

Aan de leden van de gemeenteraad,

*behandeld door Janny Dekker*

*afdeling MO*

*telefoon 14 0521*

*Ons kenmerk 1702-15-MO-jd*

*uw kenmerk*

*bijlagen 4*

*Steenwijk  
(verzendsdatum)*

*Onderwerp* Aanpak en resultaten Gezond in Steenwijkerland 2016.

Geachte heer/mevrouw,

Met deze raadsbrief informeren we u over de opzet en de resultaten van het eerste projectjaar Gezond in Steenwijkerland 2016-2017.

De gemeente Steenwijkerland ontvangt tot en met 2017 middelen vanuit het rijk om lokaal te werken aan het verkleinen van gezondheidsverschillen. Onder de noemer GIDS (Gezond In De Stad) geven we hiermee uitvoering aan de landelijke doelstellingen van het Nationaal Programma Preventie (NPP), namelijk het aanpakken van sociaal economische gezondheidsverschillen. (systematische verschillen in gezondheid en sterfte tussen mensen met en hoge en mensen met een lage sociale positie).

Binnen de landelijke GIDS-aanpak wordt ingezet op behoud en verbetering van gezondheid in de breedste zin van het woord waarbij het accent ligt op het verbeteren van de gezondheid van inwoners met een achterstand op dit gebied.

Alle initiatieven, methodes en projecten dienen effect te hebben op één of meer van de volgende domeinen: lichamelijke functies, mentale functies en beleving, de spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en/of het dagelijks functioneren.

Vanuit dit landelijke GIDS-programma worden 91 gemeenten, waarin wijken liggen met de laagste sociaal economische scores, gefinancierd om gezondheidsachterstanden aan te pakken en gezondheid bij risicogroepen te verbeteren. Steenwijkerland is hier één van.

De uitgangspunten van de landelijke GIDS-regeling hebben we vertaald in een lokaal plan van aanpak -Gezond in Steenwijkerland-.

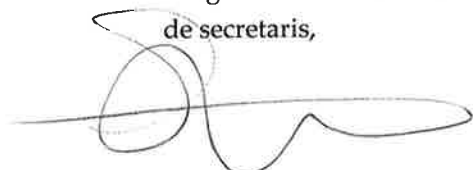
In dit lokale plan zijn de volgende accenten benoemd:

- De middelen beschikbaar voor jeugd en volwassenen worden ingezet in Steenwijkerwold, Scheerwolde, Vollenhove en De Gagels in Steenwijk. In deze delen van Steenwijkerland bleken de gezondheid-gerelateerde problemen het hoogst. Indicatoren die hierbij leidend waren: inkomenscijfers, opleidingsniveau, aantal uitkeringen, overgewichtcijfers en sport en beweeggedrag.
- Voor jeugd en volwassenen ligt het accent op gezondheid, sport en bewegen en participatie. Voor senioren meer op preventieve gezondheid en bewegen.

- De middelen beschikbaar voor senioren in kwetsbare omstandigheden worden gemeentebreed ingezet. Puur vanwege het feit dat zij niet per definitie wonen in kernen en wijken waar de gezondheidsverschillen het grootst zijn maar overal in Steenwijkerland.
- Projecten worden tijdelijk gefinancierd en daar waar nodig ook tijdelijk ondersteund om de lokale situatie te versterken.
- We sluiten waar mogelijk aan bij bestaande beleidsprogramma's, voorzieningen en projecten.

In de bijlagen wordt u verder geïnformeerd over de opzet van het project Gezond in Steenwijkerland en de resultaten over het jaar 2016.

Burgemeester en wethouders van Steenwijkerland,  
de secretaris, de waarnemend burgemeester,



drs. S.S. Weistra



J.H. Bats

## Bijlage II.

### Gezond in Steenwijkerland 2016-2017.

Deze notitie biedt een overzicht van opzet en resultaten van het eerste projectjaar gezond in Steenwijkerland 2016-2017

#### **Beschikbare middelen vanuit het landelijke programma Gezond in?**

Bij de vaststelling van de begroting 2016 op 10 november 2015 heeft u € 124.000,- beschikbaar gesteld voor het verstrekken van subsidie voor projecten in het kader van Gezond in Steenwijkerland. In mei 2016 hebben we in het college de beleidsregels vastgesteld voor de middelen Gezond in Steenwijkerland. Het subsidie is bedoeld voor projecten die een bijdrage leveren aan het verminderen van gezondheidsachterstanden in eigen wijk, buurt of woon/werkplaats. Projectsubsidie kan digitaal worden aangevraagd via de gemeentelijke website. Een belangrijke voorwaarde om in aanmerking te komen voor financiering is een integrale samenwerking. Hiermee geven we aan dat minimaal drie partijen zich moeten verbinden aan de projectdoelen en aanvraag. Het maximaal beschikbare budget per projectaanvraag bedraagt € 5.000,00 en er is een subsidieplafond van kracht. Na indiening vindt integrale ambtelijke beleidstoetsing plaats.

	2016	2017
Deelproject senioren	€ 24.000,00	€ 24.000,00
Deelprojecten jeugd en volwassenen in Scheerwolde, Vollenhove, Steenwijkerwold en de Gagels in Steenwijk.	€ 100.000,00	€ 100.000,00
TOTAAL	€ 124.000,00	€ 124.000,00

#### **Besteding middelen in 2016.**

Uit het volgende overzicht blijkt dat medio december 2016 wel een groot deel maar niet het totale budget in subsidiebeschikkingen is weggezet. Het voortraject om buurtpartijen te informeren en te stimuleren om een bijdrage te leveren aan het gezonder maken van eigen woon of werkgebied is tijdrovend en arbeidsintensief gebleken maar noodzakelijk. Voor Scheerwolde en de Gagels was het de eerste keer dat er met elkaar gesproken werd over mogelijkheden om te werken aan gezonde plannen. Vollenhove en Steenwijkerwold hebben de afgelopen jaren wel al veel initiatieven ontplooid in samenwerking met het beweegteam. We noemen in dit kader de vitale dorpen en de "wijk lekker fit"-aanpak. Om te komen tot een goede keuze voor de inzet van middelen vanuit Gezond in Steenwijkerland voor ouderen bleek het nodig om eerst te inventariseren welk aanbod op het gebied van sport en bewegen voor ouderen al bestaat in onze gemeente. Dit was niet bekend terwijl er wel sprake is van een stijgende vraag naar passend aanbod. Dit overzicht kunt u vinden in bijlage III. Vanuit dit overzicht is het mogelijk om inzicht te krijgen in spreiding, aard en bereik van het aanbod. Het maakt het eenvoudiger om keuzes voor de ontwikkeling van nieuwe projecten te maken of bestaande aanpak te versterken door verbindingen te leggen al dan niet met de inzet van middelen vanuit GIDS.

	Aantal projecten in 2016	Totaal beschikbaar gesteld in 2016.
Deelproject senioren	Vier projectplannen	€ 15.725,00
Scheerwolde	Eén gemeenschappelijk dorpsplan; Scheerwolde in beweging.	€ 25.000,00
Vollenhove	Vier projectplannen	€ 18.450,00
Steenwijkerwold	vijf projectplannen	€ 24.750,00
De Gagels Steenwijk	vijf projectplannen	€ 16.890,00
		€ 100.815,00

te verkleinen. Niet praten over de mensen die baat kunnen hebben bij GIDS maar praten met en hen betrekken bij de keuze voor effectieve maatregelen.

*Stichting JY heeft samen met de GGD IJsselland, voedselbank en een aantal inwoners subsidie verkregen om de vraag achter de vraag op te halen. Wat voor beelden hebben mensen die kwetsbaar zijn bij gezondheid, wat werkt wel voor hen en welke prikkel werkt niet om gezondheidswinst te krijgen. Na afloop van dit verdiepende onderzoek bij minimaal 10 gezinnen, wordt samen met betrokken inwoners een activiteitenprogramma ontwikkeld waar werkelijk behoefte aan is en naar alle waarschijnlijkheid gezondheidswinst gaat opleveren.*

Een overzicht van de overige gehonoreerde projectaanvragen Vollenhove 2016 kunt u vinden in de bijlage.

#### STEENWIJKERWOLD

Ook tijdens de twee informatiebijeenkomsten in Steenwijkerwold veel professionals en actieve vrijwilligers aan tafel. In een open sfeer kwam heel veel informatie over de "(on)gezonde staat" van het dorp op tafel. Geconstateerd werd dat er de laatste jaren heel veel initiatieven op het gebied van sport, voeding en gezondheid waren neergezet samen met het beweegteam binnen de Ik-Lekker-Fit- aanpak en de fitte wijkaanpak. Ruim 20 (deel) projecten in de afgelopen 4 jaar werden ontwikkeld. Ook bestaat er een gezond verenigingsleven met veel actieve (sport)vrijwilligers en zijn er ruim voldoende openbare speelplaatsen in het dorp. Er werd een zorgelijk beeld geschetst op het gebied van houding en gedrag. Er is sprake van meer dan gemiddeld ervaren vernielingen aan school(pleinen) en speelvoorzieningen in de openbare ruimte. Daarnaast werd door diverse partijen aangegeven en bevestigd dat er bovenmatig gepest wordt door kinderen in de VO-leeftijd waardoor er in een aantal gevallen sprake is van angst voor buitenspelen zonder toezicht bij ouders en hun jongere kinderen. Ook is er sprake van relatief veel gebroken gezinnen en financiële problematiek. Het is bekend bij instanties dat schaamte een rol speelt bij het bespreekbaar maken van financiële problematiek binnen gezinnen. Dit betekent dat een deel van de kinderen niet deel kan nemen aan activiteiten terwijl daar wellicht wel oplossingen voor bestaan. Communicatie, voorbeeldgedrag, stimuleringsmaatregelen, opvoedingsthema's zijn begrippen die veel werden genoemd als zinvolle projecten voor Steenwijkerwold in het kader van GIDS. De focus ligt op deze thema's.

*Door 5 dorpspartijen is een gemeenschappelijk plan ingediend dat voor de kinderen een gezonder en veiliger buitenspeelklimaat wil realiseren. Initiatiefnemer is stichting Beheer MFC Steenwijkerwold. Men zet in op een wekelijks naschools aanbod op het terrein van sport/bewegen en creatieve vaardigheden waarbij wordt gewerkt aan mentale, fysieke en sociale weerbaarheid. Deze activiteiten worden door professionals, waaronder een streetcoach, begeleidt*

Een overzicht van de overige gehonoreerde projectaanvragen Steenwijkerwold 2016 kunt u vinden in de bijlage.

#### DE GAGELS IN STEENWIJK

Moeizame start. Relatief weinig betrokkenen vanuit de Gagels bij de twee informatieavonden. Wel veel kader van sportverenigingen uit Steenwijk, de Scouting, schooldirecteuren en zorgaanbieders als Autistart en Vitree. Veel herkenning op de thema's ongezonde eetpatronen bij soms nog heel jonge kinderen, overgewicht en matige motoriek bij een steeds groter wordende groep kinderen. Vanuit het onderwijs werd aangegeven dat meer aandacht voor voeding, sport en bewegen nuttig is in samenwerking met sportverenigingen en beweegteam. Kortom ideeën genoeg, wensen genoeg, aanleiding genoeg maar geen kartrekker en te weinig connecties met de buurtbewoners. Extra aandacht voor inwonerbetrokkenheid is hier nodig. Het beweegteam zet in op het ontwikkelen van meer aanbod, aantrekkelijke voorbeeldprojecten en zichtbaarheid waardoor op

eveneens het beloop van een aantal chronische aandoeningen, zoals coronaire hartziekten, diabetes mellitus type 2, osteoporose, beroerte (CVA) en depressie gunstig beïnvloeden (Stiggelbout et al., 1998; PAGAC, 2008).

- Kwetsbaarheid is voor een deel effectief te beperken door verbetering van de leefstijl zoals roken of voeding. Uit het RIVM-rapport over kwetsbaarheid blijkt echter dat bewegen een positief effect heeft op alle domeinen van kwetsbaarheid. Niet alleen fysiek maar ook cognitief, psychisch en sociaal. Het RIVM adviseert om vooral aan de slag te gaan met bewegingsinterventies om kwetsbaarheid te verminderen.
- Iedere oudere heeft eigen redenen om wel of niet te willen of kunnen sporten en bewegen. De ervaringen die mensen in hun verleden hebben opgedaan met bewegen en de manier waarop zij zijn opgegroeid - samen het beweegkapitaal genoemd - blijken goede voorspellers te zijn voor hoe mensen met bewegen omgaan op latere leeftijd. Als er een intrinsieke motivatie ontbreekt, kan het lonen om op zoek te gaan naar het gesprek over het persoonlijke beweegkapitaal.
- Veel beweegmogelijkheden aanbieden dichtbij loont. Gebruik maken van eigen contacten dicht bij huis, goede begeleiding, samen bewegen (in de buurt), gezelligheid en excellente service zijn hierbij helpend.

**Welke ouderdoms-gerelateerde beperkingen en stimulerende factoren hebben invloed op het al dan niet bewegen.**

Gebrek aan energie en niet kunnen volhouden van het bewegen of de activiteiten, pijn, schaamte en angst bij en voor bewegen en gebrek aan support en ondersteuning zijn belangrijke belemmeringen bij het tot op hoge leeftijd actief te blijven.

<b>Beperking en/of barrières</b>	<b>Oorzaken</b>	<b>Gevolgen</b>
<i>Val angst en valrisico</i>	<i>Minder spierkracht Minder evenwicht Minder stabiliteit na (heup)breuk Angst voor gevolgen</i>	<i>Minder bewegen Sociale isolatie en eenzaamheid</i>
<i>Verminderd zicht (20%)</i>	<i>Staar Diabetes Hoge bloeddruk</i>	<i>Mensen niet herkennen Valangst en valgevaar Niet kunnen lezen Mijden verkeersdeelname</i>
<i>Slecht/hardhorend (30%)</i>	<i>Ouderdom Lawaai</i>	<i>Gesprekken niet kunnen volgen/stemmen niet verstaan Lawaaiige omgeving mijden</i>
<i>Incontinentie (15-65%!)</i>	<i>Verzakkingen Verminderde spierkracht Verminderd gevoel Blaasontsteking</i>	<i>Minder drinken Schaamte Minder bewegen Minder deelnemen aan het sociale leven</i>
<i>Geheugenproblemen (20 -25%)</i>	<i>Vermoeidheid Sufheid door medicatie Polyfarmacie (50% slikt meer dan 4 pillen) Depressie Herseneninfarct Dementie</i>	<i>Schaamte Minder initiatief Planningsproblemen Isolatie en eenzaamheid</i>
<i>Ondervoeding (20-25%)</i>	<i>Niet willen eten (somber) Minder hongergevoel</i>	<i>Spierafbraak Valgevaar</i>

5. Aandacht hebben voor pijn, angst en gebrek aan energie,
  - Samenwerken met opgeleide trainers.
  - Serieus nemen en tijd nemen.
  - Aandacht geven.
  - Differentiëren en bescheiden doelen stellen op de korte termijn.
  
6. Zorgen voor plezier en ontspanning,
  - Als basiswaarde voor elk aanbod. Voor bijna zeven op de tien ouderen met een chronische aandoening is plezier, gezelligheid en ontspanning een belangrijke stimulans bij het (meer) bewegen.
  
7. Speciaal aanbod ontwikkelen,
  - Specifiek aanbod voor ouderen met chronische aandoeningen bijvoorbeeld met gebruik van zachtere materialen, een kleiner veld en differentiatie in aanbod.
  - Uit onderzoek blijkt dat ouderen met een chronische aandoening het liefst bewegen met gelijkgestemden. Bijvoorbeeld met dezelfde fysieke (on)mogelijkheden.
  - Check op individuele wensen, mogelijkheden en beperkingen.

### ***Hoe ziet het huidige aanbod beweegactiviteiten voor ouderen in Steenwijkerland er uit***

Zoals aangegeven bleek het nodig eerst te inventariseren welk aanbod op het gebied van sport en bewegen voor ouderen al bestaat in onze gemeente. Dit was niet bekend terwijl er wel sprake is van een stijgende vraag naar passend aanbod. Het gemeentelijk beweegteam heeft zich niet eerder bezig gehouden met sport en bewegen voor ouderen. Dit team heeft zich in de beginjaren gericht op jeugd tot 18 jaar en de laatste jaren op de specifieke projecten vermeld in de agenda; Steeds meer in Beweging, een vitaal Steenwijkerland. Stichting Timpaan werd gefinancierd en was verantwoordelijk voor een beweegaanbod voor de inwoners ouder dan 55 jaar. Timpaan biedt sinds jaren naast het GALM-project (Groninger Actief Leven Model) een Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO) aanbod in verschillende kernen. Ook verzorgingshuizen hebben een aanbod voor eigen bewoners. Buurthuizen voor de buurtbewoners en wellicht nog meer.

We hebben geïnventariseerd waar beweegactiviteiten voor ouderen worden aangeboden. Deze inventarisatie is gereed en kunt u vinden in Bijlage III bij deze brief. Vanuit dit overzicht is het mogelijk om inzicht te krijgen in spreiding, aard en bereik van het aanbod. Het maakt het eenvoudiger om keuzes voor de ontwikkeling van nieuwe projecten te maken of bestaande aanpak te versterken door verbindingen te leggen al dan niet met de inzet van middelen vanuit GIDS.

Voor de lokale inventarisatie van het beweegaanbod voor inwoners ouder dan 70 jaar hebben we gewerkt met de volgende indeling.

- A. Zorg met verblijf in een wooncentrum.
- B. Thuiswonend met langdurige zorg.
- C. Thuiswonend met eerstelijns zorg.
- D. Leven zonder zorg.

### ***Analyse en conclusies inventarisatie beweegaanbod ouderen.***

1. Aanbod woonvoorzieningen, zorg- en verpleeghuizen. (A-groep)
  - Aanbod is afhankelijk van beleid en personeel.
  - Kenmerken van de bewoners verandert steeds meer naar complexere mentale en fysieke problematiek en dit heeft invloed op de mogelijkheden beweegaanbod.
  - Accent met name op paramedische begeleiding bij motorische beperkingen.

Naast dat het aanvragen van GIDS-subsidie door organisaties via de gemeentelijke website mogelijk is haalt ook het beweegteam ideeën en wensen op in samenwerking met het mantelzorgnetwerk, WMO-consulenten, commissies vitale dorpen, wijkbesturen en directie/medewerkers/betrokkenen van de woonzorgvoorzieningen.

Een overzicht van de gehonoreerde projectaanvragen t.b.v. ouderen kunt u vinden in bijlage IV.

Bijlage III.

Overzicht gesubsidieerde wijken en kernen projecten  
Gezond in Steenwijkerland 2016.

SCHEERWOLDE

Gezond in Scheerwolde, Vitale dorpsplan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer aandacht voor- en aanbod op het gebied van sport/bewegen, voeding en recreatie voor en door het dorp.</li> <li>• Samenwerking en versterking</li> </ul>	<u>Plaatselijk belang Scheerwolde</u> , VV Scheerwolde, wijkcentrum de Wielewaal, OBS de Lepelaar, de ouderenbond, de watersportvereniging, het JACS, de touwtrekvereniging.	€ 25.000,00
---	---	--	-------------

VOLLENHOVE

Voel, eet en beweeg!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preventief curatieve aanpak overgewicht bij kinderen in de basisschoolleeftijd</li> <li>• Accent op emotie-eten</li> <li>• Minimaal 10 deelnemende gezinnen met weinig sport/beweegervaring en of affiniteit</li> <li>• Integrale inzet van psycho-educatie, voedingsadviezen en beweegprogramma's</li> <li>• Individuele maatwerktrajecten</li> <li>• Inbedding in zorgnetwerk Vollenhove</li> </ul>	<u>ZONL, CIG, GGD</u> IJsselland, tekentherapie/coachingspraktijk de Zwaan, brede school Vollenhove en het beweegteam	€ 5.000,00
Vrouwen Vitaal Verder in Vollenhove	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrale training voor vrouwen met overgewicht, gericht op inzicht, kennis, gedrag en gezondheidsvaardigheden vergroten.</li> <li>• Inbedding in zorgnetwerk Vollenhove</li> </ul>	<u>Thuis in je lijf, rust in je hoofd!</u> <u>Vollenhove</u> , lokale diëtiste, lokale creatief therapeut	€ 5.000,00
JY bent gezond!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contact leggen met minimaal 10 gezinnen in kwetsbare omstandigheden</li> <li>• In gesprek over gezondheid, weerstanden en prikkels</li> <li>• Praten met i.p.v. praten over</li> <li>• Beproefde onderzoeksmethode door JY en GGD</li> <li>• Basis leggen voor activiteitenplan</li> </ul>	<u>Stichting JY</u> , voedselbank Steenwijkerland, GGD IJsselland en inwoners VH	€ 5.000,00
Gezonde brede school	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouders en leerlingen bewust maken van het belang van gezonde voeding op school, in de pauze en als traktatie</li> <li>• introductie gezonde pauzehap, gezond traktatiebeleid en fruitdagen in schoolbeleidsplan</li> <li>• gezonde voeding als doorgaande leerlijn binnen de brede school</li> </ul>	<u>Brede school VH</u> , kinderopvang Ukkie, PSZ de Grutterij, GGD en plaatselijke ondernemers	€ 3450,00

STEENWIJKERWOLD

Beweegdiploma peuters	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plezier en beweegvaardigheden/motoriek vergroten bij peuters.</li> <li>• 30 peuters van de PSZ het Woldkasteel halen een</li> </ul>	<u>PSZ Het Woldkasteel</u> , De KNGU, Stichting peuterspeelzalen en het beweegteam	€ 5.000,00
-----------------------	--	--	------------



Bijlage IV.

**Overzicht gesubsidieerde projecten en initiatieven voor ouderen  
Gezond in Steenwijkerland 2016.**

Tovertafel Nijenstede	Dementheek.	De tovertafel is een speels product voor ouderen in de midden tot late fasen van dementie. De interactieve spellen met lichtbeelden geprojecteerd zijn ontwikkeld om de spelers te stimuleren in zowel fysieke activiteit als sociale interactie. En ook heel belangrijk, het levert vrolijkheid en plezier op.	€ 6600,00
Duofiets	ZONL kleinschalig wonen de Meentehof, flat bewonersvereniging, wijkvereniging de Middenweg, en het beweegteam.	Door gebruik van de duofiets krijgen ouderen een deel van hun vrijheid terug, ze komen weer meer buiten, zijn in beweging, ontmoeten mensen en houden contact met hun omgeving en wijk. Het doorbreekt de vicieuze cirkel van inactiviteit en versterken van mentale en fysieke problemen. Het gebruik stimuleert buurtbewoners om samen actief te zijn met de bewoners van de Meentehof.	€ 5000,00
Twee beweegkoffers	Beweegteam en samenwerkende partijen.	Bewegen aan tafel, individueel of in groepsgebruik. Eenvoudige en herkenbare materialen.  Box met 70 bewegekaarten, korte en duidelijke bewegevormen en spelvormen.  Er wordt naast het plezier beleven aan samen bewegen een beroep gedaan op spierkracht, mobiliteit en coördinatie  Praktijkgerichte scholing "bewegen aan tafel" aan medewerkers en vrijwilligers van huiskamerprojecten, kleinschalig wonen, dagopvang, buurthuizen, kerkelijke organisaties etc.	€ 3500,00
Koersbalset Zonnewiede	Zonnewiede Giethoorn, stichting Vitaal Giethoorn, buurtbewoners en het beweegteam	Stimuleren bewegen binnen Zonnewiede. Betrekken van de buurt bij de activiteiten van Zonnewiede.	€ 625,00
<i>In voorbereiding, realisatie beweegtuin ouderen in Steenwijkerwold</i>			€ 10.000,00 € 5.000,00 in 2016 € 5.000,00 in 2017