

SAMEN GEZOND LEVEN in Valkenswaard

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	03
1 ALGEMEEN	04
2 PSYCHISCHE GEZONDHEID	05
3 EENZAAMHEID	07
4 MIDDELENGEBRUIK	09
5 GEZOND GEWICHT	11
UITVOERING, BORGING EN AFSTEMMING	13
PARTNERS	14
INFOGRAPHIC	15



INLEIDING

In navolging van het [Nationaal Preventieakkoord](#) zijn we in Valkenswaard aan de slag gegaan met de lokale preventieaanpak **Samen Gezond Leven in Valkenswaard**. Samen met scholen, zorg- en welzijnsinstellingen, (sport)verenigingen, ondernemers en inwoners pakken we preventie op integrale wijze aan.

De kracht van de preventieaanpak Valkenswaard ligt in de samenwerking tussen de verschillende organisaties. Door samen te werken, benutten we de mogelijkheden die we anders niet zouden zien. In Valkenswaard gebeurt al veel op het gebied van preventie en gezondheidsbevordering. Er is een stevige basis van onderlinge samenwerking en betrokkenheid en er zijn al veel mooie initiatieven in de gemeente. Onder de noemer '[Valkenswaard oog voor iedereen](#)' zullen we onder andere extra exposure geven aan deze initiatieven. De preventieaanpak Valkenswaard biedt een mooie kans om naast het starten van nieuwe activiteiten en samenwerkingsverbanden de bestaande initiatieven een extra impuls te geven en nog beter met elkaar te verbinden. De meeste acties richten zich vooral op primaire preventie, waarbij het voorkomen van problemen en het handelen als de eerste signalen van problemen zich voordoen centraal staat.

De kaders voor de preventieaanpak Valkenswaard staan beschreven in het door de raad vastgestelde [Beleidskader Sociaal Domein Valkenswaard 2019-2022](#), Groeien, Meedoen en Thuiskomen. Met de preventieaanpak Valkenswaard wordt uitvoering

gegeven aan dit beleidskader. Na afloop van het beleidskader wordt gekeken of deze preventieaanpak past bij het nieuw te vormen beleidskader. De gevolgen van de coronacrisis, die nog niet allemaal in beeld zijn, zijn onderwerp van gesprek tijdens de uitvoering van de preventieaanpak. Acties zullen hier op af worden gestemd.

AAN DE SLAG IN VALKENSWAARD

Om tot deze preventieaanpak te komen zijn vanaf het begin diverse partijen uitgenodigd om mee te denken en input te leveren. Tijdens een online kick-off bijeenkomst in februari 2021 waren meer dan 50 geïnteresseerden aanwezig zoals zorg- en welzijnsprofessionals, inwoners, vrijwilligers en ondernemers. Voorafgaand aan deze bijeenkomst is een survey verspreid om thema's en ideeën op te halen. Na een plenair inspirerend en informatief gedeelte zijn de deelnemers in break-out rooms uit elkaar gegaan om verder met elkaar door te praten. In de weken daarna hebben verdiepende sessies plaatsgevonden over de thema's: psychische gezondheid, eenzaamheid, middelengebruik (alcohol, tabak, drugs) en gezond gewicht. Per thema zijn ambities en afspraken geformuleerd die bijdragen aan het behalen van gezondheidswinst. Alle partners dragen hier samen aan bij en de gemeente speelt een faciliterende rol. Om de verschillende afspraken concreet te maken, worden per afspraak betrokken partijen genoemd. Deze partijen kunnen actief (samen)werken om afspraken te realiseren. Mis je een partij of wil je zelf bijdragen aan een of meerdere afspraken? Laat het dan vooral weten.





1 | ALGEMEEN

AFSPRAAK 1

We brengen het netwerk, de sociale kaart, de activiteiten en initiatieven in beeld en brengen dit breed onder de aandacht. Dit gebeurt onder andere via het digitale platform 'Valkenswaard oog voor iedereen'

WIE:

Alle partijen betrokken bij de preventieaanpak Valkenswaard

AFSPRAAK 2

Netwerkmogelijkheden worden georganiseerd en gefaciliteerd door het organiseren van een netwerkcafé.

WIE:

Alle partijen betrokken bij de preventieaanpak Valkenswaard

AFSPRAAK 3

De initiatieven en informatie in het kader van deze preventieaanpak worden gecontroleerd op toegankelijkheid voor mensen met een beperking.

WIE:

Platform Gehandicapten Valkenswaard

2 | PSYCHISCHE GEZONDHEID

Dat psychische gezondheid een belangrijk thema is, is tijdens de coronacrisis extra duidelijk geworden. Iedereen zit weleens wat minder lekker in zijn vel dat hoort nou eenmaal bij het leven. Voor sommige mensen kunnen deze gevoelens een negatieve invloed hebben op de gezondheid en kwaliteit van leven. In Valkenswaard maken we ons sterk om dit zoveel mogelijk te voorkomen. In de uitvoering wordt rekening gehouden met mantelzorgers. Zij zijn onmisbaar voor Valkenswaard en vaak zwaar belast.

AMBITIE VOOR 2040:

De psychische gezondheid is voor alle leeftijdsgroepen verbeterd. Inwoners hebben de mogelijkheid om mee te doen en ontvangen hiervoor toerusting en ondersteuning. Het aantal inwoners dat veel stress ervaart en zich psychisch ongezond voelt is gedaald.



AFSPRAAK 1

Er wordt een werkgroep opgericht die zich de komende jaren richt op het verbeteren van de psychische gezondheid in Valkenswaard.

WIE:

GGzE, Lumens, Cordaad, GGD Brabant-Zuidoost, Zuidzorg Thuiscoaching, Netwerk GGZ Vriendelijke gemeente, gemeente

AFSPRAAK 2

Voor Scholengemeenschap Were Di is een leerlijn ontwikkeld met als onderwerpen onder meer leren omgaan met stress (ACT-lessen) en social media gebruik. Deze leerlijn wordt voortgezet, geëvalueerd en uitgebreid (naar andere leerjaren/onderwijs niveaus en ouders worden betrokken).

WIE:

Were Di, GGD, Cordaad, GGzE, gemeente, Bibliotheek de Kempen

AFSPRAAK 3

Er is behoefte aan een beter en laagdrempeliger aanspreekpunt voor psychische en sociale hulp. Hier is eerder al een aanzet toe gedaan maar zal nu weer opnieuw opgepakt en doorontwikkeld worden.

WIE:

Gemeente, Sociaal Team, Lumens, Cordaad, Dementievriendelijk Valkenswaard, MEE

AFSPRAAK 4

Professionals en vrijwilligers worden geschoold in het signaleren en bespreekbaar maken van psychische problemen.

WIE:

GGzE, Zuidzorg Thuiscoaching, Preventiepoli, gemeente

AFSPRAAK 5

De campagne 'Hey ben je oké', die mensen aanmoedigt om te praten over psychische klachten, uitdragen en de supportlijn voor jongvolwassenen 'Alles Oké?' bekendheid geven.

WIE:

GGD, Cordaad jongerenwerk, gemeente



3 | EENZAAMHEID

Eenzaamheid is een urgent en complex probleem. Het gaat over gevoelens van verlatenheid of het ontbreken van intimiteit. Veel mensen voelen zich soms of zelfs vaak eenzaam. Deze mensen geven aan zich in de steek gelaten te voelen, niet bij vrienden terecht te kunnen wanneer zij daar behoefte aan hebben, weinig tot geen mensen te hebben die ze vertrouwen, met wie ze zich nauw verbonden voelen of waar ze op terug kunnen vallen bij narigheid. Eenzaamheid komt onder alle leeftijden voor en is een ervaren belemmering om mee te komen in onze samenleving.

AMBITIE VOOR 2040:

Minder mensen voelen zich eenzaam en inwoners van Valkenswaard voelen zich prettig in hun woonomgeving.

AFSPRAAK 1

Gemeente Valkenswaard sluit zich aan bij 'een tegen eenzaamheid' en vormt een lokale coalitie om samen met bedrijven, inwoners en maatschappelijke organisaties eenzaamheid te verminderen.

WIE:

Gemeente, GGD, GGzE, Cordaad, Lumens, Zuidzorg Thuiscoaching, We Dommelen en andere wijkcommissies, MEE

AFSPRAAK 2

De professionals en vrijwilligers die dit willen worden getraind in het signaleren en bespreekbaar maken van eenzaamheid. Deze deskundigheidsbevordering zal met name gericht zijn op het signaleren bij ouderen.

WIE:

De leden van de werkgroep 'een tegen eenzaamheid' en de Preventiepoli

AFSPRAAK 3

De bestaande cursus 'Levensvragen' doorontwikkelen tot een train-de-trainer.

WIE:

Dementievriendelijk Valkenswaard, Marie-Jantien Kreeft (Dominee), GGD, gemeente

AFSPRAAK 4

Om jongeren in alle kernen en wijken makkelijker te kunnen bereiken wordt de Piaggio Ape (3-wieler voertuig) van Cordaad jongerenwerk opgepimpt en in gebruik genomen.

WIE:

Cordaad jongerenwerk, jongeren, ondernemer (nog te werven), gemeente

AFSPRAAK 5

Contacten tussen oud en jong stimuleren en organiseren en daarbij gebruik maken van mooie bestaande voorbeelden zoals het kunstproject in gemeente Bladel.

WIE:

Dementievriendelijk Valkenswaard, scholen, zorgcentra, inwoners, gemeente, Bibliotheek de Kempen

AFSPRAAK 6

Zorgen voor meer betrokkenheid in de wijk, bijvoorbeeld door ambassadeurs per straat of wijk te werven (voorbeeld wijk Kerkackers).

WIE:

GGD, Cordaad Welzijn, Marie-Therese Maas (inwoner), gemeente

AFSPRAAK 7

De GGD Brabant-Zuidoost werkt aan de ontwikkeling van een publiekscampagne over taboedoorbreking en normalisering van het thema eenzaamheid. De campagne wordt lokaal via verschillende media verspreid. De campagne richt zich op alle leeftijdsgroepen.

WIE:

Gemeente, GGD



4 | MIDDELENGEBRUIK

Om mee te kunnen doen, is een goede fysieke en geestelijke gezondheid en een gezonde leefstijl van belang. Roken, alcohol en drugs hebben een directe invloed op de gezondheid en dragen bij aan gezondheidsschade voor de persoon zelf en diens omgeving.

Inmiddels zijn steeds meer mensen zich hiervan bewust. Helaas worden deze middelen nog steeds veel gebruikt, zowel door jongeren als volwassenen en ouderen. In Valkenswaard willen we toewerken naar een situatie waarin het gebruik ervan er niet meer 'gewoon bij hoort' en waarin volwassenen het goede voorbeeld geven aan de jongere generatie.

AMBITIE VOOR 2040:

Middelengebruik wordt niet meer normaal gevonden (alcohol, tabak, drugs). Roken en alcoholgebruik tijdens de zwangerschap komt niet meer voor en kinderen groeien op in een rookvrije omgeving. Jongeren onder de 18 jaar roken niet, drinken geen alcohol en gebruiken geen drugs. Het alcoholgebruik door mensen boven de 50 jaar is gehalveerd en het aantal zware en overmatige drinkers is gehalveerd in alle leeftijdsgroepen.

AFSPRAAK 1

Om de samenwerking en afstemming tussen partners te bevorderen en om activiteiten rondom middelengebruik met elkaar te verbinden, wordt een werkgroep opgericht.

WIE:

Novadic-Kentron, GGD, Cordaad Welzijn, VV de Valk, Magnificent Leefstijlcoaching, Were Di, politie, gemeente

AFSPRAAK 2

Sportverenigingen in gemeente Valkenswaard worden rookvrij. Er wordt een inspiratiebijeenkomst georganiseerd voor alle sportverenigingen en ondersteuning geboden in het proces naar een rookvrije sportvereniging.

WIE:

VV de Valk en andere sportverenigingen, Sportief Valkenswaard, GGD, gemeente

AFSPRAAK 3

Speeltuinen en kinderboerderijen in gemeente Valkenswaard worden rookvrij. Zij worden ondersteund in het proces hiernaartoe.

WIE:

Speeltuinen, kinderboerderijen, gemeente, GGD

AFSPRAAK 4

Gemeente Valkenswaard maakt onderdeel uit van het regioproject 'Drugs, wat doet het met jou?'. Door dit project krijgen we een goed beeld van het gebruik van en de norm over drugs in de gemeente. We gaan de campagne materialen en interventies lokaal inzetten in de gemeente.

WIE:

Gemeente, Novadic-Kentron, Cordaad Welzijn, GGD, nog betrekken: politie

AFSPRAAK 5

Volgen hoe de IJslandse aanpak in de Nederlandse pilotgemeenten verloopt en bekijken of gemeente Valkenswaard werkzame elementen uit deze aanpak kan implementeren.

WIE:

Gemeente, GGD, Novadic-Kentron

AFSPRAAK 6

Eenzijds vergroten kennis van 55-plussers over de gevolgen van overmatig alcoholgebruik (in combinatie met medicijngebruik) voor het lichaam en waar ze terecht kunnen voor informatie en hulp. Anderzijds scholen van professionals welke een belangrijke rol kunnen spelen in de preventie, (vroeg) signalering en zorg voor de doelgroep.

WIE:

Novadic-Kentron, GGD, nog te betrekken: ouderenzorg, ouderenbond

AFSPRAAK 7

Continueren, evalueren en uitbreiden van het preventieaanbod binnen het onderwijs, waar de inzet op weerbaarheid en gelukslessen op de basisscholen een onderdeel van is.

WIE:

Cordaad Welzijn, CJG, Were Di, basisscholen, gemeente, GGD

AFSPRAAK 8

Vergroten kennis en bewustwording van schadelijkheid middelen bij inwoners en professionals. Hiervoor worden o.a. themabijeenkomsten en workshops aangeboden over BRAVO-thema's op het onderwijs en zwangeren.

WIE:

Magnificent leefstijlcoaching, scholen, Cordaad jongerenwerk, Preventiepoli, gemeente, Bibliotheek de Kempen

AFSPRAAK 9

Er wordt contact gezocht met zorgprofessionals (verloskundigen, kraamzorg en JGZ) om te inventariseren wat zij al doen op het gebied van middelengebruik vlak voor, tijdens en na de zwangerschap (in het kader van Kansrijke Start). Daar waar nodig kan ingezet worden op het bevorderen van multidisciplinaire samenwerking, het agenderen van het thema en vergroten van kennis van professionals en inwoners.

WIE:

Verloskundigen, GGD (JGZ), Kraamzorg, Novadic - Kentron



5 | GEZOND GEWICHT

Een gezond gewicht is niet vanzelfsprekend voor iedereen. In Valkenswaard komt overgewicht met name bij volwassenen veel voor. We richten ons in de preventieaanpak zowel op volwassenen als de jeugd. Want de jeugd is de toekomst en we weten dat kinderen met overgewicht op latere leeftijd ook vaak last hebben van overgewicht. De gemeente Valkenswaard heeft zich daarom aangesloten bij de JOGG-aanpak. Samen met partners maken we de omgeving waarin kinderen en jongeren opgroeien structureel gezonder. Ouders en opvoeders spelen hierbij een belangrijke rol. Voeden = opvoeden. Daarom willen we in Valkenswaard iedereen stimuleren om een gezonde keuze te maken. Samen maken we gezonde keuzes gemakkelijker en aantrekkelijker.

AMBITIE VOOR 2040:

De ervaren gezondheid is voor alle leeftijdsgroepen verbeterd. Jeugdige inwoners van Valkenswaard kunnen zich maximaal ontwikkelen en gezond en veilig opgroeien. Het aantal inwoners met overgewicht of obesitas is gedaald doordat meer inwoners voldoende bewegen én gezonde voeding nuttigen. Er is een gezonde omgeving gerealiseerd waarin het makkelijker is om gezonde keuzes te maken.

VOLWASSENEN

AFSPRAAK 1

Valkenswaard is proeftuin voor de netwerkaanpak overgewicht en obesitas volwassenen van het Partnerschap Overgewicht Nederland (PON). De opbrengst van dit traject wordt breed geïmplementeerd en voor iedereen beschikbaar gemaakt.

WIE:

Gemeente, PON

AFSPRAAK 2

Gezond bedrijf: werkgevers worden gestimuleerd en ondersteund om gezondheid en vitaliteit op de werkvloer aandacht te geven. Gemeente Valkenswaard wordt een van die werkgevers.

WIE:

Gemeente, GGD, Tilbox, de Preventiepoli

AFSPRAAK 3

De leefstijlinterventies (GLI's) die al lopen in Valkenswaard worden in kaart gebracht. Op basis daarvan wordt onderzocht of er nog aanvullend aanbod nodig is, zoals bijvoorbeeld een interventie voor 'gezond gezin'.

WIE:

Gemeente, aanbieders van GLI's, GGD

JEUGD

AFSPRAAK 1

We werken toe naar een doorlopende lijn gezonde leefstijl in het onderwijs en kinderopvang

- a. De kinderopvang werkt structureel aan een gezonde leefstijl van kinderen en deskundigheid van hun medewerkers middels de aanpak Gezonde Kinderopvang.
- b. We stimuleren scholen om structureel aandacht te besteden aan een gezonde leefstijl door middel van de Gezonde Schoolaanpak.

WIE:

Scholen, GGD, Gemeente, Sportief Valkenswaard, Horizon Kinderopvang en Peuterdorp

AFSPRAAK 2

Er komt extra aandacht voor de gezonde sportomgeving. Onderdeel daarvan is een gezonder aanbod van eten en drinken in de kantine. TeamFit ondersteunt verenigingen om het voedingsaanbod gezonder te maken.

WIE:

Gemeente, Sportief Valkenswaard, TeamFit, sportverenigingen

AFSPRAAK 3

Sport en bewegen wordt optimaal ingezet als middel voor een gezonde leefstijl in samenwerking met het sport- en beweegakkoord.

WIE:

Partners van het sport- en beweegakkoord

AFSPRAAK 4

De omgeving moet uitnodigen tot bewegen, er wordt daarom gewerkt aan een omgevingsvisie waarin gezondheid en bewegen integraal worden opgenomen.

- a. Er worden activiteiten voor jongeren opgezet bij nieuwe beweegplekken in de gemeente zodat ze deze plekken gaan gebruiken.
- b. In Dommelen wordt gewerkt aan een plan voor een beweegroute voor jong en oud, waarbij de mogelijkheid wordt geboden om onder begeleiding van een sportcoach van de gemeente deze route te doorlopen.

WIE:

Gemeente, Sportief Valkenswaard, Cordaad jongerenwerk, We Dommelen en andere wijkcommissies

AFSPRAAK 5

Vergroten kennis en bewustzijn over gezonde voeding en andere leefstijlthema's door middel van voorlichting aan ouders en kinderen en scholing van professionals. Hiervoor wordt eerst een behoeftepeiling gedaan. Partners van de preventieaanpak dragen vanuit hun kennis en expertise hieraan bij.

WIE:

Magnificent leefstijlcoaching, Leef! Praktijk Dommelen, Fysiotherapie Franken, Valkenhof, Preventiepoli, Bibliotheek de Kempen



UITVOERING, BORGING EN AFSTEMMING

Met het formuleren van ambities en het benoemen van acties is een start gemaakt met de preventieaanpak, maar we zijn er nog niet! Dit preventieakkoord moet leiden tot een gezamenlijke uitvoering, waarin alle huidige en toekomstige betrokken partners een eigen verantwoordelijkheid hebben. Met het aanleveren van hun logo spreken partners hun commitment uit en gaan ze akkoord met het leveren van een bijdrage aan de preventieaanpak. Vanuit Rijksmiddelen is hiervoor in 2021, 2022 en 2023 jaarlijks een uitvoeringsbudget van €20.000,- beschikbaar.

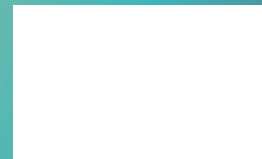
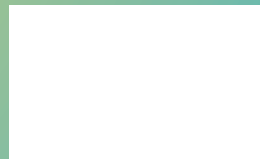
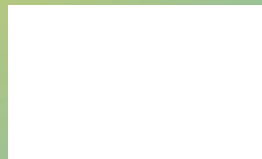
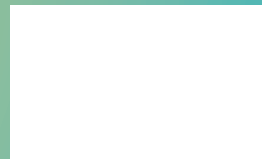
De gemeente speelt een faciliterende rol om partijen met elkaar in verbinding te brengen. Om goede afstemming te realiseren komt er een kerngroep die zal zorgen voor overkoepelende afstemming, bijhouden van de voortgang, bijsturen waar nodig en toekenning van het budget. Per thema wordt een werkgroep opgericht. Deze onderhouden nauw contact met de kerngroep. Jaarlijks organiseert de gemeente samen met de kerngroep een netwerkbijeenkomst voor alle aangesloten partijen om ontwikkelingen in het veld uit te wisselen, concrete acties af te spreken en de uitvoering te bewaken.

Preventie is iets van de lange adem, het is nooit af. Dit betekent dat de preventieaanpak zoals dat er nu ligt een start vormt, dynamisch is en gaandeweg kan worden aangepast en aangevuld. Ideeën van inwoners en lokale (private) partijen zijn hierbij meer dan welkom. Een activiteit of interventie is immers pas effectief als hier ook voldoende draagvlak voor is onder de inwoners. We willen inwoners daarom gedurende het gehele proces zoveel mogelijk betrekken.

Voor de monitoring van de preventieaanpak Valkenswaard zal gebruik worden gemaakt van de gezondheidsmonitors van GGD Brabant-Zuidoost. Er zijn ambities geformuleerd aan de hand waarvan we de voortgang kunnen monitoren.

PARTNERS SAMEN GEZOND LEVEN IN VALKENSWAARD

De volgende organisaties en partijen onderschrijven deze lokale preventieaanpak en zetten zich in voor Samen Gezond Leven in Valkenswaard.



DOE JE MEE? In de preventieaanpak van Valkenswaard staan al veel acties en betrokken partijen beschreven, maar alle hulp is welkom. Wil jij of jouw organisatie ook bijdragen aan een actie of ambitie of heb je een ander goed idee? Laat dit dan weten aan Marijke de Kroes, gezondheidsmakelaar. Telefoon: 088 0031 358 of e-mail: m.de.kroes@ggdbzo.nl



Samen Gezond Leven in Valkenswaard

Lokale preventieaanpak

Legenda:

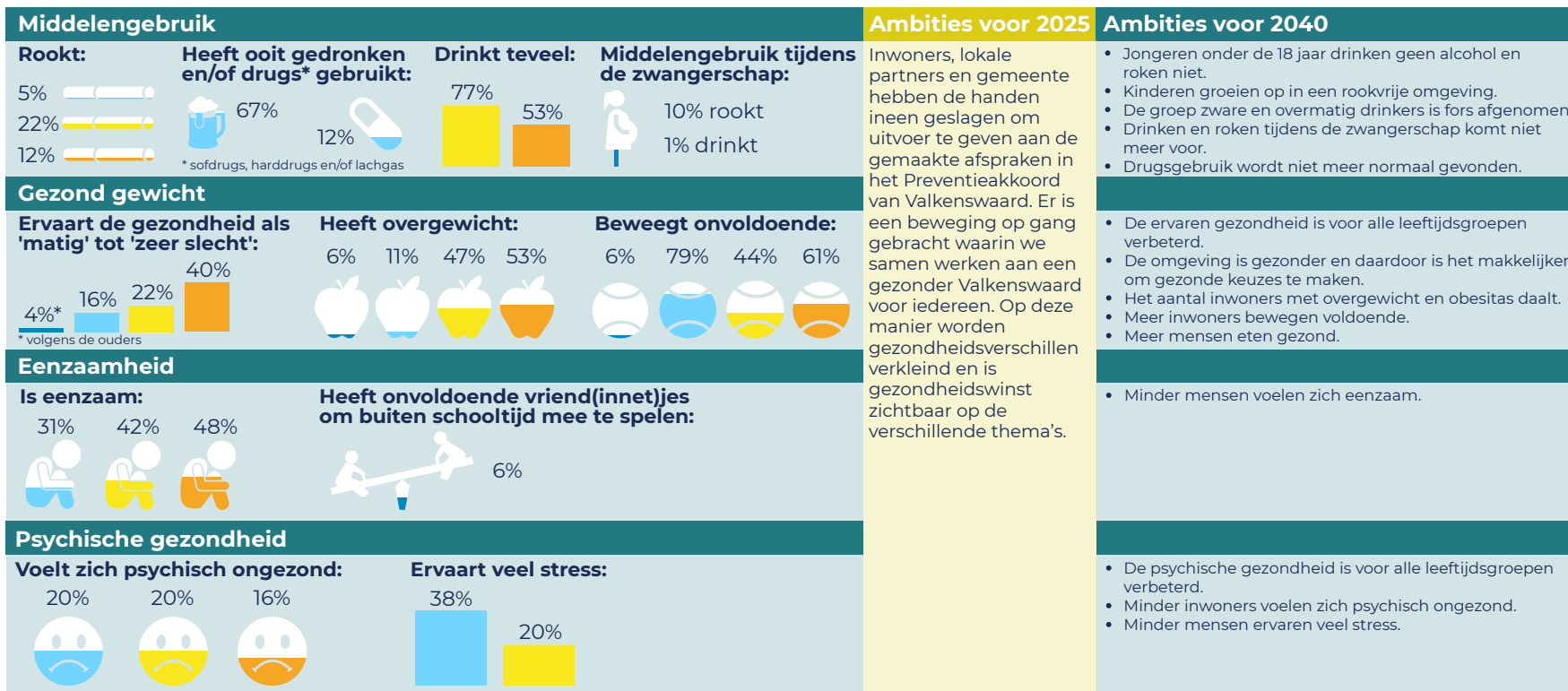
kinderen: 0-11 jaar

jongeren: 12-18 jaar

volwassenen: 19-64 jaar

65-plussers

We willen graag dat alle inwoners van Valkenswaard gezond en gelukkig door het leven gaan en dat gezondheidsverschillen kleiner worden. We geloven dat we dit kunnen bereiken door de onderlinge samenwerking tussen professionals, vrijwilligers en inwoners een boost te geven. De afspraken die gemaakt zijn in het Preventieakkoord van Valkenswaard dragen hier aan bij. Samen zorgen we voor een gezondere gemeente!



Bronnen:

Jeugdmonitor 0-11 jaar 2017-2018 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Valkenswaard
 Jeugdmonitor 12-18 jaar 2019-2020 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Valkenswaard
 Volwassenenmonitor 19-64 jaar 2016-2017 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Valkenswaard
 Ouderenmonitor 65+ jaar 2016-2017 GGD Brabant-Zuidoost gemeente Valkenswaard

Vragen of informatie?

Marijke de Kroes
 m.de.kroes@ggdbzo.nl

www.ggdkompas.nl

