

Samen naar Gewoon Gezond

2022 - 2026

Lokaal preventieplan Nieuwegein



20 november 2021

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	pag	2
Inleiding	pag	3
Samenlevingsproces	pag	4
Centrale vraag	pag	4
Kaders	pag	4
Wie waren aanwezig	pag	5
Samen naar Gewoon gezond in één oogopslag	pag	6
Algemene uitgangspunten	pag	7
Verminderen van Alcoholgebruik	pag	8
Verminderen van Roken	pag	10
Verminderen van Overgewicht	pag	12
Verstreken Mentale weerstand	pag	14
Vervolg	pag	16
Werkgroepen	pag	17

Bijlagen

- 1 Conceptplannen
- 2 Flyer GGDmonitor
- 3 Positieve Gezondheid
- 4 JOGG
- 5 Deelnemerslijst

Inleiding

Alle kinderen hebben recht op een goede start. Een start waar zij een leven lang profijt van hebben. Volwassenen willen lang actief zijn en fit hun pensioen halen. Langer in goede gezondheid leven. Dan kunnen mensen blijven meedoen aan de samenleving. Wie wil dat nou niet?

Met het Lokaal Preventieakkoord richten we ons op het terugdringen van problematisch alcoholgebruik, roken, overgewicht en het versterken van mentaal welbevinden. Op 20 november 2021 zijn 23 organisaties, partijen, inwoners en inwonersinitiatieven bij elkaar gekomen. Zij hebben met elkaar algemene uitgangspunten, plannen, ideeën en concrete acties geformuleerd. Deze vormen de basis van dit Lokaal Preventieplan. In het plan staat niets waar de deelnemers niet met zijn allen akkoord mee zijn. In 4 themagroepen worden deze plannen, ideeën en activiteiten verder uitgewerkt en gerealiseerd binnen de opgegeven kaders in dit akkoord.

We beginnen niet bij nul. Er zijn al heel veel goede initiatieven. Daar sluiten we zoveel mogelijk bij aan. Tegelijkertijd streven we ernaar preventie meer onderdeel van het leven te maken. Een gezonde leefstijl moet gemakkelijk en gewoon worden. Waar je ook bent.

Aanvulling extra preventiebudget

Voor de uitvoering van lokale preventieakkoorden stelt het rijk extra budget ter beschikking op basis van de grootte van de gemeente. Voor Nieuwegein betekent dit voor 2022 en 2023 een bedrag van €40.000,00 per jaar. Om aanspraak te kunnen maken op dit budget moest er al een preventieakkoord liggen. Daar voldeden we nog niet aan. Op basis van 5 ingediende conceptplannen hebben toch een positief advies gekregen onder de voorwaarde dat de conceptplannen onderdeel uitmaken van het akkoord en het akkoord zo spoedig mogelijk wordt nagezonden. De conceptplannen staan in bijlage 1.

Samenlevingsproces

Om te komen tot een lokaal preventie akkoord hebben we gekozen voor een samenlevingsproces. In dat proces geven we aan de voorkant de kaders mee waaraan het plan moet voldoen. De deelnemers hebben vervolgens aan de hand van de centrale vraag in het plan gezet waar zij de komende 4 jaar zich gezamenlijk voor in willen zetten.

Tijdens de voorgesprekken is het proces en de kaders met de deelnemers doorgenomen, zodat zij goed voorbereid naar de dag kwamen. Tevens is hen gevraagd wat zij nog nodig hadden om de centrale vraag te beantwoorden. Dit was informatie over de gezondheidstoestand van Nieuwegein, informatie over positieve gezondheid en informatie over de JOGG-aanpak. Deze informatie is tijdens het plenaire deel van de ochtend verstrekt (bijlagen 2, 3 en 4).

We zijn daarna in groepen uiteengegaan om plannen te maken op de thema's. Terug bij elkaar hebben we met elkaar alle plannen en acties verrijkt. Dit is allemaal in het lokaal preventieplan terecht gekomen en alle aanwezigen hebben zich er aan gecommitteerd. Degenen die plannen verder willen uitwerken hebben zich opgegeven en komen voor half december een eerste keer bij elkaar.

Centrale vraag

De centrale vraag die we iedereen gesteld hebben is:

'Wat is er voor nodig om met elkaar gezond gedrag gewoon te maken'

De kans om gezond oud te worden wordt voor 80% bepaald door leefstijl en leefomgeving en slechts voor 20% door aanleg en genen. Het is niet altijd even makkelijk om gezonde keuzes te maken in het dagelijkse leven. Hoe kunnen we gezonde keuzes, gezond gedrag en een gezonde leefstijl in Nieuwegein makkelijker maken. Voorkomen is immers beter dan genezen.

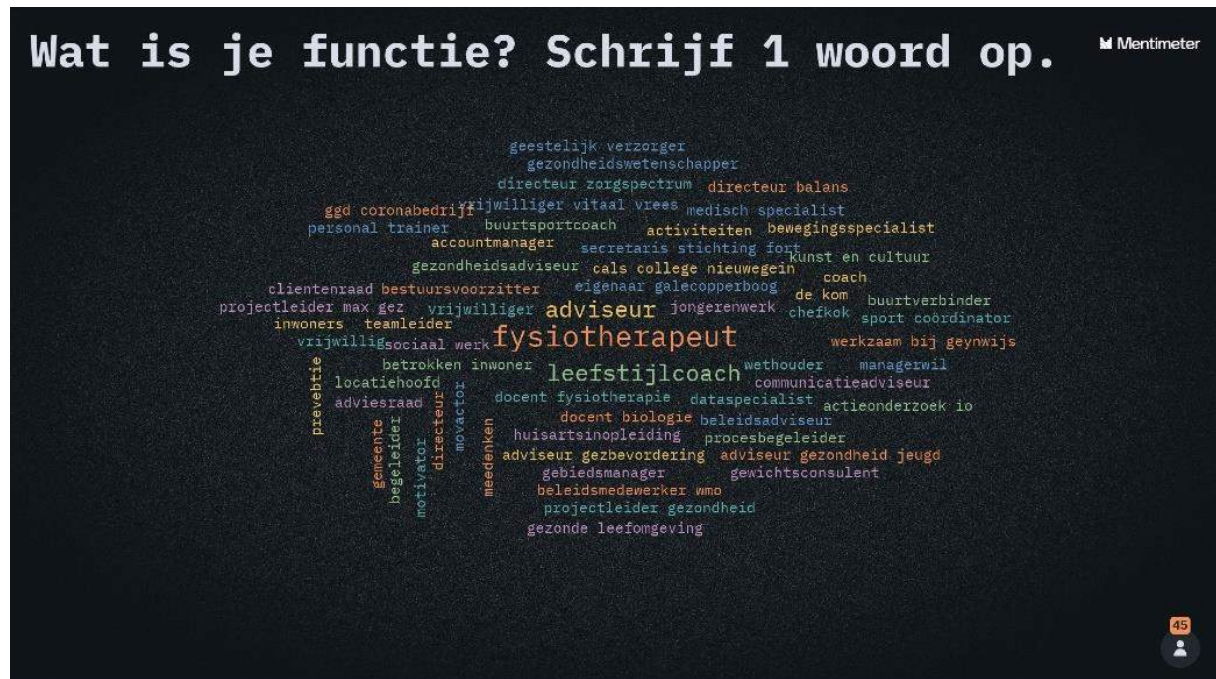
Kaders

Waar moet het lokale plan aan voldoen:

- Het gaat over preventie
- Focus op 'massamaatwerk', oftewel op de 80% om de beweging in gang te zetten
- Het gaat in elk geval over:
 - Alcohol
 - Roken
 - Overgewicht
 - Mentaal welbevinden
- Er zijn meerdere partijen en inwoners betrokken bij de acties
- De acties vallen binnen bestaande budgetten. Er is een aanvullen budget van €40.000
- Het plan sluit aan bij geldende wet- en regelgeving en lokaal beleid

Wie waren aanwezig

Er waren 55 deelnemers aanwezig, bewoners, bewonersinitiatieven, vrijwilligers en professionals vanuit 23 diverse organisaties. Een aantal heeft een gerichte uitnodiging gekregen, een aantal heeft gereageerd op de uitnodiging in de Molenkruier en een aantal zijn aangedragen in de voorgesprekken met de deelnemers. Allen hebben in deze gesprekken aangegeven zich betrokken te voelen gezondheidspreventie en daarin iets in te willen betekenen.



Samen naar Gewoon gezond in één oogopslag



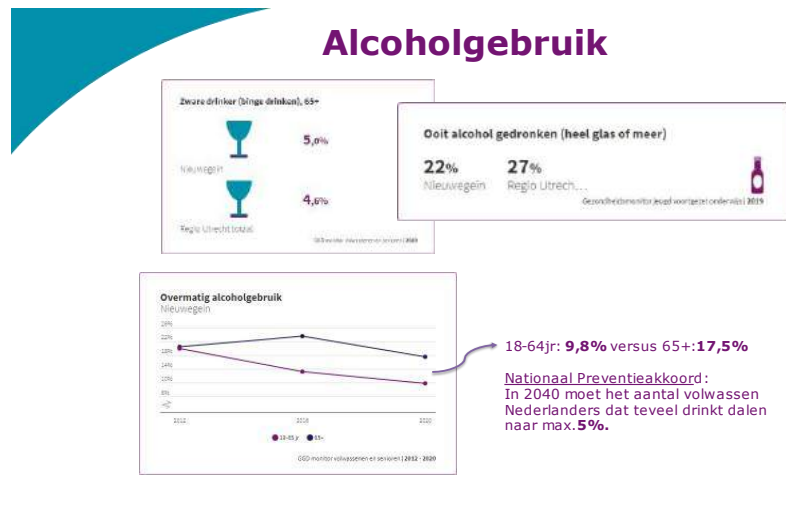
Algemene uitgangspunten

In de 4 themagroepen kwamen de volgende algemene uitgangspunten naar voren:

- Neem bij alle plannen, ideeën en activiteiten de brede kijk van positieve gezondheid als uitgangspunt
- Blijf de thema's in samenhang zien
- Continueer wat goed is, anders innoveren of stoppen
- Ga niet stigmatiseren, benadruk niet het "foute gedrag", maar benadruk de winst van het goede
- Zet overall in op het verhogen van weerbaarheid en veerkracht
- Zorg voor voorlichting, bereikbaarheid en begeleiding
- Focus ook op kleine, praktische en laagdrempelige acties
- Goed voorbeeld doet goed volgen -> vindt ambassadeurs
- Plezier in alles (positief formuleren, niet met het vingertje wijzen)
- Iedereen moet weten wat er bestaat aan mogelijkheden en waar je hiervoor terecht kunt
- Belangrijke kernwaarden zijn: Normaliseren, verbinden, communiceren



Verminderen van Alcoholgebruik



Voor jongeren is alcohol extra schadelijk. Het belemmert de ontwikkeling van hun hersenen. Alcohol is ook gevaarlijk voor ongeboren kinderen. Circa 1 op de 10 volwassenen in Nieuwegein drinkt overmatig. Boven de 65+ is dit zelfs 1 op de 8 inwoners. Het percentage binge drinkers is 5% (meer dan 5 glazen alcohol gedronken bij één gelegenheid) Bijna één op de 5 jongeren drinkt al voor zijn 18e jaar.

Concreet:

- Met alle partners in gesprek over minder zichtbare alcoholreclame in openbare en eigen ruimtes, bijvoorbeeld, bushokjes, gebouwen
- Verleidt in de eigen ruimtes altijd naar het zichtbare gezonde alternatief
- Maak een overzicht van waar je terecht kunt met een hulpvraag en verwijs inwoners daar naar toe
- Iedereen maakt de vraag 'drink je?' bespreekbaar, in het kader van 'hoe gaat het met je?'
- 2 keer per jaar een gezondheidsgesprek voeren met ALLE sportverenigingen op in ieder geval de thema's bewegen, roken, alcohol en drugs
- Voor 2024 de JOGGaanpak op alle scholen aanbieden
 - Doe meer dan jaarlijks een uurtje voorlichting



Aanvullingen/aandachtspunten:

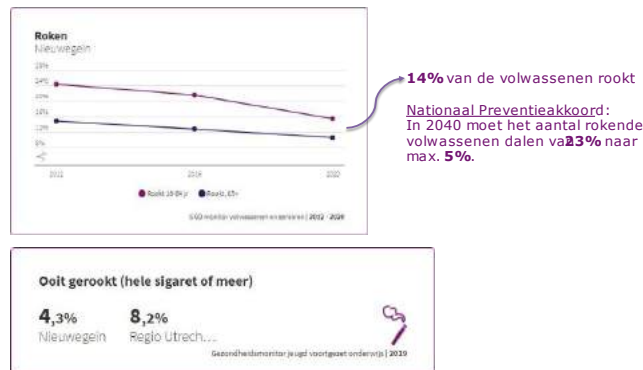
- Jongeren Loesje-achtige sloguns laten bedenken
- Beeldvorming voor jongeren, alcohol is niet stoer!!! Maar 1 glaasje is gezellig
- Voorlichting aan ouders, bewustwording van drinken waar kinderen bij zijn. Voorleven
- Peergroep, hoe versterk je jeugd om nee te zeggen tegen alcohol
- Kijk ook naar waarom iemand drinkt. Geeft input voor (een deel van) de oplossing.
- Positieve gezondheid, kijk breed naar alle leefdomeinen en in samenhang
- Geen nieuwe hokjes creëren met thema's.
 - Stoppen met roken gaat vaak samen met gewichtstoename.
 - Van minder alcohol drinken val je af.
 - Verhalen vertellen tijdens het opeten van resultaten van de kookworkshops.

- Ook voorlichting over lekker en gezellig drinken zonder alcohol
- Hoger alcoholgebruik onder 65+. Hoe bereiken we deze doelgroep?
- Alcohol (en drugsgebruik) onder jongeren met een andere culturele achtergrond, bijvoorbeeld Moslims. Hoe bereik je deze groep? Stichting Balans wil sparren
- Aansluiten bij IkPas



Verminderen van Roken

Roken



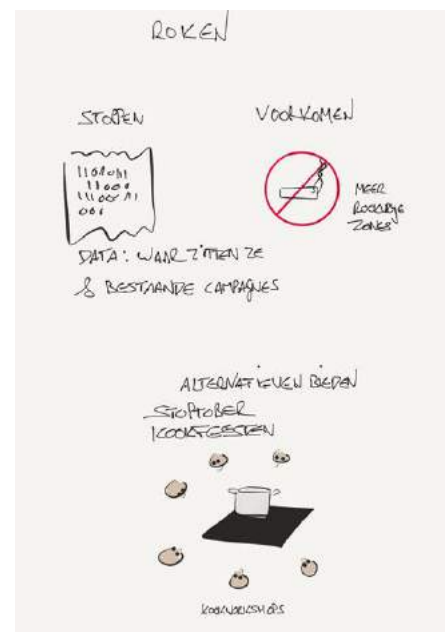
Hoewel het aantal rokers in Nieuwegein is gedaald, rookt nog altijd 14% van de volwassenen. Het aantal jongeren dat rookt is met 2,2% lager. Jaarlijks sterven meer dan 20.000 mensen in Nederland door roken of meerroken. De Rijksoverheid en de andere organisaties streven samen naar een rookvrije generatie in 2040. Dat betekent dat kinderen niet meer beginnen met roken. En dat zwangere vrouwen niet meer roken.

Plannen, ideeën en activiteiten

Vanuit de deelnemers zijn de volgende plannen, ideeën en activiteiten naar voren gekomen om roken in Nieuwegein de komende 4 jaar te verminderen:

Concreet

- Uitbreiden rookvrije zones, te beginnen bij winkelcentra
 - onderzoeken
- Verminderen zichtbaarheid, onaantrekkelijk maken
- Inzetten van nudging voor gewenst gedrag
- Weerbaarheid op scholen verhogen via:
 - JOGG, leidend
 - Onderwijs
 - GGDRU
 - MOVactor
 - Pharos
- Bij stoptober extra aandacht en inzet in 5 buurten
 - Inzetten van rolmodel(len) per buurt
 - Actie GGDRU en MOVactor
- Onderzoek de 2% jongeren en 14% ouderen wie zijn en sluit daar op aan
 - Actie GGDRU
- Gratis ondersteuning voor mensen met een Stadspas
 - Haalbaarheid bepalen
- Elk kind en ouders in groep 8 'een check' over roken
- Bij elke stopper is een lifestyle op recept mogelijk bij gezondheidscoaches
- Overzicht van mogelijkheden tot ondersteuning

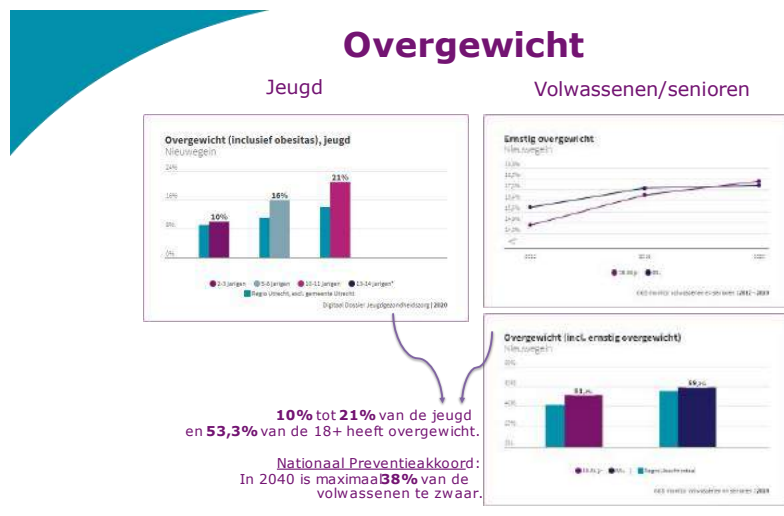


Aanvullingen/aandachtspunten:

- Laat jongeren slogans bedenken, bijvoorbeeld met een 'Loesje' wedstrijd
- Hoe kunnen stoppers elkaar helpen, vraag wat ze nodig hebben
- Kennis delen met rokers, bijvoorbeeld dat stoppen met roken in het basispakket zit
- Duurzame gedragsverandering vraagt meer dan 6 maanden
- Richt je op de onderliggende factoren, wat is de 'winst' om te blijven roken
- Rookvrije groepsacties organiseren als stimulans of beloning
- Alle gemeentelijke locaties rookvrij (of uit het zicht)->goede voorbeeld geven
- Rol verloskundigen benutten bij zwangeren in achterstandswijken (ze hebben daar een speciaal tarief voor)
- Rokers betrekken bij oplossingen. Willen zij stoppen? Wat hebben ze daarvoor nodig?
- Ontmoedig om te beginnen met roken op de scholen, BO, VO, MBO, HBO



Verminderen van Overgewicht



Overgewicht en obesitas zijn na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland. Bijvoorbeeld hart- en vaatziekten of diabetes. Overgewicht en obesitas komen bij alle leeftijdsgroepen in Nieuwegein meer voor dan gemiddeld in de provincie Utrecht. Zo heeft meer dan de helft van de volwassenen (ernstig) overgewicht. Ruim de helft van de volwassenen in Nieuwegein beweegt voldoende. Bij jongeren (2-14 jaar) heeft 10 tot 21 % overgewicht. Van de jongeren beweegt bijna de helft 5 dagen per week voldoende. Ruim driekwart van de jongeren is lid van een sportclub (beweegrichtlijn jongeren: dagelijks 1 uur bewegen, 3x week intensief). Dit is wat lager dan het provinciaal gemiddelde.

Plannen, ideeën en activiteiten

Vanuit de deelnemers zijn de volgende plannen, ideeën en activiteiten naar voren gekomen om overgewicht in Nieuwegein de komende 4 jaar te verminderen:

Concreet:

- Voorlichting / educatie over gezonde voeding
 - GGD/consultatiebureau
 - Gezondheidscentra
 - Winkeliers/Supermarkten
 - Scholen, JOGG/Gezonde schoolaanpak
 - (sport)verenigingen
 -
- Kookworkshops gericht op gezonde voeding
 - Voor kinderen en ouders
 - Op buurtpleinen en ontmoetingsruimtes
 - Stichting Balans heeft gezond koken voor mensen met een migratieachtergrond
 - Na huiswerkbegeleiding samen gezond koken
 - Samen eten op de buurtpleinen
 - Helpt ook tegen eenzaamheid
- Een beweeglint door heel Nieuwegein (bijlage 1)
 - Laagdrempelig bewegen in de openbare ruimte
 - Bord met oefeningen en informatie over gezondheidswinst



- Gratis materialenkast bij bijvoorbeeld de beweegpleinen of grotere speelvelden
- App waarmee met iedere beweegoefening punten gespaard kan worden. Punten kunnen ingeleverd worden voor (korting) op gezonde producten
- Activiteiten die gebruik maken van het beweeglint, bijvoorbeeld wandelgroepen, diabetes challenge, scholen, ...
- Gezonde hapkast in buurten
 - Een openbaar ruilkastje met daarin gezonde producten, recepten en boeken. Mensen halen er iets uit en doen er iets in.
- Bewegen op recept Jeugd (bijlage 1)

In Nieuwegein is bewegen op recept voor volwassenen al succesvol ingevoerd. Er is daarbij ook een verbinding gelegd met de Geïntegreerde leefstijlinterventie. Een nieuwe activiteit is om deze interventie ook mogelijk te maken voor de jeugd. We moeten daarbij goed kijken en gebruik maken van de leefwereld van de jeugd.

- JOGG/Gezonde schoolaanpak (bijlage 1)

Nieuwegein is sinds 23 september 2021 JOGGgemeente. Een gezonde jeugd begint bij een gezonde leefomgeving waarin kinderen opgroeien. De JOGG/Gezonde schoolaanpak richt zich op de leefomgevingen waar kinderen en jeugd veel komen: thuis, school, buurt, sport, vrije tijd, werk en (online) media.

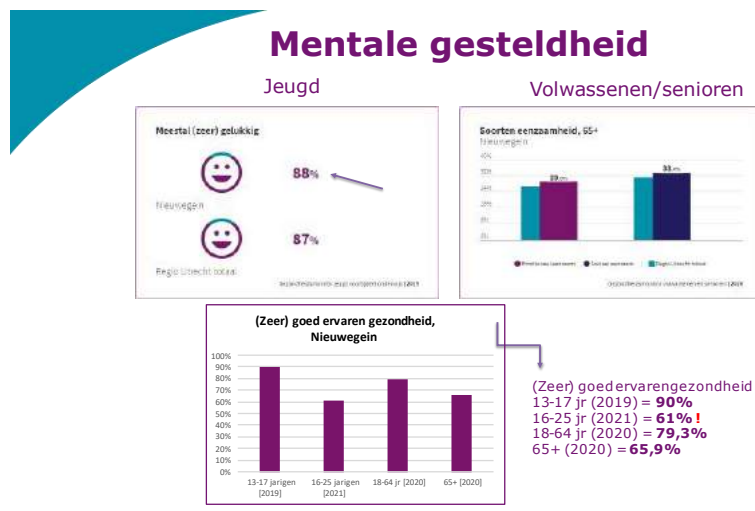
- Valpreventie bij ouderen, naast bewegen ook voeding en sociale contacten
 - Link met mentale weerbaarheid

Aanvullingen/aandachtspunten:

- maak de informatie ook toegankelijk voor laaggeletterden en anderstaligen
- denk ook aan organisaties als voedselbank
- vergeet ondergewicht niet
- denk ook aan levensloop, cultuur en multimorbiditeit
- doe het samen, betrek mensen uit de wijk, werf extra vrijwilligers
- faciliteer integraal samenwerken
- Gebruik de beweeglint app voor meer dingen, zoals kennisdeling, verschillende doelgroepen, belonen, healthy mixed platter
- Levensvragenwandeling, combineer bewegen met mentale weerbaarheid
- Gebruik lokale ondernemers om gezonde voeding goedkoper te maken
- Verbindt/promoot bestaande initiatieven rondom samen eten met bewegen, bijvoorbeeld Robin Food aansluiten op wandelgroepen
- Stoppen met alcohol helpt ook met afvallen, kennis over alternatieve drankjes
- Gezonde schap in de supermarkt met voorbeeldrecepten
- Sluit aan bij het Lijfstylenetwerk
- In het begin eerst luisteren en niet te snel en te veel advies geven over leefstijl



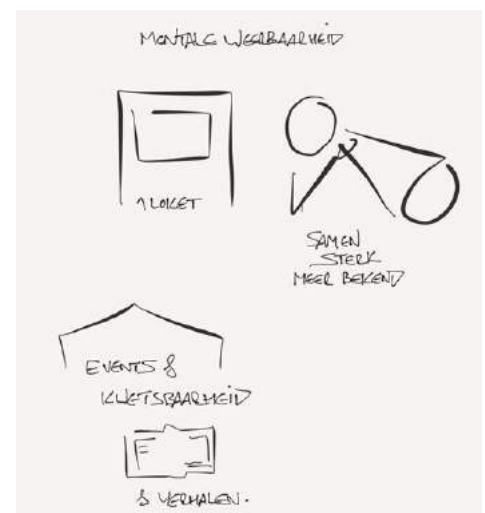
Versterken van Mentaal welbevinden



De meeste inwoners van Nieuwegein zijn positief over hun gezondheid. De cijfers komen veelal overeen met het provinciaal gemiddelde. Het gaat niet met iedereen goed. Eén op de 12 volwassenen heeft een hoog risico op angststoornissen of depressieve klachten. De meeste kinderen, jongeren en jongvolwassenen in Nieuwegein zijn positief over hun gezondheid. De cijfers komen redelijk overeen met het provinciaal gemiddelde. Jongvolwassenen (16-25 jaar) ervaren hun gezondheid echter minder vaak als goed. Zij voelen zich ook vaker gestrest door een of meer factoren dan jongeren (13-17 jaar) in Nieuwegein en dan hun leeftijdsgenoten in de provincie Utrecht.

Concreet:

- Samen sterk, geen nieuwe organisatie maar een beweging van verbinding, waar inzicht, overzicht en persoonlijk contact centraal staat
- Mensen op plekken toerusten zodat gesignaleerd kan worden, bijvoorbeeld inwoners, families, kappers
- Een wegwijskaart in de eigen wijk
- In de buurt zichtbaar maken wat er is
- Zichtbaar maken wat er al gebeurt
- Meer (openbare) ruimtes inrichten voor ontmoeting en verhalen
- Scholen betrekken
- Website met alle initiatieven, meer persoonlijk ingericht
- 1 contact waar je terecht kunt met je signaal
- Stressreductie
- Levenslooppak



Aanvullingen/aandachtspunten:

- Korte lijnen tussen sociaal domein en zorg
- Onderzoek 4 jarig contract gemeente en gezondheidszorg voor POH jeugd
- Gezonde veganistische bbq's met subsidie komende zomer. Koppeling met klimaatcrisis
- Concrete acties. Is samen sterk een nieuwe organisatie? Integreren in wat al bestaat. Ik mis preventieacties
- Welke activiteiten zijn er al? Waar zit de overlap en wat versterkt elkaar

- Creëer een vorm van 'community of practice' of leergemeenschap om kennis en ervaring met elkaar te delen en ontwikkelen
- Eenduidige aanpak zoals bij positieve gezondheid
- Integrale toegang = snelle toegang. Laagdrempelig, collectiviteit, normaliseren
- Neem positieve gezondheid als uitgangspunt voor activiteiten en interventies
- Ga eens kijken in Utrecht: Informatiepunt Oost
- Cursus schrijf je levensverhaal (met behulp van vrijwilligers of eigen netwerk)
- Gastvrouwen die toegerust zijn te signaleren en aandacht te geven op de buurtpleinen
- Betrek bewoners hierin. Wat is voor hun belangrijk in plaats van alleen literatuur en professionele inzichten
- Bij organisatie van een hulplijn/verwijzingen uitkijken dat je niet in het vaarwater van bijvoorbeeld Geynwijs komt of medische zorg. Maak gebruik van wat er is, verbeter verbindingen, maar het oprichten van een 'nieuwe organisatie' vraag ik me af of dat de oplossing is
- Niet institutionaliseren, samenwerken en elkaar vinden, ja. Samen sterk als nieuw instituut/instelling/organisatie, nee
- Inzet op scholen door middel van de gezonde schoolaanpak op thema welbevinden
- Zingevingscafé
- Wanneer ben je mentaal weerbaar? Wat verstaan wij daaronder? Wat zijn voorwaarden om mentaal weerbaar te zijn of te worden of te blijven?
- Bouwen aan een wijkgerichte community. Inwoners centraal, vanuit daar opbouwen
- Start een pilot in Galecop
- Aandacht voor de natuur op mentale gezondheid. Natuur op recept
- Dementie, veel mensen zo lang mogelijk thuis laten wonen
- Eenzaamheid ouderen, meldpunt?



Vervolg

Aan einde van de dag is aan de deelnemers gevraagd wie verder wil meedenken en doen met de plannen, ideeën en activiteiten. Veel hebben zich opgegeven bij een thema. Er is 1 persoon per thema benoemd die de groep voor 15 december 2021 een eerste keer bij elkaar brengt.

Binnen de themagroepen komen nog een aantal zaken aan de orde. Wie missen we nog en vragen om aan te sluiten. Wat is de ambitie en het tijdspad. Wat doen we als het staaft of als we vastlopen. Wie houdt de voortgang van het thema en het geheel in de gaten en mag partijen daarop aanspreken. Hoe monitoren we en zien we of we goed bezig zijn.

Eén keer in het jaar organiseert cq faciliteert de gemeente een moment waarop de voortgang van de plannen, ideeën, activiteiten en resultaten met de stad.

Werkgroepen

Alcohol	Roken	Overgewicht	Mentaal Welbevinden
Fenna Reuvers GGDRU	Anke Abbink Gemeente	Yasmine Ballachi St Balans	Jap van Nuijs Ego Centralis
Jacob Veldstra MOvector	Ron van Leeuwen FysiotherapieGalecop	Marjan Eijpe Vitaal Vreeswijk	Ron van Leeuwen FysiotherapieGalecop
Julia van Weelden SportID	Bart Koenders MOvector	Simone Vreugdenhil Ziekenhuis Antonius	Hanan Amnouch Stichting Balans
Rosé Russel-Lammerts Atverni	Marjan Eijpe Vitaal Vreeswijk	Laila Kassem Stichting Balans	Rebecca Wolf De Tweede Verdieping
Anke Abbink Gemeente	Christie Mullié GGDRU	Hanan Amnouch Stichting Balans	Briëlle Mooijenkint Adviesraad Sociaal Domein
	Julia van Weelden SportID	Safiya Ibrahim	Karin Louisse Vitaal Vreeswijk
		Rosé Russell-Lammerts Atverni	Safiya Ibrahim
		Briëlle Mooijenkint Adviesraad Sociaal Domein	Thijs Antonissen FysiotherapieGalecop
		Irene Kruiswijk Jansen FysiotherapieGalecop	Yasmine Ballachi Stichting Balans
		Thijs Antonissen FysiotherapieGalecop	Roellien Lagerweij Lister
		Marjan Eijpe Vitaal Vreeswijk	Laila Kassem Stichting Balans
		Simone Vreugdenhil Ziekenhuis Antonius	Rosé Russel-Lammerts Atverni
		Laila Kassem Stichting Balans	Chantal Bos MOvector
		Hanan Amnouch Stichting Balans	Elisabeth van Windt Centrum levensvragen Lekstroom
		Safiya Ibrahim	Ariane Kop De Kom
		Rosé Russell-Lammerts Personal Trainer	René Joustra Gemeente
		Briëlle Mooijenkint Adviesraad Sociaal Domein	Nicole Simon Gemeente
		Irene Kruiswijk Jansen FysiotherapieGalecop	Stephanie Bol Gemeente
		Thijs Antonissen FysiotherapieGalecop	
		Rebecca Wolf De Tweede Verdieping	
		Julia van Weelden SportID	
		Cliff Pinas Lister	
		Monique Schers gemeente	
		Stephanie Bol gemeente	
		Wendela van der Wielen gemeente	
		René Joustra gemeente	
		Sabrina Eijk gemeente	

Bijlage 1

Activiteit 2022 in het kader van het Lokaal Preventie akkoord Nieuwegein

Naam activiteit	Onderzoek alcoholgebruik en welzijn van jongeren Nieuwegein
Doel activiteit	Inzicht krijgen in gezondheid mbt middelengebruik en welzijn van leerlingen in Nieuwegein om preventie activiteiten beter aan te laten sluiten
Omschrijving activiteit	De Universiteit Utrecht onderzoekt in opdracht van gemeente Nieuwegein hoe het gaat met Nieuwegeinse leerlingen rondom hun alcoholgebruik en welzijn. Nu veel jongeren een uitdagende tijd achter de rug hebben met alle Corona maatregelen, zijn we extra geïnteresseerd hoe het met onze leerlingen gaat. Daarom vragen we aan onze leerlingen hoe het met ze gaat na deze hectische periode en of en welke ondersteuning ze vanuit school zouden kunnen gebruiken. Dit doen we in samenwerking met het Cals College Nieuwegein. We kijken hierbij voornamelijk naar het perspectief vanuit jongeren, maar ook perspectief vanuit ouders is belangrijk. Daarom nodigen we hen ook uit om deel te nemen aan het onderzoek. Doel is om beter inzicht te krijgen in wat leerlingen bezighoudt. Zodat we hen beter ondersteuning kunnen bieden, preventie- en interventie activiteiten beter aansluiten bij de behoefte van jongeren en ouders en we daarmee bijdragen aan de gezondheid en welzijn van leerlingen in Nieuwegein.
Wanneer	1 ^e halfjaar 2022
Deelnemende partijen	Universiteit Utrecht, Cals College Nieuwegein, , gemeente Nieuwegein



Ina Koning, Assistant Professor Interdisciplinary Social Science: Youth Studies , namens Universiteit Utrecht



Nicole Groen, Zorgcoördinator, namens Cals College Nieuwegein



Anke Abbink, adv gezondheid, namens gemeente Nieuwegein

Activiteit 2022 in het kader van het Lokaal Preventie akkoord Nieuwegein

Naam activiteit	Rookvrije bushokjes
Doel activiteit	Ontmoedigen van roken
Omschrijving activiteit	In Nieuwegein willen we steeds meer rookvrije omgevingen in de openbare ruimte realiseren om zo het roken te ontmoedigen. Wij hebben al rookvrije schoolpleinen en sportverenigingen, werken aan rookvrij speelplekken en willen nu ook de bushokjes rookvrij maken. Rookvrije zones dragen bij aan de mindset van mensen dat roken niet goed is voor de gezondheid. Doel is om jongeren en kinderen zo min mogelijk in aanraking te laten komen met roken. Door middel van communicatie uitingen zoals een poster in de abri, het plaatsen van stoeptegels en borden van de Rookvrije Generatie en een communicatie campagne vragen we aandacht voor de rookvrije zone en hoe dit bijdraagt aan de gezondheid van mensen. Handhaven hierop is niet eenvoudig, maar herkenbare communicatie uitingen zorgen ervoor dat mensen het gesprek hierover met elkaar voeren en elkaar hierop kunnen aanspreken. Zo wordt rookvrij de sociale norm en kunnen alle passagiers gezond met de bus reizen.
Wanneer	1 ^e kwartaal 2022
Deelnemende partijen	QBUZZ, GGdU, gemeente Nieuwegein

Qbuzz

BVugs

Babette Vugs, Operationeel Manager, namens Qbuzz

GGD
regio Utrecht

CMullie

Christie Mullie, accounthouder, namens GGDrU



A. Abbink

Anke Abbink, adv gezondheid, namens gemeente Nieuwegein

Activiteit 2022 in het kader van het Lokaal Preventie akkoord Nieuwegein

Naam activiteit	Beweeglint
Doel activiteit	Verminderen van overgewicht door het stimuleren van bewegen
Omschrijving activiteit	In Nieuwegein willen we bewegen zo makkelijk en aantrekkelijk mogelijk maken door onder andere het realiseren van een beweeglint door de stad. Inwoners kunnen op veel plekken in Nieuwegein al bewegen in de openbare ruimte. Er zijn bijvoorbeeld fitnessstraatjes, beweegpleinen en natuurlijke bootcampplekken. Deze plekken willen we met elkaar verbinden middels een beweeglint. Inwoners kunnen van plek naar plek gaan of tijdens een wandeling een plek bezoeken. Op deze beweegplek plaatsen we borden waarop staat hoe de apparaten of toestellen of natuurlijke middelen gebruikt kunnen worden voor een beweegoefening. De fysiotherapeut levert de expertise voor verantwoorde oefeningen. Daarnaast staat op het bord hoeveel gezondheidswinst je creëert met het doen van de oefeningen. Bij de opening van het beweeglint vindt er publiciteit plaats en komt er een landingspagina op de website van SportID waar de tevens achtergrondinformatie is te vinden over bewegen en gezondheid. De buurtsportcoaches stimuleren onder andere wandelgroepen en de diabeteschallenge om gebruik te maken van het lint en de plekken. Op de buurtpleinen waar de groepen vaak starten wordt vooraf een stukje gezondheidsinformatie gegeven over nut en noodzaak van het in beweging blijven. De plekken en het lint zijn ook een van de laagdrempelige mogelijkheden waar vanuit de GLI naar verwezen kan worden. Ook hier spelen de buurtsportcoaches een belangrijke rol. Zij pakken de doorverwijzingen GLI vanuit de huisarts op voor het beweegdeel. Het beweeglint gaat tevens onderdeel uitmaken van het buitenschools beweegaanbod georganiseerd door de buurtsportcoaches. Op dit moment zijn er 4 fitnessstraatjes, 3 beweegpleinen en diverse natuurlijke bootcampplekken die we op deze wijze met elkaar in verbinding willen brengen. In de loop van de tijd zullen hier plekken aan toegevoegd worden.
Thema's LPA	Overgewicht, Mentaal welbevinden
Kosten	Projectleider, uren diverse professionals, (ontwikkeling en plaatsing) borden, inzet expertise, landingspagina, publiciteit
Wanneer	3e kwartaal 2022
Deelnemende partijen	SportID, Geijnzorg, Fysiotherapie Galecop, MOvactor, GGDrU, Gemeente Nieuwegein



C. van Rootselaar

Cees van Rootselaar, coördinator SportID (buurtsportcoaches)



Erik Asbreuk

Erik Asbreuk, huisarts, namens Geijnzorg zorggroep



Ron van Leeuwen

Ron van Leeuwen, fysiotherapeut, namens Fysiotherapie Galecop



Bart Koenders

Bart Koenders, directeur, namens MOvector (welzijnsorganisatie)



Sabrina Eijk

Sabrina Eijk, sr adv gezondheid, namens gemeente Nieuwegein

Naam activiteit	Bewegen op recept Jeugd
Doel activiteit	Verminderen van overgewicht bij jongeren
Omschrijving activiteit	In Nieuwegein is bewegen op recept voor volwassenen al succesvol ingevoerd. Er is daarbij ook een verbinding gelegd met de Geïntegreerde leefstijlinterventie. Een nieuwe ambitie/activiteit is om deze interventie ook mogelijk te maken voor de jeugd. We moeten daarbij goed kijken en gebruik maken van de leefwereld van de jeugd. We starten met het inventariseren van de vind/verwijsplekken van jongeren met overgewicht. We starten in ieder geval met huisarts, (kinder)fysiotherapeut, jeugdarts, jeugdverpleegkundige, maar dit kunnen er meer worden, bijvoorbeeld scholen. Vervolgens realiseren we de verwijspaden, daarbij gebruikmakend van wat al bestaat. Vanuit SportID vindt de begeleiding van de jongere plaats in samenwerking met (kinder)fysiotherapie indien dat nodig is. SportID ontwikkelt en realiseert daarvoor onder andere een sportmixabonnement waar jongeren gedurende 8 maanden een acht sporten mogen uitproberen. Op deze wijze kunnen ze de sport kiezen die bij hen past. Gedurende deze 8 maanden kunnen de jongeren eventueel samen met hun ouders leren gezonde maaltijden klaar te maken op de Buurtpleinen. Een leefstijlcoach helpt de ouders en jongeren bij het vinden van gezonde producten in supermarkten. Na deze 8 maanden vindt er na 3 maanden en na 8 maanden nog een nazorggesprekplaats om te zien of de jongere nog steeds beweegt en hoe het gaat met voeding. Indien nodig vindt er extra begeleiding plaats om de jongere weer in beweging te krijgen. De bibliotheek zorgt er voor dat al het voorlichtingsmateriaal toegankelijk is ook voor mensen die minder goed kunnen lezen. Met het ontwikkelen van een BORjeugd lopen we vooruit op de verwachting dat er ook een GLjeugd gaat komen.
Thema's LPA	Overgewicht, Mentaal Welbevinden
Kosten	Projectleider, uren diverse professionals, inzet expertise, ontwikkeling sportmixabonnement, ontwikkeling gezonde kookworkshops, voorlichtingsmateriaal, landingspagina, publiciteit
Wanneer	3e kwartaal 2022
Deelnemende partijen	SportID, gezondheidscentrum EMC, Fysiotherapie Galecop, MOvactor, Bibliotheek De Tweede Verdieping, GGDrU, Gemeente Nieuwegein



C. van Rootselaar

Cees van Rootselaar, coördinator SportID



[Signature]

Ron van Leeuwen, fysiotherapeut, namens Fysiotherapie Galecop



[Signature]

Bart Koenders, directeur, MOvactor (welzijnsorganisatie)



[Signature]

Yvonne van der Helm, huisarts, namens EMC Nieuwegein



C. Mullie

Christie Mullie, adviseur gezondheid, namens GGDrU



[Signature]

Gemma Wiegant, directeur-bestuurder, namens De Tweede Verdieping



[Signature]

Sabrina Eijk, sr adv gezondheid, namens gemeente Nieuwegein

Activiteit ten behoeve van het Lokaal Preventie akkoord Nieuwegein

Naam activiteit	Bijeenkomsten Gezonde jeugd, Gezonde toekomst
Doel activiteit	Realiseren van een JOGG/Gezonde school aanpak
Thema's LPA	Alcohol, roken, overgewicht, mentaal welbevinden
Omschrijving activiteit	Het organiseren van een aantal bijeenkomsten voor basisscholen, voorgezet onderwijs, en het MBO om ze mee te krijgen in een JOGG/Gezonde school aanpak of onderdelen daarvan. Met de scholen die mee willen doen maken we een Plan van aanpak. Andere scholen kunnen altijd achter nog meedoen. Een gezonde jeugd begint bij een gezonde omgeving. De JOGG/Gezonde schoolaanpak richt zich op de leefomgeving waar kinderen en jongeren veel komen: thuis, buurt, school, sport, vrije tijd, werk en (online) media.
Kosten	Circa € 5.000,00 uren gezonde school medewerker GGDrU, Medewerker JOGG, inzet expertise, kosten voor de bijeenkomsten, foldermateriaal e.d.
Wanneer	1/2e kwartaal 2022 bijeenkomsten, 3/4 kwartaal oplevering Plan van aanpak
Deelnemende partijen	GGDrU, JOGG, Gemeente Nieuwegein



Christie Mullie

Christie Mullie, adviseur gezondheid, namens GGDrU



Lideke Middelbeek
Lideke Middelbeek 2-11-21

Lideke Middelbeek, adviseur JOGG, namens JOGG



Cees van Rootselaar

Cees van Rootselaar, JOGG regisseur, namens SportID

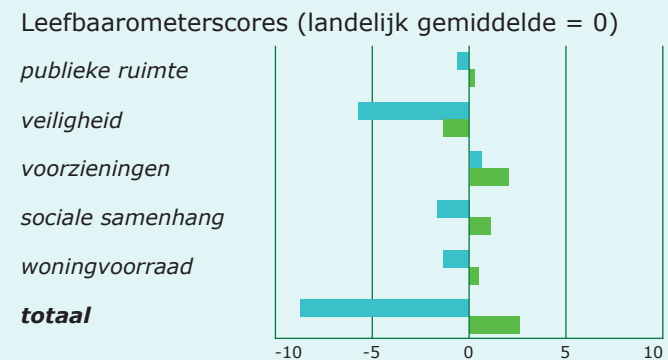


Sabrina Eijk

Sabrina Eijk, sr adv gezondheid, namens gemeente Nieuwegein



Fysieke omgeving

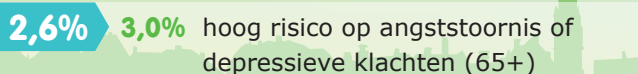
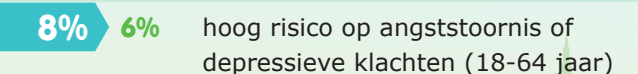
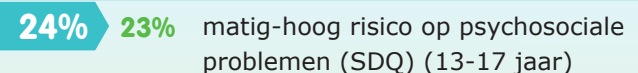
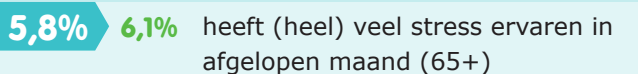
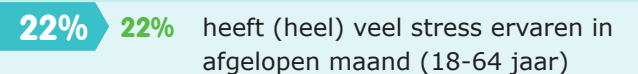
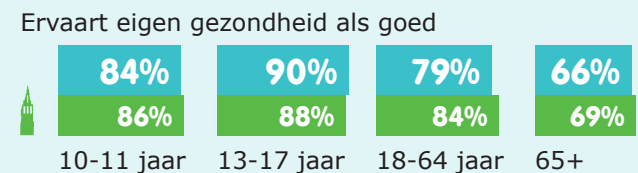


27	9,2	dichtheid: inwoners per hectare
18,9	18,4	luchtkwaliteit: concentratie fijnstof (PM10) µg/m³
21,5	18,2	luchtkwaliteit: concentratie stikstof dioxide (NO²) µg/m³
17%	13%	hittestress: slechte verkoeling in de woning (18+)
20%	15%	hittestress: slechte verkoeling in tuin of buurt (18+)
16%	15%	kwaliteit groen in de buurt is onvoldoende (18+)
13%	14%	slaapverstoring door verkeer op wegen ≤ 50 km/u (18+)

De leefbaarheid van de gemeente wordt in vergelijking tot de provincie Utrecht relatief negatief beoordeeld. Inwoners zijn wel tevreden over het voorzieningenniveau in Nieuwegein, maar veiligheid scoort wat lager dan provinciaal. In Nieuwegein is de inwonersdichtheid hoger dan gemiddeld in de provincie. Ook is in Nieuwegein de luchtkwaliteit wat minder, vanwege de nabijheid van snelwegen.



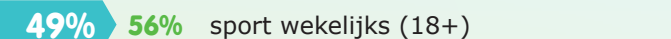
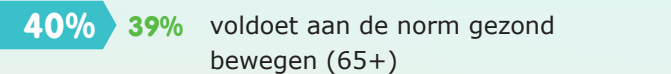
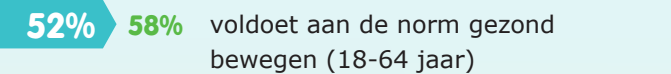
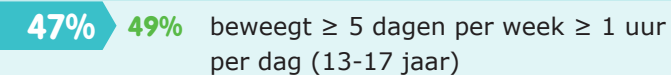
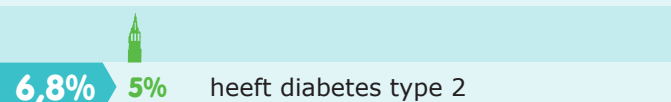
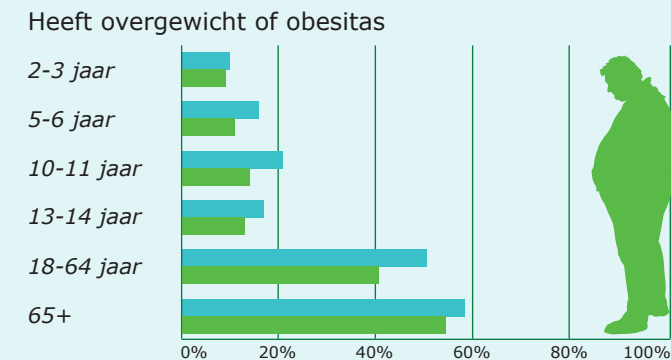
Gezondheid



De meeste inwoners van Nieuwegein zijn positief over hun gezondheid. De cijfers komen veelal overeen met het provinciaal gemiddelde. Het gaat niet met iedereen goed. Eén op de 12 volwassenen heeft een hoog risico op angststoornissen of depressieve klachten. En 1 op de 3 volwassenen heeft een langdurige ziekte of aandoening.



Leefstijl



Overgewicht en obesitas komen bij alle leeftijdsgroepen in Nieuwegein meer voor dan gemiddeld in de provincie Utrecht. Zo heeft meer dan de helft van de volwassenen (ernstig) overgewicht. Ruim de helft van de volwassenen in Nieuwegein beweegt voldoende. Van de jongeren beweegt bijna de helft 5 dagen per week voldoende. Ruim driekwart van de jongeren is lid van een sportclub (beweegrichtlijn jongeren: dagelijks 1 uur bewegen, 3x week intensief). Dit is wat lager dan het provinciaal gemiddelde.

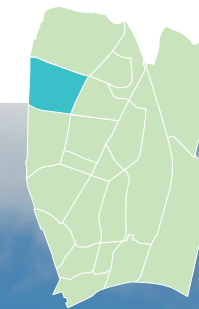


Leefstijl



Het aantal jongeren dat rookt is met 2,2% gelukkig laag. Circa 1 op de 8 wijkbewoners drinkt overmatig. In de provincie Utrecht is dat met 1 op de 6 hoger. Bijna één op de 5 jongeren drinkt al voor zijn 18^e jaar.

Gezondheid en leefstijl Nieuwegein



November 2021

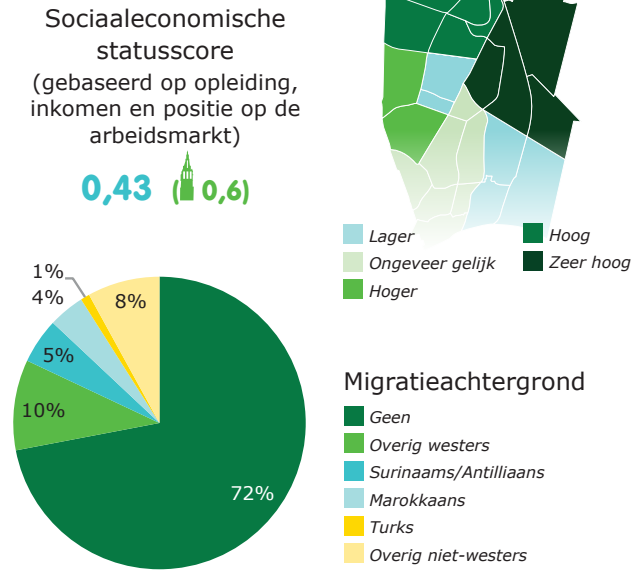
Nieuwegein



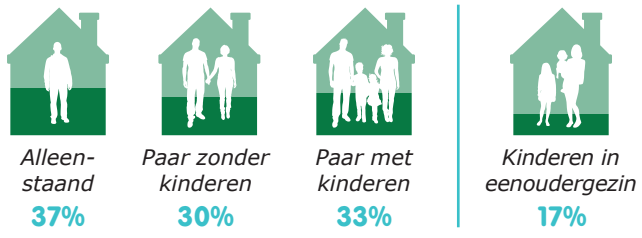
GGD regio Utrecht

Wie wonen in Nieuwegein?

63.853 inwoners op 01-01-2021:



29.328 huishoudens:

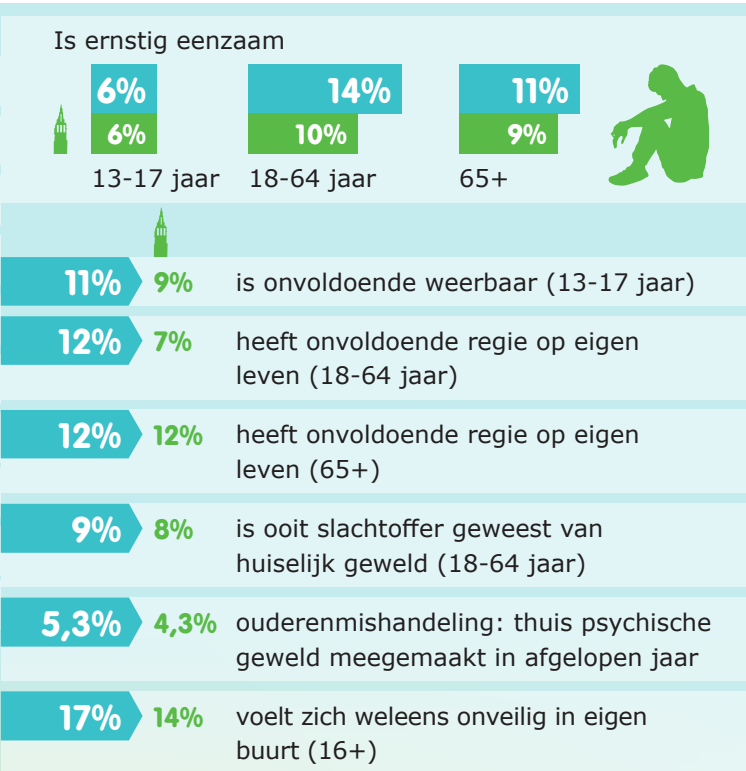


Nieuwegein is een gemengde stad, met gezinnen, alleenstaanden en paren zonder kinderen. Circa 1 op de 10 volwassenen is gescheiden en 28% van de inwoners heeft een migratie-achtergrond. Dit is vergelijkbaar met het gemiddelde van de provincie. In 2040 zal 22% van de inwoners 65 jaar of ouder zijn, dat is nu nog 20%. Hierdoor zullen kwalen als gevolg van ouder worden vaker voorkomen, bijvoorbeeld dementie.

Preventie & zorg



Sociale omgeving



Participatie



Nieuwegein in het kort
De meeste inwoners van Nieuwegein zijn positief over hun gezondheid. Het gaat niet met iedereen goed. Ongeveer de helft van de volwassenen heeft overgewicht, en 1 op de 12 volwassenen heeft een hoog risico op angststoornissen of depressieve klachten.

Gelukkig is het roken onder jongeren afgenomen, tot ongeveer 2%. Van de volwassenen rookt 15% van de inwoners. 10% van de inwoners drinkt overmatig alcohol.

De meeste mensen in Nieuwegein zijn maatschappelijk actief. Zij hebben een baan of doen vrijwilligerswerk of mantelzorg. Ongeveer 1 op de 20 mensen heeft problematische schulden.

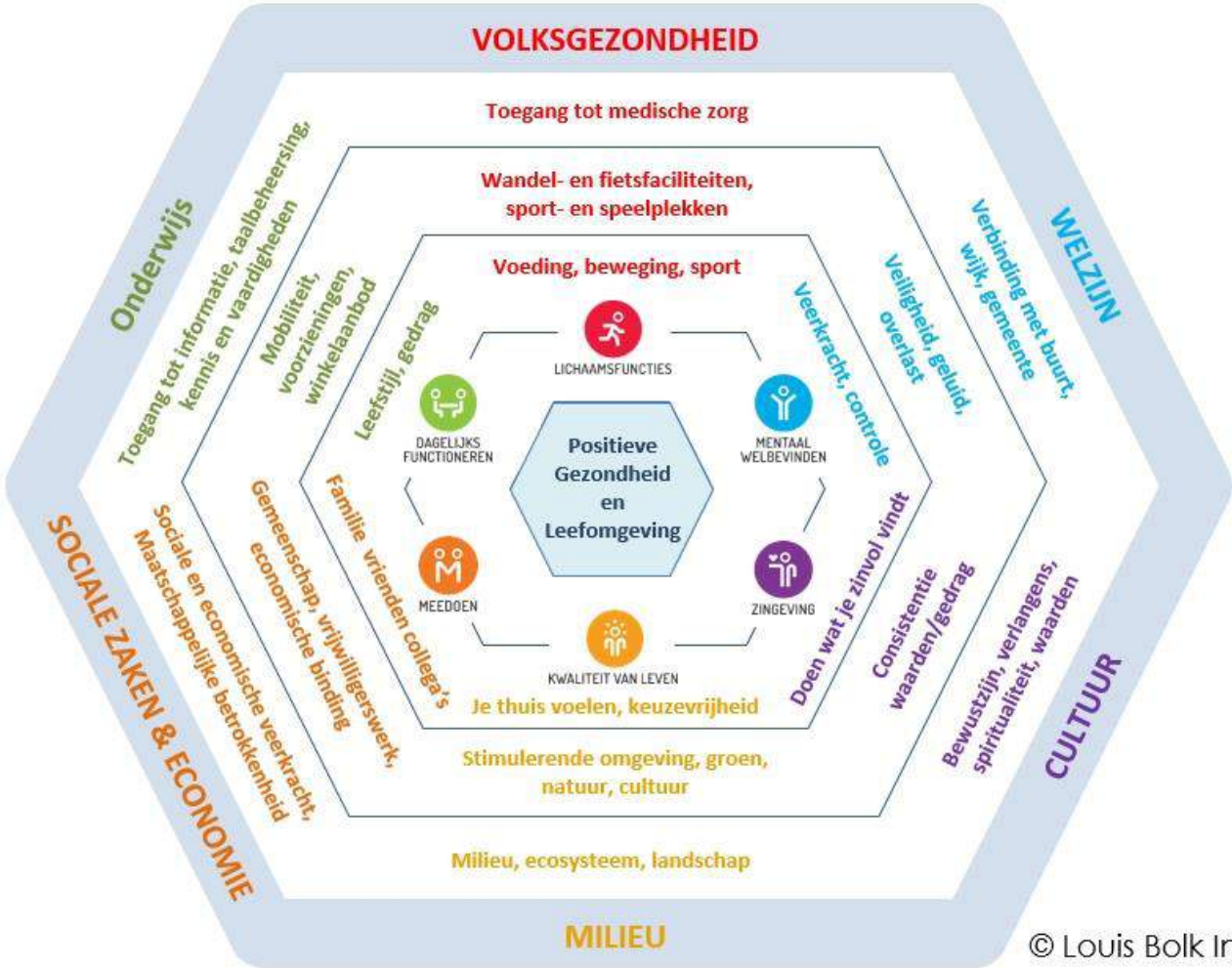
Een uitgebreide verantwoording van de cijfers kunt u vinden op www.ggdatlas.nl.

groen: het gemiddelde van heel provincie Utrecht
blauw: het gemiddelde van gemeente Nieuwegein

Positieve Gezondheid
De gemeente Nieuwegein gaat uit van Positieve Gezondheid, immers gezondheid is meer dan niet ziek zijn, het gaat om de mens als geheel in zijn/haar levensloop en leefomgeving. In deze bredere kijk op gezondheid is ook aandacht voor zingeving, meedoen, kwaliteit van leven en mentaal welbevinden. Positieve Gezondheid daagt mensen uit om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan en om zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

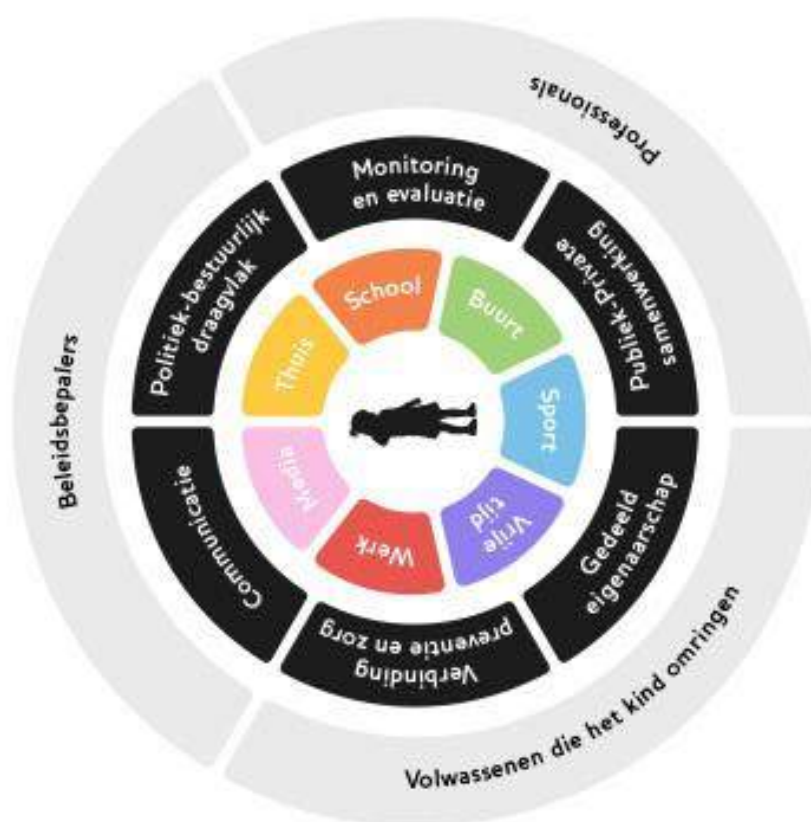
Nieuwegein heeft een integrale aanpak om gezondheidsachterstanden terug te dringen. Onderdeel hiervan zijn Welzijn en Bewegen en Kunst op recept. Dit in samenwerking met huisartsen, welzijn, sport, cultuur, bibliotheek en GGDrU.

Integraal model voor
Positieve Gezondheid en Leefomgeving (voorbeeldinvulling)



Bijlage 4

Leefstijltransitie



0 t/m 19 jaar = Voorwaarden = Werknet