen met elkaar in contact en zetten hiermee in op het vergroten van sociale netwerken.

Met het '**Versterken voorliggend veld jeugd**' zorgen wij voor voldoende toegankelijke ondersteuning en voorzieningen voor onze jeugdigen en hun gezinnen. Zo kunnen zij op een laagdrempelige manier vragen stellen. Met een sterk voorliggend veld kunnen signalen van jeugdigen en gezinnen vroegtijdig worden beantwoord en kan het zwaardere vormen van hulp voorkomen. Zo wordt voor de doelgroep **18-/18+** de informatievoorziening vergroot met de Kwikstart app met alle regelzaken voor wanneer zij voor de wet volwassen zijn.

Wij stimuleren een goede samenwerking tussen onze ketenpartners in het voorliggend veld middels het **sociaal soepje**. Hier staat ontmoeting en samenwerking tussen onze ketenpartners op gebied van jeugd centraal.

Informele steun is ook een onderdeel van het versterken van het voorliggend veld. Via initiatieven, zoals *Buurtgezinnen* en *Home-Start* brengen wij inwoners met elkaar in contact en kan het sociale netwerk van gezinnen worden versterkt. Ook dit kan zwaardere vormen van hulp voorkomen.

Samen met de partners van de **Lokale Educatieve Agenda** (LEA) is in 2025 een visiedocument opgesteld dat richting geeft aan de gezamenlijke ambities en doelen voor de komende jaren. Onderdeel van de LEA is het werken aan gelijke kansen voor alle kinderen en in 2025 is opnieuw subsidie toegekend (Gelijke Kansen Alliantie) voor de komende 3 jaar

Wat gaan we in 2026 doen?

In 2026 gaan we het **Uitvoeringsprogramma preventie jeugd** herijken en gaan we verder met de uitvoering van de projecten. Zo wordt binnen de ketenaanpak **Kansrijke start** gekeken naar een uitbreiding van de casuïstiek groep met kraamzorg en het gebiedsteam. We bieden een training aan voor de ketenpartners, gericht op het bespreekbaar maken van zorgwekkende signalen (vervolg op 1000show) en zetten verder in op het verbeteren van vroegsignalering en het zorgpad. In 2026 wordt de inzet van **Peuterplus** geëvalueerd en aangepast waar nodig.

Een onderdeel van de sociale basis is het **versterken voorliggend veld**. Dit is een doorlopend proces. We blijven het aanbod, zoals informele steun, GGD, inzet gebiedsteam evalueren en aanpassen waar nodig. We richten ons hierbij op onder andere een passend vervolg op het huidige **jongerenwerk**. Het contract hiervoor loopt eind 2026 af.

Ook ontwikkelen we een **routekaart** voor verwijzers en gecertificeerde instellingen, zodat ook zij optimaal gebruik kunnen maken van het aanbod binnen het voorliggende veld. Hiermee proberen we de inzet van specialistische hulpverlening daar waar het kan te voorkomen.

Voor een soepele overgang naar volwassenheid geven we verder invulling het project **18-/18+**. Onderdeel hiervan is de herziene implementatie van het toekomstplan binnen het gebiedsteam, verwijzers en jeugdhulpaanbieders. Hierbij worden onder andere nieuwe afspraken gemaakt over wie verantwoordelijk is voor het invullen van het toekomstplan.



Versterken voorliggend veld jeugd; evalueren en doorontwikkelen

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/continu	Start	eind
------------	------	-------------------	-------	------

Jeugd	V	Continu	Q2 2023	
-------	---	---------	---------	--

Van 18- naar 18+: doorontwikkelen
Routekaart; doorontwikkelen
Herijken uitvoeringsprogramma jeugd
Kansrijke start; doorontwikkelen
Contracteren jongerenwerk

Jeugd		Continu	Q3 2025	
Jeugd		Continu	Q4 2025	
Jeugd		Tijdelijk	Q4 2025	Q2 2026
Jeugd	V	Continu	Q1 2024	
Jeugd		Tijdelijk	Q2 2026	Q4 2026

3. Actielijn 3. Gezond lichaam

Een gezonde leefomgeving nodigt uit tot gezond gedrag. Dankzij de inzet van de buurtsportcoaches laten we zo veel mogelijk inwoners kennis maken met sport & bewegen. Met het programma Sûn Opsterlân zetten we van jongs af aan in op een gezonde leefomgeving voor kinderen en hun omgeving. Hiermee beogen we bewustwording te creëren bij hun ouders en verdere omgeving.

Wat doen we al?

We stimuleren bewegen in het algemeen, maar zeker ook **Bewegen in de Openbare Ruimte** via de buurtsportcoaches van het Beweegteam Opsterland. Zij verzorgen allerlei activiteiten voor diverse doelgroepen waarmee onze inwoners in beweging komen en vooral in beweging blijven. Dit team verzorgt o.a. het bewegingsonderwijs op basisscholen en heeft hierdoor alle leerlingen in beeld van groepen 3 t/m 8. Zij monitoren jaarlijks of kinderen lid zijn van een sportvereniging en of zij in bezit zijn van een zwemdiploma. Als er actie benodigd is om kinderen lid te maken van een sportvereniging of gestart dient te worden met zwemles, zorgen de buurtsportcoaches hiervoor.



Samen met het ruimtelijk domein maken we afspraken over het betrekken van het sociaal domein (gezondheid) bij de ontwikkeling van ruimtelijke plannen. Daarnaast stimuleren we een gezond aanbod in kantine van sportverenigingen en is in 2025 de interventie “**Beweeghummeltjes**” uitgerold. Hiermee wordt de leiding van kinderopvang en peuteronderwijs gestimuleerd om de kinderen spelenderwijs zo veel mogelijk te laten bewegen volgens een jaarplan met behulp van een box gevuld met sport- en spelmateriaal.

Een belangrijk onderdeel van het Lokaal Sportakkoord 2.0 is dat de sport in Opsterland ervaren wordt als sociaal veilig. In 2025 is 75% van de sportaanbieders actief met sociaal veilige sport en een positief sportklimaat. Enkele dorpen hebben in gezamenlijkheid een vertrouwenscontactpersoon (VCP) weten te vinden voor de sportverenigingen in het betreffende dorp. Voor andere dorpen is er vanuit het Lokaal Sportakkoord uit het Friese netwerk een VCP aangesteld die de opdracht heeft om vanuit het dorp zelf een VCP aan te stellen.

Behalve het organiseren van allerlei activiteiten om jong en oud in beweging te krijgen en te houden, wordt er veel energie gestoken in voorlichting op het gebied van **gezonde voeding** bij de kinderopvang, in het basisonderwijs en bij sportverenigingen. Bij diezelfde sportverenigingen wordt veel aandacht geschonken aan **Nix18**: geen alcohol voor jongeren onder de 18. Schoolpleinen zijn rookvrij evenals de speeltuinen en sportaccommodaties.

Vanuit de ketenaanpak **Kind naar Gezonder Gewicht** is de rol van centrale zorgverlener belegd bij de Jeugdgezondheidszorg (JGZ). De centrale zorgverlener is een vast aanspreekpunt voor kind en gezin en een belangrijk onderdeel van de ketenaanpak. Ze stemt de ondersteuning met betrokken professionals af en bewaakt samenhang en continuïteit. Er worden inmiddels 5 gezinnen op deze manier begeleidt. Daarnaast is een kerngroep opgestart (met jeugdarts, centrale zorgverlener, kinderfysio, kinderdiëtist, jeugdconsulent en buurtsportcoach).

Vanuit de ketenaanpak **Volwassenen met overgewicht en/of obesitas** zijn er gesprekken geweest met de huidige GLI (Gecombineerde Leefstijlinterventie) aanbieders. Zij staan open voor een betere samenwerking met het sociaal domein. Daarnaast is er aandacht voor het beweegaspect tijdens en na de GLI. De buurtsportcoach plus speelt hier een belangrijke rol in. Hij sluit op twee momenten tijdens de GLI aan om het reguliere beweegaanbod te presenteren en deelnemers hiernaartoe te begeleiden.

Behalve inzet voor bewegingsactiviteiten voor kinderen en jongeren wordt er ook volop ingezet op activiteiten voor ouderen. Onderdeel van het GALA is het op grote schaal uitvoeren van effectieve **valpreventie** activiteiten voor ouderen met een verhoogd valrisico. Het doel hiervan is om het aantal valincidenten en de bijbehorende gevolgen onder thuiswonenden ouderen (65+) terug te dringen. Vanuit de ketenaanpak valpreventie zijn er dit jaar 5 extra trainers (fysiotherapeuten en buurtsportcoaches) opgeleid. Er hebben ongeveer 100 ouderen deelgenomen aan een valpreventiecursus, verspreid over Gorredijk, Ureterp, Beetsterzwaag en Lippenhuizen. Voor dorpen zonder fysiotherapeut kan de geschoolde buurtsportcoach ingezet worden om zelf groepen te draaien. Alle 75+ers in Ureterp zijn uitgenodigd voor een fit-test met screening van het valrisico en er is een samenwerking met de wijkverpleging (Kwadrant) opgezet.

Wat gaan we in 2026 doen?

We gaan door met het opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico en het geven van valpreventie cursussen met extra aandacht voor de kleinere dorpen. Daarnaast richten we ons ook op het doorstromen naar regulier beweegaanbod ná een valpreventiecursus. Een belangrijk neveneffect van valpreventie cursussen is ontmoeting en gezellig samenzijn tussen oudere inwoners.

We blijven de kinderopvang en het peuteronderwijs stimuleren om kinderen zoveel mogelijk te laten bewegen via de interventie **beweeghummeltjes**. Daarnaast willen wij deze interventie in kleinere vorm aan gaan bieden aan gastouders. Behalve inzet op bewegen wordt er in de kinderopvang en bij gastouders ook inzet gepleegd op het stimuleren van gezonde voeding en water drinken.

Om de sport in Opsterland blijvend te laten ervaren als sociaal veilig, is bij elke sportverenigingen een VCP actief en heeft iedere vrijwilliger bij sportverenigingen een VOG.

Vanuit het project **Sûn Opsterlân** en in samenwerking met de inzet van de buurtsportcoaches wordt het OKO-gedachtengoed verspreid onder de sportvereniging en in de dorpen door het organiseren van activiteiten en het creëren van ontmoetingsplekken voor de jongeren.

Vanuit de ketenaanpak **Kind naar gezonder gewicht** gaan we door met het begeleiden van gezinnen met de centrale zorgverlener. In de kerngroep wordt een beweeginterventie ontwikkeld specifiek voor deze kinderen.

Bij de **volwassenen met overgewicht en/of obesitas** werken we verder aan verbinding van het sociaal domein en de GLI (Gezonde Leefstijlinterventie). De buurtsportcoach wil tijdens de GLI sportclinics aanbieden in samenwerking met sportverenigingen. Voor de volwassenen met overgewicht die niet in aanmerking komen voor de GLI zal de buurtsportcoach een eigen leefstijlgroep begeleiden.



JOGG regisseur
Brede regeling combinatiefuncties
Lokaal sportakkoord
Valpreventie
Sporten op recept
Verbinden SD en RD
Beweeghummeltjes
GLI
Aanpak overgewicht bij kinderen

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	------	--------------------	-------	------

S/G	V	Continu	2018	2027
S/G	V	Continu	2016	
S/G	V	Continu	2020	
S/G	V	Continu	2023	
S/G	V	Continu	2024	
S/G	V	Continu	2024	
S/G	V	Tijdelijk	Q2 2025	Q4 2026
S/G	V	Continu	Q1 2025	
S/G	V	Continu	Q1 2025	

4. Actielijn 4. Mentale veerkracht

Actielijn 4. Mentale veerkracht

De mentale gezondheid van jongeren staat steeds meer onder druk. Ook in de gemeente Opsterland geven jongeren aan steeds meer psychische problemen, stress en eenzaamheid te ervaren (GGD Schoolmonitor, 2023). Om deze trend te doorbreken willen wij blijven investeren in een omgeving waar jongeren veilig en gezond kunnen opgroeien. Dit betekent dat er voldoende aanbod moet zijn in de buurt van de jeugdige. We blijven inspanningen ondersteunen die gericht zijn op de beschikbaarheid van jongerenwerk en de vraag wat jongeren zelf willen en wat er onder de jongeren speelt.

Wat doen we al?

Op basis van de zorgelijke signalen rondom de mentale gezondheid, zetten we in op het vergroten van de mentale gezondheid. Dit doen we onder andere door in te zetten op consultants op school. De inzet van de **consulent jeugd op school** is in 2025 geëvalueerd en aan de raad is een

herschikking van middelen gevraagd. Hierdoor kunnen wij structureel op alle scholen een consulent inzetten om vragen en problemen vroegtijdig te signaleren.

Daarnaast zetten we in op collectief aanbod middels het project **Krachtige jeugd**. Hierbinnen worden weerbaarheidsgroepen (gericht op jongeren in de leeftijd van 10 tot 14 jaar) en ACT (Acceptance and Commitment Therapy)-training (gericht op jongeren van 12 t/m 20 jaar) georganiseerd. We zetten in op het structureel aanbieden van deze groepen en trainingen.

Binnen de gemeente zijn ook **jongerencoaches** van het jongerenwerk aanwezig. Zij kunnen jongeren laagdrempelig helpen wanneer zij vragen hebben. Zij bieden zelf ondersteuning, maar kunnen jongeren ook helpen bij het vinden van de juiste hulp.

In 2025 zijn we begonnen met de implementatie van de **OKO-aanpak**. De OKO-aanpak richt zich, naast het terugdringen van middelengebruik, ook op het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren. De uitgevoerde acties, zoals het organiseren van ontmoetingsplekken voor jongeren (zie lijn 2) sluiten ook hierbij aan. Ook zijn er in OKO/OWO-verband een 3-tal **ouderbijeenkomsten** georganiseerd. In de bijeenkomst 'Good, Better, Best' stond de mentale gezondheid centraal en wat ouders hierin kunnen doen om hun kind te (onder)steunen.

Wat gaan we in 2026 doen?

In 2026 blijven we inzetten op het vergroten van de weerbaarheid, middels het project **Krachtige jeugd**. Het aanbod evalueren we en passen aan waar dit nodig is. Middels de LEA gaan we ook de scholen hierbij betrekken.

In 2026 gaan we verder met de uitrol van de **OKO-aanpak** en de geformuleerde speerpunten en doelen. We zetten in op het vergroten van de kennis van het gedachtegoed zowel intern als extern binnen de gemeente. De werkgroepen houden zich onder andere bezig met het organiseren van een vast voorlichtingsaanbod voor ouders. Om in te zetten op het creëren van een veilige en stimulerende omgeving, zetten we in op het realiseren van meer **ontmoetingsplekken voor de jeugd**, waar positieve rolmodellen aanwezig zijn. Jongeren kunnen elkaar hier ontmoeten, hun talenten ontdekken en zich ontwikkelen.

Ook willen wij de stem van jongeren meer laten doorklinken. Middels het project **jeugdparticipatie** sluiten wij aan bij initiatieven die raakvlakken hebben met jeugdparticipatie. Het komende jaar zal worden onderzocht hoe jongeren kunnen meedenken en meebeslissen over hun eigen toekomst.



Project Krachtige Jeugd; door ontwikkelen
Uitbreiden OKO; doorontwikkelen
Jeugdparticipatie; onderzoeken en ontwikkelen

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	------	-----------------------	-------	------

Jeugd		Continu	Q2 2023	
Jeugd	V	Continu	Q3 2024	Q4 2027
Jeugd		Continu	Q4 2025	

5. Actielijn 5. Zelfstandig functioneren

Actielijn 5. Zelfstandig functioneren

Geldzorgen en schulden zorgen er steeds meer voor dat mensen maatschappelijk buitenspel staan en heeft grote invloed op het maatschappelijk functioneren van mensen. Daarom willen we deze problematiek 'bij de wortel aanpakken'.

Het overkoepelende uitgangspunt van deze aanpak is dat deze echt moet bijdragen aan de preventie van financiële problemen. We willen zoveel mogelijk voorkomen dat inwoners te maken krijgen met geldproblemen. Als er toch al sprake is van beginnende financiële problematiek, dan willen we deze zo snel mogelijk signaleren zodat we erger kunnen voorkomen. Op deze manier zorgen we ervoor dat onze inwoners daadwerkelijk zoveel mogelijk financieel zelfstandig functioneren.

Wat doen we al?

Begin 2025 is het **beleidsplan schuldhulpverlening (shv)** aangenomen door de gemeenteraad. Met dit plan dragen we bij aan preventie door onder andere de vroegsignalering te versterken en door het inzetten van meer laagdrempelige voorzieningen rondom armoede en schulden. Bijvoorbeeld het organiseren van **financiële spreekuren in de bibliotheek** (door Humanitas) en de inzet van **De Voorzieningenwijzer**. Een online tool waardoor inwoners met geldzorgen eenvoudiger en laagdrempeliger weten of zij ook recht hebben op financiële ondersteuning (toeslagen, regelingen van de gemeente, enzovoort). Ook kijken we hoe we **ervaringsdeskundigheid** specifiek kunnen inzetten voor inwoners met geldzorgen. Dit omdat is gebleken dat inwoners met geldzorgen vaak makkelijker in gesprek gaan met mensen die met dezelfde problemen te maken hebben gehad.

Wat gaan we in 2026 doen?

Ook voor het thema financiële zelfredzaamheid willen we graag de beweging maken van de 'systeemwereld' naar de 'leefwereld' van onze inwoners. Concreet betekent dit dat **we in 2026 met inwoners met geldzorgen in gesprek gaan over onze (financiële) ondersteuning**. Waar hebben zij behoefte aan, en wat kunnen wij doen om hen een stapje verder te helpen? Voor het verbeteren van ons aanbod is het belangrijk om deze actie in te zetten.

In 2026 gaan we ook aan de slag met de **Week van het Geld**. Dit is een landelijke campagne om kinderen bewust te maken van een goede omgang met geld. Ze worden bijvoorbeeld gewezen op de gevaren van het tegenwoordig populaire kopen op afbetaling. Voor deze actie zoeken we de samenwerking met de scholen in Opsterland.

In 2025 hebben we een inventarisatie gedaan van of en hoe we ervaringsdeskundigheid in kunnen zetten rondom het thema armoede en schulden. In 2026 werken we hiervoor een concreet plan

uit. In dit **plan van aanpak ervaringsdeskundigheid** wordt concreet beschreven hoe een ervaringsdeskundige onze gemeentelijke uitvoering van schuldhulpverlening kan versterken.



In gesprek met inwoners over armoede & schulden
We doen mee aan de Week van het Geld
Plan van aanpak ervaringsdeskundigheid

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	------	--------------------	-------	------

SHV/ink omen		Tijdelijk	Q1 2026	Q4 2026
SHV/ink omen		Tijdelijk	Q1 2026	Q2 2026
SHV	V	Tijdelijk	Q1 2026	Q4 2026

6. Actielijn 6. (Blijven) meedoen



‘Eltsenien docht mei yn Opsterlân!’ In Opsterland vinden we het belangrijk dat iedere inwoner op een gelijkwaardige manier, naar behoefte en vermogen, mee kan doen. We willen een inclusieve samenleving, die bijdraagt aan sterke gemeenschappen met meer sociale cohesie, welzijn en tevredenheid. Het is belangrijk dat mensen zich gezien, gehoord en begrepen voelen. We vinden het belangrijk dat mensen voldoende veerkracht en vaardigheden hebben om eigen regie te voeren in hun leven zodat zij mee

kunnen doen in Opsterland. Om echt mee te kunnen doen hebben inwoners voldoende basisvaardigheden nodig.

Wat doen we al?

De **lokale inclusie agenda is in september 2025 vastgesteld**. In Opsterland hebben we een **atelier sociaal domein** in samenwerking met NHL Stenden hogeschool, hierin helpen studenten in de (uitvoering van) **lokale inclusie agenda**. Er ligt een **aanpak laaggeletterdheid** waarin we samenwerken met verschillende partners om de basisvaardigheden in Opsterland te verhogen. We stimuleren dat **activiteiten in de dorpen** toegankelijk zijn voor iedereen.

Wat gaan we in 2026 doen?

In 2026 wordt er uitvoering gegeven aan van de Lokale Inclusie Agenda. Dit zal in samenspraak met ervaringsdeskundigen worden vormgegeven en uitgevoerd. De eerste periode richt zich op het inrichten van dit panel en creëren van de juiste voorwaarden. Vanuit het Atelier Sociaal domein wordt hieraan meegewerkt.

Laaggeletterdheid neemt nog steeds toe, als gevolg van vergrijzing, jongeren die met onvoldoende niveau uitstromen en een blijvende stroom migranten die onvoldoende basisvaardigheden hebben om goed mee te komen. Het **actieplan laaggeletterdheid** is ondergebracht in de **lokale inclusie agenda**. Om goed mee te kunnen doen is het belangrijk dat mensen voldoende

basisvaardigheden hebben. We zetten daarom blijven daarom inzetten op het verminderen van bestaande laaggeletterdheid en ook op het voorkomen van laaggeletterdheid in de toekomst. Daarnaast is het belangrijk dat er bewustwording is zodat zichtbare maar ook onzichtbare drempels zoveel mogelijk worden weggenomen. Het netwerk wat de afgelopen jaren is versterkt gaan we evalueren samen met Stichting Lezen en Schrijven, zo kan er nog doelgerichter samengewerkt worden aan de aanpak van laaggeletterdheid. Daarnaast wordt er in 2026 extra aandacht besteed aan het bekend maken van bestaand aanbod.



Actieplan laaggeletterdheid
Lokale inclusie agenda uitvoeren
Atelier sociaal domein

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	------	--------------------	-------	------

Breed		Doorlopend	Q1 24	
Breed		Doorlopend	Q3 25	
Breed		Tijdelijk	Q3 24	Q4 26

7. Actielijn 7. Zinvol ontzorgen

Doordat iedereen geacht wordt zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen, vragen mensen meer hulp in hun directe omgeving. Er ontstaat een toenemende druk op de onderlinge mantelzorg en vrijwillige ondersteuning, de 'informele hulp'. In deze actielijn is er aandacht voor jonge en oudere mantelzorgers en eenzaamheid, maar kijken we ook naar bijvoorbeeld algemene inloopvoorzieningen.

Wat doen we al?

Er is aandacht voor **mantelzorgondersteuning**. Daarnaast worden er gesprekken gevoerd met de **dorpssteunpunten**. Ook zetten we stappen in de **aanpak dementievriendelijkheid**: inmiddels is er in Gorredijk, Beetsterzwaag en Ureterp een Odensehuis. In Beetsterzwaag is een extra mogelijkheid gekomen in de vorm van Odense Sportief.

In Gorredijk heeft een goede samenwerking met Stjoer en Zuidoostzorg geleid tot een mooie plek waar het Herstel- en regiecentrum voor mensen met een psychische kwetsbaarheid haar eerste bezoekers kan ontvangen. Net als de Odensehuizen goede en waardevolle voorbeelden van **laagdrempelige inloopvoorzieningen**.

De pilot **Welzijn op Recept** in Beetsterzwaag is geëvalueerd en bijgesteld. In Gorredijk is de huisarts ook gestart met Welzijn op Recept. Hiervoor is een nieuwe welzijnscoach aangesteld.

Er is op diverse scholen voorlichting gegeven om de bewustwording over mantelzorg te vergroten. Daarnaast zijn met jonge mantelzorgers leuke activiteiten gedaan. We zien een toename van het aantal jonge mantelzorgers die bij ons in beeld zijn. Werkenderwijs komen er nieuwe activiteiten naar boven die aansluiten bij waar de jonge mantelzorger behoefte aan heeft.

We hebben respijtweekenden georganiseerd en tijdens de mantelzorgbijeenkomsten is gevraagd waar mantelzorgers behoefte aan hebben.

Wat gaan we in 2026 doen?

Voor onze mantelzorgaanpak wordt een **plan jonge mantelzorgers** opgesteld dat verder uitgewerkt wordt aan de hand van de behoefte van deze mantelzorgers. Ook kijken we werkenderwijs welke er behoefte is aan een aanvulling op het gebied van **respijtzorg** voor mantelzorgers. Dit stelt ons in staat om de behoefte van de individuele mantelzorger als uitgangspunt te nemen. Dit is een continu proces. Daarnaast streven we naar een verdere uitbreiding van de Odensehuizen. Hierbij zoeken we ook aansluiting bij andere initiatieven voor ontmoeting.

In Beetsterzwaag en Gorredijk werken we verder aan een goede samenwerking tussen de welzijnscoach en de huisarts/POH. De mogelijkheden van doorverwijzen via Zorgdomein (een wens vanuit de huisarts) worden verder onderzocht. We kijken naar een uitbreiding van **Welzijn op Recept** in andere dorpen, maar laten de behoefte van de huisartsen hier leidend in zijn.



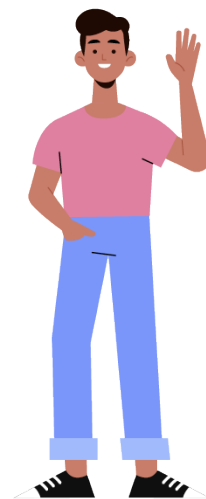
Aanpak dementie
Welzijn op recept
Plan jonge mantelzorgers
Onderzoek respijtzorg mantelzorgers

Vak gebied	GALA	Tijdelijk/ continu	Start	eind
------------	------	-----------------------	-------	------

WMO		Continu	Q3 2023	
WMO/welzijn	V	Continu	Q3 2023	
WMO	V	Tijdelijk	Q1 2025	Q2 2026
WMO	V	Tijdelijk	Q3 2025	Q2 2026

8. Financiële dekking

Met de Preventieagenda kunnen we gericht kiezen welke inspanningen we als gemeente meer willen ondersteunen. Veelal gaat het dan om financiële ondersteuning. De meeste inspanningen in dit actieplan zijn klassiek van aard. Dit betekent dat de financiële inzet voornamelijk bestaat uit personele formatie. Daarnaast proberen we de financiële middelen uit bestaande budgetten te betalen. We vragen geen extra budget aan voor de uitvoering van dit plan. Wanneer op onderdelen tussentijds extra budget nodig is, zal dit apart worden aangevraagd in de perspectiefbrief of begroting.



Voor verschillende activiteiten krijgen we aanvullend budget vanuit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). We zetten deze middelen in voor activiteiten in de Preventieagenda. Een groot deel van deze middelen kregen we eerder al in een andere vorm. Landelijke ontwikkelingen leiden ertoe dat het niet altijd direct duidelijk is hoelang welke middelen vanuit het rijk beschikbaar zijn. We zorgen ervoor dat we de ontwikkelingen rondom de financiële stromen voor gezondheid en welzijn goed volgen zodat we tijdig kunnen bijsturen wanneer dat nodig is.

Met de middelen die we inzetten voor de Preventieagenda investeren we in de toekomst. Door meer in te zetten op algemeen toegankelijke voorzieningen verbreden we de sociale basis van onze inwoners, waardoor zij terecht kunnen in eigen dorp. Uiteindelijk zal dit tot gevolg hebben dat onze dorpen nog sterker worden en onze inwoners een beter ervaren welzijn ondervinden. Dit is een proces van lange adem. Daarom is de Preventieagenda voor 10 jaar vastgesteld.

De uitkomst van preventieve inspanningen is niet een op een te vertalen naar een concreet resultaat, zeker niet op korte termijn. Wat we wel weten is dat als we niet investeren in preventie de bestaanszekerheid, sociale basis, inclusie en regie op eigen leven verzwakken. Een mogelijk bijeffect is een demping op toekomstige (zorg)kosten.

Hieronder volgt een financieel overzicht, waarin per actie (zo mogelijk) aangegeven wordt hoeveel het kost en waar dit uit betaald wordt. Bij sommige acties is geen bedrag ingevuld. Veelal gaat dit dan om personele inzet.

Activiteit	Budget	Dekking
Actielijn 0 Programmalijn		
Organisatie themabijeenkomsten	€1.500	Welzijnswerk algemeen
Communicatiecampagne extern	€5.000	Welzijnswerk algemeen
Evaluatie	Personele inzet	Begroting PK

Actielijn 1 vitale dorpen		
Vorbereiden toekomstbestendig welzijnswerk	Personele inzet	Begroting PK
Ondersteunen inwonersinitiatieven en activiteiten	€ 41.500	Welzijnswerk algemeen
Pilot doarpskeamer Bakkeveen	€ 8.500	Welzijnswerk algemeen
Actielijn 2 kwaliteit aan de basis		
Versterken voorliggend veld jeugd; evaluatie en doorontwikkeling	Personele inzet	Begroting PK
Van 18 – naar 18+ doorontwikkelen	Personele inzet	Begroting PK
Routekaart doorontwikkelen	Personele inzet	Begroting PK
Herijken uitvoeringsprogramma jeugd	Personele inzet	Begroting PK
Kansrijke start; doorontwikkeling	€ 35.501	GALA/Brede SPUK
Contracteren jongerenwerk	Personele inzet	Begroting PK
Actielijn 3 Gezond lichaam		
JOGG regisseur Sûn Opsterlân	€ 35.216	Begroting
Brede regeling combinatiefuncties	€ 131.609	GALA/Brede SPUK
Lokaal sportakkoord	€ 15.215	GALA/Brede SPUK
Valpreventie	€ 74.553	GALA/Brede SPUK
Sporten op recept	€ 25.000	GALA/Brede SPUK
Verbinden SD en RD	Personele inzet	Begroting PK
GLI	€ 15.000	GALA/Brede SPUK
Aanpak overgewicht bij kinderen	€ 8.500	GALA/Brede SPUK
Beweeghummeltjes	€ 2.500	GALA/Brede SPUK
Actielijn 4 Mentale veerkracht		
OKO	€ 130.000	OKO/ OKO Friza
Krachtige Jeugd	€ 42.000	Jongerenwerk
Jeugdparticipatie; onderzoeken en ontwikkelen	Personele inzet	Begroting PK
Actielijn 5 zelfstandig functioneren		
In gesprek met inwoners over armoede & schulden	Personele inzet	Begroting PK
Plan van aanpak ervaringsdeskundigheid	Personele inzet	Begroting PK
Week van het geld	Personele inzet	Begroting PK
Actielijn 6 Blijven meedoen		
Lokale inclusie agenda uitvoeren	Personele inzet	Begroting PK
Atelier sociaal domein	Personele inzet	Begroting PK
Aanpak laaggeletterdheid	Personele inzet	Begroting PK
Actielijn 7 Zinvol ontzorgen		
Aanpak dementie	€ 15.000	Hoofdlijnenakkoord GGZ
Welzijn op recept	€ 20.540	GALA/Brede SPUK
Onderzoek respijtzorg mantelzorgers	€ 1.000	GALA 2026
Plan jonge mantelzorgers	€ 4.000	GALA 2026