

SAMEN NAAR EEN VITAAL VELSEN

Preventieakkoord Velsen 2021-2023



De afspraken in dit preventieakkoord betreffen een aanvulling op de preventieafspraken die in 2020 met het Sport- en Preventieakkoord zijn gemaakt.

VOORWOORD



Velsen heeft, naast een in 2020 ontwikkeld lokaal Sport- en Preventieakkoord, nu ook een lokaal Preventieakkoord. Daar ben ik blij mee!

Dit Preventieakkoord is gebaseerd op het Nationale Preventieakkoord waarin de thema's overgewicht, roken en overmatig drugs- en alcoholgebruik centraal staan. Jaarlijks sterven 35.000 Nederlanders door roken, overgewicht of overmatig alcoholgebruik. Het is dus belangrijk om ook in Velsen aandacht te hebben voor een gezonde leefstijl. Dat doen we al door het stimuleren van sport en bewegen, het bevorderen van gezonde eetpatroon en het instellen van een rookvrije zone bij openbare gebouwen, speeltuinen en schoolgebouwen.

Maar er kan meer! De impact van de coronacrisis maakt duidelijk hoe belangrijk het is om ons te wapenen tegen een gezondheids crisis. Met het nieuwe preventieakkoord zetten we ons hier nog meer voor in. Het aanpakken van gezondheidsverschillen is voor mij ook een belangrijk thema. Met behulp van de plannen uit dit preventieakkoord pakken we deze verschillen aan. We hebben o.a. aandacht voor de gezondheid van kinderen, ouderen, mensen met een niet westerse achtergrond en voor mensen die weinig geld te besteden hebben. Maar ook voor de gezondheid van iedere andere inwoner.

Dat kan ik niet alleen. Daarom ben ik blij dat we dit preventieakkoord samen met professionals, organisaties en vele betrokkenen hebben bereikt. Samen met hen zet ik mij in voor een gezond Velsen.

Marianne Steijn
Wethouder Zorg



INHOUD



Inleiding	4
Overzicht	5
Pijler 1: Rookvrije leefomgeving	6
Pijler 2: Verantwoord alcohol- en drugsgebruik	8
Pijler 3: Gezond gewicht	10
Pijler 4: Integrale aanpak gezondheidspijlers	12
Financieel	15
Partners	16

Voor u ligt het preventieakkoord als aanvulling op het in 2020 ontwikkelde akkoord 'Samen naar een vitaal Velsen!'

Deze aanvulling vormt een lokale invulling van het Nationaal Preventieakkoord en gaat over een rookvrije leefomgeving, het tegengaan van overmatig alcohol- en drugsgebruik en bevorderen van gezond gewicht. Ook richt een aantal plannen zich op ondersteuning van Velsenaren die te maken hebben met factoren die een ongezonde leefstijlkeuze beïnvloeden, zoals stress, eenzaamheid en armoede.

Wat hebben we al gedaan?

In het Sport- en Preventieakkoord dat in 2020 is opgeleverd, is aandacht geweest voor (met name) de pijler gezond gewicht. Er is een start gemaakt met:

- Het verbeteren van promotie van bestaand sport- en beweegaanbod
- Realisatie van extra laagdrempelig aanbod
- Optimalisatie sport- en beweegaanbod voor (kwetsbare) ouderen
- Inrichting ketenaanpak Gecombineerde Leefstijl Interventie
- Organisatie MQ Scan als start van extra motorische ondersteuning voor jeugd
- Een gezonde sportomgeving (rookvrije sportaccommodaties, gezonde sportkantines, verantwoorde alcoholverstrekking)

Nieuwe plannen, ambities en afspraken

Afgelopen maanden hebben Velsense organisaties uit zorg, welzijn, onderwijs, sport, cultuur, inwoners(organisaties), private partijen en de gemeente de handen ineengeslagen om plannen, die de gezonde leefstijl van onze inwoners stimuleren, (verder) te ontwikkelen. Op basis van wensen en behoeften van veel professionals, inwoners en vrijwilligers die de vragenlijst hebben ingevuld. Het resultaat staat in dit akkoord, verwerkt op drie niveaus:

- Plannen: volledig uitgewerkte plannen, inclusief activiteitenoverzicht, begroting en tijdslijn;
- Ambities: de probleemstelling en richting is geformuleerd, maar het plan zelf wordt later dit jaar nog verder uitgewerkt;
- Afspraken: concrete afspraken tussen partijen. Deze afspraken dragen bij aan de preventiedoelstellingen. Er is geen uitgebreid plan nodig.

Partners

Voor de realisatie van de plannen, ambities en afspraken zijn veel partijen nodig. Een deel van deze partijen is al betrokken geweest in de ontwikkeling van het onderdeel van hun expertise. Deze partijen staan als partner in dit akkoord genoemd. Daarnaast is nog een flink aantal extra partijen nodig om de gestelde doelen te realiseren. Deze partijen benaderen we in de volgende fase van dit proces. Uiteraard is iedereen die dat wil en kan van harte welkom om een steentje bij te dragen aan de gestelde doelen! Heeft u na het lezen van dit akkoord de wens en mogelijkheid een bijdrage te leveren? Laat het ons weten (zie contactgegevens op de laatste pagina)!

Financieel

Er is jaarlijks een uitvoeringsbudget van € 40.000 vanuit het Rijk beschikbaar gesteld om de plannen te realiseren. Daarnaast dragen partners ook zelf bij in de vorm van netwerk, communicatie, uren en kennis.

Beknopte samenvatting

Dit overzicht betreft een zeer beknopte inhoudelijke samenvatting van de ontwikkelde plannen, ambities en afspraken. Voor een uitgebreide beschrijving van inhoud, doel, doelgroep, activiteitenoverzicht, begroting en betrokken partners, kunt u contact opnemen met Tim Joon of Femke van Baarsen (zie pag. 15).



Pijler 1: Rookvrije leefomgeving



Plannen

- 1.1 Rookvrije generatie Velsen
- 1.2 Uitdragen landelijke stoppen met roken campagnes
- 1.3 Stoppen met roken interventies breed onder de aandacht



Afspraken

- 1.4 Ondersteuning rol huisartsen en poh'ers door Huisartsen Zuid Kennemerland
- 1.5 Een Rookvrije Start via (geboorte)zorg professionals



Pijler 2: Verantwoord alcohol- en drugsgebruik



Plannen

- 2.1 Uitdragen landelijke campagnes alcohol



Ambities

- 2.2 Verantwoorde alcoholverstrekking



Afspraken

- 2.3 E-learning vroegsignalering alcoholgebruik zwangeren
- 2.4 Alcoholreclamevrije sportparken
- 2.5 Voorlichting alcoholpreventie Velsen jeugd



Pijler 3: Gezond gewicht



Plannen

- 3.1 Optimalisatie Gecombineerde Leefstijl Interventie-aanpak
- 3.2 Integratie gezondheidsthema's Mama Mia ochtenden
- 3.3 Optimalisatie eetclubs gezonde keus
- 3.4 Optimalisatie 'Het Feestdiner'



Ambities

- 3.5 Optimalisatie valpreventie
- 3.6 Gezonde keus in de horeca
- 3.7 Cursus 'Gezond en Goedkoop koken'



Pijler 4: Integrale aanpak gezondheidspijlers



Plannen

- 4.1 Integrale scholenaanpak preventiethema's
- 4.2 Integratie gezondheidsthema's in activiteiten voor ouderen
- 4.3 Optimalisatie signalering en doorverwijzing
- 4.4 Heel Velsen fietst
- 4.5 Gezondheidsbevordering statushouders



Ambities

- 4.6 Vermindering stress mantelzorgers



Afspraken

- 4.7 Integratie gezondheidsthema's in straatsportprogramma's voor jongeren
- 4.8 Optimalisatie gebruik huidige regelingen m.b.t. armoede

PIJLER 1: ROKEN



Iedere week opnieuw raken honderden kinderen in Nederland verslaafd aan roken. Ruim de helft van de rokers sterft aan de gevolgen ervan; elk jaar zo'n 20.000 Nederlanders. Roken kan ziekten veroorzaken zoals kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Ook van meeroken kunnen mensen ernstig ziek worden en er zelfs aan doodgaan. In Velsen vinden we dat we de jeugd zo min mogelijk met roken in aanraking moeten komen, zodat we de kans op roken op latere leeftijd verkleinen. Openbare ruimten, speeltuinen, parken en kinderboerderijen zijn allemaal locaties waar kinderen en jongeren nu met tabak geconfronteerd kunnen worden, waar we –samen- verandering in willen brengen. Daarnaast is het belangrijk volwassenen te helpen met stoppen. Dat is zeker niet gemakkelijk; ook met de juiste motivatie is het lastig om definitief vaarwel te zeggen tegen de sigaret. Met goede hulp wordt de kans om succesvol te stoppen tot tien keer groter dan stoppen zonder hulp.



1.1 Rookvrije generatie:

In Velsen willen we Rookvrij opgroeien vanzelfsprekend maken. Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving. Daarom stimuleren en ondersteunen we organisaties om rookvrij te worden en dit zichtbaar uit te dragen. Ook gemeentelijke plekken worden zichtbaar aangepakt.



1.2 Lokaal versterken landelijke stoppen met roken campagnes:

Met 'PUUR rookvrij' lanceert de Rijksoverheid een grote, landelijke campagne om te stoppen met roken. Naast deze landelijke campagne wordt ook jaarlijks Stoptober georganiseerd. Uit onderzoek van Trimbos is gebleken dat dit soort campagnes veel succes hebben. In Velsen geven we daarom ook extra aandacht aan deze campagnes om zoveel mogelijk Velsenaren te inspireren zich hierbij aan te sluiten. Positieve motivatie staat centraal. Net als veel begrip over hoe moeilijk het kan zijn en welke hulplijnen je kunt inschakelen. Het idee is dat mensen zich hiermee extra gesteund voelen om te stoppen.



1.3 Stoppen met roken interventies breed onder de aandacht:

Stoppen met roken is erg lastig, zeker als mensen dit alleen moeten doen. Tegenwoordig wordt goede hulp vergoed uit de basisverzekering, maar dit is bij weinig mensen bekend. Daarom is het van belang dat werkgevers en zorgprofessionals mensen kunnen wijzen op het (gratis) beschikbare aanbod. We maken een sociale kaart over wat er allemaal beschikbaar is ter ondersteuning bij het stoppen met roken en stimuleren professionals aan de hand hiervan vaker stopadvies te geven en dit constructief op te volgen.



1.4 Ondersteuning rol huisartsen en poh'ers door Huisartsen Zuid Kennemerland:

- Huisartsen Zuid Kennemerland attendeert huisartsen en praktijk ondersteuners huisartsenzorg (poh'ers) in Velsen actief op de Toolkit Een Rookvrije Start. En op de ambitie extra te sturen op stoppen met roken interventies die worden vergoed door de basiszorgverzekering.
- Huisartsen Zuid Kennemerland vraagt huisartsen en poh'ers wat hun wensen en behoeften zijn om stoppen met roken interventies en het doorverwijzen daarnaar te verbeteren. Op basis van hun antwoorden wordt, in overleg met gemeente Velsen, bepaald hoe wij aan die wensen en behoeften tegemoet kunnen komen.
- Huisartsen Kennemerland en GGD onderzoeken in hoeverre succesvolle pilots in andere delen van de regio ook in Velsen groter uitgerold kunnen worden. De ambitie is om dit regionaal, dus ook met andere gemeenten, op te pakken.



1.5 Een Rookvrije Start via (geboorte)zorg professionals:

- Geboortezorg IJmond agendeert het programma Rookvrije Start en geeft het een plek binnen de Integrale Geboortezorg Organisatie (IGO). Voorafgaand wordt onder verloskundigen en kraamverzorgenden geïnventariseerd wat er op dit vlak al is en wat er nog nodig is om zwangeren en (toekomstige) ouders vaker een effectief stopadvies te geven. Ook spreken zij af dat in de thuissituatie niet gerookt wordt door professionals.
- JGZ Kennemerland is actief in de Werkgroep Rookvrij Opgroeien en verbonden aan Kansrijke Start Midden Kennemerland. 70% Van de JGZ-medewerkers heeft de e-learning Rookvrije Start gedaan. Daarnaast heeft een Stopcoach een presentatie gegeven op een netwerkbijeenkomst. Tot slot onderzoekt JGZ Kennemerland onder begeleiding van het Trimbos Instituut op welke manier zij vaker een effectief stopadvies aan jonge ouders kunnen geven. Afgesproken is dat JGZ Kennemerland het thema nadrukkelijker zal agenderen om bewustwording en deelname onder alle professionals te verhogen. Waar mogelijk sluiten ze ook aan op activiteiten die vanuit gemeentelijke plannen worden gestart.



Alcohol drinken verhoogt het risico op gezondheidskwalen. De meeste mensen weten dat het gezonder is om bewust om te gaan met alcohol. Eén van de doelstellingen in het Landelijk Preventieakkoord is een afname van het percentage overmatige drinkers in 2040 van 8,8% naar 5% en van het percentage zware drinkers van 8,5% naar 5%. Het is de uitdaging om jeugd beter voor te lichten over de gevaren van overmatig middelengebruik, waaronder ook drugs, via bijvoorbeeld school, straat en jeugdclubs. Ook hebben we in dit preventieakkoord oog voor alle partijen die alcohol schenken en wordt gestreefd naar een gezamenlijke verantwoordelijkheid ten aanzien van verantwoorde alcoholverstreking.



2.1 Uitdragen landelijke alcoholcampagnes:

In Velsen willen we jaarlijks één tot twee landelijke campagne(s) lokaal uitrollen. Zoals Dranquilo, een campagne die laat zien dat geen of minder alcohol drinken heel normaal is en dat je niet buiten de groep valt als je niet meedrinkt. De campagne –met bijzondere aandacht voor ouderen, studenten en plattelandsjongeren- heeft als doel het bewustzijn en kennisniveau over het gebruik van alcohol en de effecten ervan te verhogen. Daarnaast is de 'IkPas' campagne interessant om in Velsen meer aandacht te geven, waarbij je een uitdaging aangaat met jezelf. Bekende uitdagingen daarin zijn Dry January en 40 Dagen geen druppel.



2.2 Verantwoorde alcoholverstreking:

Samen met aanbieders van alcohol in Velsen onderzoeken we mogelijkheden om het verantwoord alcoholbeleid te verbeteren. Aanbieders zoals supermarkten, sportclubs (kantines) en dorpshuizen, maar ook de lokale horeca. Ieder zal hierin binnen zijn eigen verantwoordelijkheden kijken naar mogelijkheden ter optimalisatie. In overleg met KHN Middenzuid Noord-Holland is besloten om dit in het najaar inhoudelijk op te pakken met horecaondernemers. Ook supermarkten worden dan benaderd. Er wordt gepolst of er behoefte is aan bijvoorbeeld het trainen van kassa-/ barmedewerkers m.b.t. schenken aan minderjarigen of beschonkenen, het organiseren van mystery guest acties en/of het uitvoeren met plannen die al eerder in samenwerking met de gemeente zijn ontwikkeld.



2.3 E-learning vroegsignalering alcoholgebruik zwangeren:

In het Nationaal Preventieakkoord is het doel opgenomen dat in 2022 70% van de verloskundigenpraktijken bewust bezig is met vroegsignalering en mogelijkheden tot het aanpakken van alcoholgebruik onder zwangeren. Het Trimbos Instituut is bezig met het ontwikkelen van een e-learning voor verloskundigen, waarin zij theorie horen over de prevalentie en de risico's van alcoholgebruik vóór, tijdens en na de zwangerschap. Ook krijgen zij tips en adviezen om hierover in gesprek te gaan met zwangere vrouwen. Trimbos Instituut werkt daarnaast samen met de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) om nog meer ondersteunende materialen te ontwikkelen. Met de Integrale Geboortezorg Organisatie (IGO) is afgesproken dat zij actief over deze e-learning en verder te ontwikkelen materialen communiceren naar alle relevante zorgverleners in Velsen, in samenwerking met de KNOV.

2.4 Alcoholreclamevrije sportparken:

In het landelijk preventieakkoord is de ambitie opgenomen dat er in 2023 geen alcoholreclame meer wordt gemaakt op sportparken. De meeste merken hebben ook alcoholvrij bier. In dat geval wordt ervoor gekozen om dezelfde sponsoring voort te zetten, maar dan met 0.0 bier. In Velsen attendeert de projectgroep Gezonde Sportomgeving de sportclubs op deze ambitie met het nadrukkelijke verzoek om zelf bij de brouwer of bij de projectgroep aan de bel te trekken als dit nog niet bij hen is geregeld. De projectgroep kan vervolgens ondersteunen het alsnog te regelen, zonder verlies van sponsorinkomsten.

2.5 Voorlichting alcoholpreventie Velsen jeugd:

De gemeente Velsen werkt samen met de Brijder Jeugd Preventie op het gebied van alcoholpreventie van jeugd. De Brijder is er voor jeugdigen van 12 tot 23 jaar en hun ouders/verzorgers die vragen hebben over alcohol, roken, cannabis, drugs, gokken of gamen. De medewerkers van de Brijder komen langs op scholen, lopen mee met het jongerenwerk en bieden online ondersteuning. De interventies richten zich op de zelfredzaamheid van de doelgroep. De inzet van de Brijder wordt afgestemd op de vraag. Het jongerenwerk, scholen of andere partijen kunnen bijvoorbeeld een beroep doen op de inzet van de Brijder. Vroegsignalering is een belangrijk thema bij verslaving: hoe eerder problemen gesignaleerd worden, hoe groter de kans dat er niet nog grotere problemen ontstaan. De Brijder traint daarom ook professionals te signaleren of iemand problemen heeft met alcohol, drugs, gokken of gamen.

PIJLER 3: GEZOND GEWICHT



Overgewicht en obesitas zijn na roken de belangrijkste oorzaak van ziekten in Nederland, zoals hart- en vaatziekten of diabetes. Bijna de helft van de Nederlanders van 20 jaar en ouder is te zwaar. Het landelijke doel voor 2040 is dat maximaal 38% van de volwassen Nederlanders te zwaar is (nu ongeveer 48,9%). In Velsen heeft 52,3 % van de inwoners (18+) overgewicht. De belangrijkste factoren voor een gezond gewicht zijn voldoende beweging en gezonde voeding. Een gezonde leefstijl begint vroeg en de eetgewoonten van een kind worden vaak al van jongs af aan gevormd. Ouders, grootouders, maar ook organisaties als de kinderopvang, peutergroepen en de basisschool spelen hierbij een belangrijke rol. In het Sport- en Preventieakkoord van 2020 staat al een groot aantal plannen met dit doel; onderstaande plannen, ambities en afspraken vormen daar een versterking van of aanvulling op.



3.1 Optimalisatie Gecombineerde Leefstijl Interventie-aanpak (GLI):

Met de GLI werken volwassenen aan hun leefstijl, gezonder eten, meer bewegen, balans tussen inspanning en ontspanning en duurzame gedragsverandering. Het doel is overgewicht en daaruit voortkomende gezondheidsklachten te verminderen. De interventie is bewezen effectief. Cliënten kunnen alleen deelnemen na een verwijzing van de huisarts/medische specialist. De interventie wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en er is geen eigen risico van toepassing. De corona-pandemie zorgt echter voor veel uitdagingen: de continuïteit van groepen staat onder druk, switchen naar online sessies is een uitdaging en deelnemers begeleiden naar passend beweegaanbod is een opgave. Daarom gaan we de leefstijlcoaches beter ondersteunen met kant-en-klaar materiaal en gaan we helpen met een betere doorstroom naar laagdrempelig beweegaanbod.



3.2 Integratie gezondheidsthema's Mama Mia ochtenden:

Veel ouders die bij ouder- en kindcentrum MamaMia komen hebben het onderling over de eetgewoonten van hun kinderen. Ze zijn onzeker of hun kind wel de juiste voeding binnen krijgen. Of hun kind eet slecht, heeft een allergie of intolerantie voor bepaalde voeding. Het plan is om binnen bestaande of op te zetten Mama Mia ochtenden in andere wijken vaker ruimte te bieden aan het thema gezonde voeding. Hierbij kunnen ouders elkaar helpen, maar ook experts bieden laagdrempelige ondersteuning. Op deze manier voorkomen we dat veel ouders onbewust structurele ongezonde leefstijlkeuzes bevorderen.



3.3 Optimalisatie eetclubs gezonde keus:

In Velsen zijn veel kookvrijwilligers actief voor diverse eetactiviteiten in alle wijkcentra. De deelnemers van de eetactiviteiten bestaan voor een groot deel uit ouderen en kwetsbaren uit de wijk. Met het plan worden de kookvrijwilligers van de diverse wijkcentra ondersteund met deskundigheidsbevordering rond gezond koken. Ook doen zij inspiratie op voor gezond koken anno 2021. Het doel dat vrijwilligers de deelnemers structureel een gezondere maaltijd te kunnen voorschotelen.



3.4 Optimalisatie 'Het Feestdiner':

De verschillende culturen in Velsen-Noord gaan niet altijd makkelijk samen. Door elkaar beter te leren kennen en iets van elkaar te leren verdwijnen snel de verschillen en ontstaan sociale verbanden. In veel culturen is eten een middel om mensen bij elkaar te brengen. In iedere keuken worden andere ingrediënten gebruikt waardoor je op kookgebied veel van elkaar kan leren. Zeker als het gaat om het bereiden van een gezonde, betaalbare maaltijd. Met Het Feestdiner, waarbij deelnemers uit verschillende culturen worden gemotiveerd gezonde gerechten voor elkaar te maken uit de eigen cultuur, komt dit allemaal samen.



3.6 Optimalisatie valpreventie:

Valincidenten zijn een groot probleem in Nederland, waaronder in Velsen. Door de voortzettende vergrijzing en het langer zelfstandig thuis (moeten) blijven wonen, wordt dit probleem alleen maar groter. De zelfredzaamheid, actieradius en behalen van de beweegnorm van ouderen na een val is vaak fors verminderd. Daarom is het van belang dat er aandacht komt voor valpreventie, met betere samenwerking tussen verschillende (zorg)professionals om het vallen vanuit diverse factoren aan te kunnen pakken en betere promotie naar ouderen voor het volgen van de valpreventie programma's, zoals In Balans.



3.7 Gezonde keus in de horeca:

Het is de ambitie om in samenwerking met horecaondernemers in Velsen de mogelijkheden te optimaliseren t.a.v. een gezond aanbod. Dit kan bijvoorbeeld gaan over gezonde(re) kindermenu's, het beter aanduiden van de gezonde elementen voor jeugd en/of het verzorgen van betere promotie van bestaand gezond aanbod. Met KHN Middenzuid Noord-Holland is afgesproken om dit in het najaar met de geïnteresseerde horecaondernemers inhoudelijk op te pakken.



3.8 Cursus 'Gezond en Goedkoop koken':

Gezondheid van mensen wordt geschaad door toevoegingen vanuit de voedingsindustrie, overdadig gebruik van zout en suiker in voeding, gebrek aan kennis om gezond te koken en een gebrek aan beweging. Daarnaast is het voor een deel van de mensen moeilijk om gezonde keuzes te maken gezien een beperkt budget. Voor deze doelgroep wordt bekeken of en hoe vanuit het preventieakkoord ondersteuning kan worden geboden, om een duurzame gedragsverandering te bereiken.

PIJLER 4: INTEGRALE AANPAK GEZONDHEIDSPIJLERS



Naast aan een gezondheidspijler gerelateerde plannen, ambities en afspraken is voor sommige uitdagingen, doelgroepen en stakeholders een integrale aanpak nodig. Waarbij niet op voorhand een bepaald gezondheidseffect wordt nagestreefd. Of waarbij de aanpak effect heeft op meerdere pijlers tegelijkertijd.

Daarnaast kunnen bepaalde ongezonde leefstijlkeuzes ook worden beïnvloed door factoren zoals stress, eenzaamheid en armoede. Het verbeteren van ondersteuning op het gebied van deze factoren heeft ook een positief effect op een gezonde leefstijlgedragsverandering.



4.1 Integrale scholenaanpak preventiethema's:

Scholen worden vanuit diverse richtingen overspoeld door plannen, projecten en programma's voor een gezonde leefstijl. Het ontbreekt de scholen aan tijd en overzicht om een juiste keuze te maken aan welke programma's en projecten zij willen deelnemen en om daar vervolgens ook een goede manier aan te verbinden. Door verschillend aanbod te bundelen dragen we bij aan een betere samenwerking tussen externe partijen en scholen. Daarnaast streven wij naar structurele verankering van erkende voedingseducatie in het schoolbeleid. Door scholen te adviseren en persoonlijk te begeleiden, geven we hen beter inzicht in gezondheidsproblemen en risicofactoren van hun leerlingen. Op basis daarvan kiezen scholen de juiste activiteiten en interventies die passen bij de school en de leerlingen. Het aanbod richt zich vooral op water drinken, gezonde voeding en (meer) bewegen, wat weer bijdraagt aan een gezond welbevinden, waar alles mee start.



4.2 Integratie gezondheidsthema's in activiteiten voor ouderen:

Veel ouderen hebben overgewicht en (meer kans op) suikerziekte. Een aantal heeft ondergewicht omdat zij niet zo goed voor zichzelf zorgen, weinig honger en dorst hebben, waardoor zij verminderde weerstand en energie hebben. Bij beiden zou met aanpassing in eetgewoontes verandering/verbetering kunnen komen. Sociale bijeenkomsten worden vaak opgeleukt met eten/drinken/snoepen, waar iedereen intens van geniet. Er zijn alternatieven voor deze ongezonde opties, maar die worden bijna nooit aangereikt. Daarom spant Welzijn Velsen zich in om tijdens bestaande activiteiten (zoals eetgroepen en koffieochtenden) ouderen met elkaar in gesprek laten gaan over gezondheidsthema's zoals voeding, alcoholgebruik en roken. Zonder belerend te zijn gewoon praten over vooroordelen, misinformatie en vaste gewoontes. Niet alleen praten maar ook proeven en ervaren is belangrijk om bestaande ideeën en gewoontes te doorbreken.



4.3 Optimalisatie signalering en doorverwijzing ‘achter de voordeur’:

Vanuit diverse disciplines komen vrijwilligers, mantelzorgers en professionals bij kwetsbare Velsenaren achter de voordeur. Ondanks dat zij bij mensen komen die zelf de weg niet kunnen vinden, komt deze signalerende rol, waar het gaat om problemen waar mensen ondersteuning bij nodig hebben, vaak niet uit de verf. Dat komt o.a. door gebrek aan kennis over hoe met signalen om te gaan (gesprekstechnieken, herkennen van signalen) en kennis over welke mogelijkheden er zijn voor advisering en doorverwijzing (rol sociale wijkteams). Iemand kunnen vertellen wat de mogelijkheden zijn en/of in contact brengen met de organisatie die verder kan helpen is cruciaal in het bieden van ondersteuning aan hen die dit zelf niet kunnen organiseren. Dit plan heeft daarom als doel professionals en vrijwilligers die veelvuldig ‘achter de voordeur’ komen te trainen en te ondersteunen bepaalde ongezonde leefstijlkeuzes of factoren die een ongezonde leefstijl triggeren (zoals eenzaamheid, schulden, etc.) te herkennen, te bespreken dan wel door te verwijzen



4.4 Heel Velsen fietst:

In de afgelopen jaren is een succesvol lesprogramma opgezet voor allochtone vrouwen om te leren fietsen. Probleem blijft het aanbod van voldoende geschikte en veilige fietsen waarmee deze vrouwen en hun kinderen kunnen blijven fietsen. Daarom is er een fietswerkplaats ingericht, die wordt gerund door vrijwilligers, onder wie Velsense inwoners met en zonder ‘rugzakje’. Het plan heel Velsen fietst voorziet deze werkplaats van goed materiaal om structureel fietsen op te knappen en te onderhouden. Fietsen die vervolgens worden aangeboden aan mensen die dat zo hard nodig hebben. En bij wie blijven fietsen een groot effect op de algemene gezondheid heeft. Denk hierbij aan het tegengaan van overgewicht, bewegingsarmoede en stress, en het bevorderen van zelfredzaamheid en ‘iets kunnen bereiken.’



4.5 Gezondheidsbevordering statushouders:

De gezondheid van veel statushouders staat onder druk. Velen van hen dragen de psychische last van het verleden met zich mee, als gevolg van bijvoorbeeld oorlog, vervolging, het achterlaten van huis en haard, ontberingen tijdens de reis hiernaartoe en het gedwongen gescheiden worden van gezinsleden. Daarnaast komen zij vaak maar moeilijk aan werk komen en zijn er grote culturele verschillen zijn met de Nederlandse samenleving. Daardoor is er vaak sprake van een sociaal isolement en psychische problematiek. Sociale, op participatie gerichte initiatieven voor statushouders kunnen dit tegengaan. En komen hun integratie in de Nederlandse samenleving ten goede. Sociale contacten en een gezonde leefstijl staan hierbij centraal. Vanuit dit plan worden activiteiten georganiseerd rondom regelmatig bewegen en een gezond voedingspatroon. Zoals bewegen op muziek, sport en spel, zwemles en voorlichting t.a.v. gezonde voeding. Deze initiatieven hebben een positieve uitwerking op de psychische en lichamelijke gezondheid en sociale participatie van statushouders.





4.6 Vermindering stress mantelzorgers:

Als mantelzorgverleners voor een langere- of intensieve tijd zorg verlenen, lopen zij het risico overbelast te raken. Dit kan ertoe leiden dat mantelzorgverleners veel stress ervaren, omdat ze bijvoorbeeld moeten stoppen met werken of hun sociale contacten verliezen. Uiteindelijk heeft dit gevolgen op de gezondheid en gezonde leefstijlkeuzes van de mantelzorgverlener zelf. Socius en gemeente Velsen willen inzetten op het voorkomen van overbelasting én het ondersteunen van mantelzorgverleners die risico lopen om overbelast te raken.



4.7 Integratie preventiethema's in straatsportprogramma's:

In Velsen lopen enkele succesvolle straatsportprogramma's die kunnen worden benut als preventief en signalerend middel, gebruikmakend van bestaande structuren en veilige omgeving die inmiddels is gecreëerd. Een voorbeeld hiervan is het straatsportprogramma 3x3 Unites (basketbal), waarbinnen de 3x3 leaders leren problematiek in de wijk vast te stellen, bespreekbaar te maken en deelnemers enthousiast te maken voor begeleiding op bijvoorbeeld het gebied van overgewicht, vereenzaming, gedragsproblematiek en gameverslaving. Ook biedt deze aanpak een goede basis voor betere voorlichting op het gebied van alcohol en drugs. En een goede doorverwijsmogelijkheid naar verdere ondersteuning op dit gebied. Afgesproken is dat 3x3 Unites, Welzijn Velsen, SportSupport in samenwerking met ketenpartners als Brijder en OOK Pedagogische Expertise Groep hier een aanvulling van huidige activiteiten voor inrichten.



4.8 Optimalisatie gebruik huidige regelingen m.b.t. armoede:

Nederland is één van de rijkste landen ter wereld. Toch groeien in Velsen bijna 1200 kinderen op in een gezin dat moet rondkomen van een bestaansminimum. Kinderen die niet mee kunnen doen krijgen niet de kansen die voor leeftijdsgenootjes vanzelfsprekend zijn. Iets doen aan sport of cultuur helpt een kind zich fysiek, mentaal en sociaal optimaal te ontwikkelen. Dat is niet alleen belangrijk voor de toekomst van het kind, maar ook voor het gezin en uiteindelijk voor de hele samenleving. Het Sociaal Wijkteam wil dat meer kinderen kunnen deelnemen aan de maatschappij. Dit kan zijn door sporten, cultuur, uitjes naar de speeltuin of het zwembad. Afgesproken is dat bestaande regelingen beter onder de aandacht worden gebracht bij zowel mensen die dat nodig hebben, als bij professionals die daar een rol in kunnen spelen. Regelingen zoals die van Jeugdfonds Sport & Cultuur, het budget Kind in Armoede of de gemeentelijke regelingen voor zwembadkaartjes en speeltuin abonnementen.



Er is jaarlijks een uitvoeringsbudget van € 40.000 vanuit het Rijk beschikbaar gesteld om de plannen en ambities te realiseren en afspraken te kunnen nakomen. Daarnaast dragen partners ook zelf bij in de vorm van netwerk, communicatie, uren en kennis.

De verdeling van budget per pijler is als volgt:

	2021	2022	2023
Pijler 1: Een rookvrije leefomgeving:	€ 3.250	€ 4.500	€ 4.500
Pijler 2: Verantwoord drugs en alcohol gebruik:	€ 500	€ 2.750	€ 2.750
Pijler 3: Gezond gewicht:	€ 11.525	€ 13.305	€ 11.476
Pijler 4: Integrale aanpak gezondheidsthema's:	€ 14.347	€ 11.198	€ 10.198
Buffer, coördinatie en communicatie:	€ 10.379	€ 8.248	€ 11.077
Totaal:	€ 40.000	€ 40.000	€ 40.000

Verantwoording en coördinatie

Het budget voor alle plannen en ambities is -op basis van een gefundeerde begroting per plan- toegekend onder leiding van de stuurgroep die ook de stuurgroep van het Sportakkoord is. Vanaf dit moment treedt de stuurgroep op als behoeder van beide akkoorden, vanuit een integrale aanpak.

De stuurgroep bestaat uit:

- Gerfred Greveling, Careworx
- Ron Gravemaker, GGD Kennemerland
- Sophie Baaij, gemeente Velsen
- Dennis de Wit, gemeente Velsen
- Han Nichting, LTC Groeneveen
- Femke van Baarsen, Sportloket Velsen
- Tim Joon, SportSupport
- Joeri Leenaarts, SC Telstar
- Lisa Philips, Welzijn Velsen

Contactpersonen namens stuurgroep:

- Tim Joon, SportSupport: tjoon@sportsupport.nl
- Femke van Baarsen, Sportloket Velsen: FBaarsen@Velsen.nl

Foto's: Beeldbank gemeente Velsen, Reinder Weidijk en Ko van Leeuwen

PARTNERS



Hier staan de logo's van de partners die bij opmaak van dit bestand binnen waren. Draagt jouw organisatie ook als partner bij aan de gezondheid van Velsenaren? Mail je logo naar: preventieakkoordvelsen@gmail.com