

Bijlage 1: Actieplan



Beschrijving maatregelen uitvoeringsprogramma gezondheid

Vastgesteld door B&W op: 6 april 2021

Inhoudsopgave

1 Gezondheid breed	3
Maatregel 1	3
Verstevigen samenwerking en faciliteren van netwerkoverleggen	3
Maatregel 2	4
Aanstellen aanjager gezondheid	4
Maatregel 3	5
Inzetten op communicatie en bewustwording	5
Maatregel 4	6
Training en deskundigheidsbevordering	6
Maatregel 5	7
Uitzetten van nadere onderzoeksvraagstukken bij kennisinstituten	7
2 Gezonde leefstijl	8
Maatregel 6	8
Inzet van een buurtsportcoach in de rol van beweegmakelaar	8
Maatregel 7	9
Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen	9
Maatregel 8	10
Rookvrij Heerenveen; Rookvrije Generatie	10
Maatregel 9	11
Kinder kookschool FIKKS borgen	11
Maatregel 10	12
Stimuleren verbeteren van naleving alcoholgrens	12
3 Gezonde leefomgeving	13
Maatregel 11	13
Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. 'Gezonde wijkaanpak en 'blue zone'.	13
Maatregel 12	15
Een aantal schoolomgevingen autoluw of autovrij maken	15
4 Psychosociale gezondheid	16
Maatregel 13	16
Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn	16
Maatregel 14	17
Pilot welzijn op recept	17
Maatregel 15	18
Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis	18

1 Gezondheid breed

Maatregel 1 Verstevigen samenwerking en faciliteren van netwerkoverleggen	
Omschrijving	Vanuit de verschillende brainstormsessies is een sterke behoefte uitgesproken tot samenwerking. Hiervoor is het belangrijk dat partijen elkaar leren kennen en op de hoogte zijn van elkaars rollen en mogelijkheden. Een netwerkoverleg helpt om de onderlinge communicatie te bevorderen, nieuwe ideeën te bedenken, bestaande projecten te bespreken en afspraken te maken over nieuwe aanpakken. Dit kunnen gemeente brede overleggen zijn of lokale buurtgericht coalities.
Resultaten	Periodiek is er een netwerkoverleg (gemeenteniveau) m.b.t.: - Dementievriendelijke gemeente - Integrale Ouderenzorg driehoek huisartsen, wijkverpleging en sociaal domein (gemeente en welzijn) - Kansrijke Start / Kind naar gezonder gewicht - Geriatrisch netwerk (Gemeente, caleidoscoop, De Tjongerschans, Verpleeghuizen, thuiszorg, casemanagers, huisartsen). Lokale coalities: - Er zijn minimaal 2 dorpen/wijken waar inwoners en professionals samen nadenken over de lokale invulling van het concept Blue Zone. Hierbij wordt voorrang gegeven aan wijken en buurten met de meeste gezondheidsachterstanden ('de accentwijken'). Zie ook maatregel 11. - Binnen de bestaande overlegstructuren (zoals vergaderingen van PB en andere lokale netwerken) is er aandacht voor het thema gezondheid. Interne samenwerking: - Ook binnen de gemeentelijk organisatie is van belang om daadwerkelijk integraal en domeinoverstijgend te werken. De gemeente sluit daarom aan bij een Friese subsidieaanvraag van Gemeenten Samen Gezond (ZonMw) om met behulp van een actiebegeleidende onderzoeker dit te versterken. De insteek is om met behulp van bestaande wetenschappelijk kennis ondersteuning te geven aan dit integrale werken (zowel intern als extern). Regionale / provinciale samenwerking: - Aansluiten bij het Friese leernetwerk waarbinnen op meerdere niveaus kennis en ervaringen met elkaar worden gedeeld met betrekking tot integraal werken aan gezondheidsbevordering. Dit in lijn met hetgeen afgesproken is binnen de Friese Preventie aanpak: weten wat werkt, delen wat werkt en doen wat werkt - Friese samenwerkingsagenda: verbinding medisch en sociaal domein Bovenstaande draagt bij aan: - Verbeteren van de verbinding tussen relevante actoren. - Ideeën en initiatieven worden ontwikkeld en samengebracht. - Meer bekendheid en gebruikmaking van bestaand / elkaars aanbod - Het oplossen van knelpunten - Versterken samenwerking zorg en welzijn - Vergroten eenduidige communicatie - Juiste zorg en ondersteuning (sneller) op de juiste plaats - Integrale aanpak van gezondheidsachterstanden - Stimuleren van gezond gedrag; grotere kans op blijvende gedragsverandering. <i>Uitdaging:</i> Wat wordt het bindende element voor al deze partijen? Beginnen met één opgave die iedereen in 2022 wil oplossen? Doel van de netwerken moet helder zijn. Koppelen aan de diverse maatregelen.
Partners	Afhankelijk van het onderwerp, maar denk aan: Caleidoscoop, GGD, Maatschappelijk werk, huisartsen, wijkverpleging, buurtsportcoaches, fysiotherapeuten, diëtisten, psychologen, onderwijs en zorg- en welzijnsorganisaties en woningbouwcorporaties, De Friesland, Provincie, fietsersbond, etc
Regie	Gemeente m.b.t. gemeente brede overleggen Gemeente en preventieteam m.b.t. lokale coalities
Uitgaven	Het faciliteren van deze overleggen en coalities dient binnen de bestaande uren en formatie plaats te vinden. Wel dient er een post opgenomen te worden voor het huren van vergaderruimte en aanverwante faciliteiten. € 2.000 per jaar.

Maatregel 2	Aanstellen aanjager gezondheid
Omschrijving	De aanjager gezondheid geeft mede uitvoering aan de maatregelen uit het uitvoeringsprogramma van de gemeente Heerenveen. De aanjager, zorgt ervoor dat (positieve) gezondheid onder de aandacht komt en blijft van diverse organisaties en professionals. De aanjager stimuleert het uitwisselen van kennis en ervaringen met betrekking tot integraal werken aan gezondheidsbevordering. De aanjager gezondheid is regisseur van het gezondheidsnetwerk, signaleert kansen en knelpunten en rapporteert daarover. Daarnaast verbindt de aanjager initiatieven en organiseert periodiek een netwerkoeverleg. De aanjager maakt en onderhoudt een duurzaam contact met zoveel mogelijk instellingen die vindplaatsen vormen van de doelgroep. Zorgt dat hier een duidelijk beeld is van het totale aanbod aan mogelijkheden in de gemeente en dat de doorverwijzingsprocedure wordt toegepast. Samen met de bestaande ketenpartners van de gemeente worden acties opgezet en verbinding gezocht met organisaties/werkgevers. Speerpunten en taken: - Zorgen voor regie en samenwerking (naast professionele netwerken ook groepen inwoners betrekken) - Kennis (positieve) gezondheid delen en implementeren - De bestaande JOGG-aanpak wordt uitgebreid met thema's rookvrije generatie en alcoholpreventie - Sport, spelen en bewegen verankeren bij gebiedsontwikkeling. Bij nieuwbouw is er tevens aandacht voor spelen. Aandachtspunt is het aansluiten van de aanjager bij de aanjager laaggeletterdheid en eenzaamheid. *Gezien de beschikbare uren worden er mogelijk prioriteiten gesteld in speerpunten en taken.
Resultaten	- Versterken samenwerking zorg en welzijn en publiek-private samenwerking. - Er is een integrale aanpak op leefstijl. - Ideeën en initiatieven worden ontwikkeld en samengebracht. - Gezondheid wordt een vast onderdeel van de besluitvorming in ruimtelijk beleid. In omgevingsplannen is tijdig aandacht voor het creëren van een gezonde leefomgeving. - Bij beleidsontwikkeling wordt meer verbinding gelegd tussen het fysieke en het sociale beleidsdomein.
Partners	Bestaande en nieuwe samenwerkingspartners in de zorg en welzijn, publiek en privaat
Regie	Gemeente Heerenveen
Uitgaven	Aanstellen aanjager gezondheid voor 2 jaar voor 20 uur per week. Loonkosten € 45.960,00 per jaar (schaal 10).

Maatregel 3	
Inzetten op communicatie en bewustwording	
Omschrijving	Eerder werd de sociale kaart HeerenveenHelpt als onvoldoende gebruiksvriendelijk ervaren en is daarom eind 2020 gestopt. Toch blijkt uit alle brainstormsessies dat er een grote behoefte is aan éénduidige informatie over het ondersteuningsaanbod, zoals trainingen, cursussen, voorlichting en hulpverlening. Een greep uit de thema's die tijdens de sessies werden benoemd: praktische handvaten voor gebruik van positieve gezondheid in de organisatie, overzicht van sport- en beweegmogelijkheden, financiële ondersteuningsmogelijkheden voor het meedoen aan activiteiten, informatie voor mantelzorgers over dementie en mogelijkheden m.b.t. mantelzorg en leefstijl thema's. Naast praktische ondersteuningsinformatie is het van belang om de taboe te doorbreken rondom eenzaamheid, depressie, dementie, suïcidale gedachten en andere psychosociale problemen. Inzet van ervaringsdeskundigen is hierbij van belang. In samenwerking met de stuurgroep 'Scoren voor Gezondheid' wordt een communicatie actieplan opgesteld om te bepalen welke on- en offline communicatie activiteiten plaats moeten vinden. Binnen dit plan is vooral aandacht voor het bestaande platform scorevoorgezondheidheerenveen.nl, het huidige platform wordt uitgebreid met veel mogelijkheden en voordelen; Online startpunt dat inwoners helpt mee te doen door <i>gebruiksgemak en inspiratie</i> Online startpunt dat inwoners/organisaties helpt activeren door <i>gebruiksgemak en inspiratie</i>. Online startpunt dat interesse & participatie van Inwoners/organisaties meet en rapporteert. Daarnaast is van belang om in beeld te hebben waar de informatiebehoefte precies ligt. Zie daarvoor maatregel 5.4.
Resultaten	A. Platform Scoren voor Gezondheid is een centrale plek waar inwoners en professionals terecht kunnen voor informatie/ondersteuningsaanbod B. Platform Scoren voor Gezondheid draagt bij aan het verbeteren van de drie speerpunten: gezonde leefstijl, gezond leefomgeving en psychosociale gezondheid. C. Herkenning en bewustwording voor zowel inwoners als professionals
Partners	Breed, in ieder geval alle samenwerkingspartners uit de zorg- en welzijnssector.
Regie	Gemeente
Uitgaven	€ 25.000 (2022), € 5.000 (2023), € 5.000 (2024) en € 2.500 (2025) <i>Binnen het actieplan eenzaamheid wordt reeds gewerkt aan een communicatiecampagne. Er wordt gekeken naar mogelijkheden om dit breder aan te pakken en/of gebruik te maken van de aldaar te ontwikkelen communicatie activiteiten.</i>

Maatregel 4	Training en deskundigheidsbevordering
Omschrijving	In kaart brengen van het trainingsaanbod en scholingsbehoefte van onze samenwerkingspartners (o.a. deelnemers brainstormsessies). Hierbij is aandacht voor fysieke trainingen en digitale vormen van deskundigheidsbevordering. Ook wordt in beeld gebracht welke gratis trainingen en webinars er allemaal beschikbaar zijn. Vanuit de brainstormsessies is er in ieder geval aandacht gevraagd voor de volgende trainingen: <u>1. Trainen van zorgmedewerkers in signaleren en bespreken ongezonde leefstijl en gezondheidsvaardigheden (GGD/aanjager gezondheid)</u> In de contacten met inwoners heerst een taboe om alcohol en overgewicht bespreekbaar te maken. Om het thema ongezonde leefstijl eenduidiger en sterker te positioneren bij de meitinkers, preventieteam en zorgmedewerkers is aandacht nodig voor de deskundigheidsbevordering en samenwerking met relevante partijen. Door het vroeg signalering van een ongezonde leefstijl kunnen excessen worden voorkomen. Hierbij is tevens aandacht voor het herkennen van beperkte gezondheidsvaardigheden en praktische tips voor effectieve communicatie. <u>2. 'Rots en Water competentietrainingen' (buurtsportcoaches)</u> Rots en Water is een psycho-fysieke sociale competentietraining die inwoners weerbaarder kan maken. Het vergroten van communicatieve en sociale vaardigheden komt terug, net als het voorkomen en verminderen daarvan. <u>3. Training positieve gezondheid (HANN)</u> Het werkconcept van Positieve Gezondheid houdt in dat je anders kijkt naar 'of het goed gaat met iemand'. En vervolgens zijn er drie elementen in de werkwijze: je nodigt mensen uit om met je in gesprek te gaan over wat er belangrijk voor ze is, je kijkt of er (verander)wensen zijn en je coacht ze om te komen tot concrete, haalbare stappen richting hun doel. In de training leer je wat positieve gezondheid is en hoe je dit concept binnen je werk of organisatie kunt toepassen. <u>4. Training GOED omgaan met dementie (St. Alzheimer en Caleidoscoop).</u> In deze basistraining GOED omgaan met dementie leer je stapsgewijs vaardigheden die belangrijk zijn wanneer je in contact komt met mensen met dementie. Leer dementie herkennen, contact maken en iemand op de juiste manier helpen, bijvoorbeeld op straat, in het café of in de bibliotheek. <u>5. Scholing en interventie Kind naar Gezonder Gewicht (GGD)</u> In deze training gaat het over de factoren die van invloed zijn op overgewicht en obesitas bij kinderen en de op het gedrag en daarmee het welzijn van kind en gezin. Deelnemers leren signalen van overgewicht en andere problemen (armoede, jeugdproblematiek en participatie) vroeg herkennen. <u>6. Voel je vrij! Stoppen met roken en leefstijltraining (GGD)</u> Alle deelnemers van de training starten gelijktijdig en gaan dus tegelijkertijd door dezelfde fasen van stoppen met roken. In de training is er naast aandacht voor alle facetten van het stoppen met roken, aandacht voor positieve leefstijlverandering.
Resultaten	- Bij deskundigheidsbevordering staat het uitwisselen van kennis en ervaringen met betrekking tot werken aan gezondheidsbevordering centraal. Professionals hebben meer vaardigheden om inwoners te begeleiden. - Vroegsignalering van een ongezonde leefstijl, waardoor excessen worden voorkomen
Partners	Breed, in ieder geval alle samenwerkingspartners uit de zorg- en welzijnssector.
Regie	Afhankelijk van de training aanjager gezondheid, GGD, HANN, buurtsportcoaches, St. Alzheimer of Caleidoscoop.
Uitgaven	€ 20.000 per jaar (een deel van de trainingen kunnen gegeven worden binnen bestaande formatie uren)

Maatregel 5	Uitzetten van nadere onderzoeksvraagstukken bij kennisinstituten
Omschrijving	Vanuit de brainstormsessies zijn verschillende vraagstukken gekomen die nader onderzoek vragen. We gaan in overleg met HBO-instellingen en universiteiten om te vragen aan welke onderzoeken zij een bijdrage kunnen leveren. Hierbij is het van belang om gebruik te maken van bestaande kennis. <u>1. Gezond voedselaanbod in de leefomgeving</u> Nader onderzoek naar de mogelijkheden om gezond voedselaanbod te stimuleren in de leefomgeving. Denk hierbij aan het aanbod in supermarkten, evenementen, eetgelegenheden en kinderopvang (scholen en sportverenigingen zijn reeds geborgd in maatregel 7). Onderdeel van het onderzoek is in ieder geval een advies ten aanzien van het vestigingsbeleid van fastfoodketens (incl. thuisbezorgen) in de gemeente Heerenveen. Specifieke aandacht dient uit te gaan naar mensen in armoede en koppeling met de voedselbank. <u>2. Maatwerk aanbod dagbesteding (dementie)</u> Vanuit de brainstormsessies dementie werd geuit dat het aanbod van dagbesteding niet altijd passend is bij de leefwereld en behoefte van inwoners met dementie. Ook is dagbesteding niet in de avond beschikbaar. Nader onderzoek onder cliënten/mantelzorgers en aanbieders dagbesteding moet uitwijzen wat exact de knelpunten hierin zijn en welke oplossingsmogelijkheden er zijn. <u>3. Dementieondersteuning en casemanagers</u> Vanuit de brainstormsessies dementie werd geuit dat de casemanagers dementie erg waardevol zijn. Het idee heerst dat er een hoge caseload is en casemanagers onvoldoende tijd hebben om de vraag aan te kunnen. Ook zouden casemanager eerder in beeld moeten zijn bij inwoners. Nader onderzoek naar het capaciteitsvraagstuk en proces van (moment van) inzetten casemanager zou moeten uitwijzen of het geschetste beeld klopt en welke oplossingsmogelijkheden er zo nodig zijn. <u>4. Informatiebehoefte sociale kaart</u> Uit alle brainstormsessies blijkt dat er een grote behoefte is aan éénduidige informatie over het ondersteuningsaanbod, zoals bijvoorbeeld trainingen, cursussen, voorlichting en hulpverlening (zie ook maatregel 3). Hoewel eerder de sociale kaart op HeerenveenHelpt als onvoldoende gebruiksvriendelijk werd ervaren en daarom eind 2020 is gestopt is het wel belangrijk om te onderzoeken wat exact de informatiebehoefte is, om welk aanbod het gaat en hoe deze het beste toegankelijk kan worden gemaakt. Het resultaat van dit onderzoek dient als basis voor het communicatie-actie-plan. <u>5. (Behoefte)onderzoek naar weerbaarheid, relationele en seksuele vorming op scholen.</u> De scholen worden benaderd met de vraag of en hoe er gewerkt is aan de onderwerpen of er behoefte is aan meer / ander aanbod, dan wel ondersteuning op deze onderwerpen.
Resultaten	De verschillende onderzoeken geven antwoord op de vragen waarop nog onduidelijkheid heerst. Het vergaren van kennis staat centraal. Deze kennis kan in de praktijk gebruikt worden voor het bedenken van oplossingen. De onderzoeken kunnen gericht zijn op: • wat de oorzaken zijn van een probleem • wat de gevolgen zijn van een probleem • hoe het probleem in verband staat met een ander fenomeen • wat een negatieve of positieve invloed heeft op het probleem • wat zijn effectieve (aangetoonde) maatregelen om het probleem te voorkomen • hoe het probleem in verband staat met interne en externe factoren
Partners	Primair: NHL, RUG, HANN en GGD. Afhankelijk van het onderwerp zullen daar andere samenwerkingspartner bij worden betrokken.
Regie	Gemeente
Uitgaven	Onderzoeken door studenten kosten in principe geen geld. Wel dient er een post opgenomen te worden voor het huren van vergaderruimte en aanverwante faciliteiten. € 1.000 per jaar.

2 Gezonde leefstijl

Maatregel 6	
Inzet van een buurtsportcoach in de rol van beweegmakelaar	
Omschrijving	De beweegmakelaar is inzetbaar om inwoners samen te bewegen naar een positieve gezondheid. De beweegmakelaar werkt samen met de welzijnscoach (zie maatregel 14, welzijn op recept) en huisartsen en maakt het mogelijk om mensen kennis te laten maken met bewegen, gezondheid en gedrag. Hierbij is ook aandacht voor leefstijlaspecten als roken, alcohol, overgewicht, gezonde voeding en omgang met stress en slapen. De Beweegmakelaar ondersteunt en begeleid inwoners naar een passend beweegaanbod. Indien mogelijk/nodig wordt de gecombineerde leefstijlinterventie¹ ingezet. De beweegmakelaar is er voor iedere inwoner. Door regelmatig en voldoende te bewegen, te letten op voeding en door voldoende te ontspannen voelen inwoners zich fitter, hebben ze minder kans om ziek te worden en zitten ze lekkerder in hun vel. De Beweegmakelaar gaat samen met de inwoner zoeken naar passend aanbod binnen de gemeente Heerenveen. Inwoners worden toegeleid en begeleid naar sporten bij een sportvereniging of ander beweeginitiatief zoals bijvoorbeeld wandelen in de wijk.
Resultaten	Een op maat begeleidingstraject voor inwoners van de gemeente Heerenveen om bij passend aanbod terecht te komen. Het traject wordt vormgegeven in een passend Beweeg- en Leefstijl programma voor iedere inwoner.
Partners	Huisartsen, Caleidoscoop, sportaanbieders, personal trainers, leefstijl adviseurs
Regie	Beweegmakelaar
Uitgaven	De uren voor de beweegmakelaar kunnen gedekt worden binnen bestaande formatieuren (sportbudget). Voor inwoners zijn hier geen kosten aan verbonden. Kosten van het sportaanbod waaraan men gaat deelnemen naar aanleiding van het contact met de Beweegmakelaar, zijn voor eigen rekening. Wanneer inwoners dat niet kunnen betalen ontvangen zij informatie over het participatiefonds. € 0.

¹ Met deze leefstijlinterventie, die sinds 2019 onder voorwaarden vergoed wordt door de basisverzekering, werken volwassenen aan hun leefstijl, gezonder eten en duurzame gedragsverandering. Het doel is overgewicht te verminderen. Alleen volwassenen met overgewicht en een extra risicofactor en volwassenen met obesitas komen in aanmerking voor een gecombineerde leefstijlinterventie. Deelname aan een gecombineerde leefstijlinterventie is enkel mogelijk na doorverwijzing van de huisarts of medisch specialist.

Maatregel 7	
Stimuleren gezonde scholen, sportverenigingen en dorpshuizen	
Omschrijving	De buurtsportcoach wordt ingezet als ambassadeur voor gezonde scholen en sportverenigingen en de opbouwwerker voor dorpshuizen. Zij maken het onderwerp gezonde leefstijl bespreekbaar in hun reguliere contacten met scholen, sportverenigingen en dorpshuizen. Indien een school, sportvereniging of dorpshuis dit binnen de organisatie wil aanpakken kunnen zij hier begeleiding in krijgen voor de vervolgstappen en interventies. Sportverenigingen en dorpshuizen worden begeleid door Team Fit van Sport Fryslân. Scholen worden begeleid door de gezondheidsbevorderaar van de GGD.
Resultaten	- Scholen en sportverenigingen worden ondersteund in de aanpak van gezondheidsbevordering. - Meer Gezonde Scholen en sportverenigingen in de gemeente Heerenveen. - Scholen en sportverenigingen kunnen een certificaat ontvangen en zichzelf hiermee profileren.
Partners	Scholen en sportverenigingen
Regie	Buurtsportcoaches, Team Fit van Sport Fryslân, gezondheidsbevorderaar van de GGD, scholen en sportverenigingen.
Uitgaven	Team Fit van Sport Fryslân binnen bestaande formatieuren. Voor de gezondheidsbevorderaar van de GGD is een uitbreiding van uren nodig van 0,11 fte. > € 10.000

Maatregel 8	Rookvrij Heerenveen; Rookvrije Generatie
Omschrijving	Implementatie van rookvrije zones in de gemeente Heerenveen. Het gaat dan met name om de plekken waar kinderen komen (zoals scholen, speeltuinen, sportcomplexen en kinderdagverblijven) en plekken waar de gemeente veel zeggenschap heeft (zoals het gemeentehuis). De hiervoor genoemde partijen worden geïnformeerd en geïnspireerd over de mogelijkheden voor rookvrije zones. Belangstellende krijgen ondersteuning in de aanpak en kunnen samen met de wethouder een groot plakkaat ondertekenen en een bordje met 'rookvrije zone' ophangen. De gemeente sluit aan bij de landelijke campagne 'Rookvrije Generatie' en onderzoek de mogelijkheden om rookvrij omgeving mee te nemen als voorwaarde /advies in de subsidieverlening.
Resultaten	Rookvrij opgroeien is vanzelfsprekend
Partners	Gemeente, VNN, scholen, sportverenigingen, speeltuinverenigingen en kinderdagverblijven, GGD.
Regie	Gemeente
Uitgaven	€ 5.000 per jaar

Maatregel 9	Kinder kookschool FIKKS borgen													
Omschrijving	Gezond eten en drinken. Wat is dat en waarom is dat op jonge leeftijd al zo belangrijk? Kinderkookschool FIKKS laat kinderen kennis maken met (het belang van) gezonde voeding. Goede voeding geeft bijvoorbeeld energie. Ook zitten er voedingsstoffen in die nodig zijn om te groeien en op gezond gewicht te blijven. Om kinderen hiervan bewust te maken is er een veelzijdig lesprogramma ontwikkeld. Een combinatie van theorie en praktijk, waarbij ontdekken, proeven, ruiken en samen koken centraal staat. Aandachtspunt is het betrekken van de ouders en de integratie van andere initiatieven zoals 'Gezonde School' en het integreren in de basisvoorziening / aanpak.													
Resultaten	Vroeg geleerd is oud gedaan! Kinderen leren gezond en veilig koken en ontvangen een kookboek <i>Lekker voor weinig</i> (budget koken) 20 kookseries waarin totaal ruim 300 kinderen aan kunnen deelnemen. 1 kookserie bestaat uit 8 kooklessen en 2 excursies.													
Partners	Fikks, Mama Masha, Gemeente													
Regie	Fikks													
Uitgaven	<table><tr><th><i>Financiering voor 2 jaar</i></th><th><i>Bedrag</i></th></tr><tr><td>Financiering door aanvragers</td><td>€ 6.000</td></tr><tr><td>Financiering door derden (Rabobank, EcoPlaza, Heerenveen Vitaal, Sc heerenveen)</td><td>€ 25.000</td></tr><tr><td>Overige lokale bedrijven</td><td>€ 14.000</td></tr><tr><td>Gemeente Heerenveen</td><td>€ 15.000</td></tr><tr><td>Totale financiering van het project</td><td>€ 60.000</td></tr></table>		<i>Financiering voor 2 jaar</i>	<i>Bedrag</i>	Financiering door aanvragers	€ 6.000	Financiering door derden (Rabobank, EcoPlaza, Heerenveen Vitaal, Sc heerenveen)	€ 25.000	Overige lokale bedrijven	€ 14.000	Gemeente Heerenveen	€ 15.000	Totale financiering van het project	€ 60.000
<i>Financiering voor 2 jaar</i>	<i>Bedrag</i>													
Financiering door aanvragers	€ 6.000													
Financiering door derden (Rabobank, EcoPlaza, Heerenveen Vitaal, Sc heerenveen)	€ 25.000													
Overige lokale bedrijven	€ 14.000													
Gemeente Heerenveen	€ 15.000													
Totale financiering van het project	€ 60.000													
	Kosten gemeente € 7.500 per jaar													

Maatregel 10		Stimuleren verbeteren van naleving alcoholgrens
Omschrijving	We willen graag een daling van het alcoholgebruik bij personen onder de 18 jaar. Om de gezondheids- en maatschappelijke schade als gevolg van alcoholgebruik te beperken worden zowel vanuit preventie als vanuit handhaving activiteiten ondernomen die bijdragen aan deze doelstellingen. Verschillende partijen binnen de gemeente en buiten de gemeente (alcoholverstrekkers waaronder de horeca, verslavingszorg, scholen, jongeren, ouders) hebben hierin een rol. Een indicator voor de benoemde doelstelling is de naleving van de leeftijdsgrens. Periodieke monitoring van het leeftijdscontroleproces is een centraal uitgangspunt. Aan de hand van mysteryshoponderzoek wordt de naleving van de leeftijdsgrens in kaart gebracht. Om de naleving van de leeftijdsgrens te kunnen verbeteren is het nodig om feedback te geven. Om deze reden wordt er op de dag van ieder mysteryshopbezoek, door een auditor feedback gegeven aan de op dat moment aanwezige leidinggevende. Ondernemers worden geïnspireerd en samenwerkingen worden gestimuleerd om de leeftijdscontrole en -naleving verder te verbeteren.	
Resultaten	Daling van alcoholconsumptie door minderjarigen Hogere startleeftijd alcoholconsumptie door jongeren. Meer alcoholverstrekkers houden zich aan wettelijke leeftijdsgrens alcohol schenken	
Partners	VNN, Horeca, sportclubs, jongerencentra, cafetaria's, supermarkten, slijterijen en evenementen, GGD.	
Regie	Gemeente	
Uitgaven	€ 5.000 dekking vanuit bestaande jeugdbudgetten	

3 Gezonde leefomgeving

Maatregel 11	Stimuleren van gezonde buurten m.b.v. 'Gezonde wijkaanpak en 'blue zone'.
Omschrijving	Zorg en gezondheid worden steeds vaker dicht bij de leefomgeving van mensen en vanuit bijvoorbeeld preventieteams en gezondheidscentra georganiseerd. Doel is een duurzame, efficiënte en continue samenwerking tussen bewoners, professionals in de zorg en andere partners in de wijk. Verschillende initiatieven geven hier invulling aan. De Gezonde Wijkaanpak biedt de mogelijkheid voor een integrale aanpak op wijkniveau, die zich richt op gezondheidsbevordering van inwoners van een wijk, buurt of dorp. Integraal werken vanuit meerdere domeinen is het meest effectief. Betrokken en krachtige inwoners staan daarbij centraal. Uitgangspunt is de gezondheidssituatie en beleving in de wijk. De Gezonde Wijkaanpak is een procesmatige (en langdurige) aanpak en bestaat uit drie fases: voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Verdeeld over de drie fases zijn er in totaal vijf stappen². Door deze stappen regelmatig te doorlopen worden de kansen op gezondheidswinst bij inwoners in de wijk vergroot. I. Voorbereiden Stap 1: Breng de wijk integraal in beeld* Stap 2. Kies prioriteiten en doelen Stap 3. Maak een plan van aanpak met een mix van interventies II. Uitvoeren Stap 4. Voer de interventies uit** III. Evalueren Stap 5. Monitor en evalueer *Bij de gezondheidsbevordering op wijkniveau in ook aandacht voor leefstijlaspecten als roken, alcohol, overgewicht, gezonde voeding en omgang met stress en slapen. ** in samenwerking met buurtsportcoaches zijn er o.a. wijkgerichte, laagdrempelige en gratis beweeg- en leefstijlprogramma mogelijk Naast het werken volgens de 'Gezonde wijkaanpak' sluiten we aan bij de <u>blue zone</u> aanpak. Dit is een initiatief van de vanuit HANN/Regiodeal ZuidOost Friesland om ontwikkelingen in gang te zetten en op die manier in meerdere regio's in Friesland een Bloeizone te laten ontkiemen en groeien, om zo van de provincie een Bloeizone te maken. Het idee komt vanuit het concept 'Bluezones', wat plekken op de wereld zijn waar mensen gemiddeld langer en gelukkiger leven. Bloeizone richt zich op het ondersteunen van lokale initiatieven. Het kan ondersteuning bieden voor al bestaande initiatieven of kan helpen bij het opzetten van initiatieven. Ondersteuning bestaat bijvoorbeeld uit het organiseren van leer- en inspiratiemomenten, helpen bij het zoeken naar financiële middelen en het opzetten van een lobby. Daarnaast is een ander punt het kijken hoe beleid, projecten en initiatieven aan elkaar gekoppeld kunnen worden. De blue zone gaat uit van verschillende belangrijke factoren die van invloed zijn: - o Actief burgerschap - o Bereikbaar groen - o Actief ontspannen - o Gezonde mobiliteit - o Gezond wonen

² Meer informatie hierover is te vinden op: [Infographic Gezonde Wijkaanpak | Loketgezondleven.nl](https://www.infographicgezondewijk.nl/)

	- o Gezonde voeding - o Gezonde financiën
Resultaten	• De Gezonde Wijk is effectief gebleken (en bij voorkeur bewezen) • Er wordt integraal gewerkt in dorpen en wijken aan gezondheid op alle levensdomeinen • Gezondheidsbevordering wordt met voorrang toegepast in wijken en buurten met gezondheidsachterstanden³. • In de periode 2021-2025 is er in minimaal 2 dorpen of wijken gewerkt volgens het concept 'Gezonde wijkaanpak' en in minimaal 1 dorp of wijk volgens de 'blue zone' aanpak. • De openbare ruimte in de wijken en dorpen is groener en aantrekkelijker geworden en nodigt uit tot bewegen. Er zijn veel plekken waar kinderen graag spelen, mensen elkaar ontmoeten en waar iets te beleven valt. ⁴. • Bewegen op de fiets of te voet wordt optimaal gestimuleerd. • Vergroten van aandacht voor onderliggende factoren van stress en ontspanning en verminderen van depressie. • Met inwoners en verenigingen is gewerkt aan een gezonde leefomgeving van dorpen en wijken. • Door inwoners vroeg te betrekken sluit de aanpak goed aan op de lokale gezondheidsproblemen en de behoeften van inwoners. • Inwoners zullen langer en gelukkiger leven.
Partners	Gemeente, buutsportcoaches, maatschappelijke organisaties, onderwijs, kinderopvang, De Friesland, verenigingen en inwoners
Regie	Afhankelijk van het project kan dat zijn: de gemeente, aanjager gezondheid, preventieteam, HANN, GGD.
Uitgaven	€ 25.000 per jaar (startbudget). Financiering is nodig voor infrastructuur, kennis en expertise. Deze post moet gezien worden als een startbudget. Nagegaan moet worden welke andere financieringsmogelijkheden er zijn zoals subsidieregelingen, fondsen, samenwerking met verzekeraars of bedrijfsleven. Afhankelijk van de uit te voeren interventie zijn er ook nog andere budgetten binnen de gemeentelijke organisatie die wellicht ingezet kunnen worden. Middelen Regiodeal om in te zetten voor de blue zone project > € 105.000 voor 4 jaar.

³ Op basis van de lage SES en de gezondheidsmonitor zijn er de volgende accentwijken: 1 Centrum; 2 De Akkers; 3 Midden; 4 De Greiden; 5 Oudeschoot; 6 Jubbega en 7 Akkrum

⁴ De selectie van een wijk/dorp op voorhand met IBOR afstemmen op waar de meeste kansen liggen bij een wijk zijn waar grotere inrichtings/beheeropgave liggen

Maatregel 12	
Een aantal schoolomgevingen autoluw of autovrij maken	
Omschrijving	Een autovrije omgeving draagt bij aan het voorkomen van stress bij kinderen (en ouders). Hierdoor durven kinderen op jonge leeftijd lopend en fietsend naar school en bewegen ze vrij rond in de directe schoolomgeving. Hierdoor kunnen kinderen spelen en leren zelfstandig te bewegen in de openbare ruimte. Daarnaast is lopen en fietsen naar school gezonder voor kinderen dan gebracht worden met de auto en bevordert het gevoel van veiligheid. Tot slot draagt het voorkomen van stress bij kinderen aan een prettige start en einde van de schooldag. Bij de (her)huisvesting van scholen gaan we in gesprek met de schoolbesturen over autoluwe zones. Hierin stimuleren we schoolbesturen om gezamenlijk deze zones te creëren bij de scholen. Deze maatregel vraagt een planmatige aanpak en het combineren van andere werkzaamheden van afdeling IBOR en MO Accommodaties.
Resultaten	Als kinderen lopend of fietsend naar school gaan leidt dit tot minder verkeersdruk in deze gebieden dus een betere verkeersveiligheid. En omgekeerd: Een verkeersveilige en autoluwe schoolomgeving leidt er toe dat er meer kinderen (en ouders) lopend of fietsen naar school gaan. Dit draagt bij aan de gezondheid. Op basis van een planmatige aanpak willen we 3 tot 5 autoluwe/autovrije schoolomgevingen realiseren (aantal ook afhankelijk van samenwerking met schoolbesturen).
Partners	Gemeente, basisscholen, veilig verkeer Nederland, scoren voor gezondheid, caleidoscoop (opbouwwerkers)
Regie	Gemeente (IBOR)
Uitgaven	Binnen bestaande budgetten van IBOR. Mogelijk beschikbaar: subsidie van het rijk van €2.600 en aanvraag investeringsagenda €2.600

4 Psychosociale gezondheid

Maatregel 13 Plan van aanpak steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn	
Omschrijving	Uit diverse onderzoeken is gebleken dat negatieve gevoelens en psychische klachten zijn toegenomen door de coronacrisis. Het kabinet stelt 200 miljoen euro extra beschikbaar voor een maatschappelijk steunpakket gericht op sociaal en mentaal welzijn en leefstijl. Dit is nodig omdat het coronavirus en coronamaatregelen niet alleen een grote weerslag hebben op de zorg en de economie, maar ook op het mentaal welzijn en de fysieke gezondheid van Nederlanders. Het pakket richt zich specifiek op jongeren en kwetsbare groepen zoals mensen met een beperking of psychische problematiek en eenzame ouderen. Er is ook aandacht voor de mentale vitaliteit van werkend Nederland en door coronamaatregelen getroffen ondernemers. Voor het steunpakket wordt samengewerkt in een brede coalitie van rijksoverheid, gemeenten, landelijke en lokale organisaties, vrijwilligers en professionals. Er moet een lokale aanpak ontwikkeld worden waarbij aangesloten kan worden bij bestaande en veelbelovende activiteiten zodat die uitgebreid kunnen worden.
Resultaten	Het steunpakket is er op gericht om op kortere termijn deze negatieve gevolgen van de crisis zoveel mogelijk te dempen en structurele schade zoveel mogelijk te voorkomen.
Partners	Caleidoscoop, Maatschappelijk Werk, GGD, Onderwijs + andere betrokken organisaties.
Regie	Gemeente
Uitgaven	Binnen budget kabinet, Eénmalig 100 miljoen betekent volgens de gebruikelijke verdeling € 285.000 voor Heerenveen (onder voorbehoud!!)

Maatregel 14 Pilot welzijn op recept	
Omschrijving	Bij Welzijn op Recept verwijst een zorgverlener in de huisartsvoorziening de patiënt naar een zogenaamd 'welzijnsarrangement'. Deze arrangementen bestaan uit interventies die het welbevinden van mensen verhogen en/of het leven weer zin geven, zoals creatieve activiteiten, vrijwilligerswerk, sport en bewegen, leren van taal, rekenen, schrijven, digitale vaardigheden of een combinatie hiervan. In gemeente Heerenveen is een uitgebreid aanbod en netwerk van sociale activiteiten waar vaak kosteloos gebruik van kan worden gemaakt. Is het er niet, dan gaan we zorgen dat het toch gerealiseerd kan worden. De meerwaarde is dat de patiënt zich weer nuttig gaat voelen (zingeving) en weer "mee" kunnen doen. Mensen die een Welzijnsrecept voorgeschreven hebben gekregen, geven aan een toename te hebben ervaren in eigen kracht, zelfvertrouwen, zelfredzaamheid en sociale contacten. Verder geven ze aan een betere gezondheid te ervaren. Huisarts, doktersassistenten en praktijkmanagers verwijzen patiënten (middels Zorgdomein) met psychosociale klachten als gevolg van eenzaamheid, laaggeletterdheid, algehele lichte gezondheidsproblemen waarvoor medische interventie niet nodig is, bewegingsarm zijn door naar Welzijn op Recept. De VSP 'er (vrijwilligere service punt = in dit geval Welzijnscoach van Caleidoscoop) gaat in gesprek met de cliënt en onderzoekt gezamenlijk met de cliënt wat hij/zij nodig heeft. De VSP'er begeleidt de cliënt hierin. De VSP'er geeft een terugkoppeling aan de doorverwijzer van de resultaten.
Resultaten	Er zijn minimaal 2 pilots met huisartsen (Heerenveen stad en dorp). - Versterken samenwerking zorg en welzijn - Juiste zorg en ondersteuning (sneller) op de juiste plaats; snellere doorverwijzingen en huisarts kan zich richten op andere patiënten. - Integrale aanpak van gezondheidsachterstanden - Stimuleren van gezond gedrag; grotere kans op blijvende gedragsverandering.
Partners	Welzijnscoach, Huisartsen, buutsportcoaches/beweegmakelaar, preventieteam, sportaanbieders, personal trainers, leefstijl adviseurs, vrijwilligersorganisaties.
Regie	Aanjager eenzaamheid, welzijnscoach (vsp-er)
Uitgaven	€ 10.000 (met name kosten voor de welzijnscoach in de pilot; 4 uur per week x 26 weken)

Maatregel 15 Beschikbaar stellen van een subsidie aan het Odensehuis	
Omschrijving	Ieder uur krijgen vier mensen in Nederland dementie. Het aantal mensen met dementie zal als gevolg van de vergrijzing in de toekomst explosief stijgen. De gemeente Heerenveen wil een dementievriendelijke samenleving zijn. Een gemeente waarin mensen ontspannen met elkaar omgaan en waarin volop plaats is voor mensen die 'anders' zijn. Een gemeente die 'mensvriendelijk' is. De gasten bij het Odensehuis komen vooral in het beginstadium, waardoor zowel de mensen met dementie als hun naasten leren omgaan met de veranderingen. Nu wachten ze vaak tot het thuis echt niet meer gaat en wenden zich dan tot een huisarts of casemanager die dan meestal een dagbesteding voorstelt. De mantelzorger wil dat dezelfde dag nog wel, maar degene met dementie vaak niet, waardoor de kennismaking met een dagbesteding zo lang mogelijk uitgesteld wordt waarmee de problemen toenemen en de energie nog meer afneemt. Belangrijk om zowel de persoon met dementie als de mantelzorger met elkaar om te leren gaan met de nieuwe rol in hun leven, om het leven op emotioneel en praktisch vlak kwalitatief te verbeteren. Mensen met dementie krijgen een positiever zelfbeeld als je op een volwaardige, respectvolle manier met hen omgaat. Lotgenoten met elkaar in contact brengen is ook een essentieel onderdeel van het Odensehuis. Met elkaar ervaringen delen en daardoor het proces verlichten en je sociale contacten hiermee uit te breiden. Waardoor je voorkomt dat mensen vereenzamen. Door de ervaring in de overige Odensehuizen in Friesland is bewezen dat mensen later naar een dagbesteding gaan en langer thuis blijven wonen en we dus enorm besparen.
Resultaten	A. Inwoners met dementie kunnen zo lang mogelijk blijven meedoen in de eigen leefomgeving. B. Mantelzorgers voelen zich ondersteund en houden de zorgtaken langer vol. C. Odensehuis als onderdeel van dementievriendelijk Heerenveen.
Partners	Stichting Odensehuis Heerenveen, Caleidoscoop
Regie	Gemeente
Uitgaven	€ 35.000 ⁵ per jaar (2021 tm 2024)

⁵ De (andere) Friese gemeenten betalen voor de Odensehuizen in 2020 een bedrag van € 43.000 tot € 62.000. Gemiddeld betalen zij per gemeente € 55.000 per jaar. De totale uitgaven van een Odensehuis zijn ca. € 75.000 per jaar.

Colofon

Opdrachtgever: Gemeente Heerenveen
Opdracht: Lokaal gezondheidsbeleid
Versie: [\[Klik hier voor de versie\]](#)
Omvang rapport: [\[Klik hier voor de omvang rapport\]](#)
Auteur: Diana Elsinga, Beleidsregisseur Sociaal Domein (i.s.m. Amanda IJsselmuiden, Fleur Kouwen, Susan Haanstra, Fabian Schurink, Marjon de Witte, Sies Douwenga, Nynke Arendz, Petra Slaterus, Pieter Engelsma, Robert de Jong en Evert Stellingwerf)